

hossam maghraby



بسم الله الرحمن الرحيم



hossam maghraby



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



hossam maghraby



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



hossam maghraby



شبكة المعلومات الجامعية



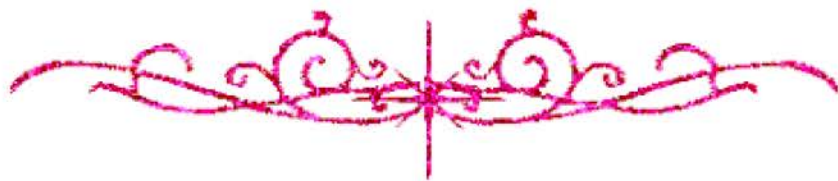
بعض الوثائق الأصلية تالفة



hossam maghraby



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





جامعة المنيا
شعبة التربية الرياضية
قسم المناهج والرياضات الرياضية

B 19889

تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض أبعاد الحالة التدريبية للمبارزة

اعداد

حسين فهمي عبد الطاهر مخرج
مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات
المائية بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا - سابقا

إشراف

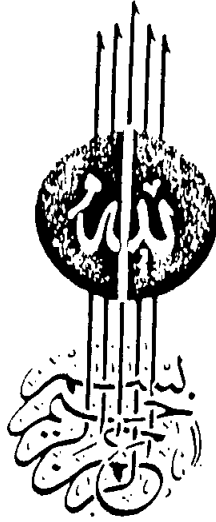
أ / / حنفى محمود مختار
معيد كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا - سابقا

أستاذ / منجم علي إبراهيم
مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات
كلية التربية الرياضية
جامعة حلوان

بحث

مقدم ضمن إحدى متطلبات الحصول على
درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
الرياضية من كلية التربية
الرياضية - جامعة المنيا

١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م



لَسَدَخَلَقْنَا لِلنَّاسِ فِي أَرْسَسِ الْقَوِيمِ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية

قرار لجنة المناقشة والحكم
فى

البحث المقدم من الدارس / حسين فهمى عبد الظاهر لنيل درجه دكتوراه الفلسفه فى
التربية الرياضية وموضوعة :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض ابعاد الحاله التدريبيه للمصارعة "

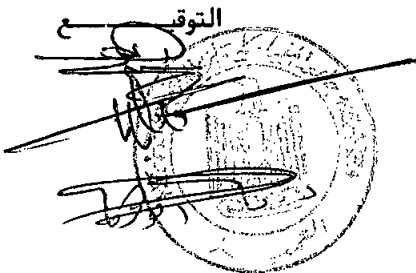
وفى تمام الساعه الحادى عشر يوم السبت الموافق ١١ / ٩ / ١٩٩٣ فى مقر جامعة المنيا ،
اجتمعت اللجنه بكامل هيئتها والمشكله بقرار من الاستاذ الدكتور / رئيس الجامعه بتاريخ
٢١ / ٨ / ١٩٩٣ والمعتمده من الاستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعه لشئون الدراسات العليا
والبحوث بتاريخ ٢١ / ٨ / ١٩٩٣ والمشكله من السادة :-

- ١- د . / سليمان على ابراهيم
استاذ بقسم المنازلات والرياضات العائيه
بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
حلوان . (مشرفا)
- ٢- د . / اسماعيل حامد عثمان
أستاذ بكلية التربية الرياضية ورئيس جهاز
الرياضة (مناقشا)
- ٣- د . / مكارم حلمى ابو هرجه
عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
(مناقشا)

وبعد المناقشة علنا فى الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة ، قررت اللجنة قبول الرسالة

واقترحت منح الدارس / حسين فهمى عبد الظاهر درجه دكتوراه الفلسفه فى التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة :

التوقيع


- ١- د . / سليمان على ابراهيم
- ٢- د . / اسماعيل حامد عثمان
- ٣- د . / مكارم حلمى ابو هرجه

شكر وتقدير

الحمد والفضل لله الذى هدانا وما كنا لنهتدى لولا ان هدانا الله حمدا وشكرا

لفضل الله تعالى على توفيقه فى اتمام هذا البحث ..

