



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات الميدان والمضمار

العلاقة التبادلية بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري وتأثيرهما على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمبتدئين فى رمى الرمح

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة فى التربية الرياضية

إعداد

مصطفى عبد الخالق مصطفى الوشاحى
معلم أول التربية الرياضية بإدارة زفتى التعليمية

تحت إشراف

دكتور
ياسر عابدين سليمان
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور
إبراهيم سعد زغلول
أستاذ الجميز ورئيس قسم نظريات
وتطبيقات الجميز والتمرينات والعروض
الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

1431هـ - 2010م



قرار لجنة المناقشة والحكم

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم ثم أما بعد : فأني أشكر الله الخالق الجليل الذي أنعم علي وهداني لما يحب ويرضي وأشكره علي ما أمدني به من صبر وجهد ثم أشكر من بعد من لهم فضل علي الباحث عملاً بقول رسول الله صلي الله عليه وسلم إنسبوا الفضل لأهله فأقدم بخالص الشكر والتقدير إلي أستاذي المشرفان علي هذا العمل المتواضع وأحمد لهم حسن صنيعهم وما إكتسبت منهم من علم عظيم وخلق دمث راجياً من الموالي عز وجل أن أكون عند حسن ظنهم بي وهما أ.د/ إبراهيم سعد زغلول أستاذ الجميز ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الجميز والتمرينات والعروض الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقاً فقد كان لي أستاذاً وأخاً أكبر تعلمت منه الكثير ولم يبخل بعلمه وكان ميسراً للأمر مذللاً للصعاب فجزاه الله عن الباحث خير الجزاء.

ود/ ياسر عابدين سليمان المدرس بقسم علوم الصحة الرياضية فهو أول من ساهم في وضع اللبنة الأولى في هذا البحث فهو مع الباحث قبل أن يتم تسجيل هذا البحث منذ أن كان في قسم ألعاب القوي وكان نعم الأخ الصدوق فكان لي مرشداً وموجهاً فجزاه الله خير الجزاء عن الباحث.

وما ذكر سابقاً ليس من باب الشكر بل هو من باب الفضل والعرفان وتعبيراً عما تجيش به نفسي من حب واحترام وتقدير لأساتذتي الأجلاء اللذان تركا بصمات في شخصيتي، كما كان لهم الأثر في إخراج هذا العمل علي صورته الحالية فلهما الفضل والشكر والعرفان بالجميل ، كما أقدم بخالص الشكر والتقدير إلي السادة المناقشين لتفضلهم بقبول مناقشة الرسالة ولما لهما من سابق فضل وعلم علي الباحث وليسما لي أستاذي أن أبدأ بمن له أسبقية الفضل علي الباحث أتوجه بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلي أ.د/ حمدي أحمد علي أستاذي وأستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق فهو بحق أستاذ وأباً والقُدوة التي قلما توجد مثلها والذي تعلمت منه الكثير في مرحلتي الدبلوم والماجستير ما يعجز لساني عن ذكره أو بما يوفيه حقه وأهدي له هذا العمل المتواضع فهو نبت من فيض علمه علي الباحث

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلي أ.د/ نبيل خليل ندا أستاذي وأستاذ رئيس قسم الإدارة الرياضية والترويج بكلية التربية الرياضية جامعة بنها والعميد السابق لها ولمعاليه سابق فضل علي الباحث أيضاً خلال مسيرته العلمية فقد تعلمت منه الكثير خلال مرحلة الماجستير والدكتوراه وهو أول من خط بقلمه ليخرج هذا البحث إلي النور ولا أنسي إستقباله لي بمكتبه وموافقته علي تطبيق البحث علي طلبة الكلية واستخدام الملاعب ووحدة الكفاءة البدنية ولا يفوتني أن أقدم بخالص الشكر والتقدير لجميع أعضاء هيئة التدريس الموظفين والعاملين بكلية التربية الرياضية للبنين ببناها فقد كانوا لي سنداً وعوناً ، فجزاهم الله عني خير الجزاء ، وأقدم

[illegible]

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
ب	 الآية القرآنية	1/0
ج	 قرار لجنة المناقشة والحكم	2/0
د	 الشكر والتقدير	3/0
و	 قائمة المحتويات	4/0
ط	 قائمة الجداول	5/0
ك	 قائمة الأشكال	6/0
ل	 قائمة المرفقات	7/0
(7 - 1)	0/1 مقدمة البحث:	
1	 تقديم	1/1
2	 مشكلة البحث وأهميته	2/1
5	 أهداف البحث	3/1
6	 فروض البحث	4/1
6	 تعريفات البحث	5/1
(55 - 8)	0/2 القراءات النظرية والدراسات السابقة:	
8	 القراءات النظرية للدراسة	1/2
8	 التدريب بالانتقال	1/1/2
10	 أهمية التدريب بالانتقال	2/1/2
11	 أسس تدريب الانتقال	3/1/2
12	 تصميم البرنامج الجيد للتدريب بالانتقال	4/1/2
14	 التدريب البليومتري	5/1/2
16	 المتغيرات البدنية	6/1/2
21	 القوة المميزة بالسرعة	7/1/2
24	 السرعة	8/1/2
26	 الرشاقة	9/1/2
28	 المرونة	10/1/2

