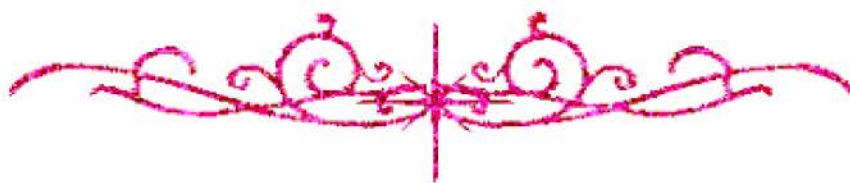


بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

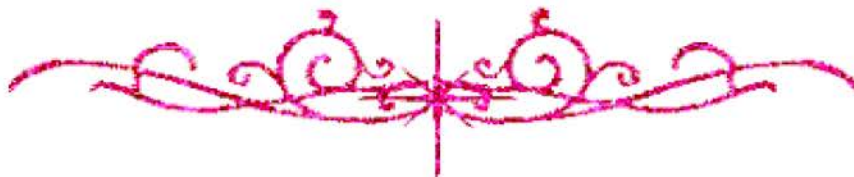
قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



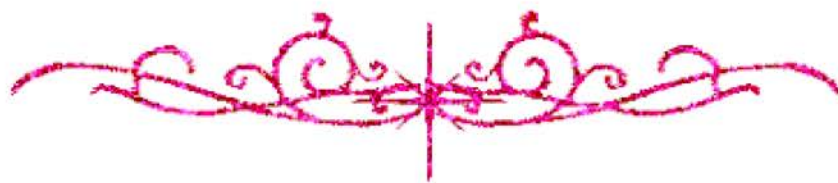
يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



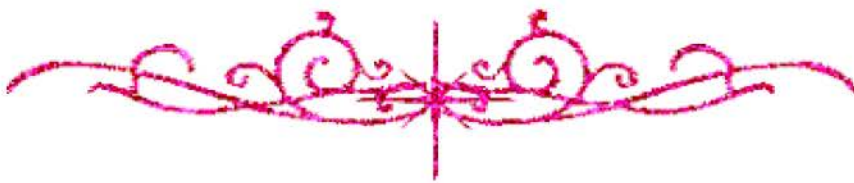


بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





بعض الوثائق الأصلية تالفة



B 11048

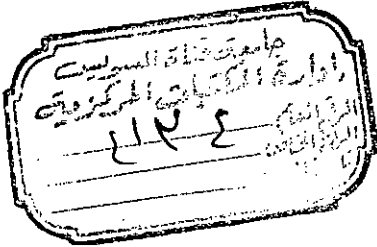


جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم علوم الصحة والتربية الصحية

عيسى

أثر استخدام تدريبات البليوميترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على
بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة السلة

بحث مقدم من



الدارس / إسلام عادل الطحلاوى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د. سيد عبد الجواد السيد

رئيس قسم علوم الصحة والتربية الصحية ووكيل كلية

التربية الرياضية ببورسعيد لشئون البيئة

وخدمة المجتمع

جامعة قناة السويس

M B M

١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العظيم

(سورة البقرة - الآية ٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من السادة:-

- أستاذ دكتور/ سيد عبد الجواد السيد

أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة والتربية
الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية
ببورسعيد لشئون البيئة وخدمة المجتمع
ببورسعيد
(مشرفا ورئيسا)

- أستاذ دكتور/ سعد كمال طه

أستاذ الفسيولوجى بكلية الطب جامعة الأزهر
(مناقشا)

- أستاذ دكتور/ محمد السيد رحيم

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى ووكيل كلية
التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب
ببورسعيد
(مناقشا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث/ إسلام عادل الطحلاوى المعيد بقسم علوم الصحة والتربية الصحية
للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها:

(أثر استخدام تدريبات البليوميترك كأحد مكونات برنامج تدريبي

مقترح على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئى كرة السله)

وقد تمت المناقشة علنا فى تمام الساعة ١٢,٣٠ ظهرا من يوم الثلاثاء الموافق ٢٧ / ١٢ / ١٩٩٧ بمقر كلية
التربية الرياضية ببورسعيد.