واعترافا لكل ذى فضل بفضلته يقدم الباحث عظيم شكره وامتنانه الى الاستاذين

الجليلين الاستاذ / حنفى محمود مختار ، والاستاذ الدكتور سليمان على ابراهيم المشرفان

على البحث لمعاونتهما وتوجيهاتهما العلميه المادقة الدقيقه البناء ه واللذان كانا لهما

الفضل الاول فى اثارة الطريق أمام الباحث واطمام هذا البحث على صورته الحالية .

ويطيب للباحث ان يتقدم بالشكر للاستاذين :

أ.د / اسماعيل حامد عثمان أ.د / مكارم حلمى ابو هرجسه

على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث ، كما يتقدم الباحث بوافر الشكر لكل من ساهم

بجهد او فكر او رأى شكرا خالصا على صدق تعاونهم .

وان جاز اهداء هذا البحث فلا سبيل لذلك الا باهدائه الى اسرتى لما كان

لهم من عظيم الأثر خلال فترة اعداد هذا البحث ..

حقق الله آمانينا وسدد خطانا وكتب لنا التوفيق ()

الباحث

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٣	الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية	١
٦٨	توزيع زمن الاعداد البدني والمهارى الخططى خلال البرنامج التدريبى توزيع اسبوعى •	٢
٧٠	التوزيع الزمنى النسبى للاعداد البدني والمهارى الخططى خلال مرحله الاعداد - توزيع يومى (الفترة الاولى)	٣
٧١	التوزيع الزمنى النسبى للاعداد البدني والمهارى الخططى الفترة الثانية	٤
٧٢	التوزيع الزمنى النسبى للاعداد البدني والمهارى الخططى الفترة الثالثة	٥
٧٥	دورة الحمل خلال الاسبوع ذى درجة الحمل المتوسطة	٦
٧٦	دورة الحمل خلال الاسبوع ذى درجه الحمل العالى	٧
٧٧	دورة الحمل خلال الاسبوع ذى درجة الحمل الاقصى	٨
٧٨	تقسيم زمن الاعداد البدني العام والخاص خلال فترة الاعداد	٩
٨٤	التوزيع النسبى الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال فترات البرنامج	١٠
٨٧	توزيع زمن الاعداد البدني العام على عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة خلال مرحلة الاعداد العام •	١١
٨٩	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة الاعداد الخاص - الاسبوع الرابع والخامس •	١٢
٩١	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة الاعداد الخاص - الاسبوع السادس	١٣
٩٣	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة الاعداد الخاص - الاسبوع السابع والثامن	١٤
٩٥	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة المسابقات	١٥
٩٧	توزيع زمن الاعداد المهارى الخططى خلال مرحلة الاعداد العام	١٦
١٠١	توزيع زمن الاعداد المهارى الخططى خلال مرحلة الاعداد الخاص	١٧

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٤	توزيع زمن الاعداد المهارى الخططى خلال مرحلة المنافسات	١٨
١٠٩	معامل الثبات والصدق الذاتى لاستماره استطلاع رأى الخبراء بين العرض الاول والثانى .	١٩
١١١	معامل الثبات ومعامل الصدق بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات	٢٠
١١٤	دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسات القبلية للاختبارات قيد الدراسة	٢١
١١٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ودلالاتها بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية	٢٢
١١٨	النسبة المئوية لمهارات الصراع من أعلى ومهارات الصراع من اسفل فى احراز النقاط للمجموعة التجريبية .	٢٣
١١٩	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اعلى فى احراز النقاط للمجموعة التجريبية	٢٤
١٢٠	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اسفل فى احراز النقاط للمجموعة التجريبية	٢٥
١٢١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ودلالاتها بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .	٢٦
١٢٢	النسبة المئوية لمهارات الصراع من أعلى والصراع من اسفل فى تاحراز النقاط للمجموعة الضابطة .	٢٧
١٢٣	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اعلى على احراز النقاط للمجموعة الضابطة	٢٨
١٢٤	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اسفل على احراز النقاط للمجموعة الضابطة	٢٩
١٢٥	اختبار فروق المتوسطات فى سمة القلق التنافسى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .	٣٠
١٢٦	الفروق فى نسبة التحسن المئوى للاداء البدنى بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .	٣١

