

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



HOSSAM MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



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 تغييرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



HOSSAM MAGHRABY



بعض الوثائق

الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY

B 14791



كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات المائية

دراسة التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة الناشئين

بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

خالد محمد عبد الكريم محمد

معيد بقسم المنازلات والرياضات المائية

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

إشراف

دكتور

سمير محمد محيي الدين أبو شادي

أستاذ مساعد بقسم المواد الصحية

بكلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

دكتور

محمد علي أحمد محمد

أستاذ السباحة ورئيس قسم المنازلات والرياضات

المائية بكلية التربية الرياضية بنين

جامعة الزقازيق

دكتور

عادل محمد عبد المنعم مكي

مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية

بكلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِذْ أَوْىءَ الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا
مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾

صدق الله العظيم
الكهف

قرار لجنة المناقشة والحكم

في تمام الساعة ١١ من يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / ٩ / ٢٠٠٢ م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم والمعتمدة من الأستاذ

الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٠ / ٧ / ٢٠٠٢ م والمشكلة من السادة :

أ.د / محمد علي احمد محمد

أستاذ السباحة ورئيس قسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق (مشرفاً)

أ.د / ثناء عبد الحليم الجمل

أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان (مناقشاً)

أ.د / أسامة مصطفى رياض

أستاذ بكلية الطب جامعة الأزهر ورئيس شعبة التربية الرياضية بكلية التربية (مناقشاً)

أ.م.د / سمير محمد محي الدين أبو شادي

الأستاذ المساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط (مشرفاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / خالد محمد عبد الكريم المعيد بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، وموضوعها (دراسة التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة الناشئين).

والمسجلة بمجلس الكلية بتاريخ ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٠ م والمعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٠ / ٧ / ٢٠٠٢ م وفي مقر كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تمت مناقشة الباحث علناً في موضوع البحث ، و بعد المناقشة قررت اللجنة () الرسالة و اقترحت ()

الباحث / خالد محمد عبد الكريم درجة الماجستير في التربية الرياضية على () من ()
اللجنة بطبع الرسالة ()
باسم ()
التوقيع ()

أ.د / محمد علي احمد محمد

أ.د / ثناء عبد الحليم الجمل

أ.د / اسامة مصطفى رياض

أ.م.د / سمير محمد محي الدين ابو شادي

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

يعتمد،،،،

عميد الكلية

أ.د / محمد عبد الحليم عبد الكريم

أ.د / محمد احمد الحفناوى

شكر وتقدير

يتوجه الباحث بالحمد والشكر لله لما حياه من نعمه ويسر له من سبل لإنجاز هذا البحث ذكراً قول الله تعالى " وقل رب زدني علماً " صدق الله العظيم.

يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل المشرفين على البحث الأستاذ الدكتور/ محمد على أحمد أستاذ ورئيس قسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق والدكتور / سمير محي الدين أبو شادي الأستاذ المساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط والدكتور / عادل عبد المنعم مكي المدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط . لما بذلوه من رعاية وتوجيه وإرشاد للباحث مما أنار له طريق المعرفة وأثرى البحث.

كما يتوجه الباحث بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ ثناء عبد الحليم الجمل أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة والأستاذ الدكتور/ أسامة مصطفى رياض أستاذ الطب الرياضي بكلية الطب ورئيس شعبة التربية الرياضية جامعة الأزهر . لتفضلهما بقبول مناقشة الباحث فلهما عظيم الشكر والامتنان. كما يتقدم الباحث بالشكر إلى أفراد عينة البحث وإلى إدارة النادي الأهلي ونادي الزمالك ونادي الصيد وجميع الأخوة زملاء تدريبي السباحة بالأندية ويتقدم الباحث بالشكر إلى زملائه بالكلية على دعمهم وتشجيعهم ويخص بالشكر الدكتور / محمود حسن العربي رئيس قسم المنازلات والرياضات المائية ، والدكتور/ صالح محمد صالح ، والدكتور/ عمرو محمد إبراهيم ، وكذلك زملائه بقسم المنازلات والرياضات المائية.

ويتوجه الباحث بكل مشاعر الحب والعرفان بالجميل إلى أعز الناس أمه الحنون ووالده الكريم وأخوته الذين ساعدوه بكل ما يملكون وكانوا الشمعة التي أضاعت له الحياة فشكراً لهم على صادق تعاونهم وحسن تشجيعهم وصبرهم معه لإنجاز هذا البحث.

