



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
على 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 التدريب الرياضي

"برنامج تدريبي لتحسين الإيقاع الحركي وبعض الصفات البدنية الخاصة للوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا"

مقدم من الباحثة

وفاء على محمد مبروك

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إشراف

أ.د/عبدالعظيم عبد الحميد السيد

أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان
والمضمار بكلية التربية الرياضية
للبنين جامعة الزقازيق

أ.د/مديحة محمد الإمام

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
ورئيس قسم الإدارة الرياضية
وعميد كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أ.م.د./فوقية السعيد محمد برغوث

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية جامعة طنطا

١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م

B

١-٥٩٤

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَاعْلَمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا)

صدق الله العظيم
(سورة النساء : آية ١١٣)

شكر وتقدير

بسم الله الخالق الهادي سبحانه على ما وهبتنا من نعم ، أسجد في خضوع لله عز وجل شاكرة لجلالته وعظمته على تمام نعمته وفضله وعلى ما أعطاني من العون والقدرة على إتمام هذا البحث .

تتقدم الباحثة بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور مديحة محمد الإمام أستاذ ورئيس قسم الإدارة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، على ما أحاطت به الباحثة بالرعاية والاهتمام ، وما قدمته من وقت وجهد لإخراج هذا العمل ، جزاها الله عن أبنائها الباحثين خير الجزاء ، وفي الحقيقة فإني عاجزة عن الكلام لأن الكلمات لن تسعني لإيفاء حق سيادتها فجزاها الله عنى خير الجزاء .

وتتقدم الباحثة بكل آيات الشكر والتقدير والإعتراف بالجميل إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور/ عبد العظيم عبد الحميد السيد أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق على ما أمدني به من توجيهات وإرشادات بناءة كان لها أكبر الأثر في تنفيذ هذا البحث وما بذله من جهد وعطاء فكان بحق نعم المعلم ، ومهما قدمت إليه من صفحات للشكر فلن أوفيه حقه فجزاه الله خير الجزاء .

وبكل مشاعر الإعتراز والوفاء أسجل فضل الأستاذ الدكتور / فوقية السعيد محمد برغوث الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا لمعاونتها الصادقة طوال فترة البحث والتي لم تبخل على بعلمها وأحاطتني بالرعاية ، فجزاها الله عنى وعن الباحثين خير الجزاء .

كما يسعدني أن أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى الأستاذ الدكتور / أحمد المتولى منصور أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون البيئة وخدمة المجتمع جامعة طنطا ، والأستاذ الدكتور / محمد السيد خليل أستاذ مسابقات الميدان والمضمار وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة لنفضل سيادتهما بمناقشة هذا البحث .

كما لا يفوت الباحثة أن تتقدم بوافر الشكر والاحترام والإعزاز للزملاء والأصدقاء الذين عاونوا الباحثة أصدق العون في إجراء خطوات البحث ، وإلى أساتذتي وزملائي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا أقدم خالص شكرى وتقديرى .

وعرفانا بالجميل الذى أولانى به والدى ووالدتى أطبع قبلاتى على يد كل
منهما شكرا واعترافا بفضلهما لما قدماه لى من رعاية وعناية منذ الخطوات الأولى
لهذا البحث كما لا يفوتنى أن أتقدم بخالص الشكر إلى إختى على معاونتهم لى
لإخراج هذا البحث .

وأخيرا عميق شكرى وعظيم إمتنانى لزوجى وأبنائى الذين كان لى
الأثر الأكبر فى شحن همتى ومصاحبتى فى رحلة الإعداد لهذا البحث وحتى
أخراجه فى صورته النهائية فلهم منى كل الشكر والتقدير ودعائى لهم .

والله ولى التوفيق

الباحثة

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ج	- قرار لجنة الحكم والمناقشة
د	- الشكر والتقدير
و	- قائمة المحتويات
ط	- قائمة الجداول
ك	- قائمة الأشكال
	الفصل الأول
	مقدمة ومشكلة البحث
٢	- المقدمة .
٤	- مشكلة الدراسة وأهميتها .
٥	- أهداف الدراسة .
٥	- فروض الدراسة .
٦	- المصطلحات المستخدمة في الدراسة .
	الفصل الثاني
	الإطار النظري والدراسات السابقة
١٥-٩	أولا : الإطار النظري :
١٢-٩	- الإيقاع الحركي :
١٠	- الوظيفة الإتصالية للإيقاع الحركي .
١٠	- الأشكال التي سظهر عليها الإيقاع الحركي .
١١	- علاقة الإيقاع بالحركة .
١١	- التدريب على الإيقاع الحركي .
١١	- الإيقاع الحركي ومسابقات ألعاب القوى .
١١	- علاقة الإيقاع الحركي بالوثب الثلاثي .
١٢	- الإيقاع الحركي الخاص بكل لاعب .
١٢	- التحليل الحركي للأداء وأهميته .
١٣	- المراحل الفنية للوثب الثلاثي وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية الخاصة .
٢٦-١٥	ثانيا : الدراسات السابقة .
١٦	١- دراسات تناولت الوثب الثلاثي .
٢٤	٢- دراسات تناولت الإيقاع الحركي .
٢٦	ثالثا : تحليل الدراسات السابقة .
	الفصل الثالث
	إجراءات الدراسة
٣١	- منهج الدراسة .

