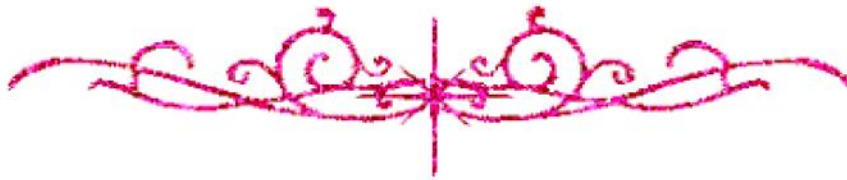


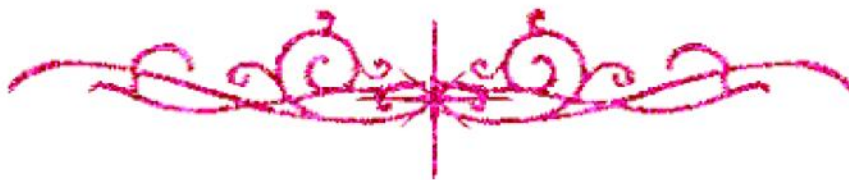
بسم الله الرحمن الرحيم



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

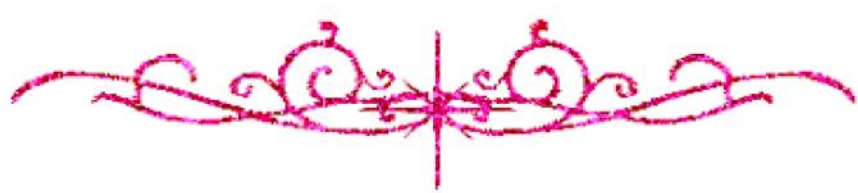
تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



HOSSAM MAGHRABY



بعض الوثائق الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY

B16476



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم التدريب الرياضي

عنوان البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح على طاقة الشغل والمستوى الرقمي
لسباحي الحرة والصدر

بحث مقدم من

الباحث/ أحمد سامي عبد الرحيم المشد

مدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

السيد السيد سعد

أستاذ مساعد، بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

الدكتور

أحمد مصطفى السويدي

أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

٢٠٠٥م / ١٤٢٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

[سورة: البقرة - الآية: ٣٢]



جامعة أسيوط
مهلية التربية الرياضية
الدراسات العليا والبحوث

قرار

لجنة المناقشة العلانية والحكم علي الرسالة

اجتمعت اللجنة للمناقشة العلانية والحكم اليوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٥/٥/٣١ م
من الساعة الناجحة حتى الساعة ١٢:٠٠ م وذلك بعد موافقة السيد الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس
الجامعة للدراسات العليا والبحوث على المناقشة العلانية بتاريخ ٢٠٠٥/٥/٧ لمناقشة:-

رسالة: الماجستير في التربية الرياضية (تدريب رياضي) (سباحة)

المقدمة من الباحث: احمد سامي عبد الرحيم المشد

الوظيفة: مدرس تربية رياضية

لنيل درجة: الماجستير في التربية الرياضية (تدريب رياضي) (سباحة)

في موضوع: تأثير برنامج تدريبي مقترح على طاقة الشغل والمستوى الرقمي لسياحي الحرة والصدر

وتتكون لجنة المناقشة العلانية والحكم من السادة:-

١/ د/ محمد سامي الشربيني :- استاذ السباحة بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بأبي قير
جامعة الإسكندرية (مناقشة)

٢/ د/ احمد مصطفى السويقي:- استاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا (مشرفا)

٣/ د/ أيهاب سيد إسماعيل:- استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة
طنطا (مناقشة)

٤/ السيد السيد سعد السيد :- استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة
طنطا (مشرفا)

وبعد إن رأأت اللجنة صلاحية الرسالة للمناقشة:

وبعد أن نوقش الباحث في الرسالة المقدمة مئة مناقشة علانية - وبعد المداولة تقترن اللجنة

منه الباحث / احمد سامي عبد الرحيم المشد

لدرجة / الماجستير في التربية الرياضية (تدريب رياضي) (سباحة)