١٢	—	انواع التخطيط الرياضى
١٤	—	تخطيط فترة الاعداد
٢٦	ثانيا : البحوث والدراسات السابقة •	
٤٨	—	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث

١١٥-٤٩	خطه واجراءات البحث
٤٩	- منهج البحث
٤٩	- مجتمع وعينه البحث
٤٩	- ادوات جمع البيانات
٥٠	٠٠ استمارة استبيان
٥٣	٠٠ الاختبارات المختارة لقياس الاداء البدنى
٥٥	٠٠ استمارة ملاحظة للتعرف على مستوى الاداء المهارى
٥٥	٠٠ اختبار قلق المنافسه الرياضى
٥٥	٠٠ تحليل وثائق وبرامج تدريبيه
٦٥	٠٠ البرنامج التدريبى المقترح
١٠٧	٠٠ البرنامج التدريبى المتبع مع المجموعة الضابطة
١٠٨	- الدراسة الاستطلاعية الاولى
١١٢	- الدراسة الاستطلاعية الثانية
١١٢	- القياس القبلى
١١٣	- تنفيذ التجربة

١١٣ - القياس البعدي

١١٥ - جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها

١١٥ - معالجة البيانات احصائيا

الفصل الرابع

١١٦-١٣٧ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولا : تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الاداء البدني والمهارى للاعبى المجموعة

١١٧ التجريبية .

ثانيا : تأثير البرنامج الذى يتبعه المدربون على الاداء البدني والمهارى للاعبى المجموعة

١٢١ الضابطة .

ثالثا : تأثير البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الذى يتبعه المدربون على سمة القلق

١٢٥ التنافسى للمجموعتين التجريبية والضابطة .

رابعا : مقارنة نسبة التحسن للاداء البدني والمهارى وسمة القلق التنافسى بين

١٢٦ المجموعتين التجريبية والضابطة .

الفصل الخامس

١٢٨-١٤٠ الاستنتاجات والتوصيات

١٣٩ - الاستنتاجات

١٤٠ - التوصيات

١٤١ قائمة المراجع

١٤٢ أولا : المراجع العربيه

١٤٦ ثانيا : المراجع الاجنبيه

لائحة المحتويات

الموضوع :	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم	(ب)
- شكر وتقدير	(ج)
- قائمة المحتويات	(د)
- قائمة الجداول	()
- قائمة الاشكال والرسوم البيانية	()

الفصل الاول

المقدمة

٧ : ١

- مشكلة البحث	٢
- حدود البحث	٤
- أهمية البحث والحاجة اليه	٥
- أهداف البحث	٥
- فروض البحث	٦
- التعريف ببعنى المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث	٧

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات السابقة

٨ - ٤٧

أولا : الاطار النظرى	٩
- التخطيط فى التدريب الرياضى	٩
- الاسس العام للتخطيط	١٠

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٧	مقارنة النسبة المئوية للمهارات الناجحة للصراع من أعلى ومن أسفل للمجموعتين التجريبية والضابطة .	٣٢
١٢٧	مقارنة النسبة المئوية للمهارات الفاشلة للصراع من أعلى ومن أسفل للمجموعتين التجريبية والضابطة .	٣٣
١٢٨	مقارنة نتائج المباريات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصراع من أعلى .	٣٤
١٢٩	مقارنة نتائج المباريات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصراع من أسفل .	٣٥
١٣٠	الفرق في نسبة التحسن المئوي بين متوسطي المجموعة الضابطة والتجريبية في سمة القلق التنافسي .	٣٦