

E

چې پېر د نانا
نه نه نو نو نو نو
نوچ

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمَ

سورة النحل: آية نو

بالشكر كلا من:
السيد د/ أسامة صلاح فؤاد
رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
السيد ا.د/ تلمر حسين الشنيجي
رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة على عطائهم المستمر لي خلال فترة
انجز واتيتم البحث
واخص بالشكر كلا من:
ا.د/ عاطف نمر خليفة

العميد الاسبق لكلية التربية الرياضية ببنها ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية
والاجتماعية

ا.د/ سامي محب حافظ

استاذ تدريب الملاكمة ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا بالمنصورة على تقبلهما
بمناقشة هذا البحث

فلقد تتلمذت على ايدي الدكتور/ عاطف نمر خليفة في مرحلة الماجستير وتعلمت من
سيادته الكثير والكثير وادعو الله أن ينعم بالصحة والعافية دائما فلقد كان نعم الاب والاستاذ أثناء
تعاملتي مع سيادته فلك مني جزيل الشكر استاذي الفاضل

كما لا يفوتني ان اشكر ا.د / محمود بسيوني استاذ اللياقة النفسية للرياضيين فقد تعلمت
منة الكثير في الفترة الوجيزة التي قضاها داخل هذه الكلية فله مني جزيل الشكر

كما اشكر أ.د / احمد محمد زينة على مساعدته لى فى عمل البحث فنعم الاستاذ ونعم
الاخ وجزاة الله خيرا وانعم عليه بالصحة
واخص بالشكر الكابتن/ شريف هزاع مدرب شباب منتخب مصر حاليا ومدرب مشروع
الواعدين بمنطقة الغربية للملاكمة سابقا على معاونة الصداقة فى تطبيق البحث على العينة
كما اخص ايضا كلا من:

د/ احمد الحفاوى د/ احمد علوانى د/ احمد يوسف د/ تامر عماد د/ محمود
الراوى

د/ محمود الايرانى د/ رانيا رفعت ا/ منى على د/ حاتم حسنى
والى السادة الحضور جميعا على تحملكم مشقة السفر فلکم منى جزيل الشكر
زوجتى الغالية اشكرك على تحملك معى انجاز هذا العمل المتواضع واتمنى لكى
الصحة والسعادة معى وان يحفظ ابننا عمر ويجعله خير خلف صالح
واخير الى اعز ما فى الوجود أمى الحبيبة أتمنى أن ترضى عنى دائما وأن تتعمى
بالصحة والعافية وان يطيل الله فى عمرك ويحفظك من كل سوء فهذه الكلمات اعرف بانها لن
توفيكى حقا ولكنها قد تعبر عن القليل ما بداخلى تجاهك
وختاما الى روح ابي الطاهرة الذى كنت اتمنى أن يكون معى فى هذا اليوم ولكنها
مشيئة المولى عز وجل فلك منى هذا الدعاء الذى اتمنى من الله ان يستجيب له بان يجعل مثواك
الجنة..... وان يشفع فيك القران.

واعتر للجميع على الاطاله على حضراتكم
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث

قائمة المحتوي

م	الموضوع	الصفحة
١/٠	الآية القرآنية	أ
٢/٠	الشكر والتقدير	ب
٣/٠	قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
٤/٠	قائمة المحتويات	د
٥/٠	قائمة الجداول	هـ
٦/٠	قائمة الأشكال	و
٧/٠	قائمة المرفقات	ز

+

مقدمة البحث

١/١	مدخل ومشكلة البحث	٥ - ١
٢/١	أهمية البحث والحاجة إليه	٥
٣/١	أهداف البحث	٦
٤/١	فروض البحث	٧ - ٦
٥/١	مصطلحات البحث	٨ - ٧

≈+

القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢	القراءات النظرية	٩
١/١/٢	تدريبات التايبو	١٠ - ٩
٢/١/١/٢	فوائد تدريبات التايبو	١٢ - ١٠
٣/١/١/٢	مبادئ التايبو	١٥ - ١٢
٤/١/١/٢	اساليب الاداء الاساسية فى التايبو	١٨ - ١٥
٢/١/٢	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٩

الصفحة	الموضوع	م
٢٠	مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١/٢/١/٢
٢٣ - ٢٠	قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢/٢/١/٢
٢٨ - ٢٣	تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٣/٢/١/٢
٣٢ - ٢٨	الفترة الانتقالية	٣/١/٢
٣٣	الدراسات السابقة	٢/٢
٣٩ - ٣٣	الدراسات العربية	١/٢/٢
٤١ - ٤٠	الدراسات الأجنبية	٢/٢/٢
٤١	الاستفادة من الدراسات السابقة	٣/٢/٢

#+

إجراءات البحث

٠ / ٣

٤٣	منهج البحث	١/٣
٤٣	مجتمع وعينة البحث	٢/٣
٤٦	مجالات البحث	٣/٣
٤٨ - ٤٦	ادوات جمع البيانات	٤/٣
٨٨ - ٨٥	الدراسة الاستطلاعية	٥/٣
٨٤ - ٤٨	البرنامج التدريب المقترح	٦/٣
٨٨	المعالجات الإحصائية	٧/٣

∑+

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

٠ / ٤

٩٥ - ٨٩	عرض النتائج	١/٤
٩٩ - ٩٦	مناقشة النتائج	٢/٤

%+

الاستنتاجات والتوصيات

٠ / ٥

١٠١ -	الاستنتاجات	١/٥
١٠٢		
١٠٣	التوصيات	٢/٥

الاستنتاجات والتوصيات

٠ / ٦

١٠٥ -	المراجع العربية	١/٦
١٠٩		
١٠٩ -	المراجع الأجنبية	٢/٦
١١٠		

المرفقات

١١٢ -	الاختبارات المستخدمة	١
١١٦		
١١٧ -	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتويات البرنامج المقترح للتطبيق	٢
١١٨		
١١٩	اسماء السادة الخبراء	٣
١٢٠ -	تدريبات التايبو	٤
١٢٤		
١٢٥ -	صور الوحدة التدريبية	٥
١٢٧		

المُلخَصات

٦ - ١ ملخص البحث باللغة العربية
1 - 6 ملخص البحث باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

الصفحة	الجداول	م
٣٣ - الدراسات العربية	١
٣٩		
٤٠ - الدراسات الأجنبية	٢
٤١		
٤٤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية لعينة البحث	٣
٤٤ اختبارات البحث	٤
٨٦ معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث	٥
٨٧ معامل ثبات الاختبارات (Reliability) قيد البحث	٦
٥٢ التوزيع الزمني للمحتوى الكلي للبرنامج التدريبي	٧
٥٣ - البرنامج التدريبي	٨
٨٤		
٨٥ نموذج لوحة تدريبية من وحدات البرنامج التدريبي	٩
٨٩ دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبارات البحث	١٠
٩٥ النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبارات البحث	١١
٩١ دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في اختبارات البحث	١٢
٩٣ دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات	١٣
٩٥ النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في اختبارات البحث	١٤
٩٥ النسبة المئوية للتحسن بين القياسين البعدين لعينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات	١٥

فهرس الجـداول

م	الجـدول	الصفحة
١	توضيح مشكلة	٥
٢	مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....	٢٠
٣	أماكن قياس الشحوم بالجسم (الدهون)	٢٣
٤	تقسيم الفترة الانتقالية.....	٣٢
٥	مبدأ Fitt Principle	٤٩
٦	الهيكل العام للبرنامج التدريبي	٥١
٧	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	٩٠
٨	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	٩٢
٩	نسبة التحسن للمجموعتين	٩٤