



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
على هذه الأفلام قد اعدت 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

تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأنثقال على فعالية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار

بحث مقدم من

أسامة حسنى الشوربجى

المعيد بقسم التدريب الرياضي
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

إشراف

أستاذ دكتور

أحمد مصطفى السويفى

أستاذ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أستاذ دكتور

مسعد على محمود

أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية
التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب
جامعة المنصورة

دكتور

إيهاب فوزى البديوى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

صَلَّى اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ

سورة البقرة آية (٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في تمام الساعة ١٢ ظهراً.. من يوم الاثنين... الموافق ١٥/١٠/١٠٠٠
بمقر كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . إجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ.د/ مسعد على محمود : أستاذ بقسم التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنصورة .
(مشرفا)

أ.د/ على محمود عبید : أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية
لشئون التعليم والطلاب - جامعة طنطا . (مناقشا)

أ.د. / أحمد مصطفى السويفى : أستاذ بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية -
جامعة طنطا .
(مشرفا)

أ.م.د / علي السعيد ربحان : أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . (مناقشا)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / أسامة حسنى الشوربجي
المعيد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وموضوعها " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على فعالية أداء مهارة
برمة الصدر للمصارعين الكبار "

وبعد المناقشة العلانية قررت اللجنة... **قبول**... الرسالة و إقترحت

.....منع الباحث / أسامة حسنى الشوربجى درجة الماجستير فى

التربية الرياضية. وقد رأت اللجنة طرح الرسالة على نفقة الجامعة، وتدارك
توقيعات اللجنة :
بسم الجامعات الأخرى

أ.د. / مسعود علي محمود

أ.د/ على محمود عبيد

أ.د. / أحمد مصطفى السويفى

أ.م.د / على السعيد ربحان

عميد الكلية

أ.د/ مديحة الإمام



" شكر وتقدير "

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله ، الحمد لله رب العالمين وصلاة وسلاما على سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين . أما بعد ..

أحمد الله حمدا كثيرا على فضله وكرمه وجوده ومنته وأبوء بنعمته على منذ خلقنى وإلى يوم الدين .

وفى هذا المقام لا يسعنى إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر وأصدق معانى العرفان إلى الأستاذ الدكتور / مسعد على محمود أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب بجامعة المنصورة ونقيب الرياضيين بمحافظة الدقهلية والذى تفضل مشكورا بالإشراف على هذا البحث وبذل من وقته وجهده واهتمامه ما يتناسب مع كونه عالم جليل ورجل علم فاضل ، وعلى تقديره كافة خبراته التى يشهد بها الجميع فكان هذا البحث خلاصة لهدية ، وفقه الله جزاه عنى وعن زملائى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص تقديرى وإمتنانى إلى الأستاذ الدكتور أحمد مصطفى السويفى أستاذ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والذى لا أستطيع أن أوفيه حقه والذى أفاض على البحث بتوجيهاته البناءة كما لم يبخل على الباحث بالوقت والجهد طيلة مدة إشرافه على البحث ، وفقه الله وجزاه عنى وعن زملائى خير الجزاء .

وكذا يتقدم الباحث بخالص تقديره وشكره للدكتور / إيهاب فوزى البديوى الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا على معاونته الصادقة وتكرمه بالإشراف على هذا البحث جزاه الله عنى خير الجزاء .

كما يتقدم الباحث بجزيل شكره وعظيم امتنانه للأستاذ الدكتور على محمود عبيد أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة طنطا والأستاذ الدكتور / على السعيد ربحان أستاذ التدريب الرياضى المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وذلك لتكرمهما بالموافقة على مناقشة البحث ، والذى بمناقشتها العلمية البناءة يزداد عمقا وثراء .

كما يتقدم الباحث بشكره العميق إلى كل من الدكتور / نبيل الشوربجي ،
والدكتور / إيهاب صبرى ، والدكتور / عمرو الشتيحي وإلى جميع أساتذته
وزملائه المدرسين المساعدين والمعيدون بالكلية وإلى كل من أسهم بفكر أو رأى
أو جهد وقدم يد العون من أجل إخراج هذا البحث .

ولا يفوت الباحث أن يتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع أفراد عينة البحث
على ما بذلوه من جهد لإتمام هذا البحث .

