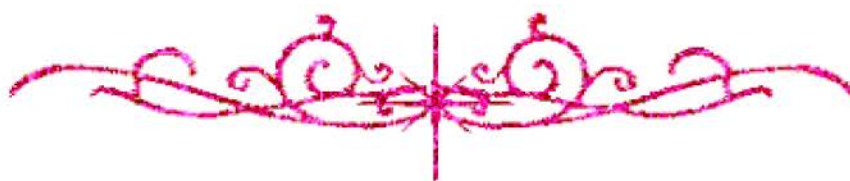


سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



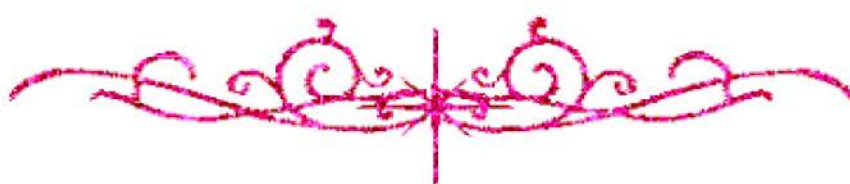
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

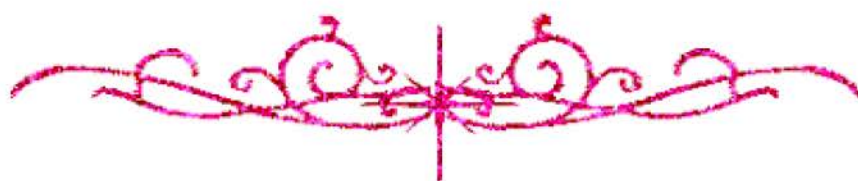
قسم

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



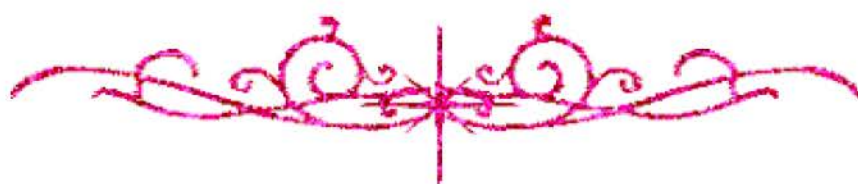
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



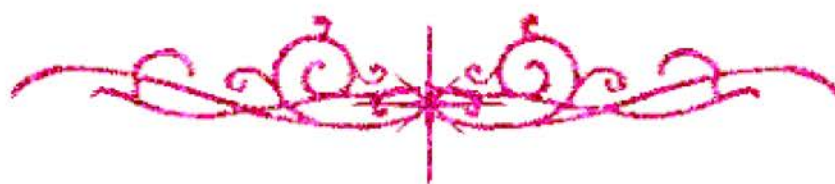
سامية محمد مصطفى

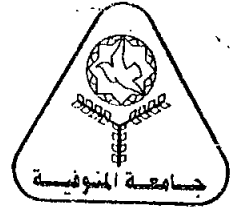


شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل





كلية التربية الرياضية
بمدينة السادات
قسم ألعاب القوى

١٤٠ / ٤ / ٢٠٠٤

" تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على المستوي الرقمي لمتسابق دفع الجلة "

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

ياسر علي مرسى أبو حشيش

المعيد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية

بمدينة السادات جامعة المنوفية

إشراف

دكتور

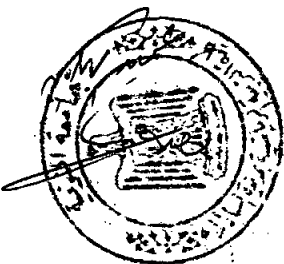
صلاح محسن عيسوي نجما

أستاذ مساعد ورئيس قسم طرق
التدريس والتدريب والتربية العملية
بكلية التربية الرياضية بمدينة
السادات جامعة المنوفية

دكتور

بكر محمد سلام

أستاذ مساعد ورئيس قسم ألعاب
القوى بكلية التربية الرياضية بمدينة
السادات جامعة المنوفية



١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م

B

١٤٥ -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة البقرة



كلية التربية الرياضية بمدينة السادات

الدراسات العليا والبحوث

قرار لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الباحث / ياسر على مرسى أبو حشيش وموضوعه " تأثير استخدام تدريبات السرعة الحركية على المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة " لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية. في تمام الساعة ١١:٠٠ يوم السبت الموافق ١٤ / ٦ / ٢٠٠٣ م بمبنى كلية التربية الرياضية بمدينة السادات جامعة المنوفية اجتمع أعضاء لجنة المناقشة والحكم المعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس جامعة المنوفية لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩ / ٥ / ٢٠٠٣ م .

والمشكلة من السادة :

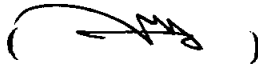
- ١ - أ. د / محمد جمال الدين حماده
أستاذ ورئيس قسم الألعاب وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية (مناقشاً)
- ٢ - أ. د / سالم حسن سالم
أستاذ بقسم الميدان والمضمار والتدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مناقشاً)
- ٣ - د / بكر محمد سلام
أستاذ مساعد ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بالسادات - جامعة المنوفية (مشرفاً)
- ٤ - د / صلاح محسن عيسوى نجا
أستاذ مساعد ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية بالسادات - جامعة المنوفية ... (مشرفاً)

وناقشت الدارس / ياسر على مرسى أبو حشيش في البحث المقدم منه والمعتمد تسجيله من مجلس الكلية بتاريخ ٧ / ٦ / ٢٠٠١ م ومن الأستاذ الدكتور / نائب رئيس جامعة المنوفية لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٨٧ / ٦ / ٢٠٠١ م .

