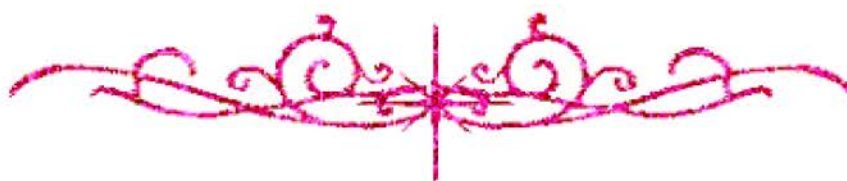


سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



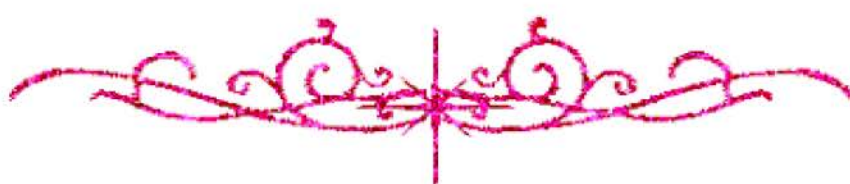
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

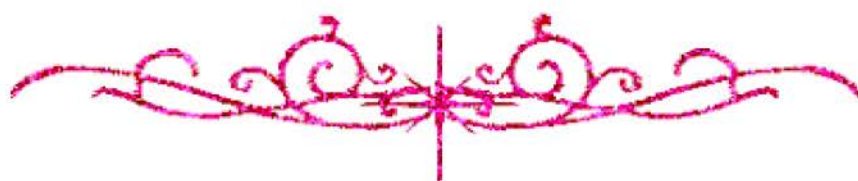
قسم

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



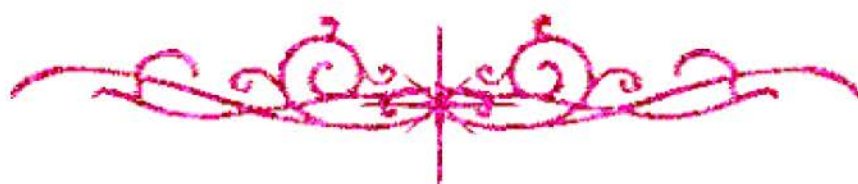
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



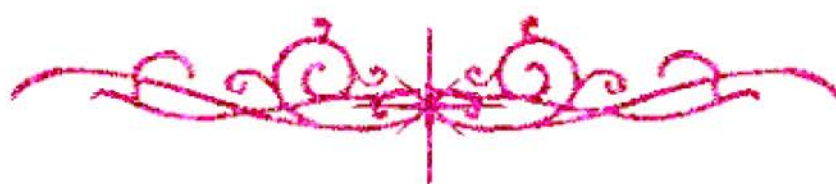
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

**"فاعلية برامج التدريب على الأداء البدني وبعض
المتغيرات الفسيولوجية للمجنّد المستجّد
بالأمن المركزي بالدلتا"**

رسالة مقدمة من
الرائد / مجدي عبد الحكيم حسن محمد
الضابط بالإدارة العامة للأمن المركزي بالدلتا
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

أشرف

أ. د / فاروق السيد غازي
أستاذ المناهج بقسم المناهج و طرق
تدريس التربية الرياضية و وكيل
كلية التربية الرياضية لشئون
التعليم و الطلاب جامعة طنطا

أ. د / محمد الكيلاني إبراهيم
أستاذ المناهج بقسم المناهج و طرق
تدريس التربية الرياضية وعميد
كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

B

١٥٧٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

صدق الله العظيم

(سورة التوبة : آية ١٠٥)

قرار

()
()
()
()
()
عميد الكلية
د/ محمد الجيلاني ابراهيم

يعتمد ،

أ. د. محمد الكيلاني إبراهيم

إهداء

أهدي هذه الرسالة إلى
روح والدي رحمه الله
ووالدتي أطل الله لنا في عمرها
وزوجتي وأولادي .

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين فسبحانه الذي علم بالقلم ، علم الإنسان ما لم يعلم فله نسجد شاكرين على ما أمدنا به من نعمة الصبر والمثابرة التي كان من ثمرتها اكتمال هذا العمل وخروجه على تلك الصورة .

