

صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



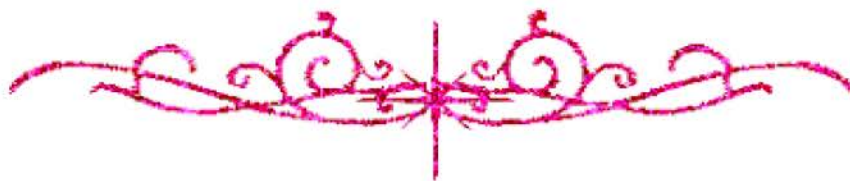
صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

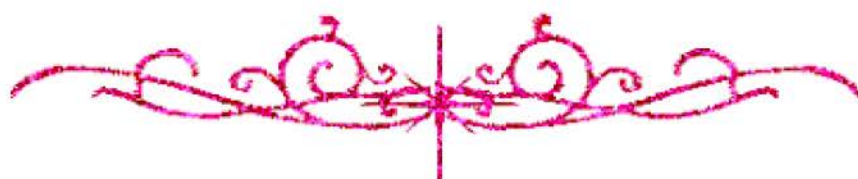
قسم

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



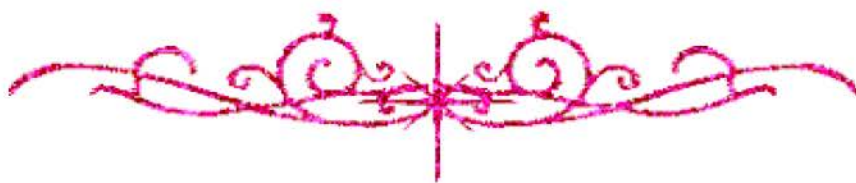
صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



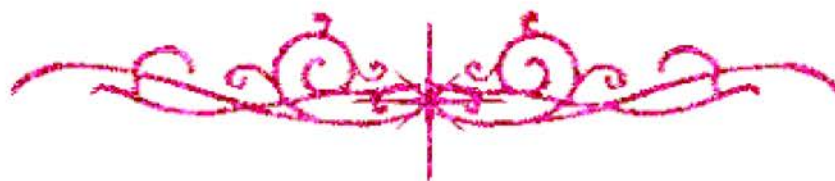
صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المعاملات والرياضات المائية

**تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية
على فعالية الأداء المهارى للمصارعين
من ١٦-١٨ سنة**

بحث مقدم من

إيهاب صبري محمد يوسف جاد

المعيد بقسم المنازلات والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية بطنطا
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

اشعار

الأستاذ الدكتور

حلمی لطفی الجمیل

أستاذ علم النفس الرياضي
والمشرف على قسم المواد التربوية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

