



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

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 الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية

**تصميم برنامج التدريب السنوي باستخدام الحاسب الآلي
في رياضة السباحة و الجودو (دراسة مقارنة لمرحلة تحت ١٧ سنة)**

رسالة مقدمه من

كمال عباس محمد على

مدير إدارة المنشآت الرياضية بنادي سموحه
ضمن متطلبات الحصول على درجه دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

صلاح محمد عسران

أستاذ م. بقسم تدريب المنازل والرياضات
الفردية - بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعه الاسكندريه

أستاذ دكتور

محمد صبري عمر

أستاذ ورئيس قسم أصول التربية والترويح
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعه الاسكندريه

B ١٠٦٩٢

٢٠٠٥

بسم الله الرحمن الرحيم

"وَقُلْ أَعْمَلُوا فِى سَبِيلِ اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَرَسُولِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ"

صدق الله العظيم

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه فى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٥/٢/١٧ اجتمعت اللجنة المكونة من :

استاذ دكتور / محمد طلعت ابراهيم استاذ ورئيس قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

(مناقشا)

استاذ دكتور / محمد صبرى عمر استاذ ورئيس قسم اصول التربية الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالاسكندرية

(مشرفا)

استاذ دكتور / لطفى توفيق قلبنى وكيل اول وزارة الشباب ، ورئيس جهاز الرياضة

(مناقشا)

السابق

استاذ م دكتور / صلاح محمد عسران استاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

(مشرفا)

لمناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث / كمال عباس محمد على - بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

تصميم برنامج التدريب السنوى باستخدام الحاسب الآلى في رياضة

السباحة والحدود "دراسة مقارنة لمرحلة تحت ١٧ سنة"

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة ٢ م من يوم الخميس الموافق ١٧ / ٢ / ٢٠٠٥

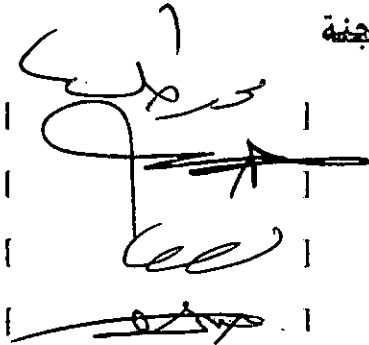
بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة الرسالة واقترحت

الباحث / كمال عباس محمد

على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية من قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية .

توقيعات اعضاء اللجنة



أ. د / محمد طلعت ابراهيم

أ. د / محمد صبرى عمر

أ. د / لطفى توفيق قلبنى

أ. م. د / صلاح محمد عسران

يعتمد

عميد الكلية

أ. د / عبد المنعم بدير القيسير



قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	- المحتويات
د	- قائمة الجداول
ح	- قائمة الأشكال

الفصل الأول

مقدمة ومشكلة البحث

١	■ مقدمه البحث
٢	■ مشكله و أهمية البحث
٤	■ أهمية البحث
٧	■ هدف البحث ..
٧	■ فروض البحث

الفصل الثاني

الدراسات النظرية

٩	■ مقدمه
١٠	■ مفهوم التدريب الرياضي
١١	■ التخطيط للتدريب الرياضي
١٣	■ خصائص تخطيط التدريب الرياضي
١٤	■ أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
١٥	■ مستويات تخطيط التدريب الرياضي
١٦	■ أهمية التخطيط للمدرب
٢١	■ أسس بناء البرامج التدريبية
٢١	■ خطوات تخطيط البرنامج التدريبي
٢٢	■ تقسيم البرنامج التدريبي
٢٩	■ الأثر التدريبي
٣٠	■ خطوات تخطيط البرنامج التدريبي السنوي

تابع قائمة المحتويات

- ٤٢ مقدمة عن الحاسب الآلي
- ٤٤ طريقة عمل جهاز الحاسب الآلي
- ٤٦ أنواع الحاسبات
- ٤٨ استخدام الحاسب الآلي في المجال الرياضي

الدراسات السابقة :

- ٥٤ الدراسات العربية
- ٦١ الدراسات الأجنبية
- ٦٤ تحليل الدراسات العربية والأجنبية
- ٦٧ التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- ٦٩ منهج البحث
- ٦٩ عينة البحث
- ٦٩ المجال الجغرافي
- ٧٠ المجال الزمني
- ٧٠ الدراسات الاستطلاعية
- ٨٢ الدراسة الأساسية
- ١٠٨ المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- ١١٠ عرض النتائج
- ١٤٣ مناقشة النتائج

تابع قائمة المحتويات

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

- الاستنتاجات ١٤٩
- التوصيات ١٥٠
- قائمة المراجع
- المراجع العربية ١٥٢
- المراجع الأجنبية ١٦٠
- المرفقات ٦-١
- a-f
- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الاجنبية

ثانيا قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٠٠	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات السباحين في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث.	١
١٠١	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات لاعبي الجودو في متغيرات البحث للقياس القبلي.	٥
١٠٢	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات السباحين في القياس البيني الأول للمتغيرات قيد البحث.	٢
١٠٣	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات لاعبي الجودو في متغيرات البحث للقياس البيني الأول.	٦
١٠٤	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات السباحين في القياس البيني الثاني للمتغيرات قيد البحث.	٣
١٠٥	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات لاعبي الجودو في متغيرات البحث للقياس البيني الثاني.	٧
١٠٦	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات السباحين في القياس النهائي للمتغيرات قيد البحث.	٤
١٠٧	مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري وشكل توزيع درجات لاعبي الجودو في متغيرات البحث للقياس النهائي.	٨
١٢٢	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لسرعة العدو ٥٠ م لدى لاعبي الجودو.	٣٥
١٢٢	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والنهائية في سرعة العدو ٥٠ م للاعبي الجودو.	٣٦
١٢٣	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لتحمل الدورى التنفسي لدى لاعبي الجودو.	٣٧

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٣	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في التحمل الدوري التنفسي للاعبى الجودو.	٣٨
١٢٤	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية الضغط بالذراعين لدى لاعبي الجودو.	٣٩
١٢٤	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في الضغط بالذراعين للاعبى الجودو.	٤٠
١٢٥	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية للجري الارتدادي لدى لاعبي الجودو.	٤١
١٢٥	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في للجري والارتداد للاعبى الجودو.	٤٢
١٢٦	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية في مرونة العمود الفقري لدى لاعبي الجودو.	٤٣
١٢٦	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في مرونة العمود الفقري للاعبى الجودو.	٤٤
١٢٧	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية لتمرين البطن لدى لاعبي الجودو.	٤٥
١٢٧	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في تمرين الجودو. للاعبى الجودو.	٤٦
١٢٨	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية للوثب الطويل لدى لاعبي الجودو .	٤٧
١٢٨	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في الوثب العريض للاعبى الجودو.	٤٨
١٢٩	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية في قوة الشد على العقلة لدى لاعبي الجودو.	٤٩
١٢٩	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والنهائية في قوة الشد على العقلة للاعبى الجودو.	٥٠

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٠	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لسرعة السباحة لدى السباحين.	٩
١٣٠	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في سرعة السباحة لدى السباحين.	١٠
١٣١	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لتحمل السرعة لدى السباحين.	١١
١٣١	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والنهائية في تحمل السرعة للاعبين السباحة.	١٢
١٣٢	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لتحمل القوة لدى السباحين.	١٣
١٣٢	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والنهائية في تحمل القوة للاعبين السباحة.	١٤
١٣٣	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لقوة الممیزة بالسرعة لدى السباحين.	١٥
١٣٣	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والنهائية في القوة الممیزة بالسرعة للاعبين السباحة.	١٦
١٣٤	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لقوة العظمى لدى السباحين.	١٧
١٣٤	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في القوة العظمى للاعبين السباحة.	١٨
١٣٥	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لسرعة العدو لدى السباحين.	١٩
١٣٥	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبينية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في سرعة العدو ٥٠م للاعبين السباحة.	٢٠
١٣٦	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البينية لتحمل الدوري التنفسي لدى السباحين.	٢١

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٦	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في التحمل الدوري التنفسي للاعبى السباحة.	٢٢
١٣٧	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية للضغط بالذراعين لدى السباحين.	٢٣
١٣٧	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في الضغط بالذراعين للاعبى السباحة	٢٤
١٣٨	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية للجري الارتدادي لدى السباحين.	٢٥
١٣٨	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في الجري الارتدادي للاعبى السباحة.	٢٦
١٣٩	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية لمرونة العمود الفقري لدى السباحين.	٢٧
١٣٩	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في مرونة العمود الفقري للاعبى السباحة	٢٨
١٤٠	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية لقوة الشد العضلي السباحين.	٢٩
١٤٠	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في قوة الشد العضلي للاعبى السباحة .	٣٠
	تحليل التباين بين القياس والقياسات البيئية البعدى لتمرين البطن لدى السباحين. ١٤١	٣١
١٤١	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في تمرين البطن للاعبى السباحة .	٣٢
١٤٢	تحليل التباين بين القياس القبلي والقياسات البيئية للوثب الطويل لدى السباحين .	٣٣
١٤٢	اقل فرق معنوى للقياسات القبلية والبيئية الأولى والثانية والثالثة والنهائية في الوثب العريض للاعبى السباحة.	٣٤