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحث/ إسلام عادل الطحلاوى

درجة الماجستير فى التربية الرياضية. تخمسة شرب رياض .

توقيعات أعضاء اللجنة

- أستاذ دكتور/ سيد عبد الجواد السيد

- أستاذ دكتور/ سعد كمال طه

- أستاذ دكتور/ محمد السيد رحيم

(
(
(
(

عبد الكاظم
أ. د. / عادل محمد البصير على

شكر وتقدير

اللهم لك الحمد لا إله إلا أنت سبحانك جل جلالك، وأصلى وأسلم على سيد الخلق أجمعين صلى الله عليه وسلم المعلم الأول والقُدوة الحسنة صلاة وتسليماً عليك يا رسول الله.

حقاً إنه ليسعد الباحث أن يقدم هذا العمل بعد جهد وجد معتمداً على المولى سبحانه وتعالى ثم على علم وخبرة أستاذي ومعلمي التي لم تستطع الكلمات أن تعبر عما بداخلي تجاهه فبتوجيهاته السديدة وبعلمه الذي لا ييخل به على أحد قد خرج هذا البحث أنه الأستاذ الدكتور/ سيد عبد الجواد السيد رئيس قسم علوم الصحة والتربية الصحية له كل الشكر والتقدير.

وأتوجه بالشكر إلى الأستاذ الدكتور/ سعد كمال طه أستاذ الفسيولوجي بكلية الطب جامعة الأزهر على تفضله بقبول مناقشة الرسالة فبحضوره قد أثنى البحث من خلال مناقشته البناءة فله مني كل الشكر والتقدير.

كما أتوجه بالشكر إلى الأب الثاني لنا جميعاً والذي لا ييخل على أحد بمعلومة أو بنصيحة مناقشة كان أم مشرفاً إنه الأستاذ الدكتور/ محمد السيد رحيم رئيس قسم التدريب الرياضي الذي يعجز لساني عن شكره بما يليق به فله مني كل الحب والشكر والتقدير.

وأتوجه بالشكر أيضاً لكل الزملاء الذين ساعدوني بمعلومة أو مساعدة ثم أجل إثراء هذا البحث فله مني كل التقدير. وخاصة د/ سيد بسيوني على معاونته الصادقة خلال فترة إجراء هذا البحث فله مني كل الشكر والتقدير.

وإلى من يعجز لساني عن أن يوفيه حقهم إلى أحب الناس إلى قلبي إلى أبي وأمي أهدى هذا البحث المتواضع لهم تعبيراً لهم عما فعلوه من أجلهم كل الحب وليطيل الله في عمرهم.

وأخيراً إلى الحاضر الغائب بيننا الآن إلى الذي كنت أتمنى أن يكون بيننا الآن إلى روح المرحوم خالي عبده، أهديه هذا البحث وأدعوا له الجنة ولتكن آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.....

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	أ
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ح
قائمة الأشكال.....	ى

الفصل الأول

المقدمة

أولاً - تقديم.....	٢
ثانياً - مشكلة البحث.....	٣
ثالثاً - أهمية البحث والحاجة إليه.....	٤
رابعاً - أهداف البحث.....	٥
خامساً - فروض البحث.....	٦
سادساً : تعريف لبعض المصطلحات المستخدمة فى البحث.....	٦

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً : القراءة النظرية

١- التدريب الرياضى.....	٩
٢- حمل التدريب الرياضى.....	٩
٣- مكونات حمل التدريب.....	٩
٤- الإعداد البدنى للاعب كرة السلة.....	١٠
٥- الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة.....	١١
٦- تدريبات البليومترك.....	١٤
٧- المتغيرات الفسيولوجية المختلفة.....	٢٤
أ- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين.....	٢٥