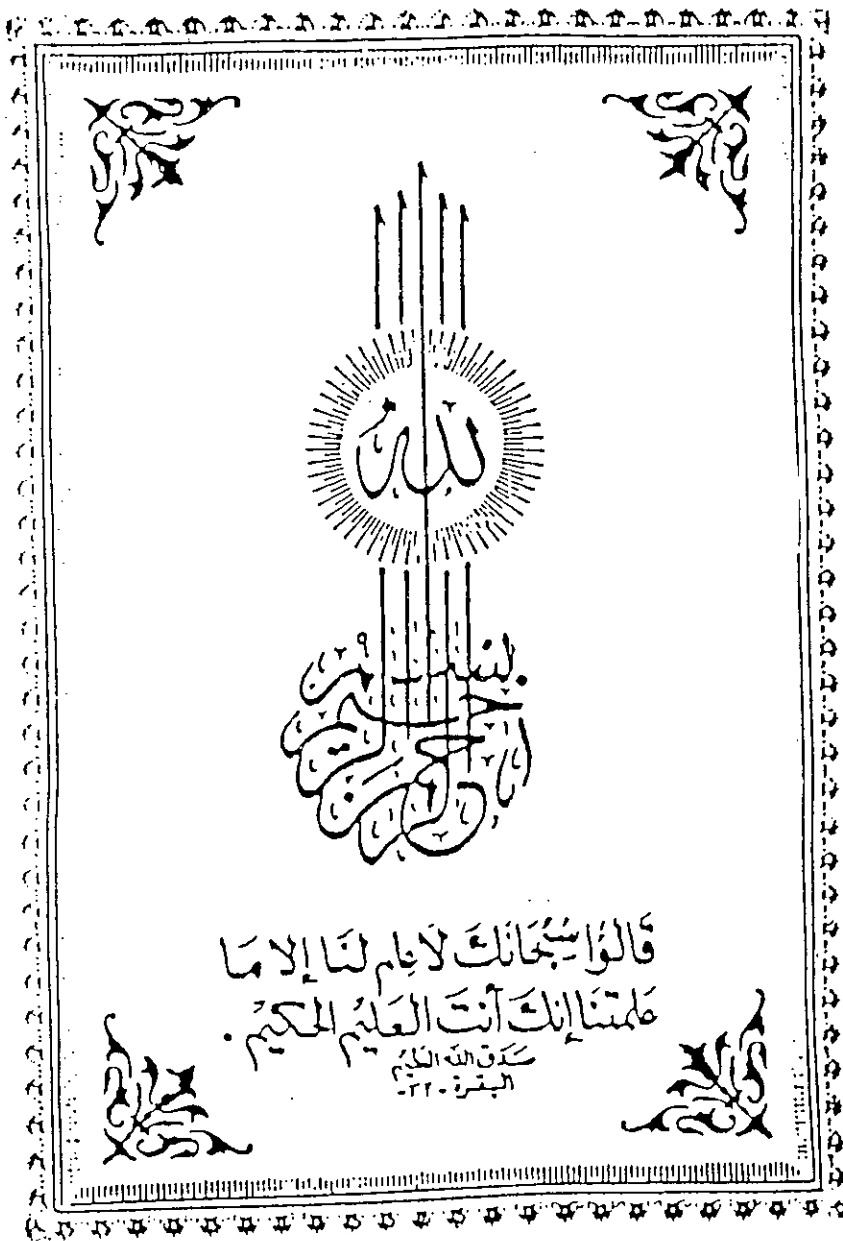
الأستاذ الدكتور

أحمد محمد الشنتري

أستاذ المصارعة بقسم المنازلات
والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية بالهرم
جامعة حلوان

١٤١٦هـ - ١٩٩٥م

والشرف
بك



شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ الحمد لله الذي له ما في السموات وما في الأرض وله الحمد

في الآخرة وهو الحكيم الخبير ﴾

صدق الله العظيم. (سبأ: ١)

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

أما بعد ...

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى علي ما أمدّه به من نعمة الصبر والمثابرة علي العمل وما أحاط به من هداية وتوفيق في إعداد هذا البحث في هذه الصورة، كما يتقدم الباحث عرفانا بالجميل وبعميق الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ الدكتور/ حلمي لطفي الجمل. أستاذ علم النفس الرياضي والمشرف علي قسم المواد التربوية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا علي ما أعطي من جهد ووقت وعلم وما أولي به الباحث من عناية ورعاية، ولقد كان لتوجيهاته العلمية الدقيقة أثر واضح في تنفيذ وإتمام هذا العمل حتي صورته الحالية.

كما يتقدم الباحث بعظيم الامتنان والشكر والتقدير والاحترام إلي الأستاذ الدكتور/ أحمد محمد السنتويسي أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. ليس فقط لسعة صدره وإرشاداته وتوجيهاته الكبيرة والبناءة، ولكن لما بذله من وقت وجهد في المعاونة الصادقة أثناء إشرافه علي هذا البحث.

فلهذان الأستاذان مني كل الحب والتقدير والاحترام الخالص، وجزاهم الله عني وعن جميع الباحثين خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى الأستاذ الدكتور/ محمد الكيلاني
إبراهيم. أستاذ المناهج وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

والأستاذ الدكتور/ سليمان علي إبراهيم أستاذ المصارعة بقسم المنازلات
والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
علي تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث، وإنه لشرف كبير لي أن يتفضل بذلك عالمين
كبيرين مثليهما في مناقشة هذا البحث فلهما كل الشكر والتقدير.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الأستاذ القدير الأستاذ الدكتور/ فاروق غازي
والأستاذ الدكتور/ ياسين حبيب والأستاذ الدكتور/ عبد الجليل أبو العيش علي
مساعدهم لي ومشوراتهم الصائبة ومساهماتهم في إتمام هذا العمل فلهم مني كل الحب والتقدير
والاحترام.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى جميع أفراد عينة البحث اللبنة الأولى للتدريب
لي، وكذلك المدرسين والمسؤولين بنادي غزل المحلة علي المعاونة الصادقة في إخراج هذا البحث.
كذلك يتقدم الباحث بجزيل الشكر والتقدير إلى الإخوة الزملاء/ أحمد سلامة،
إبراهيم جبر، ياسر غواصة، عماد السرسري، السعيد العدل، أيمن عبد الحميد.
علي مساعدهم لي في إخراج وإتمام هذا العمل.

