

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



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





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



B 17037

جامعة الاسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم تدريب التمرينات والجمباز

دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي

رسالة مقدمة من

١٨٨/٤٠٠٤

محمد دسوقي عبد المقصود دار

مدرس بالتربية والتعليم - إدارة دسوق التعليمية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

الأستاذ الدكتور

أحمد إبراهيم شحاتة

أستاذ التمرينات والجمباز

ورئيس قسم تدريب التمرينات والجمباز (السابق)

كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

الأستاذ الدكتور

صديق محمد إبراهيم طولان

أستاذ الجمباز ورئيس قسم تدريب التمرينات والجمباز

ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث (السابق)

كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

مدرس دكتور

أشرف عبد العال الزهرى

مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الاسكندرية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾

﴿عَلَّمَنَا الْقُرْآنَ فَأَنزَلْنَاكَ عَلَيْنَا رُسُومًا شَدِيدًا﴾

صدق الله العظيم

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم السبت الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٣ اجتمعت اللجنة المكونة من :

أستاذ ورئيس قسم تدريب التمرينات والجمباز
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
الإسكندرية (مشرفاً)

أستاذ دكتور / صديق محمد إبراهيم طولان

أستاذ بقسم تدريب التمرينات والجمباز كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية
(مشرفاً)

أستاذ دكتور / أحمد إبراهيم شحاتة

أستاذ متفرغ بقسم تدريب التمرينات والجمباز
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
الإسكندرية (مناقشاً)

أستاذ دكتور / فتحي احمد إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات والجمباز
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
الزقازيق (مناقشاً)

أستاذ مساعد دكتور / محمد احمد محمد الشامي

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / محمد دسوقي عبد المقصود دار -
للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

” دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض

المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الاعدادى ”

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة من يوم الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠٠٣ م
بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحث / محمد دسوقي عبد المقصود دار

درجة الماجستير في التربية الرياضية من قسم تدريب التمرينات والجمباز

توقيعات أعضاء اللجنة

[]
[]
[]
[]

- أ.د/ صديق محمد إبراهيم طولان

- أ.د/ أحمد إبراهيم شحاتة

- أ.د/ فتحي أحمد إبراهيم

- أ.م.د/ محمد احمد محمد الشامي

يعتمد،

عميد الكلية

أ.د/ عبد المنعم بدير القصير



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمدا خالصا وشكرا يليق بجلال وجهه وعظمته سلطانه ، والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين . وبعد ...

فى هذا المقام تقل الكلمات وتتضاءل التعبيرات ، ويعجز بياني ان يوفى بعظيم شكري وكامل تقديري وواسع عرفاني الى الأستاذ الدكتور / صديق محمد طولان . أستاذ ورئيس قسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ، لما أحاطني به من سعة صدره ، وشملي بغزارة علمه ، وافاض على من حسن توجيه طوال مدة إجراء البحث ، والذي أعطاني المزيد من وقته الثمين فى التوجيه العلمي البناء فجزاه الله عنى وعن العلم خيرا .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى من ولد أستاذا الأستاذ الدكتور / احمد إبراهيم شحاته أستاذ التمرينات والجمباز بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ، والذي عهدته دوما نعم الاب والمعلم ، ونبعا لا ينفذ للعطاء والاخلاص ، والذي دأب على توجيهى فكريا وتربويا ، واقدّر لسيادته ما بذله من جهد فى إتمام هذا البحث فجزاه الله عنى وعن العلم خيرا .

كما أتقدم بتقديري وامتناني الى أستاذي الدكتور / أشرف عبد العال الزهرى المدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ، صاحب الخلق الكريم ، والصدر الرحب ، والرأي الصائب ، مقدرا لسيادته تعاونه البناء طوال فترة هذه الدراسة .

وإنه لمن دواعي الغبطة أن يتفضل بمناقشة هذا البحث الأستاذ الدكتور / أحمد فتحى إبراهيم أستاذ التمرينات بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ، فله منى خالص الشكر والتقدير ، وأدام الله عليه الصحة والعافية .

كما يطيب لى أن اقدم صادق الشكر والامتنان الى الأستاذ . م . د / محمد أحمد الشامى ، أستاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، فله منى خالص الشكر والتقدير ، وجزاه الله خيرا .

ويطيب لى بعظيم شكر وتقدير ، وعرفان بالجميل أن أهدى هذا البحث الى عراققة الماضى والحاضر (أمي) والى أصالة الحاضر (زوجتي) لمساندتهما وتضحياتهما لي على الدوام بارك الله فيهما وجزاهما عنى خيرا .

كما لا يفوتنى فى هذا المحفل العلمي أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان الى مجلس قسم التمرينات و الجمباز ، وكذلك جميع أعضاء هيئة التدريس والعاملين بالقسم على حسن تعاونهم .

كما أتقدم بعظيم شكري وامتنني الى أخي الفاضل معيد / سمير عيسى لما قدمه لي من مساعدة فى إتمام هذه الدراسة .

ولا يفوتنى أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى أسرة مدرسة الشهيد نجيب فوزي سالم الإعدادية بدسوق على حسن تعاونهم ومساندتهم لي ، ولأسرة المكتبة بالكلية ولمكتب مدينة الكمبيوتر ومكتب النصر للكمبيوتر بدسوق ، ولإخواني وزملائي وكل من ساهم فى إتمام هذا العمل وبارك الله فى الجميع .