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ب- الكفاءة البدنية.....	٢٦
ج- السعة الحيوية.....	٢٨
د- النبض.....	٢٩
هـ- معدل النبض.....	٢٩
ثانياً : الدراسات المرتبطة	
١- الدراسات العربية.....	٣١
٢- الدراسات الأجنبية.....	٣٥
٣- التعليق على الدراسات المرتبطة.....	٣٨
الفصل الثالث	
إجراءات البحث	
أولاً - منهج البحث.....	٤١
ثانياً - مجالات البحث.....	٤١
١- المجال الجغرافى.....	٤١
٢- المجال الزمنى.....	٤١
٣- المجال البشرى.....	٤١
ثالثاً - عينة البحث.....	٤١
١- أسباب اختيار العينة.....	٤١
٢- تكافؤ عينة البحث.....	٤١
رابعاً - وسائل جمع البيانات.....	٤٢
١- أدوات البحث.....	٤٢
أ- قياس الطول.....	٤٢
ب- قياس الوزن.....	٤٢
٢- الاختبارات البدنية.....	٤٢
٣- الاختبارات الفسيولوجية.....	٤٥
خامساً - المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث.....	٤٧
سادساً - إعداد البرنامج التدريبى.....	٤٨

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
سابعا - إختيار المساعدين	٥١
ثامنا - الدراسات الإستطلاعية	٥٧
تاسعا - القياس القبلى	٥٧
عاشرا - التجربة الأساسية	٥٧
الحادى عشر - القياس البعدى	٥٧
الثانى عشر - المعالجات الإحصائية	٥٨

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولا - عرض النتائج	٦٠
ثانيا - مناقشة النتائج	٧١

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

أولا - الإستنتاجات	٧٧
ثانيا - التوصيات	٧٧

قائمة المراجع

أولا - المراجع العربية	٨٠
ثانيا - المراجع الأجنبية	٨٥

المرفقات

مرفق (١) الإختبارات الفسيولوجية المستخدمة فى البحث	٩٠
مرفق (٢) الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث	٩٦
مرفق (٣) البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية	١٠٢
مرفق (٤) تدريبات البليوميترك المستخدمة قيد البحث	١١٥
مرفق (٥) تمرينات الأداء المهارى	١٤٣
مرفق (٦) تمرينات الإعداد البدنى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئء كرة السلة	١٥٣

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
مرفق (٧) البرنامج التدريبي لمراكز تدريب الناشئين تحت ١٤ سنة بمنطقة بورسعيد لكرة السلة.....	١٥٨
مرفق (٨) شهادة المركز الإستشارى لعلوم الرياضة.....	١٥٩

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية.....	٢
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٦
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	٥

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣١	الدراسات العربية.....	(١)
٣٥	الدراسات الأجنبية.....	(٢)
٤٣	المسح المرجعى لأهم الإختبارات التى إستخدمت لقياس عناصر اللياقة البدنية بكرة السلة.....	(٣)
٤٤	معامل الارتباط بين إختبارات قياس الأداء البدنى.....	(٤)
٤٧	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الارتباط لثبات الإختبارات البدنية.....	(٥)
٤٨	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمعامل صدق الإختبارات البدنية.....	(٦)
٤٩	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات الطول والوزن والسن للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	(٧)
٥٠	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للإختبارات البدنية.....	(٨)
٥١	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات الفسيولوجية.....	(٩)
٥٤	تقنين حمل التدريب عند تنمية القوة العضلية.....	(١٠)
٥٥	البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية.....	(١١)
٥٦	البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة.....	(١٢)
٦١	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات الفسيولوجية.....	(١٣)
٦٢	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية.....	(١٤)
٦٣	المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات الفسيولوجية.....	(١٥)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات البدنية.....	(١٦)
٦٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الإختبارات الفسيولوجية.....	(١٧)
٦٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الإختبارات البدنية.....	(١٨)
٦٧	نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الإختبارات الفسيولوجية.....	(١٩)
٦٩	نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية.....	(٢٠)