



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

تأثير برنامج تمرينات مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الرياضية لدى لاعبي المصارعة

بحث مقدم من

عماد عبد الفتاح عبد الرحيم السرسى

المعيد بقسم التمرينات والجمباز

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

أشرف

أ.د. سلوى عبد الحافظ شفيق

أستاذ التمرينات والجمباز المساعد

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

أ.د. عفاف عبد المنعم شحاتة

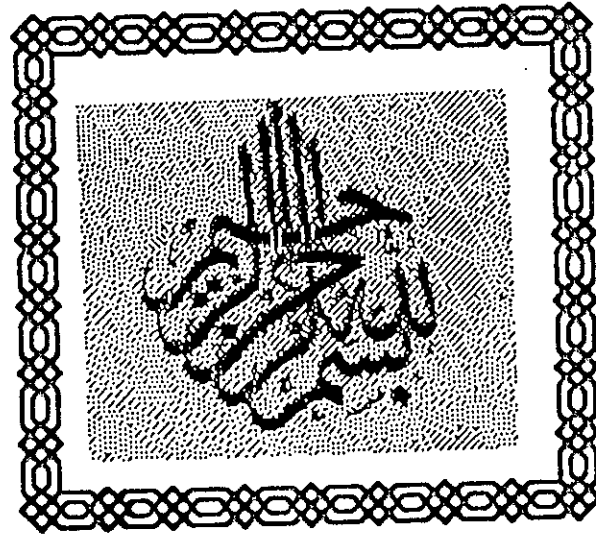
أستاذ التمرينات والجمباز

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م

٢٠٠٦



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

صدق الله العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

(الحمد لله الذي له ما في السموات وما في الأرض وله الحمد في الآخرة وهو العظيم القدير)

صدق الله العظيم. (سبا : ١)

شكر وتقدير

وأصلي وأسلم علي خاتم المرسلين سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم.

أما بعد..

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما أمده من نعمة الصبر والمثابرة على العمل وما أحاط به من هداية وتوفيق في إعداد هذا البحث على هذه الصورة.

كما يتقدم الباحث عرفانا بالجميل وبعميق الشكر وعظيم الأمتنان للأستاذ الدكتور/عفاف عبد المنعم شحاته. أستاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية، على ما أعطت من جهد ووقت وعلم وما أولت به الباحث من عناية ورعاية، ولقد كان لتوجيهات سيادتها العلمية الدقيقة أثر واضح في تنفيذ وإتمام هذا العمل بصورته الحالية.

كما يتقدم الباحث بعظيم الأمتنان والشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ الدكتور/سلوى عبد الهادي شكيب أستاذ التمرينات والجمباز المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا لسعة صدرها وإرشاداتها وتوجيهات سيادتها الكبيرة والبناءة ولما بذلته من وقت وجهد في المعاونة الصادقة أثناء إشرافها على هذا البحث، فلهم مني كل التقدير والاحترام الخالص، وجزاهم الله عنى وعن جميع الباحثين خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى الأستاذ الدكتور/ أحمد الهادي يوسف. أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية، جامعة الأسكندرية.

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية بطنطا

الدراسات العليا

قرار

قرار لجنة المناقشة والحكم في البحث المقدم من الدارس/عماد عبد الفتاح عبد الرحيم السورسي بعنوان : تأثير برنامج تدريبات مقترحة في تنمية سرعة الاستجابة الترددية لدى لاعبي الفutsal وذلك لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية، وفي الساعة يوم الخميس الموافق ١٠/١٠/١٩٩٥ في مبنى كلية التربية الرياضية بطنطا إجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من الأستاذ الدكتور/ رئيس الجامعة نيابة عن مجلس الكلية بتاريخ ١٧/٩/١٩٩٥ ومن الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٠/١٠/١٩٩٥ والمشكلة من السادة الأساتذة :

١.د / أحمد الهادي يوسف : أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية (مناقشا).