توقيع أعضاء اللجنة

١/ د/ محمد حسن الشربيني

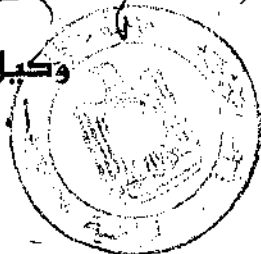
٢/ د/ احمد مصطفى السويقي

٣/ د/ أيهاب سيد إسماعيل

٤/ السيد السيد سعد السيد

وكيل الكلية للدراسات العليا

١/ د/ محمد سعد



شكر وتقدير

يتقدم الباحث بعظيم آيات الشكر والامتنان إلى المولى عز وجل على ما منحه إياه من القوة حتى خرج هذا العمل إلى النور.

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ﴾

وفى هذا المقام لا يفوت الباحث أن يتقدم بالشكر إلى الأستاذ الدكتور/ أحمد مصطفى السوفى - أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا لعظيم إرشاداته ووافر معلوماته وتوجيهاته التى أعطاها بسخاء للباحث حتى استكمل هذا البحث.

وكذلك خالص التحية والشكر الوفير إلى الدكتور/ السيد السيد سعد - أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - لمعاونته الصادقة القيمة للبحث ومن علمه الذى انتفع به وتوجيهاته الطيبة الحسنة فى كل خطوات البحث حتى النهاية.

وكل الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور/ سامى محمد حسن الشربيني - أستاذ السباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - لتفضله بمناقشة تلك الرسالة لتستزيد قوى وأصالة.

وكل الشكر والتقدير للدكتور/ إيهاب السيد إسماعيل - أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - لتفضله بمناقشة تلك الرسالة لتستزيد قوى وأصالة.

وكل الشكر والتقدير للدكتور/ جمال عبد الحليم الجمل - أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - لمعاونته الصادقة القيمة للبحث ومن علمه الذى انتفع به وتوجيهاته الطيبة الحسنة فى كل خطوات البحث حتى النهاية.

وكل الشكر والتقدير لولدتى العزيزة الغالية لمجهودها فى إعانتى بعد الله سبحانه وتعالى لإخراج هذا العمل ووالدى العزيز له منى خالص الشكر...

ولكم جميعاً خالص شكرى وتقديرى والحمد والشكر لله رب العالمين...

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ج	- قرار لجنة المناقشة والحكم
د	- شكر وتقدير
هـ	- قائمة المحتويات
ف	- قائمة الجداول
(١ - ٩)	الفصل الأول مقدمه البحث
٢	- مقدمة البحث
٦	- مشكلة البحث
٦ - ٧	- أهمية البحث
٧	- أهداف البحث
٧	- فروض البحث
٧ - ٨	- المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث
(١٠ - ٣٢)	الفصل الثاني الدراسات النظرية
١١	- التدريب الرياضي
١١	- القوة العضلية
١٣	- مفهوم القوة في السباحة
١٤	- خصوصية تدريبات القوة
١٧	- السرعة ودور القوة في تنمية السرعة
١٩	- المتغيرات الميكانيكية وأهميتها في السباحة
٢٣	- خصائص المرحلة العمرية من (١٢ : ١٤ سنة)
٢٦ - ٢٩	- الدراسات المشابهة
٢٦	الدراسات العربية
٢٩	الدراسات الأجنبية
٣٠	- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

رقم الصفحة	الموضوع
(٤١-٣٣)	الفصل الثالث خطة وإجراءات البحث
٣٤	- منهج البحث
٣٤	- عينة البحث
٣٤	- مجالات البحث
٣٤	- أدوات البحث
٣٥	- خطوات إعداد البرنامج
٣٦	- خطوات إجراء التجربة
٣٦	- المرحلة التمهيدية
٣٧	- المرحلة الأساسية
٣٧	- المعالجات الإحصائية
(٦٦-٤٢)	الفصل الرابع عرض وتفسير ومناقشة النتائج
٤٣	- أولاً: عرض النتائج
٦١	- ثانياً: مناقشة النتائج
(٧١-٦٧)	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات
٦٨	- أولاً: الاستنتاجات
٧١	- ثانياً: التوصيات
(٧٧ - ٧٢)	المراجع
٧٢	- أولاً: المراجع العربية
٧٧	- ثانياً: المراجع الأجنبية