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٣١	- عينة الدراسة .
٣١	- الأدوات المستخدمة في الدراسة .
٣٤	- الدراسات الاستطلاعية .
٣٥	- خطوات إجراء الدراسة .
٤٢	- القياس القبلي .
٤٢	- إعداد البرنامج التدريبي المقترح .
٩٥	- التجربة الأساسية .
٩٥	- القياس البعدي
٩٦	- المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الرابع
	عرض ومناقشة النتائج
٩٨	أولا : عرض النتائج .
١١٢	ثانيا : مناقشة النتائج .
	الفصل الخامس
	الاستنتاجات والتوصيات
١٢٤	أولا : الاستنتاجات .
١٢٤	ثانيا : التوصيات .
	قائمة المراجع
١٢٧	أولا : المراجع العربية .
١٣٠	ثانيا : المراجع الأجنبية .
	ملخصات البحث :
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- مستخلص البحث باللغة العربية
	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
	- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
	المرفقات :
	مرفق (١) : التمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح .
	مرفق (٢) : الاختبارات المستخدمة في قياس الصفات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي .
	مرفق (٣) : شكل توضيحي لأماكن وضع كاميرتي تصوير الفيديو على جانب حفرة الوثب .

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	مرفق (٤) : إستمارة جمع البيانات الخاصة ومتغيرات الإيقاع الحركي (زمن ، مسافة أفقية ، محصلة قوة ، محصلة دفع) لكل من الحجلة والخطوة والوثبة في الوثب الثلاثي لعينة الدراسة .
	مرفق (٥) : إستمارة تسجيل بيانات إختبارات الصفات البدنية الخاصة لعينة الدراسة .
	مرفق (٦) : التحليل الحركي لمحاولات الوثب الثلاثي للقياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة .

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
١	تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني ، الوزن ، الطول ، المستوى الرقمي .	٣١
٢	المتوسط الحسابي لأزمة (حجلة ، خطوة ، وثبة) أبطال العالم رجال .	٣٨
٣	النسبة المئوية لإتفاق المراجع العلمية في تحديد الصفات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي .	٣٩
٤	دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير الممارسات للنشاط الرياضي في الاختبارات البدنية قيد الدراسة .	٤١
٥	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد الدراسة	٤٢
٦	النسبة المئوية لأبطال العالم رجال في ثوب الثلاثي (حجلة ، خطوة ، وثبة) .	٤٣
٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الإيقاع الحركي (الزمن ، مسافة أفقية ، محصلة القوة ، محصلة الدفع) في الوثب الثلاثي لكل من القياسين (القبلي ، البعدي) لعينة الدراسة في مرحلة الحجلة .	٩٨
٨	الفروق في متغيرات الإيقاع الحركي (قيد الدراسة) لكل من القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مرحلة الحجلة .	٩٩
٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الإيقاع الحركي (الزمن ، مسافة أفقية ، محصلة القوة ، محصلة الدفع) في الوثب الثلاثي لكل من القياسين (القبلي ، البعدي) لعينة الدراسة في مرحلة الخطوة .	١٠٠
١٠	الفروق في متغيرات الإيقاع الحركي (قيد الدراسة) لكل من القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مرحلة الخطوة .	١٠١
١١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الإيقاع الحركي (الزمن ، مسافة أفقية ، محصلة القوة ، محصلة الدفع) في الوثب الثلاثي لكل من القياسين (القبلي ، البعدي) لعينة الدراسة في مرحلة الوثبة .	١٠٢
١٢	الفروق في متغيرات الإيقاع الحركي (قيد الدراسة) لكل من القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مرحلة الوثبة .	١٠٣

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٠٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة للوثب الثلاثي في القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة .	١٣
١٠٥	الفروق في بعض الصفات البدنية الخاصة للوثب الثلاثي بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة .	١٤
١٠٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستوى الرقمي للقياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة .	١٥
١٠٦	الفروق في المستوى الرقمي للوثب الثلاثي للقياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة .	١٦
١٠٧	معامل الارتباط بين متغيرات الإيقاع الحركي (الزمن ، المسافة الأفقية ، محصلة القوة ، محصلة الدفع) لكل من الحجلة والخطوة والوثبة لعينة الدراسة وعلاقتها بالمستوى الرقمي .	١٧
١٠٧	معامل الارتباط بين بعض الصفات البدنية الخاصة للوثب الثلاثي والمستوى الرقمي لعينة الدراسة .	١٨
١٠٨	مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الإيقاع الحركي (الزمن ، المسافة الأفقية ، محصلة القوة ، محصلة الدفع) لكل من الحجلة ، الخطوة ، الوثبة ، وبعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي .	١٩
١١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الإيقاع الحركي لكل من الحجلة والخطوة والوثبة في الوثب الثلاثي لعينة الدراسة .	٢٠
١١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية الخاصة للوثب الثلاثي لعينة الدراسة .	٢١
١١١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لعينة الدراسة .	٢٢