

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



B11989

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم مسابقات الميدان
والمضمار

جهاز مقترح لقياس وتنمية المرونة لمسابقة الوثب العالي

بحث مقدم من

سحر مصطفى محمد عبد العال

المعيدة بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

عمرو عبد الغنى سعفان

مدرس بقسم الميكانيكا

كلية الهندسة

جامعة الاسكندرية

أستاذ دكتور

خيرية إبراهيم السكرى

أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الاسكندرية

١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م

بسم الله الرحمن الرحيم

” وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب ”

صدق الله العظيم

(سورة هود : الآية ٨٨)

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أستاذ دكتور / جمال علاء الدين
أستاذ البيوميكانيك بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية - كلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة الاسكندرية (مناقشا)
- أستاذ دكتور / هانم رمضان هلال
أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار -
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
(مناقشا)
- أستاذ دكتور / خيرية إبراهيم السكري
أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية
التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
(مشرفا)

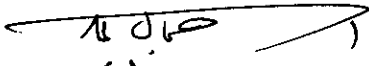
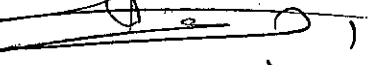
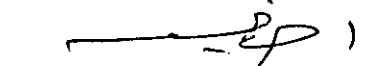
لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة / سحر مصطفى محمد عبد العال المعيدة بقسم
مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية وموضوعها :

" جهاز مقترح لقياس وتنمية المرونة لمسابقة الوثب العالي "

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة (١٠) من يوم الخميس الموافق ١٦ / ٧ / ٩٧ بمقر كلية
التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح الباحثة / سحر مصطفى محمد عبد
العال درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات أعضاء اللجنة

()
()
()

- أستاذ دكتور / جمال علاء الدين
- أستاذ دكتور / هانم رمضان هلال
- أستاذ دكتور / خيرية إبراهيم السكري

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

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

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

٢	 ١/١ - مشكلة البحث وأهميته
٧	 ٢/١ - أهداف البحث
٧	 ٣/١ - تساؤلات البحث

الفصل الثاني

الدراسات النظرية

أولا :

٩	 ١/٢ - الوثب العالي بطريقة الظهر (Fosbury)
١٠	 ٢/٢ - التحليل العضلي لمسابقة الوثب العالي بطريقة الظهر (Fosbury)
١١	 ٣/٢ - التحليل المفصلي لمسابقة الوثب العالي بطريقة الظهر (Fosbury)
١٢	 ٤/٢ - التكوين التشريحي للعمود الفقري
١٢	 ٥/٢ - التكوين التشريحي لمفصل الفخذ
١٣	 ٦/٢ - المرونة وأهميتها لمسابقة الوثب العالي بطريقة الظهر (Fosbury)
١٦	 ٧/٢ - فوائد المرونة
١٧	 ٨/٢ - أنواع المرونة
١٨	 ٩/٢ - العوامل المؤثرة علي المرونة
٢٠	 ١٠/٢ - الإطالة وأهميتها لمسابقة الوثب العالي بطريقة الظهر (Fosbury)
٢٠	 ١١/٢ - الفرق ما بين الإطالة والمرونة
٢١	 ١٢/٢ - الطرق المختلفة لأساليب الإطالة
٢٤	 ١٣/٢ - الأسس الواجب مراعاتها عند تدريب الإطالة
٢٥	 ١٤/٢ - شروط أداء تدريبات الإطالة
٢٧	 ١٥/٢ - الإعداد البدني لمتسابقى الوثب العالي

ثانيا :

- ١٦/٢ - الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بالمرونة في مسابقة
٣. الوثب العالي

ثالثا :

- ١٧/٢ - الدراسات الأجنبية المرتبطة بأجهزة المرونة
٣٥

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- ٤٥ ١/١/٣ - المنهج المستخدم في البحث
٤٥ ٢/١/٣ - عينة البحث
٤٩ ٣/١/٣ - أدوات وقياسات البحث
٥٦ ٢/٣ - الجهاز المقترح
٥٧ ١/٢/٣ - تقنين الجهاز المقترح
٦١ ٢/٢/٣ - مكونات الجهاز المقترح
٦٢ ٣/٢/٣ - القياس باستخدام الجهاز المقترح
٦٤ ٤/٢/٣ - آلية التشغيل
٦٥ ٣/٣ - الدراسات الاستطلاعية لتحديد أساسيات برنامج المرونة
٦٥ ١/٣/٣ - أولا - الدراسة الاستطلاعية الأولى
٦٥ ٢/٣/٣ - ثانيا - الدراسة الاستطلاعية الثانية
٤/٣ - الدراسة الاستطلاعية لإيجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات
٦٨ البدنية
٦٨ ٥/٣ - الدراسات الاستطلاعية المتعلقة بالبرنامج البدني والمهاري
٧٣ ٦/٣ - الدراسة الأساسية
٧٣ ٧/٣ - المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

