

بسم الله الرحمن الرحيم



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
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

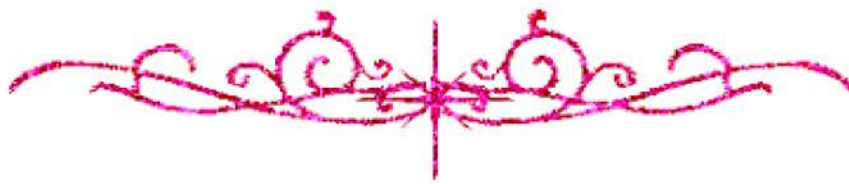
تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



HOSSAM MAGHRABY



بعض الوثائق الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY

B14907



كلية التربية الرياضية
قسم مسابقات الميدان والمضمار

برنامج تدريبي مقترح لتحسين زمن رد الفعل لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة

رسالة مقدمة من

محمود محمد إيب سليمان

المعيد بقسم مسابقات الميدان والمضمار

بكلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

الإشراف

د/ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

أ.د/ فؤاد رزق عبد الحكيم

أستاذ ألعاب القوى ورئيس قسم مسابقات

الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ

اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

"صدق الله العظيم"

((سورة النساء .. آية ١١٣))

قرار لجنة المناقشة والحكم

فى تمام الساعة **لواصره** يوم **الجمعة ١٧** الموافق **٢٨/٦/٢٠٠٢** م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم والمعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ **٢٠٠٢/٥/١٧** م والمشكلة من السادة:

- ١- أ.د/ سمير عباس عمر أستاذ ألعاب القوى بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية (مناقشاً)
- ٢- أ.د/ سالم حسن سالم أستاذ التدريب بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعة حلوان (مناقشاً)
- ٣- أ.د/ فؤاد رزق عبد الحكيم أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط (مشرفاً)

لمناقشة موضوع الرسالة المقدمة من الباحث/ **محمود محمد لبيب سليمان** - المعيد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط وعنوانها

"برنامج تدريبي مقترح لتحسين زمن رد الفعل لدى متسابقى عدو المسافات القصيرة"

والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ **٢٠٠٢/٥/١٤** م والمعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ **٢٠٠٢/٥/١٧** م وفى مقر كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تمت مناقشة الباحث علناً فى موضوع الرسالة وقررت اللجنة (قبول) الرسالة وتقتراح (منح) الباحث/ **محمود محمد لبيب سليمان** درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

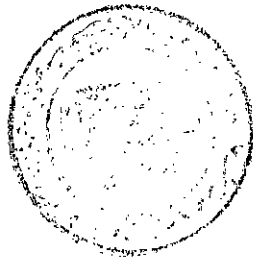
التوقيع

()
()
()

يعتمد،،

عميد الكلية

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم



أعضاء لجنة المناقشة

- ١- أ.د/ سمير عباس عمر
- ٢- أ.د/ سالم حسن سالم
- ٣- أ.د/ فؤاد رزق عبد الحكيم

وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

محمد أحمد محمد الحفناوى

أ.د/ محمد أحمد محمد الحفناوى

شكر وتقدير

" عبادى ... لن تشكرنى ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه "

(حديث قدسى)

إن الحمد لله، اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، أحمده ربى على ما يسرت لى من أمرى وأفضت على بكرمك ونعمك حتى أتممت هذا العمل، ومن صميم القلب المعترف بالجميل أتقدم بعظيم شكرى وتقديرى إلى أساتذتى الذين أدين لهم عرفاناً وأفيض احتراماً الأستاذ الدكتور/ فؤاد رزق عبد الحكيم أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار الذى أحاطنى بحسن الإرشاد والتوجيه فقد أعطانى من علمه الغزير وفكره السديد حتى كان لتوجيهاته العلمية البناءة الفضل الكبير فى إتمام هذه الدراسة، فواجباً علىّ وحقاً مفروضاً أن أقف تحية له ومشيداً به، معترفاً بفضلته الجليل بعد الله فهو نعم الأب ونعم الأستاذ.

كما لا يسع الباحث إلا أن يتوجه بخالص الشكر والتقدير للأستاذ / عبد الحكيم رزق عبد الحكيم المدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار الذى كان بمثابة النبراس الذى أضاء لى طريق العلم وأهدانى إلى طريق الرشاد، لما منحه من وقت وجهد وسعة صدر وفكر وعلم وما أولى به الباحث من عناية ورعاية الذى قدم لى كل عون ونصح وإرشاد ولما بذله من رعاية ونصائح كريمة فنهلت من علمه الغزير الفياض فهو حقاً له بصمة أشيد بها فى إظهار هذه الدراسة فله منى الشكر والتقدير.

كما أتقدم بخالص شكرى وعظيم امتنانى إلى الأستاذ الدكتور/ سمير عباس عمر أستاذ ألعاب القوى بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بأبو قير - جامعة الأسكندرية لقبول بذل الجهد فى قراءة هذه الرسالة ومناقشتها وتقويمها والوصول بها إلى المستوى الذى يتمناه طلاب العلم، وتحمله لمشقة السفر فله منى جزيل الشكر على تفضله بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة. وشكرى الخاص والعظيم إلى الأستاذ الدكتور/ سالم حسن سالم أستاذ التدريب الرياضى بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم على قبوله مناقشة الرسالة وتقويمها وتحمله مشقة السفر فله منى كل الشكر وعظيم الامتتان.