كذلك الشكر والتقدير إلى جميع الإخوة والزملاء في قسم المنازلات والرياضات المائية.
كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى كل من أسهم بفكر أو رأي أو جهد وقدم يد
العون من أجل إخراج هذا البحث.

ولا يسعني هنا إلا أن أتقدم بعظيم الشكر والتقدير والعرفان إلى والدي ووالدتي
وإخوتي محمد وحسام وهبة لمعاونتهم الصادقة وتهيئة الجو المناسب لإتمام وإنهاء هذا
العمل، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

والله ولي التوفيق

الباحث

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية بطنطا
الدراسات العليا

قرار

قرار لجنة الحكم والمناقشة في البحث المقدم من الدارس / **إيهاب صبرى محمد يوسف جاد**
بمعنوان : **تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦ - ١٨ سنة ،**
وذلك لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وفى الساعة الخامسة يوم الأربعاء الموافق ١٩٩٥ / ٨ / ٢
فى مبنى كلية التربية الرياضية بطنطا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من الأستاذ الدكتور رئيس
الجامعة نيابة عن مجلس الكلية بتاريخ ١٩٩٥ / ٦ / ٢٥ ومن الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون
الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩٩٥ / ٧ / ١ . **محضر الثامنة والرابع .**
والمشكلة من السادة الأساتذة :

أ.د / **سليمان غلق إبراهيم** : أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان (مناقشا) .

أ.د / **حلمى لطفى الجمل** : أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ والمشرى على قسم المواد التربوية
بكلية التربية الرياضية بطنطا (مشرفا) .

أ.د / **محمد المكي لانج إبراهيم** : أستاذ المناهج بقسم أصول التربية الرياضية والترويج
وعميد كلية التربية الرياضية بطنطا (مناقشا) .

أ.د / **أحمد محمد محمد عبد الهز السنتريسي** : أستاذ المصارعة بقسم المنازلات والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان (مشرفا)

وبعد أن ناقشت اللجنة الباحث علنياً فى البحث المقدم منه وبعد المناقشة خلت اللجنة للمداولة
وقررت صلاحية الرسالة واقترحت منح الدارس / **إيهاب صبرى محمد يوسف جاد** درجة الماجستير فى التربية

الرياضية . كما توصى اللجنة بفتح الرسالة على نفقة الجامعة وتبادلها مع الهيئات المختصة بالجامعة
الأخرى

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

أ. د / **محمد الكيلانى إبراهيم**

أ. د / **حلمى لطفى الجمل**

أ. د / **أحمد محمد عبد الهز السنتريسي**

أ. د / **سليمان على إبراهيم**

التوقيع

()
()
(د. د.)
()

عميد الكلية

أ. د. **محمد الكيلانى إبراهيم**

مسل	المحتويات	رقم الصفحة
	- الشكر والتقدير	أ - ب
	- قرار لجنة المناقشة	ج
	- المحتويات	د - و
	- قائمة الجداول	ز - ي
	- قائمة الأشكال	ك
	- قائمة المرفقات	ل
٠ / ١	المقدمة و مشكلة البحث	٨-١
١ / ١	تقديم	٢
٢ / ١	مشكلة البحث	٤
٣ / ١	أهمية البحث والحاجة اليه	٧
٤ / ١	أهداف البحث	٧
٥ / ١	المصطلحات المستخدمة فى البحث	٨ ، ٧
٠ / ٢	الإطار النظري والدراسات السابقة	٩ - ٤٠
١ / ٢	الكفاءة البدنية	١٠
١ / ١ / ٢	أهداف الكفاءة البدنية	١١
٢ / ١ / ٢	العوامل التى تؤثر على الكفاءة البدنية	١٢
٣ / ١ / ٢	طرق تقويم الكفاءة البدنية	١٤
١ / ٣ / ١ / ٢	الطرق المباشرة لتقويم الكفاءة البدنية	١٤
٢ / ٣ / ١ / ٢	الطرق غير المباشرة لتقويم الكفاءة البدنية	١٥