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
30	المتغيرات الفسيولوجية	11/1/2
37	الأداء الفني لرمى الرمح	12/1/2
42	الدراسات السابقة	2/2
43	الدراسات العربية	1/2/2
50	الدراسات الأجنبية	2/2/2
53	التعليق على الدراسات السابقة	3/2/2
(73-52)	0/3 إجراءات البحث	
56	منهج البحث	1/3
56	عينة البحث	2/3
63	وسائل وأدوات جمع البيانات	3/3
69	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	4/3
69	اختيار المساعدين	5/3
69	الدراسات الاستطلاعية	6/3
72	البرامج التدريبية	7/3
72	التجربة الأساسية	8/3
73	المعالجات الإحصائية	9/3
-74)	0/4 عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	
(93		
74	عرض النتائج	1/4
90	مناقشة النتائج وتفسيرها	2/4
-95)		
(96	0/5 الاستنتاجات والتوصيات	
95	الإستنتاجات	1/5
96	التوصيات	2/5
-97)	0/6 قائمة المراجع	
(108		
97	المراجع العربية	1/6

رقم
الصفحة

تابع قائمة المحتويات

الموضوع

مسلسل

المرفقات

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	الدراسات السابقة.	1
56	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعات الثلاث في متغيرات السن، الطول، الوزن.	2
58	تحليل التباين لمقارنة فروق متغيرات السن، الطول، الوزن للمجموعات التجريبية الثلاث.	3
59	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعات التجريبية الثلاث في المتغيرات البدنية.	4
60	تحليل التباين لمقارنة المتغيرات البدنية للمجموعات التجريبية الثلاث للقياس القبلي.	5
61	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعات التجريبية الثلاث للمتغيرات الفسيولوجية.	6
62	تحليل التباين لمقارنة المتغيرات الفسيولوجية للمجموعات التجريبية الثلاث للقياس القبلي.	7
64	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية للمبتدئين في رمي الرمح.	8
65	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم المتغيرات الفسيولوجية للمبتدئين في رمي الرمح.	9
66	تحديد شدة الحمل الأول لاختبار الكفاءة البدنية تبعا لوزن الجسم.	10
67	تحديد شدة الحمل الثاني لاختبار الكفاءة البدنية تبعا لمعدل القلب بعد الحمل الأول.	11
68	الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (المختلط) في القياسات البدنية.	12
68	الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (الأثقال) في القياسات البدنية.	13
74	الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (البلبوم تري) في القياسات البدنية.	14

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
75	الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (المختلط) في القياسات الفسيولوجية.	15
76	الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (الأثقال) في القياسات الفسيولوجية.	16
77	الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (البليومتري) في القياسات الفسيولوجية.	17
78	تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة للمتغيرات البدنية في القياس البعدي.	18
79	الفرق بين متوسطات المجموعات الثلاثة للمتغيرات البدنية في القياسات البعدية.	19
80	تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة للمتغيرات الفسيولوجية في القياس البعدي.	20
81	الفرق بين متوسطات المجموعات الثلاثة للمتغيرات الفسيولوجية في القياسات البعدية.	21
82	الفرق بين متوسطي مجموعة المختلط ومجموعة الأثقال في المتغيرات البدنية في المقياس البعدي.	22
83	الفرق بين متوسطي مجموعة المختلط ومجموعة البليومتري في المتغيرات البدنية في المقياس البعدي.	23
84	الفرق بين متوسطي مجموعة الأثقال ومجموعة البليومتري في المتغيرات البدنية للقياس البعدي.	24
85	الفرق بين متوسطي مجموعة المختلط ومجموعة الأثقال في القياسات الفسيولوجية للقياس البعدي.	25
86	الفرق بين متوسطي مجموعة المختلط ومجموعة البليومتري في القياسات الفسيولوجية للقياس البعدي.	26
87	الفرق بين متوسطي مجموعة الأثقال ومجموعة البليومتري في القياسات الفسيولوجية للقياس البعدي.	27

رقم الصفحة	قائمة الأشكال إسم الشكل	رقم الشكل
36	الأداء الفني لرمي الرمح	1
37	مسك الرمح (القبض علي الرمح)	2
39	خطوات الرمي	3
132	اختبار العدو 30 متر	4
133	اختبار الجرى الزجزاجى 9 متر	5
134	اختبار الوثب العريض من الثبات	6
135	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	7
136	اختبار دفع كرة طبية (3كجم):	8
137	اختبار حمل ثقل ثنى الرجلين	9
138	اختبار ضغط الصدر	10
139	قياس معدل النبض	11
140	قياس ضغط الدم	12

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
1	موافقة عميد الكلية على تطبيق البحث على طلبة الفرقة الثانية وكذلك استخدام وحدة الكفاءة البدنية.	110
2	استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالعينة.	111
3	استمارة تسجيل القياسات البدنية.	112
4	استمارة تسجيل القياسات الفسيولوجية.	113
5	استطلاع رأي الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية.	114
6	استطلاع رأي الخبراء في تحديد المتغيرات الفسيولوجية.	116
7	استطلاع رأي الخبراء في تحديد التمرينات البليومترية وتمرينات الأثقال وكذلك عناصر البرنامج التدريبي.	118
8	طرق قياس الاختبارات البدنية.	132
9	طرق قياس الاختبارات الفسيولوجية.	140
10	تمرينات الأثقال والبليومتري المستخدمة في البحث	144
11	برنامج مجموعة المختلط	151
12	برنامج مجموعة الأثقال	155
13	برنامج مجموعة البليومتري	159
14	أسماء السادة الخبراء المتخصصين في ألعاب القوى والتدريب الرياضي.	163
15	أسماء السادة الخبراء المتخصصين في مجال الفسيولوجي.	164
16	أسماء المساعدين في البحث.	165