وبعد مناقشة الباحث علناً في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت اللجنة بجمع الرسائل وأوصت... بجمع الرسائل... الدارس / ياسر على مرسى أبو حشيش درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

()
()
()
()

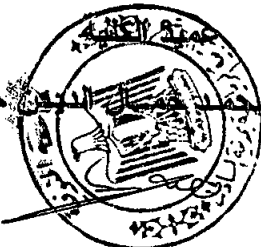
- ١ - أ. د / محمد جمال الدين حماده
- ٢ - أ. د / سالم حسن سالم
- ٣ - د / بكر محمد سلام
- ٤ - د / صلاح محسن عيسوى نجا

تحريراً في / / ٢٠٠٣ م .

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ. د / سعيد عبد الرشيد خاطر

أ. د / محمد جمال الدين حماده





شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً ملئ السماوات والأرض وما بينهما ، يسجد الباحث لله شاكراً على ما انعم عليه من نعمة الهدى والتوفيق ، حتى خرج البحث بهذا الشكل إلى حيز الوجود .

وبكل الحب والامتنان يتقدم الباحث إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث ، ويخص بالشكر الدكتور / بكر محمد سلام الأستاذ المساعد ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات جامعة المنوفية ، والدكتور / صلاح محسن نجا الأستاذ المساعد ورئيس قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات جامعة المنوفية ، لما افاضوا على من علمهم ، وصواب توجيهاتهم ، وحسن إرشادهم ، فهم حقاً نبع فياض يعطون ولا يبخلون ، ويوجهون ويتابعون ، فلقد منحوني الكثير من وقتهم ورعايتهم ، ووفاء واعترافاً لكل ذي فضل بفضلة أتقدم لهم بالشكر ، جزاهم الله عنى خير الجزاء.

كما يسعدني أن أتقدم بعظيم شكري وتقديري إلى أستاذي ومعلمي الأستاذ الدكتور / محمد جمال الدين حماده عميد كلية التربية الرياضية بمدينة السادات جامعة المنوفية لتفضله بقبول مناقشة الباحث ، والذي يعد إضافة علمية للبحث والباحث.

كما يطيب لي ويسعدني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / سالم حسن سالم أستاذ سباقات الميدان والمضمار والتدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان لتفضله بالموافقة على مناقشة هذا البحث مما يضيف عليه مزيداً من الأهمية والإثراء.

وأوجه بأسمى آيات الشكر والعرفان بالجميل إلى كل من قدم إلى توجيهي أو إرشاداً وأخص زملائي وزميلاتي وأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل من شرفني بحضور هذه المناقشة.

والى من شملوني برعايتهم ودعواتهم ، إلى والدي ووالدتي وأخوتي ، والى شريكة حياتي ووالديها ، أطال الله في عمرهما جميعاً وجزاهم الله عنى خير الجزاء.

ولتكن آخر دعواتي " اللهم اغفر لي خطيئتي ، وجهلي ، وإسرافي في أمري ، وما أنت أعلم به مني ، اللهم اغفر لي هزلي وجدي وخطئي وعمدي وكل ذلك عندي " ، وما توفيقى إلا من عند الله

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	ب
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ج
الشكر والتقدير.....	د
قائمة المحتويات.....	هـ - ح
قائمة الجداول.....	ط - ك
قائمة المرفقات.....	ل
قائمة الأشكال.....	ل

الفصل الأول

موضوع البحث

أولاً : المقدمة.....	١ - ٥
ثانياً : مشكلة البحث وأهميته.....	٢
ثالثاً : أهداف البحث.....	٣
رابعاً : المصطلحات المستخدمة في البحث.....	٤
	٥

الفصل الثاني

القراءات النظرية والحراصات السابقة

أولاً : القراءات النظرية.....	٦ - ٤٩
مسابقة دفع الجلة بطريقة الانتقال (الزحف).....	٧
التطور التاريخي لمسابقة دفع الجلة.....	٧
المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة.....	٧
العوامل المؤثرة في مسابقة دفع الجلة.....	١٤
١ : الأسس الميكانيكية.....	١٤
٢ : القدرات البدنية.....	١٧
السرعة.....	١٨

الموضوع	تابع قائمة المحتويات	رقم الصفحة
أنواع السرعة	١٩	
خطوات تنمية السرعة في دفع الجلة	٢٠	
أساليب تنمية السرعة في دفع الجلة	٢٢	
مراحل تنمية السرعة	٢٤	
السرعة الحركية	٢٤	
القوة العضلية	٢٥	
المرونة	٢٧	
التوازن	٢٩	
ثانياً : الدراسات السابقة	٤٩- ٣٠	
(أ) الدراسات المرتبطة	٣٠	
(ب) الدراسات المشابهة	٣٨	
التعليق على الدراسات المرتبطة	٤٧	
التعليق على الدراسات المشابهة	٤٨	
الاستفادة من الدراسات السابقة	٤٩	
الفصل الثالث		
إجراءات البحث		
أولاً : فروض البحث	٥١	
ثانياً : إجراءات البحث	٥٢	
١ - منهج البحث	٥٢	
٢ - مجالات البحث	٥٢	
٣ - عينة البحث	٥٢	
٤ - أدوات البحث	٥٣	
٥ - الإجراءات التنفيذية للبحث	٥٥	