رقم الصفحة	تابع المحتويات	مسل
١٨	مفهوم فعالية الاداء المهاري	٢/٢
١٩	متطلبات فعالية الحركة	١/٢/٢
٢٠	المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهاري	٢/٢/٢
٢٢	أهمية مجموعة حركات الرمية الخلفية في الأداء المهاري للمصارعة	٣/٢
٢٣	أهمية التحمل للمصارع	٤/٢
٢٥	طرق تطوير التحمل الدوري التنفسي	١/٤/٢
٢٦	تأثير النشاط الرياضي علي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي	٥/٢
٢٦	التأثير على الجهاز الدوري	١/٥/٢
٢٩	التأثير علي الجهاز التنفسي	٢/٥/٢
٣١	الدراسات العربية والاجنبية السابقة	٦/٢
٣٧	التعليق على الدراسات السابقة	١/٦/٢
٤٠	فروض البحث	٧/٢
٧٥-٤١	إجراءات البحث	٠/٣
٤٢	المنهج المستخدم	١/٣
٤٢	عينة البحث	٢/٣
٤٩	مجالات البحث	٣/٣
٤٩	التمرينات الهوائية وتمرينات الحبل المقترحة واختبار فعالية الأداء المهاري	٤/٣
٤٩	التمرينات الحرة الهوائية وتمرينات الوثب بالحبل	١/٤/٣
٥١	اختبار فعالية الأداء المهاري	٢/٤/٣
٥٤	الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة	٥/٣
٥٥	القياسات والاختبارات المستخدمة	٦/٣

مجلد	تابع المحتويات	رقم الصفحة
٧/٣	المساعدین	٥٦
٨/٣	الدراسات الاستطلاعية	٥٦ - ٦٦
١/٨/٣	الدراسة الاستطلاعية الاولى	٥٧
٢/٨/٣	الدراسة الاستطلاعية الثانية	٥٧
٣/٨/٣	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	٦٥
٤/٨/٣	الدراسة الاستطلاعية الرابعة	٦٦
٩/٣	أسس وضع البرنامج التدريبي	٦٨
١٠/٣	طريقة التدريب المتبعة	٧٣
١١/٣	القياسات القبلية	٧٤
١٢/٣	الدراسة الأساسية	٧٥
١٣/٣	القياس البعدي	٧٥
١٤/٣	اسلوب المعالجة الاحصائية	٧٥
٠/٤	عرض و مناقشة النتائج	٧٦ - ١٠١
١/٤	عرض النتائج	٧٧
٢/٤	مناقشة النتائج	٩٢ - ١٠١
٠/٥	الاستخلاصات والتوصيات	١٠٢ - ١٠٤
١/٥	الاستخلاصات	١٠٣
٢/٥	التوصيات	١٠٤

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوي الجدول	رقم الجدول
٤٣	- معامل الالتواء للاختبارات البدنية لأفراد العينة	١
٤٤	- معامل الالتواء لاختبار الكفاءة البدنية لهارفارد واختبار فعالية الاداء المهارى لأفراد العينة	٢
٤٥	- تكافؤ مجموعتي البحث فى (العمر، الطول، الوزن، سنوات الممارسة)	٣
٤٦	- تكافؤ مجموعتي البحث فى الاختبارات البدنية	٤
٤٧	- تكافؤ مجموعتي البحث فى القياسات الفسيولوجية	٥
٤٨	- تكافؤ مجموعتي البحث فى اختبار الكفاءة البدنية لهارفارد واختبار فعالية الأداء المهارى	٦
٤٩	- التوزيع الزمنى عند اجراء القياس القبلى والبعدى للتجربة	٧
٥٣	- أسماء لجنة تقييم فعالية الأداء المهارى لأفراد عينة البحث	٨
٥٦	- التوزيع الزمنى للاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث	٩
٥٩	- معامل الصدق للاختبارات البدنية واختبار الكفاءة البدنية لهارفارد	١٠
٦١	- معامل الثبات للاختبارات البدنية واختبار الكفاءة البدنية لهارفارد	١١

رقم الصفحة	محتوي الجدول	رقم الجدول
٦٢	- معامل الصدق لاختبار فعالية الاداء المهارى	١٢
٦٣	- معامل الثبات لاختبار فعالية الاداء المهارى	١٣
٦٤	- معامل الموضوعية لاختبار فعالية الاداء المهارى	١٤
٦٧	- عدد مرات تكرار كل تمرين وزمن الأداء وفترة الراحة الإيجابية بالنسبة للتمرينات الحرة الهوائية وتمرينات الوثب بالحبل	١٥
٧٧	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى اختبار الكفاءة البدنية لهارفارد واختبار فعالية الاداء المهارى للمجموعة الضابطة.	١٦
٧٨	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.	١٧
٧٩	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين ومجموع مربع انحرافات الفروق قيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة.	١٨