وكما يطيب إلى قلبى أن أتقدم بالشكر الجليل بعد الله إلى أغلى ما فى الوجود ... إلى من يعجز لسانى أن يوفيهم حقهم ... إلى من شملونى بعونهم وجهدهم ودعواتهم المستمرة لى بالنجاح والتوفيق ... إلى أبى وأمى وإخوتى ... أتقدم لهم بوافر الشكر اعترافاً بفضلهم ... ودعواتى لهم بالصحة والعافية.

" الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله "

والله ولى التوفيق

((الباحث))

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
- الشكر والتقدير.....	ج
- قائمة المحتويات.....	د
- قائمة الجداول.....	ز
- قائمة الأشكال.....	ط

الفصل الأول

(١ - ٦)

- مقدمة ومشكلة البحث.....	٢
- هدف البحث.....	٥
- فروض البحث.....	٥
- أهمية البحث والحاجة إليه.....	٦
- التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث.....	٦

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة

(٧ - ٤٨)

- أولاً: الإطار النظري.....	٢٨-٨
- البرنامج والتخطيط للتدريب الرياضى.....	٨
- المراحل الفنية لعدو سباق ١٠٠ متر.....	١٢
- زمن رد الفعل.....	١٥
- طرق التدريب.....	١٧
- عناصر اللياقة البدنية.....	٢٠
- الدراسات السابقة والمرتبطة.....	٢٩-٤٨
- دراسات تناولت البرامج وطرق التدريب المختلفة فى مسابقات ألعاب القوى....	٢٩
- دراسات تناولت زمن رد الفعل.....	٣٢
- التعليق على الدراسات السابقة.....	٤٧

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

٦٥-٤٩

- ٥٠ - منهج البحث.
- ٥٠ - مجتمع وعينة البحث.
- ٥٢ - أدوات وسائل جمع البيانات.
- ٥٤ - المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٥٦ - الدراسات الاستطلاعية.
- ٥٧ - أسس وضع البرنامج.
- ٥٧ - البرنامج التدريبي المقترح.
- ٥٧ - الخطوات التمهيدية.
- ٥٨ - التقسيم الزمني للبرنامج المقترح.
- ٦٣ - تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.
- ٦٣ - القياس القبلي.
- ٦٥ - القياس البيئي.
- ٦٥ - القياس البعدي.
- ٦٥ - أسلوب التحليل الإحصائي.

الفصل الرابع

(٨٣- ٦٦)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- ٧٨-٦٧ أولاً: عرض النتائج.
- ٨١-٧٩ ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها.

الفصل الخامس

(٨٤ - ٨٢)

الاستخلاصات والتوصيات

- ٨٣ أولاً: الاستخلاصات.
- ٨٤ ثانياً: التوصيات.

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

٨٥ - ٩٣

قائمة المراجع

- أولاً: المراجع باللغة العربية..... ٨٦
ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية..... ٩٢

قائمة المرفقات

- مرفق (١): قائمة أسماء الخبراء..... ٩٥
مرفق (٢): استمارة استطلاع رأى الخبراء لترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة
بمسابقة ١٠٠ متر عدو..... ٩٦
مرفق (٣): استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات لعناصر
اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر عدو..... ٩٧
مرفق (٤): الاختبارات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ متر عدو..... ٩٨
مرفق (٥): استمارة استطلاع رأى الخبراء عن مكونات البرنامج المقترح..... ٩٩
مرفق (٦): استمارة تسجيل بيانات لاعب..... ١٠٠
مرفق (٧): التمرينات الخاصة بالبرنامج..... ١٠١
مرفق (٨): البرنامج المقترح..... ١٠٢

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية..... ١٠٣
- ملخص البحث باللغة الاجنبية..... ١٠٤

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لحساب درجة تجانس العينة.....	(١)
٥٠		
٥١	معاملات الالتواء لمجتمع البحث فى متغيرات البحث.....	(٢)
	المتوسط الحسابى والانحراف وقيمة (ت) للقياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البدنية.....	(٣)
٥١		
	الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية لمتسابقى ١٠٠ متر عدو.....	(٤)
٥٤		
	الوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة "معامل صدق التميز".....	(٥)
٥٥		
٥٦	معامل الارتباط للاختبارات البدنية المختارة "معامل الثبات".....	(٦)
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الأسس العلمية لإعداد البرنامج التدريبي المقترح.....	(٧)
٥٩		
	تخطيط توزيع الحمل بالأزمنة والدقائق بالوحدات التدريبية اليومية (بدنى عام- بدنى خاص- مهارى) ١٠٠ م عدو.....	(٨)
٦١		
٦٢		(٩)
٦٢		(١٠)
٦٣		(١١)
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية.....	(١٢)
٦٧		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية.....	(١٣)
٧٠		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية.....	(١٤)
٧٢		

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(١٥)	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن للقياسين القبلى والبنى فى متغيرات البحث.....	٧٤
(١٦)	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياس البنين والقياس البعدى فى متغيرات البحث...	٧٦
(١٧)	مقدار التحسن فى القياس البنين.....	٧٧
(١٨)	مقدار التحسن فى القياس البعدى.....	٧٨

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
(١)	نسب الإعدادات البدنى العام، البدنى الخاص، المهارى.....	٦٨
(٢)	معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية.....	٦٩
(٣)	معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية.....	٧١
(٤)	معدل التغير فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية.....	٧٣
(٥)	معدل التغير بين القياسين القبلى والبعدى الأول للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث.....	٧٥