وأخيرا إلى أعز من فى الوجود إلى أبى العزيز وأمى الحبيبة وأخوتى
الأعزاء ، جزاهم الله عنى خير الجزاء .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

والله ولى التوفيق ،،،

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم
د	الشكر والتقدير
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال والرسومات البيانية
٦-١	الفصل الأول مقدمة ومشكلة البحث
٢	١- تقديم
٣	٢- مشكلة البحث
٥	٣- أهداف البحث
٥	٤- فروض البحث
٥	٥- مصطلحات البحث
٤١-٧	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة
٨	أولاً : الإطار النظري
٨	القوة العضلية
٨	مفهوم القوة العضلية
٩	تعريف القوة العضلية
٩	العوامل المؤثرة في القوة العضلية
١١	أنواع الانقباض العضلي
١٣	تقسيمات القوة العضلية الخاصة بالمصارعين
١٣	أ- : القوة القصوى
١٣	١- تعريف القوة القصوى
١٤	٢- أهمية القوى القصوى للمصارعين
١٥	٣- كيفية تنمية القوة القصوى للمصارعين
١٦	ب- القوة المميزة بالسرعة
١٦	١- تعريف القوة المميزة بالسرعة
١٦	٢- أهمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين
١٧	٣- كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين
١٩	ج- تحمل القوة
١٩	تعريف تحمل القوة

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٢٠	٢- أهمية تحمل القوة للمصارعين
٢١	٣- كيفية تنمية تحمل القوة للمصارعين
٢٢	تدريب الأتقال
٢٢	مفهوم وتعريف التدريب بالأتقال
٢٣	أهمية التدريب بالأتقال
٢٥	مبادئ التدريب بالأتقال للمصارعين
٢٧	تصميم البرنامج الجيد للتدريب بالأتقال للمصارعين
٢٩	فاعلية الأداء المهارى فى المصارعة
٢٩	مفهوم فاعلية الأداء المهارى فى المصارعة
٣٠	متطلبات فاعلية الأداء المهارى
٣١	المؤشرات الموصفة لفاعلية الأداء المهارى
٣١	مفهوم وتعريف المهارة الرياضية
٣٢	أشكال الصراع فى رياضة المصارعة
٣٣	أهمية أداء المهارات من وضع الصراع أرضا
٣٤	مجموعة حركات البرم
٣٤	تعريف مهارة برمّة الصدر
٣٥	تقدير حركة برمّة الصدر
٣٧	ثانيا : الدراسات السابقة
٣٧	١- مسح للدراسات السابقة
٤٠	٢- التعليق على الدراسات السابقة
٦٣-٤٢	الفصل الثالث طرق وإجراءات البحث
٤٣	١- منهج البحث
٤٣	٢- مجتمع البحث
٤٣	٣- مجالات البحث
٤٣	٤- عينة البحث
٤٤	٥- تجانس العينة
٤٦	٦- تكافؤ المجموعتين
٤٩	٧- وسائل جمع البيانات
٥٠	٨- القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث
٥١	٩- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث
٥٢	١٠- الدراسات الاستطلاعية

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٥٧	١١- القياسات القبلية
٥٧	١٢- تصميم البرنامج التدريبي المقترح
٦٢	١٣- التجربة الأساسية
٦٢	١٤- القياسات التتبعية
٦٢	١٥- القياسات البعدية
٦٢	١٦- المعالجات الإحصائية
٨٧-٦٤	الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج
٦٥	أولا : عرض النتائج
٨١	ثانيا : مناقشة النتائج
٩٠-٨٨	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات
٨٩	أولا : الاستنتاجات
٩٠	ثانيا : التوصيات
٩٥-٩١	قائمة المراجع
٩٢	أولا : المراجع العربية
٩٥	ثانيا : المراجع الأجنبية
	المرفقات
	ملخصات البحث
	أولا : ملخص البحث باللغة العربية
	ثانيا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٧	الدراسات السابقة	١
٤٤	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية	٢
٤٥	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية	٣
٤٥	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية	٤
٤٦	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٥
٤٦	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية	٦
٤٧	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٧
٤٨	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٨
٤٩	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٩
٥٣	معامل الثبات للاختبارات الفسيولوجية قيد البحث	١٠
٥٣	معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث	١١
٥٤	معامل الثبات للاختبارات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث	١٢
٥٤	معامل الصدق للاختبارات الفسيولوجية قيد البحث	١٣
٥٥	معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث	١٤
٥٥	معامل الصدق للاختبارات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث	١٥
٥٨	تقسيم البرنامج التدريبى إلى فترات	١٦
٥٩	نموذج لوحدة تدريبية في فترة التأسيس	١٧
٦٠	نموذج لوحدة تدريبية في فترة الإعداد	١٨
٦١	نموذج لوحدة تدريبية في فترة المنافسات	١٩
٦٥	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٢٠
٦٦	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٢١
٦٧	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات فاعلية الأداء المهارى	٢٢
٦٧	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية	٢٣

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٨	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٢٤
٦٩	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٢٥
٦٩	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٢٦
٧٠	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٢٧
٧١	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٢٨
٧١	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٢٩
٧٣	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٣٠
٧٥	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٣١
٧٧	البرم بالشاخص (عدد المحاولات الصحيحة)	٣٢
٧٧	البرم بالشاخص (عدد النقاط المسجلة)	٣٣
٧٧	البرم بالشاخص (النبض بعد المجهود)	٣٤
٧٩	البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى (عدد المحاولات الصحيحة)	٣٥
٧٩	البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى (عدد النقاط المسجلة)	٣٦
٧٩	البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى (النبض بعد المجهود)	٣٧