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ عنوان الرسالة -
ب الآية القرآنية -
ج قرار لجنة المناقشة والحكم -
د شكر وتقدير -
هـ قائمة المحتويات -
ز قائمة الجداول -
ط قائمة الأشكال -
ى قائمة المرفقات -
٦ - ١ الفصل الأول : الإطار العام للبحث
٢ التقديم ومشكلة البحث -
٤ أهداف البحث -
٥ فروض البحث -
٥ التعريفات الواردة بالبحث -
٣٩ - ٧ الفصل الثانى : الإطار النظرى والدراسات السابقة
٢٤ - ٨ أولاً : الإطار النظرى
٨ ▪ مفهوم بناء الجسم
٩ ▪ مفهوم تكوين الجسم
١٠ ▪ مكونات تكوين الجسم
١٢ ▪ المواصفات النموذجية لتكوين الجسم
١٤ ▪ طرق قياس التكوين الجسمى
١٧ ▪ اللياقة البدنية
١٨ ▪ عناصر اللياقة البدنية
٣٨ - ٢٥ ثانياً : الدراسات السابقة
٢٥ أ - الدراسات العربية
٣١ ب - الدراسات الأجنبية
٣٩ - ثالثاً : التعليق على الدراسات السابقة

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٤٥ - ٤١	الفصل الثالث : إجراءات البحث
٤١	- منهج البحث
٤١	- عينة البحث
٤٢	- وسائل جمع البيانات
٤٥	- الدراسة الاستطلاعية
٤٥	- الدراسة الأساسية
٤٥	- المعالجات الإحصائية
٧٠ - ٤٦	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها
٤٧	▪ أولاً: عرض النتائج
٦٠	▪ ثانياً : مناقشة النتائج
٧٤ - ٧١	الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات
٧٢	- الاستنتاجات
٧٤	- التوصيات
٨٦ - ٧٥	قائمة المراجع
٧٦	- المراجع باللغة العربية
٨٠	- المراجع باللغة الأجنبية
	قائمة المرفقات
	ملخص البحث
	- باللغة العربية
	- باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مقاييس نسبة الدهن للجسم للبالغين	١٢
٢	النسبة المئوية لدهن الجسم للرياضيين الأولمبيين رجال وسيدات وفقاً لنوع الرياضة	١٣
٣	القيم المعيارية للنسبة المئوية للدهن بالجسم لدى الرجال	١٣
٤	الدراسات السابقة العربية	٢٥
٥	الدراسات السابقة الأجنبية	٣١
٦	النسبة المئوية لعينة البحث لكل نادى	٤١
٧	النسبة المئوية لكل مرحلة سنوية من العينة المختارة	٤١
٨	توصيف عينة البحث	٤٢
٩	بيان بالنسبة المئوية لآراء الخبراء فى تحديد أفضل الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة	٤٤
١٠	تجانس عينة البحث فى متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتكوين الجسمى	٤٧
١١	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين وغير المتميزين وبعض المتغيرات المختارة	٤٨
١٢	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة فى المتغيرات الفسيولوجية والتكوين الجسمى	٤٨
١٣	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة فى اختبارات القوة والتحمل	٥١
١٤	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة فى متغيرات السرعة	٥٢
١٥	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة فى متغير المرونة	٥٣
١٦	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة فى متغيرات الرشاقة والتوافق ، والتوازن	٥٤

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٧	نسبة مساهمة متغيرات التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة في المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ م حرة	٥٦
١٨	مصنوفة معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات قيد الدراسة والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ م حرة	٥٨

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٠٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في السعة الحيوية المطلقة	١
٥٠	
١٠٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في السعة الحيوية النسبية	٢
٥٠	
١٠٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في نسبة الدهن خلف العضد	٣
٥١	
١٠٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في وزن الدهن ووزن الجسم الخالي من الدهن	٤
٥١	
١٠٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في متغيرات القوة العضلية المتحركة والقوة المميزة بالسرعة	٥
٥٢	
١٠٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في متغيرات التحمل العضلي المتحرك والتحمل الدوري التنفسي	٥٣
٥٣	
١٠٠	دلالة الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل	٦
٥٤	
١٠٠	دلالة الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في المرونة	٧
٥٥	
١٠٠	دلالة الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة في الرشاقة والتوافق والتوازن	٨
٥٦	

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	الصفحة
١	استمارة استطلاع رأى خبراء	١/١ : ٧/١
٢	موافقة النادي الأهلي على إجراء التجربة	١/٢
٣	موافقة النادي الزمالك على إجراء التجربة	١/٣
٤	موافقة النادي الصيد على إجراء التجربة	١/٤
٥	أسماء السادة الخبراء فى مجال تدريب السباحة	١/٥
٦	بيان بأراء الخبراء فى تحديد أفضل الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة	١/٦ : ٣/٦
٧	بيان بالنسبة المئوية لأراء الخبراء فى تحديد أفضل الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة	١/٧
٨	استمارة تسجيل نتائج السباحين	١/٨
٩	القياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة والسعة الحيوية ونسبة الدهن	١/٩ : ١٨/٩
١٠	القيم المعيارية لنسب الدهون للناشئين لماجشو	١/١٠
١١	أسماء السادة المساعدين أثناء تنفيذ تجربة البحث	١/١١