



جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

برنامج تمرينات مقترح باستخدام الحبل وأثره في رفع مستوى كفاءة بعض المتغيرات البدنية والوظيفية

بحث تجريبي
على طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام
الدراسي ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥

مقدم من قبل

م.م زينب إبراهيم

م.د إسراء فؤاد صالح الويس

٢٠٠٦م

١٤٢٦هـ

الباب الأول

١- التعريف بالبحث
١-١ مقدمة البحث وأهميته

-)

□

□

□: . ::

□

/: □□/: □□□

□

□□□□□□□

□□

□□□□□□□

□□□□□

□□□□□□□

□

□

□

□

□

□

□ □

□ □

□

□

□

□

□

□

□□

-)

□□□□□

٢-١ مشكلة البحث

□.□

□□

.□

□□

□□% □□

□□

.□

□□:□□

□

□□

□□

□.□

□ □

.

.□

□□

□.

□.(-)

□□

□.□

□□

□.

.□

□□□.□

٣-١ هدف البحث

□ □

□

□ /:□□/:□□□

□

□

□

□

٤-١ فرض البحث

□

□-

□

□.

□□ □

□.

□

□(-)

□

□

□-

□ □□□□□

٢-٢ السرعة

□□

□□/□□

□

□□□□□ □□.

□ □.

□ Megee

Barrow

□ □ □□□□□□ □□.

□ □□□□□ □□

□. □

□

□.

□

/□□□/□□□□

□□□.

□□□ □

□

٣-٢ معدل ضربات القلب

. □

□

□□

(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات ط٦ ، الإسكندرية، ١٩٩٩ ، ص ١٥٠.

(٢) Bompa . T. O. Theory and Methodology of training .second print , Kendall. Hunt publishing company, Dubuqua – Iowa, 1985. p. 248.

(٣) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ط٦ ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩ ، ص ١٧٣-١٧٥.

(٤) عصام عبد الخالق : : مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٠-١٥٣.

(٥) أكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦٢ .

(٦) مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط١ ، عمان ، مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣٤ .

(٧) محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ١٣٨ .

□

□

□ . □

□

□□ 80-60 □.

–)□□□□□□□□

□ □

10-7□□

□ □ □

□ □

□ □ □

□ □ □

□ □

□

□ □ □

□

□:.

□ □ □

□ □ □

□.: □

50-40□

40-28 □ □

□ □

□□□

/:□□/:□□□

□

(¹) أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٦٣ .

(²) محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٢٦ .

(³) أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٧ ، ص ٦٤ .

□

□□□

: □.

□ □ □ □

□□□

□□

□ □

□ □

.□

□-

□

.□

□ □

□□

□□□□□

□

□

.1

□.:

.2

□

.3

□

.4

E.C.G.□

□ □

□

/:□□/:□□□

R-R □ □

.

□.

□□ □□□□□□25

الباب الثالث

(¹) محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره، ص ٢٢٧ .

(²) أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٠-٦١ .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
١-٣ منهج البحث

١٠٠% - ١٠٠٠ ١ ١١١

١-

٢-٣ عينة البحث

١٠٠% - ١٠٠٠ ١ ١١١

١.:

١

١

١

١٠٠% - ١٠٠٠ ١ ١١١

١

...

١

١

١٠٠% - ١٠٠٠ ١ ١١١

١٠٠% - ١٠٠٠ ١ ١١١

١٠٠% - ١٠٠٠ ١ ١١١

١.:

...

جدول (١)
يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر

العمر	الوزن	الطول	التجانس	ملاحظات
١	١	١	١١١	١١١
١	١	١		١١١
١	١	١	١	١١١

١) (١١١) ١

١

١

١) (١١١) ١

جدول (٢)

يبين تجانس العينة المتغيرات موضوع البحث

المتغير	العينة	المتغير	العينة	المتغير	العينة
المتغير	العينة	المتغير	العينة	المتغير	العينة
المتغير	العينة	المتغير	العينة	المتغير	العينة
المتغير	العينة	المتغير	العينة	المتغير	العينة

٣-٣ أدوات وأجهزة ووسائل البحث

١٠٠%

١٠

١٠:

١٠ ١٠

١٠:

١٠

١٠ ١٠

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١٠

١٠

١٠ ١٠

١٠:

١٠

١٠:

١٠ /:١٠/:١٠٠٠

١٠

□% □□ □ .
□□

□ □□ □□

□

□-□ ٥ التجربة الاستطلاعية

□ □

□.

□

□□□

□

□-□ ٦ الاختبارات القبلية

□

□.

□□

□

□

١. مؤشر معدل ضربات القلب

□:□□/□□□□□□□□

□ - □□□□□□□□

□-

□

□□

□ □□

□□□ □.(-)

٢. اختبار السرعة القصوى لمسافة ٥٠ متر

□:□□/□□□□□□□□

□%□□

□□ □

□□

□□

□□

٣. اختبار المطاولة لركض ١٠٠٠ متر

□-

□:□□/□□□□□□□□

□:□□/□□□□□□□□

□

□-□ ٧ البرنامج التدريبي

١.

٢.

٣.

...

٤.

٥.

٦.

٧.

٨.

المصادر العربية والأجنبية

٩.

_____ %

•

١٠.

_____ .

•

.. .. :

1

١١.

•

_____ .:

•

□□□□□□	□□ □		
□	□□ □	□□□□□□	
□□□□□□	□ □	□□	
□□□□. (-)	□□□□□□□□□□	□ □□□□□□□	
□□□□□□	□ □ □	□	
□ □	□□ □ □□□□□	□ □□□□□□□	

□
□
□
□
□

ملخص البحث باللغة العربية

□

□

□

/:□□/:□□□□

□□□□□□

□

□□

□□□□□□□□

/:□□/:□□□□

□

□

□□

.

□□

□□:.

□

□□ □

□

..

.. :

□

□□%□□-□ □□□□

□

□

Abstract

Suggested Exercises Program by Using Rope & Its Effect in Developing Functional & Physical Variables

The importance of this research is lying in trying to use simple mean in sport & training activity that not need fields. This mean is the rope which can be used any where & at any time & at any conditions. The research aims at knowing the effect of the suggested program in developing the level of some functional & physical variables. The two researchers hypothesize that there are statistical significant individual differences between pre & post tests & for the post-tests as a result of using suggested exercises by using the rope in developing some functional & physical variables. The sample is first year female student from college of physical education for women-university of Baghdad 2004-2005. The experimental method is used by exercise program with using the rope. Research tests are made after & before applying the program: these tests are: heart rate, max speed test (50m. run) , endurance test (run 1000m.). The most important results of this research is that the using of the rope in the exercises result in developing speed & endurance & this effect on the heart rate positively.