ولا يسعني بعد ذلك إلا الاعتراف بفضل العباد - والاعتراف بالفضل إنما هو اعتراف بالديون وأعظم الديون دين الأساتذة فلكل أستاذ قرأت له أتقدم بالشكر معترفاً بفضلته ، فأتقدم بالشكر والتقدير لكل من **الأستاذ الدكتور / محمد الكيلاني إبراهيم** أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا و**الأستاذ الدكتور / فاروق السيد غازي** أستاذ الألعاب الجماعية بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة طنطا ، المشرفين على الرسالة لرعايتهم العلمية لي حيث كان لعميق علمهم وكرم خلقهم الفضل إلى ما وصل إليه الباحث من علم ومعرفة من خلال هذا البحث .

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى **الأستاذ الدكتور / عبد الله الدسوقي هوام** أستاذ ورئيس قسم جراحة العظام بكلية الطب جامعة طنطا .

والأستاذ مساعد دكتور / عادل عبد الحليم حيدر أستاذ الاختبارات والمقاييس المساعد والمشرف على قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث وإنه لشرف كبير لي فلهما كل الشكر والتقدير .

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى **الأستاذ الدكتور / أحمد المتولي منصور** وكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعة طنطا على تشجيعه وتوجيهه ، كما يتقدم بالشكر للدكتور **/ جمال الجمل** المدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

وكذلك يتقدم الباحث بالشكر لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، مجموعة التربية العملية بمدرسة المنشية الكبرى الإعدادية للعام الدراسي ١٩٩٧ - ١٩٩٨ م على مساعدتهم لي في أخذ القياسات فلهم جزيل الشكر .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير للسيد **العقيد / صلاح محرم** قائد مركز تدريب المجندين بقويسنا وللشادة الضباط وصف ضباط مركز تدريب المجندين بقويسنا اللذين ساعدوا في القيام بهذا البحث .

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى رؤسائي وزملائي بالأمن المركزي على معاونتهم الصادقة وكل من ساهم في إخراج هذا البحث .

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات	مستل
أ - ب	شكر وتقدير	
ج - د	قائمة المحتويات	
و - ح	قائمة الجداول	
ط	قائمة الأشكال	
١ - ٧	الفصل الأول : ١ / ٠ / ٠ الإطار العام للبحث .	
٢ - ٤	مقدمة ومشكلة البحث	٠ / ١ / ١
٤ - ٥	أهمية البحث والحاجة إليه	٠ / ٢ / ١
٥	أهداف البحث	٠ / ٣ / ١
٦	فروض البحث	٠ / ٤ / ١
٦ - ٧	المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث	٠ / ٥ / ١
٨ - ٥٤	الفصل الثاني : ٢ / ٠ / ٠ الإطار النظري	
٩	ماهية التدريب	٠ / ١ / ٢
٩	حمل التدريب	١ / ١ / ٢
١٠ - ١١	مكونات حمل التدريب	٢ / ١ / ٢
١٢	ماهية الأداء البدني	٠ / ٠ / ٢ / ٢
١٣ - ١٤	عوامل الأداء البدني كما يراها العلماء :-	٠ / ١ / ٢ / ٢
١٥ - ١٨	القوة العضلية	١ / ١ / ٢ / ٢
١٩ - ٢١	الجلد : أ - الجلد العضلي	٢ / ١ / ٢ / ٢
٢١ - ٢٣	ب - الجلد الدوري التنفسي	
٢٤ - ٢٥	المرونة	٣ / ١ / ٢ / ٢
٢٦ - ٢٧	الرشاقة	٤ / ١ / ٢ / ٢
٢٨ - ٢٩	السرعة	٥ / ١ / ٢ / ٢