١.د / عفاف عبد المنعم شحاته : أستاذ التمرينات بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية . (مشرفا)

١.م.د / سلوى عبد الهادي شقيب : أستاذ التمرينات والجمباز المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفا)

١.م.د/هناء عفيفي محمد: أستاذ التمرينات والجمباز المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا. (مناقشا)

وبعد أن ناقشت اللجنة الباحث علنيا في البحث المقدم منه خلت اللجنة للمداولة وقررت

الرسالة وأقرحت منح الدارس/عماد عبد الفتاح عبد الرحيم السورسي درجة

الرياضة وتوصي اللجنة بالرجوع إلى نقابة الجامعة على توقيع السيد لجانها لرفري.

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

١.د/أحمد الهادي يوسف

١.د/عفاف عبد المنعم شحاته

١.م.د/سلوى عبد الهادي شقيب

١.م.د/هناء عفيفي محمد

التوقيع

()

()

()

()



والأستاذ الدكتور/ هناء عفيفى محمد أستاذ التمرينات والجمباز المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث، وإنه لشرف كبير لى أن يتفضل بذلك عالمان كبيران مثلهما لمناقشة هذا البحث فلهما كل الشكر والتقدير.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الدكتور/ السيد عبد العظيم درباله المدرس بقسم التمرينات والجمباز على ما قدمه من عون وبصمات مضيئة فى هذا البحث.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لأفراد عينة البحث (لاعبى الدرجة الأولى بمنطقة المنوفية للكراتيه)، وكذلك الحكام والمدربين والمسؤولين بإستاد شبين الكوم الرياضى، وعلى رأسهم مدربى الأستاذ/ حمدى عبد الفتاح الشعار على معاونته الصادقة فى إخراج هذا البحث.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى كل من أسهم بفكر أو رأى أو جهد، من زملائه المدرسين المساعدين والمعידين (إبراهيم جبر، أحمد سلامه، السعيد العدل، إيهاب صبرى، ياسر غرابه) على المعاونة الصادقة والمخلصة. كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لكل من كانت لهم عليه أياد بيضاء وخانته ذاكرته عن ذكرهم ولكن جميلهم يطوق عنقه.

كما ينحنى الباحث تقديرا وإجلالا لوالديه مقبلا أيديهم وكذلك إخوته علاء وعبير ونجلاء، على توفير الجواملات والمناسب لإتمام هذا البحث.

والله ولي التوفيق

الباحث

رقم الصفحة	المحتويات	مسلسل
ا - ب	- الشكر والتقدير	
ج	- قرار لجنة المناقشة	
د - ز	- المحتويات	
ح - ط	- قائمة الجداول	
ى	- قائمة الأشكال	
ك	- قائمة المرفقات	
١ - ٦	المقدمة و مشكلة البحث.	٠ / ١
٢	المقدمة	١ / ١
٣	مشكلة البحث	٢ / ١
٥	أهداف البحث	٣ / ١
٦	مصطلحات البحث	٤ / ١
٧ - ٣٥	الإطار النظري .	٠ / ٢
٨	ماهية التمرينات	١ / ٢
٩	الإعداد البدني والتمرينات	١ / ١ / ٢
١٠	السرعة وعلاقتها بالتمرينات	٢ / ١ / ٢
١٢	سرعة الإستجابة	٢ / ٢
١٣	العوامل المؤثرة فى سرعة الإستجابة	١ / ٢ / ٢
٢٢	العلاقة بين زمن رد الفعل وزمن الحركة	٢ / ٢ / ٢

رقم الصفحة	تابع المحتويات	مسلسل
٢٣	الإستجابة الحركية.....	٣/٢
٢٤	الطرق المختلفة لقياس سرعة الإستجابة الحركية.....	١/٣/٢
٢٦	أهمية سرعة الإستجابة الحركية لرياضة الكاراتيه.....	٤/٢
٢٧	طرق تحسين سرعة الإستجابة الحركية.....	٥/٢
٢٩	ماهية الكاراتيه.....	٦/٢
٣٠	مقدمة تاريخية لرياضة الكاراتيه.....	١/٦/٢
٣٢ - ٣٥	الأداء الفنى لمهارات الكاراتيه.....	٧/٢
٣٢	الأداء الفنى للكمة الأمامية المقابلة الطويلة.....	١/٧/٢
٣٣	الأداء الفنى للكمة الأمامية القصيرة.....	٢/٧/٢
٣٤	الأداء الفنى للركلة الأمامية.....	٣/٧/٢
٣٥	الأداء الفنى للركلة الدائرية.....	٤/٧/٢
٣٧ - ٥٦	الدراسات السابقة	٠ / ٣
٣٧ - ٤٦	دراسات تهدف إلى تحسين سرعة الإستجابة الحركية (رد الفعل الحركى).....	١ / ٣
٤٦ - ٥٤	دراسة سرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.....	٢ / ٣
٥٤	الأستفادة من الدراسات السابقة.....	٣ / ٣
٥٨	فروض البحث.....	٤ / ٣
٥٨ - ٨٩	إجراءات البحث	٠ / ٤