- ٧٥ أولا - عرض النتائج
٨١ ثانيا - مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٨٩	أولا - الاستنتاجات
٩٠	ثانيا - التوصيات
	- المراجع :
٩٢	أولا - المراجع العربية
٩٩	ثانيا - المراجع الأجنبية
	- الملخصات :
	- ملخص الدراسة باللغة العربية
	- مستخلص الدراسة باللغة العربية
	- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
	- مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٥	تصنيف مجتمع وعينة البحث	١
٤٦	تجانس مجتمع البحث في متغيرات السن وطول الطرفين العلوي والسفلي والوزن للمجموعتين التجريبية والضابطة	٢
٤٧	تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات السن وطول الطرفين العلوي والسفلي والطول الكلي والوزن	٣
٤٨	تجانس مجتمع البحث في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي للوثب العالي للمجموعتين التجريبية والضابطة	٤
٥١	ترتيب الصفات البدنية الخاصة بمسابقي الوثب العالي Fosbury Flop وفقا لآراء الخبراء	٥
٥٣	النسب المئوية للاختبارات الأكثر ارتباطا لقياسات الصفات البدنية وفقا لآراء الخبراء	٦
٥٩	ثبات القياس للجهاز المقترح بطريقة إعادة الاختبار	٧
٦٠	حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمييز (القياس للجهاز المقترح)	٨
٦٧	نتائج الدراستين الاستطلاعتين الأولى والثانية لتحديد أساسيات برنامج المرونة (فترات الثبات - التكرارات - المجموعات - فترات الراحة)	٩
٦٩	ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار	١٠
٧٠	حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمييز للاختبارات البدنية المستخدمة	١١
٧٥	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في قياسات المرونة (المدي الحركي) لأفراد المجموعة التجريبية باستخدام الجهاز المقترح	١٢
٧٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للاختبارات البدنية والمستوي الرقمي للوثب العالي لأفراد المجموعة التجريبية	١٣
٧٧	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في قياسات المرونة (المدي الحركي) لأفراد المجموعة الضابطة باستخدام الجهاز المقترح	١٤
٧٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للاختبارات البدنية والمستوي الرقمي للوثب العالي لأفراد المجموعة الضابطة	١٥
٧٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) لقياسات المرونة (المدي الحركي) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة باستخدام الجهاز المقترح	١٦
٨٠	دلالة الفروق بين متوسطات القياس (البعدي) للاختبارات البدنية والمستوي الرقمي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	١٧

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
١	مكاتبة لتسهيل مهمة الباحثة من الأستاذ الدكتور وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث
٢	مكاتبة موجهة من الموجه العام للتربية الرياضية إلي مديرة مدرسة كليوباترا التجريبية لتسهيل مهمة الباحثة والسماح بدخول الجهاز إلي المدرسة
٣	مخاطبة عميد كلية الهندسة من قبل عميدة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية بالموافقة علي معايرة الجهاز المقترح
٤	شهادة المعايرة الخاصة بالجهاز المقترح
٥	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية لمتسابقى الوثب العالي (بطريقة فوسبري)
٦	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة لقياس الصفات البدنية الأكثر مساهمة في مسابقة الوثب العالي بطريقة (فوسبري)
٧	أسماء الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم
٨	استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات
٩	استمارة تسجيل البيانات الخاصة بقياسات المدي الحركي عن طريق الجهاز المقترح
١٠	الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث
١١	أسماء مدربي الوثب العالي في الأندية ومراكز الشباب والمنتخبات
١٢	البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والضابطة

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	يبيّن طريقة أداء مسابقة الوثب العالي بطريقة الظهر (Fosbury)	١٠
٢	يبيّن الوضع الابتدائي لاختبار إريك لقياس مرونة مفصل الفخذ	٣٧
٣	يبيّن المدي النهائي لوضع الجسم في اختبار إريك لقياس مرونة مفصل الفخذ	٣٨
٤	يبيّن وضع الجسم في المدي الكامل اختبار (الجلوس الطويل - لمس أطراف الأصابع) لقياس مرونة الظهر ومفصل الفخذ	٣٩
٥	يبيّن جهاز قياس دفع الرجل مستقيمة (اختبار لاسيغ) Lasegue's	٤٥
٦	يبيّن الجهاز المقترح	٦١
٧	يبيّن قياس المرونة لحركة الثني لمفصل الفخذ باستخدام الجهاز المقترح	٦٣
٨	يبيّن قياس المرونة لحركة المد لمفصل الفخذ باستخدام الجهاز المقترح	٦٣
٩	يبيّن قياس مرونة العمود الفقري باستخدام الجهاز المقترح مع تغيير إتجاه الجسم	٦٣
١٠	يبيّن قياس المرونة لحركة الثني لمفصل الفخذ باستخدام الزميلة	٧٢
١١	يبيّن قياس المرونة لحركة المد لمفصل الفخذ باستخدام الزميلة	٧٢
١٢	يبيّن قياس مرونة العمود الفقري عن طريق الزميلة مع تغيير وضع الجسم	٧٢

الموضوع

== الملخصات :

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