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات	مسلسل
٣٠	التوافق	٦ / ١ / ٢ / ٢
٣١	القدرة العضلية	٧ / ١ / ٢ / ٢
٣٤ - ٣٢	التوازن	٨ / ١ / ٢ / ٢
٣٤	الدقة	٩ / ١ / ٢ / ٢
٣٦ - ٣٥	زمن رد الفعل	١٠ / ١ / ٢ / ٢
٣٧	المتغيرات الفسيولوجية	٠ / ٣ / ٢
٣٩ - ٣٨	معدل النبض	١ / ٣ / ٢
٤١ - ٤٠	السعة الحيوية	٢ / ٣ / ٢
٤٤ - ٤٢	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٣ / ٣ / ٢
٥١ - ٤٥	برامج التدريب للمجدد المستجد بالأمن المركزي بالدلتا	٠ / ٤ / ٢
٥٣ - ٥٢	الدراسات السابقة	٠ / ٥ / ٢
٥٤	التعليق على الدراسات السابقة	١ / ٥ / ٢
٦٧ - ٥٧	الفصل الثالث : ٠ / ٠ / ٣ إجراءات البحث	
٥٨	منهج البحث	٠ / ١ / ٣
٥٨	عينة البحث	٠ / ٢ / ٣
٥٩	أدوات البحث	٠ / ٣ / ٣
٥٩	خطوات البحث	٠ / ٤ / ٣
٦٠ - ٥٩	اختبارات الأداء البدني	١ / ٤ / ٣
٦٠	اختبار المتغيرات الفسيولوجية	٠ / ٢ / ٤ / ٣
٦١	الدراسة الاستطلاعية	٠ / ٣ / ٤ / ٣
٦١	المساعدین	١ / ٣ / ٤ / ٣
٦٢	ثبات الاختبار	٢ / ٣ / ٤ / ٣
٦٧ - ٦٢	صدق الاختبار	٣ / ٣ / ٤ / ٣
٦٧	مراحل التنفيذ	٠ / ٤ / ٤ / ٣
٦٧	المعالجة الإحصائية	٠ / ٥ / ٤ / ٣

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات	مسل
١٢٢ - ٦٨	الفصل الرابع : ٤ / ٠ / ٠ عرض النتائج ومناقشتها	
٦٩	 عرض النتائج	٠ / ١ / ٤
١٢٢ - ١٠٩	 مناقشة النتائج	٠ / ٢ / ٤
١٢٥ - ١٢٣	الفصل الخامس : ٥ / ٠ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات	٠ / ١ / ٥
١٢٤	 الاستنتاجات	٠ / ٢ / ٥
١٢٥	 التوصيات	
١٣٠ - ١٢٦	قائمة المراجع :	
١٢٧	 أولا : المراجع العربية	
١٣٠	 ثانيا : المراجع الأجنبية	
١٥٢ - ١٣١	المرفقات	
١٤٣ - ١٣٢	- مرفق رقم (١)	
١٤٧ - ١٤٤	- مرفق رقم (٢)	
١٤٨	- مرفق رقم (٣)	
١٤٩	- مرفق رقم (٤)	
١٥٠	- مرفق رقم (٥)	
١٥١	- مرفق رقم (٦)	
١٥٩ - ١٥٣	الملخصات :	
١٥٦ - ١٥٤	أولا : ملخص البحث باللغة العربية .	
	- مستخلص البحث باللغة العربية .	
١٥٩ - ١٥٧	ثانيا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .	
	- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .	

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات	مجلس
٦٨ - ١٢٢	الفصل الرابع : ٤ / ٠ / ٠ عرض النتائج ومناقشتها	
٦٩	 عرض النتائج	٠ / ١ / ٤
١٠٩ - ١٢٢	 مناقشة النتائج	٠ / ٢ / ٤
١٢٣ - ١٢٥	الفصل الخامس : ٥ / ٠ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات	٠ / ١ / ٥
١٢٤	 الاستنتاجات	٠ / ٢ / ٥
١٢٥	 التوصيات	
١٢٦ - ١٣٠	قائمة المراجع :	
١٢٧	أولا : المراجع العربية	
١٣٠	ثانيا : المراجع الأجنبية	
١٣١ - ١٥٢	المرفقات	
١٣٢ - ١٤٣	- مرفق رقم (١)	
١٤٤ - ١٤٧	- مرفق رقم (٢)	
١٤٨	- مرفق رقم (٣)	
١٤٩	- مرفق رقم (٤)	
١٥٠	- مرفق رقم (٥)	
١٥١	- مرفق رقم (٦)	
١٥٣ - ١٥٩	أملخصات :	
١٥٤ - ١٥٦	أولا : ملخص البحث باللغة العربية .	
	- مستخلص البحث باللغة العربية .	
١٥٧ - ١٥٩	ثانيا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .	
	- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .	