

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



١١

محافظة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

" أثر برنامج تدريبي مقترح للعضلات العاملة علي المستوى "
الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز

٩١٠٢٩١

بحث مقدم من الدراسة
مها قباري محمود حسن عبد الظاهر

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

أشرف

دكتورة

وسيلة محمد مهران

أستاذ مساعد

بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

دكتورة

مديحه محمد إسماعيل

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار

بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

B

١٤٣٤٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنة في تمام الساعة **الثالثة**... من يوم **السبتمبر**... الموافق **٢٠١٧.١٠.٢٨** بمقر

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ.د/ أميرة حسن محمود : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي
وعلم الحركه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الإسكندرية. (مناقشا)

أ.د/ أحمد ماهر أنور حسن : أستاذ ألعاب القوى بقسم المناهج وطرق التدريس ، ووكيل
الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان . (مناقشا)

أ.د/ مديحة محمد إسماعيل : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي
وعلم الحركه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الإسكندرية. (مشرفا)

أ.م.د/ وسيلة محمد مهران : أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلم الحركه ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية . (مشرفا)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة / مها قباري محمود حسن مدرسة
التربية الرياضية بالإسكندرية.

وموضوعها " أثر برنامج تدريبي مقترح للعضلات العاملة علي المستوى الرقمي

لسباق ١٠٠م حواجز "

وبعد المناقشة قررت اللجنة **قبول**.... الرسالة وأقرحت **بمجي**..... الباحثة /

مها قباري محمود حسن درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات اللجنة :

التوقيع

(أ.د/ أميرة حسن محمود)

(أ.د/ أحمد ماهر أنور حسن)

(أ.د/ مديحة محمد إسماعيل)

(أ.م.د/ وسيلة محمد مهران)

أ.د/ أميرة حسن محمود

أ.د/ أحمد ماهر أنور حسن

أ.د/ مديحة محمد إسماعيل

أ.م.د/ وسيلة محمد مهران

الإهداء

إلى أبى وأمى وأخوتى

إلى كل من كان له فضل فى تعليمى على مدى

دراستى وإلى كل أساتذتى بكلية التربية

الرياضية، جامعة الإسكندرية .

أهدى هذا العمل المتواضع

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، الحمد لله رب العالمين وصلاة وسلامة علي سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى صحابته ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين . أما بعد ،

أحمد الله سبحانه وتعالى ، علي نعمته ما وهبني به من جلد وتوفيق ، استطعت بهما مجابهة كل الصعاب التي قابلتني حتي أنجزت هذا العمل المتواضع .

وفي هذا المقام لا يسعني الا أن أتقدم بالشكر لكل من عاونني وقدم لي يد المساعدة حتي انتهيت من إنجاز تلك الرسالة وأخص بالشكر وأتقدم بأسمى آيات الشكر وأصدق معاني العرفان الي مشرفتي علي الرسالة الأستاذة الدكتورة /مديحة محمد إسماعيل أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية على ما قدمته لي من توجيهات طيلة مدة الإشراف علي البحث وفقها الله وجزاها خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص تقديري وأمتناتي الي الأستاذة الدكتورة / أميرة حسن أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية علي ما أعطته لي من وقت وجهد واهتمام وعلي تقديم كافة خبراتها التي يشهد بها الجميع وموافقاتها علي مناقشة الرسالة وفقها الله وجزاها عني وعن زملائي خير الجزاء .

وكذا أتقدم بخالص تقديري وشكري للدكتورة / وسيلة محمد مهران الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية علي معاونتها الصادقة وتكرمها بالإشراف عي هذا البحث جزاها الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ الدكتور /أحمد ماهر أنور حسن أستاذ ألعاب القوى بقسم المناهج وطرق التدريس، ووكيل الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، وذلك بتكرمه بالموافقة علي مناقشة البحث والذي بمناقشته العلمية البناءة يزداد عمقا وثراء .

كما أتقدم بالشكر الي جميع عينة البحث علي ما بذلوه من جهد لإتمام هذا البحث . وأخيرا إلى أعز ما في الوجود الي أُمي الحبيبة وأخواتي الأعزاء جزاهم الله عني خير الجزاء .

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

ولله ولي التوفيق ،،،،،

المحتويات

الصفحة

الموضوع

الفصل الأول

- ٢ . المقدمة
- ٢ ١-١. ماهية المشكلة وأهميتها
- ٥ ١-٢. أهداف البحث
- ٥ ١-٣. فروض البحث

الفصل الثاني

- ٢ . الإطار النظري للبحث
- ٧ ١-٢. الدراسات النظرية
- ٧ ١-٢-١. سياق الحواجز
- ٧ ١-٢-٢. التحليل التشريحي للعضلات العاملة لسباق ١٠٠م حواجز "
- لمرحلة خطوة الحاجز "
- ١٥ ١-٢-٣. الأعداد البدني لسباق الحواجز
- ١٦ ١-٢-٣-١. القوة العضلية
- ١٦ ١-٢-٣-٢. القوة المميزة بالسرعة (القدرة الانفجارية)
- ١٩ ١-٢-٣-٣. جلد السرعة
- ٢٠ ١-٢-٣-٤. المرونة الخاصة
- ٢١ ١-٢-٣-٥. الرشاقة الخاصة
- ٢٢ ١-٢-٤. طرق التدريب المستخدمة في سباق ١٠٠متر حواجز
- ٢٢ ١-٢-٤-١. التدريب بالأنقال
- ٢٤ ١-٢-٤-٢. التدريب البيلومتری
- ٢٧ ١-٢-٥. البرنامج التدريبي
- ٢٨ ١-٢-٦. المتغيرات الأساسية للبرنامج
- ٢٩ ١-٢-٧. تقنين حمل التدريب

	٢-٢. الدراسات السابقة
٣٢	١-٢-٢. الدراسات العربية
٤٠	٢-٢-٢. الدراسات الاجنبية
٤٢	٣-٢-٢. التعليق ومدى الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثالث

	٣. إجراءات البحث
٤٤	١-٣. منهج البحث
٤٤	٢-٣. مجالات البحث
٤٤	١-٢-٣. المجال البشري
٤٥	٢-٢-٣. المجال المكاني
٤٥	٣-٢-٣. المجال الزمني
٤٥	٣-٣. وسائل جمع البيانات
٤٥	١-٣-٣. الاستمارات
٤٦	٢-٣-٣. أدوات البحث
٤٦	١-٢-٣-٣. الأجهزة
٤٦	٢-٢-٣-٣. الأدوات
٤٧	٣-٣-٣. القياسات المستخدمة في البحث
٤٩	٤-٣. الدراسات الاستطلاعية
٥٣	٥-٣. البرنامج المقترح
٥٥	٦-٣. الخطوات التنفيذية للبحث
٥٦	١-٦-٣. القياسات القبليّة
٥٦	٢-٦-٣. تنفيذ البرنامج المقترح
٥٦	٣-٦-٣. القياسات البعديّة
	٧-٣. المعالجات الإحصائية

الباب الرابع

٤. عرض ومناقشة النتائج

- ٥٨ ١-٤. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول
- ٦٣ ٢-٤. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول
- ٦٥ ٣-٤. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

الفصل الخامس

٥. الاستنتاجات والتوصيات

- ٦٨ ١-٥. الاستنتاجات
- ٦٨ ٢-٥. التوصيات

المراجع

- ٧٠ • المراجع العربية
- ٧٩ • المراجع الأجنبية

المرفقات

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.
- مستخلص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية.

قائمة الجداول

الرقم	الصفحة
١	أهم العضلات العاملة للطرفين العلوى والسفلى لمرحلة خطوة الحاجز . ٩
٢	توزيع عينة البحث ٤٤
٣	الدلالات الاحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث ٤٤
٤	معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتى للصفات البدنية قيد الدراسة ٤٨
٥	تقنين قياس أقصى نقل أمكن رفع لمرة واحدة فى تدريبات الأثقال المستخدم لعينة البحث ٥٢
٦	التوزيع الزمنى للتدريب بالأثقال والبيولومترى ٥٥
٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لقياس القوة القصوى الثابتة لعضلات الطرف العلوى (الساعد - العضد - الجذع) ثنى / مد ٥٨
٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لقياسات القوة القصوى الثابتة لعضلات الطرف السفلى (الفخذ - الساق - القدم) ثنى / مد ٦٠
٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لقياسات القوة القصوى المتحركة (الديناميكية) (الرجلين - الذراعين) ٦٢
١٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لقياسات الصفات البدنية المرتبطة بالبحث ٦٣
١١	دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمستوى الرقمى لسباق ١٠٠ م عدو ، ١٠٠ م حواجز ٦٥

قائمة المرفقات

المرفق	
١	موافقة نادى أصحاب الجياد بسموحة لإجراء التجربة
٢	استمارة استطلاع رأى خبراء التشريح
٣	استمارة استطلاع رأى خبراء التدريب الرياضى
٤	تدريبات الأتقال
٥	تدريبات البيلومترك
٦	استمارة قياسات القوة القصوى الثابتة والمتحركة
٧	استمارة الاختبارات البدنية الخاصة بالبرنامج التدريبى المقترح
٨	استمارة جمع بيانات الناشئات ١٠٠م حواجز
٩	جهاز ديناموميتر ابلاكوف
١٠	البرنامج التدريبى المقترح