



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
على هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل

B1.9A.

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم التدريب الرياضي



تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة
الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من
١٨ - ٢٠ سنة

إعداد

خالد عبد الروؤف إبراهيم عبادة

ضمن متطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أستاذ دكتور

السيد محمد حسن بسيوني

مسعد علي محمود

مدرس بقسم التدريب

أستاذ بقسم التدريب

الرياضة بكلية

الرياضة ووكيل كلية التربية

التربية الرياضية

الرياضة بالمنصورة لشئون

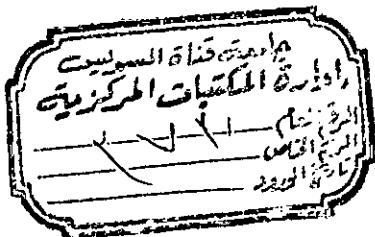
ببورسعيد

التعليم والطلاب

جامعة قناة السويس

جامعة المنصورة

١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

صدق الله العظيم

سورة البقرة (الآية ٣٢)

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
شئون الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أ.د/ سليمان على إبراهيم - أستاذ المصارعة المتفرغ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم سابقاً - جامعة حلوان. (مناقشاً)
- أ.د/ محمد بطل عبد الخالق - أستاذ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث - جامعة قناة السويس. (مناقشاً)
- أ.د/ مسعد على محمود - أستاذ المصارعة ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون التعليم والطلاب جامعة المنصورة. (مشرفاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / خالد عبد الرؤوف إبراهيم عبادة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها.

" تأثير برنامج للتدريب بالانثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة "

* وقد تمت المناقشة علناً فى تمام الساعة ١٢ يوم الاثنين الموافق ٤ / ٨ / ١٩٩٧ م. وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة وإقترحت منح السيد / خالد عبد الرؤوف إبراهيم عبادة درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

أعضاء اللجنة

- ١- أ.د/ سليمان على إبراهيم
٢- أ.د/ محمد بطل عبد الخالق
٣- أ.د/ مسعد على محمود

عميد الكلية
أ.د/ عادل عبد البصير على

الشكر والتقدير

الحمد لله الذى بنوره إهتدينا وما كنا لنهتدى لولا ان هدانا الله يارب لك أسجد شاكرًا على ما أعطتنى من جهد وصبر وتوفيق لإتجاز ذلك البحث فى صورته الحالية.

يتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والعرفان الى أستاذة الجليل الاستاذ الدكتور / مسعد على محمود الذى كان نعم الأب والمعلم ، ونبراسا للعطاء والاخلاص والذى تبنى البحث منذ أن كان فكرة وحتى أصبح فى صورته الحالية .. بارك الله فى ماله وولده . جزاه عنى خير الجزاء .

كما اقدم عظيم شكرى وامتنانى الى استاذى الدكتور / السيد محمد بسيونى لما قدمه لى من توجيه وارشاد.. فقد كان لنصح سيادته الأثر الكبير فى اتمام هذا العمل جزاة الله عنى خير الجزاء .

كما يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير الى الاساتذة الاجلاء اعضاء لجنة المناقشة والحكم الاستاذ الدكتور / سليمان على ابراهيم والاستاذ الدكتور / محمد بطل عبد عبد الخالق على تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذا البحث من أجل اثناء البحث بعلمهم الغزير وتوجيهاتهم السديدة وداعيا الله لهم بمزيد من الصحة والعافية وجزاهم عنى خير الجزاء

كما يتقدم الباحث بعظيم الشكر ووافر الامتنان الى كل من ساهم فى اعداد هذا البحث واخص بالذكر الاخوة المدرس المساعد / عبد العاطى عبد الفتاح ، المدرس المساعد / سامى عبد السلام والمدرس المساعد / ايهاب عبد البصير ، والمعيد / احمد ابو الفضل وجزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما لا يفوتنى ان اقدم خالص شكرى ودعائى بالتوفيق الى الطلبة عينة البحث من طلاب الكلية .

وان جاز لى ان اهدى هذا العمل المتواضع عرفانا منى بالجميل فما اضيى به على والدي واخوتي بارك الله فى حياتهما وجزاهما خير الجزاء

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

-	- الآية القرآنية
أ	- قرار لجنة المناقشة والحكم
ب	- شكر وتقدير
ج	- قائمة المحتويات
د	- قائمة الجداول
ح	- قائمة الأشكال

الفصل الأول

المقدمة

١	- تقديم
٤	- مشكلة البحث
٥	- أهمية البحث والحاجة إليه
٧	- الأهداف
٧	- الفروض
٨	- المصطلحات المستخدمة

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١٠	أولاً : القراءات النظرية
١٢	- الاعداد البدنى للاعب المصارعة
١٣	- القوة العضلية
١٥	- العوامل المؤثرة فى القوة العضلية وأسس تنميتها
٢٣	- التدريب بالأثقال
٢٤	- أسس ومبادئ التدريب بالأثقال
٢٦	- تصميم البرنامج الجيد للتدريب بالأثقال
٢٧	- المهارات الأساسية فى المصارعة
٢٩	- أهمية مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً

٣٠	- أنواع مهارة الرفع لأعلى
٣١	- التحليل الفني لمهارة رفعه الوسط الأمامية من وضع الصراع أرضاً
٣٤	ثانياً : الدراسات المرتبطة
٣٤	- الدراسات المرتبطة بالرياضة المصارعة
٣٨	- الدراسات المرتبطة بالأنشطة الرياضية الأخرى
٤٢	- التعليق على الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٤٥	- منهج البحث
٤٥	- العينة
٤٩	- أدوات جمع البيانات
٤٩	- الاختبارات المختارة
٦٠	- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
٦١	- برنامج التدريب
٦٧	- الدراسات الإستطلاعية
٧٤	- تنفيذ التجربة
٧٨	- المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

	أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :
٨٠	أ - عرض نتائج الفرض الأول
٨٥	ب - مناقشة نتائج الفرض الأول
	ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :
٨٧	أ - عرض نتائج الفرض الثاني
٩٢	ب - مناقشة نتائج الفرض الثاني
	ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :
٩٤	أ - عرض نتائج الفرض الثالث
١٠٣	ب - مناقشة نتائج الفرض الثالث

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

١٠٦	أولاً : الإستنتاجات
١٠٧	ثانياً : التوصيات

المراجع

١٠٩	أولاً : المراجع العربية
١١٦	ثانياً : المراجع الأجنبية

المرفقات

	مرفق (١) إستمارة جمع البيانات
	مرفق (٢) إستمارة المسح المرجعى لتمرينات الأثقال المستخدمة فى برامج تدريب المصارعين
	مرفق (٣) إستمارة تقييم الأداء المهارى
	مرفق (٤) نموذج لوحدة تدريب للبرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة
	مرفق (٥) محتوى برنامج التدريب بالأثقال المطبق على المجموعة التجريبية (١٠) عشرة أسابيع
	مرفق (٦) إستمارة تسجيل مكونات الحمل لبرنامج التدريب بالأثقال
	مرفق (٧) برنامج التدريب الكلى المطبق على المجموعة التجريبية
	مرفق (٨) تمرينات الإحماء - وتمرينات الإطالة
	مرفق (٩) تمرينات الإعداد البدنى العام المطبقة فى البرنامج
	مرفق (١٠) تمرينات الأثقال المطبقة فى البرنامج المقترح
	مرفق (١١) التدريب على المهارة
	مرفق (١٢) المصارعة التنافسية
	مرفق (١٣) أسماء السادة المحكمين
٤ - ١	ملخص البحث باللغة العربية
٥	مستخلص البحث باللغة العربية
1 - 2	ملخص البحث باللغة الانجليزية
3	مستخلص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء وقيمة ت في متغيرات السن والطول والوزن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة	٤٦
٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء وقيمة ت في القياسات قبل التجربة للمجموعتين التجريبية والضابطة	٤٧
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء وقيمة ت في تقييم الأداء المهاري والحركة قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل التجربة	٤٨
٤	المسح المرجعي للاختبارات المختارة	٥٠
٥	محتوى برنامج التدريب بالأثقال	٦٢
٦	متغيرات حمل التدريب لتنمية القوة العضلية	٦٢
٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث	٦٩
٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودرجة الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث	٧٠
٩	التوزيع الزمني لتمارين الأثقال المختارة طوال فترة البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية	٧٢
١٠	التوزيع الزمني للتمارين البدنية الخاصة الموضوع في البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة	٧٣
١١	التوزيع الزمني والنسبة المئوية لتمارين الأثقال للمجموعة التجريبية على مدار (١٠) أسابيع	٧٦
١٢	التوزيع الزمني والنسبة المئوية لتمارين الإعداد الخاص للمجموعة الضابطة على مدار (١٠) أسابيع	٧٧
١٣	دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القوة القصوى العضلية - القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة	٨٠
١٤	دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم الأداء المهاري للحركة قيد البحث	٨١
١٥	دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القوة القصوى العضلية والقوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة	٨٧
١٦	دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الأداء المهاري للحركة قيد البحث	٨٨
١٧	دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات القوة القصوى العضلية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة	٩٤

- ١٨ دلالة الفروق الاحصائية فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تقييم
٩٥ الأداء المهارى للحركة قيد البحث
- ١٩ النسبة المئوية لمعدلات التغير فى القوة القصوى العضلية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة
٩٩ لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية
- ٢٠ النسبة المئوية لمعدلات التحسن فى الأداء المهارى للحركة قيد البحث للمجموعتين
١٠١ التجريبية والضابطة

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	الآداء الفنى لمهارة رفعة الوسط الأمامية من وضع الصراع أرضا	٣٣
٢	اختبار قوة القبضة	٥١
٣	اختبار قوة عضلات الرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين	٥٢
٤	اختبار قوة عضلات الظهر بديناموميتر الظهر والرجلين	٥٣
٥	اختبار الشاخص المثبت بالديناموميتر	٥٥
٦	اختبار ثنى الركبتين نصفاً بالأثقال فوق الكتفين	٥٦
٧	اختبار التجديف بالأثقال مع ثنى الركبتين	٥٦
٨	اختبار رفعة الوسط الأمامية من وضع الصراع أرضا بالشاخص	٥٧
٩	اختبار الرمية الخلفية بالشاخص	٥٩
١٠	نموذج يوضح التدرج فى شدة الحمل لتنمية القوة العضلية خلال برنامج الأثقال المطبق على المجموعة التجريبية	٧١
١١	المقارنة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات القوة القصوى الثابتة	٨٢
١٢	المقارنة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات القوة القصوى الحركية	٨٣
١٣	المقارنة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات القوى المميزة بالسرعة وتحمل القوة ومستوى الأداء المهارى للحركة قيد البحث	٨٤