رقم الصفحة	تابع المحتويات	مسلسل
٥٨	 منهج البحث	١/٤
٥٨	 عينة البحث	٢/٤
٥٨	 حجم العينة	١/٢/٤
٥٨	 توصيف وتكافؤ العينة	٢/٢/٤
٦٥	 مجالات البحث	٣/٤
٦٥	 المجال الزمني	١/٣/٤
٦٥	 المجال الجغرافي	٢/٣/٤
٦٥	 المجال البشري	٣/٣/٤
٦٦	 الأجهزة والأدوات	٤/٤
٦٦	 أدوات جمع البيانات	١/٤/٤
٦٧-٧٢	 جهاز سرعة الإستجابة الحركية (مواصفاته وكيفية تشغيله) ...	١/١/٤/٤
٧٢	 الأدوات الخاصة بتنفيذ البرنامج	٢/١/٤/٤
٧٢	 القياسات المستخدمة	٥/٤
٧٣	 إختيار المساعدين	٦/٤
٧٥	 الدراسة الاستطلاعية	٧/٤
٧٥	 الدراسة الاستطلاعية الأولى	١/٧/٤
٧٩	 الدراسة الاستطلاعية الثانية	٢/٧/٤
٧٩	 الدراسة الاستطلاعية الثالثة	٣/٧/٤

مسلسل	تابع للمحتويات	رقم الصفحة
٤/٧/٤	الدراسة الاستطلاعية الرابعة	٨٠
٨/٤	خطوات بناء البرنامج	٨١
٩/٤	محتوى البرنامج التدريبي	٨٤
١٠/٤	اعتبارات عامة عند تنفيذ البرنامج	٨٥
١١/٤	طريقة التدريب المتبعة	٨٦
١٢/٤	القياسات البعدية	٨٧
١٣/٤	المعالجات الاحصائية	٨٨
٠/٥	عرض و مناقشة النتائج.	١٠٧-٩٠
١/٥	عرض النتائج	٩١
٢/٥	مناقشة النتائج	١٠٣
٠/٦	الاستخلاصات و التوصيات.	١١٠-١٠٩
١/٦	الاستخلاصات	١٠٩
٢/٦	التوصيات	١١٠
	المراجع	
أولاً :	المراجع العربية	١١١
ثانياً :	المراجع الاجنبية	١١٨

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٤	الترتيب المصرى بالنسبة للمستوى الدولى فى الكاراتيه.	١
٥٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات عينة البحث.	٢
٦٠	تكافؤ مجموعتى البحث فى (السن، الوزن، الطول، مدة الممارسة).	٣
٦١	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار تحمل السرعة.	٤
٦٢	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار التحمل العضلى.	٥
٦٣	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار القوة المميزة بالسرعة.	٦
٦٤	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار مرونة الحوض.	٧
٦٥	التوزيع الزمنى عند إجراء القياس القبلى والبعدى للتجربة.	٨
٧٤	التوزيع الزمنى للأختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث.	٩
٧٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت) لحساب معامل صدق الجهاز المقترح.	١٠
٧٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط لحساب معامل الثبات للجهاز المقترح.	١١
٩١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت) لقياسات سرعة الاستجابة الحركية للقياس القبلى للعينة الضابطة والتجريبية.	١٢
٩٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى و (ت) الفروق لقياسات سرعة الاستجابة الحركية للقياسين القبلى والبنى للمجموعة التجريبية.	١٣