(وأخيرا دعونا أن الحمد لله رب العالمين)

(إبراهيم ...)

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	رقم الصفحة
-	شكر وتقدير	د
-	قائمة المحتويات	هـ - و
-	قائمة الجداول	ز - ط
-	قائمة الأشكال البيانية	ى
-	قائمة المرفقات	ك

الفصل الأول

١. موضوع البحث

- ١/١	المقدمة ومشكلة البحث	٢
- ٢/١	هدف البحث	٥
- ٣/١	فروض البحث	٥

الفصل الثانى

٢. القراءات النظرية والدراسات السابقة

- ١/٢	القراءات النظرية	٧
- ١/١/٢	خصائص المرحلة السنية (١١ - ١٢ سنه)	٧
- ٢/١/٢	برامج الأنشطة فى ضوء خصائص النمو	١٧
- ٣/١/٢	التمرينات البدنية	١٩
- ٤/١/٢	التمرينات الزوجية	٢٢
- ٥/١/٢	طرق التدريب فى المجال الرياضى	٣٩
- ٦/١/٢	طريقة التدريب المستخدمة	٤٢
- ٢/٢	الدراسات السابقة	٤٤
- ١/٢/٢	الاستفادة من الدراسات السابقة	٤٩

الفصل الثالث

٣. إجراءات البحث

٥١		منهج البحث	- ١/٣
٥١		مجالات البحث	- ٢/٣
٥١		واجبات البحث	- ٣/٣
٥٢		طرق البحث	- ٤/٣
٥٦		تنظيم البحث	- ٥/٣

الفصل الرابع

٤. عرض ومناقشة النتائج

٦٩		عرض النتائج	- ١/٤
١١٢		مناقشة النتائج	- ٢/٤

الفصل الخامس

٥. الاستنتاجات والتوصيات

١١٩		الاستنتاجات	- ١/٥
١٢٠		التوصيات	- ٢/٥

المراجع

١٢٢		المراجع العربية
١٣٤		المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
١/٣	الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) لأفراد العينة .	٥٧
٢/٣	الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) لمجموعات البحث الثلاث .	٥٨
٣/٣	الدلالات الإحصائية الخاصة بنتائج القياسات والاختبارات البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث قبل التجربة .	٥٩
٤/٣	المتغيرات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية من (١١ - ١٢ سنة) .	٦١
٥/٣	الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية .	٦٢
٦/٣	أنواع الحمل التدريبي مختلف الاتجاهات الفسيولوجية وما يعادله بالدرجات .	٦٥
١/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بنتائج القياسات والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة التجريبية الأولى قبل ومنتصف وبعد التجربة .	٧٤
٢/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق للقياسات والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة التجريبية الأولى قبل ومنتصف وبعد التجربة باستخدام أقل فرق معنوي (L . S . D) .	٧٧
٣/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بنسبة التحسن للقياسات والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة التجريبية الأولى قبل ومنتصف وبعد التجربة .	٧٨
٤/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بنتائج القياسات والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة التجريبية الثانية قبل ومنتصف وبعد التجربة .	٨٣

- ٥/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق
للقياسات والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة
التجريبية الثانية قبل ومنتصف وبعد التجربة باستخدام أقل
فرق معنوى (L . S . D) . ٨٦
- ٦/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنسبة التحسن للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة التجريبية الثانية
قبل ومنتصف وبعد التجربة . ٨٧
- ٧/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنتائج القياسات والاختبارات
البدنية المطبقة لدى المجموعة الضابطة قبل ومنتصف وبعد
التجربة . ٩١
- ٨/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة الضابطة قبل
ومنتصف وبعد التجربة باستخدام أقل فرق معنوى
(L . S . D) . ٩٤
- ٩/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنسبة التحسن للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى المجموعة الضابطة قبل
ومنتصف وبعد التجربة . ٩٥
- ١٠/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنتائج القياسات و الاختبارات
البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث منتصف التجربة . ٩٩
- ١١/٤ الدلالات الاحصائية لمستوى معنوية الفروق للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث
منتصف التجربة باستخدام أقل فرق معنوى (L . S . D) . ١٠٢
- ١٢/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنسبة التحسن للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث
منتصف التجربة . ١٠٣

- ١٣/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنتائج القياسات و الاختبارات
البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث بعد التجربة .
- ١٤/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث بعد
التجربة باستخدام أقل فرق معنوى (L . S . D) .
- ١٥/٤ الدلالات الاحصائية الخاصة بنسبة التحسين للقياسات
والاختبارات البدنية المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاثة بعد
التجربة .

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
١	الدلالات الإحصائية للقياسات المطبقة لدى المجموعة التجريبية الأولى قبل ومنتصف وبعد التجربة .	٧٥ ، ٧٦
٢	الدلالات الإحصائية للقياسات المطبقة لدى المجموعة التجريبية الثانية قبل ومنتصف وبعد التجربة .	٨٤ ، ٨٥
٣	الدلالات الإحصائية للقياسات المطبقة لدى المجموعة الضابطة قبل ومنتصف وبعد التجربة .	٩٢ ، ٩٣
٤	الدلالات الإحصائية للقياسات المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث منتصف التجربة .	١٠٠ ، ١٠١
٥	الدلالات الإحصائية للقياسات المطبقة لدى مجموعات البحث الثلاث بعد التجربة .	١٠٨ ، ١٠٩