المرفقات	١ - ٤٢
- مرفق رقم (١) طريقة قياس الشد داخل الماء	٢
- مرفق رقم (٢) طريقة قياس قوة الشد خارج الماء	٣
- مرفق رقم (٣) اختبار الوثب العمودي لسارجنت	٤
- مرفق رقم (٤) الوحدة التدريبية الأسبوعية الأولى	٦
- مرفق رقم (٥) الوحدة التدريبية الأسبوعية الثانية	٧
- مرفق رقم (٦) الوحدة التدريبية الأسبوعية الثالثة	٨
- مرفق رقم (٧) الوحدة التدريبية الأسبوعية الرابعة	٩
- مرفق رقم (٨) الوحدة التدريبية الأسبوعية الخامسة	١٠
- مرفق رقم (٩) الوحدة التدريبية الأسبوعية السادسة	١١
- مرفق رقم (١٠) الوحدة التدريبية الأسبوعية السابعة	١٢
- مرفق رقم (١١) الوحدة التدريبية الأسبوعية الثامنة	١٣
- مرفق رقم (١٢) الوحدة التدريبية الأسبوعية التاسعة	١٤
- مرفق رقم (١٣) الوحدة التدريبية الأسبوعية العاشرة	١٥
- مرفق رقم (١٤) الوحدة التدريبية الأسبوعية الحادية عشر	١٦
- مرفق رقم (١٥) الوحدة التدريبية الأسبوعية الثانية عشر	١٧
- مرفق رقم (١٦) استمارة استطلاع آراء الخبراء	١٨
- مرفق رقم (١٧) جهاز تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقعى لسباحى الحرة والصدر	٢٠
- مرفق رقم (١٨) سجل متابعة لسباح المستوى الرقعى وطاقة الشغل لمحتوى سباحة ٥٠م حرة	٢١
- مرفق رقم (١٩) سجل متابعة لسباح المستوى الرقعى وطاقة الشغل لمحتوى سباحة ٥٠م حرة	٢٢
- مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلى-القياس البينى-القياس البعدى) للمجموعة لضابطة لسباحى الحرة	٢٣
- استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلى -القياس البينى القياس البعدى) للمجموعة التجريبية لسباحى الحرة	

٢٤	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الصدر - استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر
٢٥	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الحرة. - استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي -القياس البيئي القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الحرة.
٢٦	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الصدر. - استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي -القياس البيئي القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر.
٢٧	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الحرة. - استمارة متابعة استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الحرة.
٢٨	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الصدر. - استمارة متابعة استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر.

٢٩	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الحرة. - استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الحرة.
٣٠	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الصدر. - استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر.
٣١	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الحرة. - استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الحرة.
٣٢	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الصدر. - استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر.
٣٣	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات ٥٠ متر حرة خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الحرة. - استمارة متابعة لقياسات ٥٠ متر حرة خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الحرة..
٣٤	- تابع مرفق رقم (٢٠) استمارة متابعة لقياسات ٥٠ متر صدر خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة لضابطة لسباحي الصدر. - استمارة متابعة لقياسات ٥٠ متر صدر خلال (القياس القبلي-القياس البيئي-القياس البعدي) للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر..

(ي)

٣٥	- مرفق رقم (٢١) بيان بأسماء الخبراء
٣٦	- مرفق رقم (٢٢) الشكل التخطيطي للجهاز
٣٧	- مرفق رقم (٢٣) الشكل النهائي للجهاز
٣٨	- مرفق رقم (٢٤) جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين
٣٩	- مرفق رقم (٢٥) جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة
٤٠ - ٤٢	ملخص البحث
٤٠ - ٤٢	- ملخص البحث باللغة العربية
٤٣	- مستخلص البحث باللغة العربية
١ - ٤	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
١	- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية