



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40%

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضات المائية

تحسين التوازن العضلي للعضلات القابضة والباسطة العاملة علي مفصل الكتف وأثرة علي مستوي الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين

٣١٦٧٥٢

بحث مقدم من

أيمن احمد السيد علي زعير
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية
مدرّب سباحة بإستاد طنطا الرياضي

المشرفون

دكتور
حسن محمد النواصرة
أستاذ الإصابات الرياضية المتفرغ
بقسم العلوم الحيوية
بكلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية

دكتور
محمد فنحي الكرداني
أستاذ تدريب السباحة الغير متفرغ
بقسم تدريب الرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية

دكتور
منصور إبراهيم طرفة
أستاذ تدريب الرياضات المائية
ورئيس قسم تدريب الرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية
٢٠١١ م - ١٤٣٢ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

صدق الله العظيم
(سورة البقرة: ٣٢)



قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم الأحد الموافق ٢٠١١/١٠/١٦ اجتمعت اللجنة المكونة من:

- | | |
|-------------------------|--|
| أ.د/ محمد فتحي الكرداني | أستاذ غير المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية بالكلية.
(مشرفاً) |
| أ.د/ حسن محمد النواصره | أستاذ الإصابات الرياضية المتفرغ بقسم العلوم الحيوية
والصحية الرياضية بالكلية.
(مشرفاً) |
| أ.د/ منتصر إبراهيم طرفه | أستاذ تدريب الرياضات المائية بقسم تدريب الرياضات
المائية بالكلية.
(مشرفاً) |
| أ.د/ السيد السيد سعد | أستاذ تدريب السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
(مناقشاً) |
| أ.د/ عادل زين الدين | أستاذ تدريب السباحة بقسم تدريب الرياضات المائية بالكلية.
(مناقشاً) |

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث/ **أيمن احمد السيد زهير** - للحصول على درجة

الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها:

تحسين التوازن العضلي للعضلات القابضة والباسطة العاملة على

مفصل الكتف وأثره على الإنجاز الرقمي للسباحين الناشئين

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الثانية عشرة من يوم الأحد الموافق ٢٠١١/١٠/١٦ بمقر كلية التربية

الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت مع الباحث/ **أيمن احمد السيد زهير** درجة

الماجستير في التربية الرياضية

توقيعات أعضاء اللجنة

()
()
()
()
()

- أ.د/ محمد فتحي الكرداني
- أ.د/ حسن محمد النواصره
- أ.د/ منتصر إبراهيم طرفه
- أ.د/ السيد السيد سعد
- أ.د/ عادل زين الدين





شكر ونقدير

الحمد لله الذى أعز القلم وجعله أداة للقسم، الحمد لله قدم ن شاء
بفضله وآخر من شاء بعدله، لا يعترض عليه ذو عقل بعقله، ولا يسأله مخلوق عن
علة فعله، اللهم صلى على سيدنا محمد صلاة تنجيننا بها من جميع الأهوال
والآفات، وتقضى لنا بها جميع الحاجات، وتطهرنا بها من جميع السيئات، وترفعنا
بها أعلى الدرجات، وتبلغنا بها أقصى الغايات، من جميع الخيرات، فى الحياة
وبعد الممات.

رب أوزعنى أن أشكر نعمتك التى أنعمت بها على وأسجد لك حامداً
وشاكر على ما ألهمتني من قوة وصبر وعزيمة لإنجاز هذا العمل المتواضع، وما
توفيقى إلا بالله العلى العظيم.

يقول الله سبحانه وتعالى فى حديثه القدسى "عبدى لن تشكرنى ما لم
تشكر من قدمت لك الخير على يديه".

ومن هذا المنطلق أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الشموع التى
أضاءت بنور المعرفة طريقى والأيدى المخلصة التى ساعدتنى فى إتمام هذا
البحث، فأدعو لهم بكل الخير، وفى هذا المقام أنه ليسعدنى ويشرفنى فى هذا
الحفل العلمى أن أتقدم بخالص شكرى إلى أستاذى الجليل
الأستاذ الدكتور / محمد فنحى الكردانى، لما أفاضه على من حسن
إرشاد طول مدة البحث والذى أفادنى من علمه الغزير ومعارفه الفياضة
وأعطانى فى هذا البحث من وقته وجهده لكى يخرج هذا العمل إلى النور،
فأدعو الله سبحانه وتعالى أن يحفظه ويلبسه ثوب الصحة والعافية.

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى
الاسناذ الدكتور / حسن محمد النواصرة على ما قدمه لى من إرشادات نيرة
أنارت لى الطريق فجعله الله منارة يهتدى بها كل حائر فله منى خالص الحب
والاحترام وجزاه الله عنى خير الجزاء كما أبعث بأسمى آيات حبى واحترامى
وتقديرى وامتنانى إلى معلمى الفاضل إلى
الاسناذ الدكتور / منصر إبراهيم طرفه فأسأل الله عز وجل أن يبارك فيه
وينفع بعلمه وأن يتقبل الله منه ويجعله فى ميزان حسناته كما أتوجه بكل معانى
الحب والاحترام والتقدير إلى **الاسناذ الدكتور / السيد السيد سعد**، لتفضله
بالموافقة على قبول مناقشة هذا البحث المتواضع فقد بحثت له عما أعبر به من
شكر وامتنان فلم أجد لسيادته إلى أن أدعوه بأن يتقبل الله منه وأن يبارك فيه
وأن يستعمله ولا يستبدله فى خدمة العلم والعلماء فله منى خالص الحب
والاحترام.

كما أتقدم بباقة من الورد والحب والامتنان إلى من له مكانة عظيمة فى
قلبى **الاسناذ الدكتور / عادل زين الدين**، لتفضله بالموافقة على مناقشة هذا
البحث فله منى جزيل الشكر وأتم الله عليه الصحة والعافية وجزاه عن خير
الجزاء.

كما يسعد أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير للسادة أعضاء هيئة التدريس
بقسم تدريب الرياضيات المائية ومعاونيهم.

كما أتقدم بخالص شكرى وامتنانى إلى الأستاذ الدكتور / أشرف عبد
القادر رئيس قسم التدريب بكلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ على ما قدمه
لى من أراء بناءة عملت على إثراء هذا البحث.

كما أتقدم بخالص شكرى إلى كل العاملين بحمام السباحة بأستاذ طنطا
الرياضى على ما أولونى به من رعاية صادقة.

رُبَّ أَخٍ لَكَ لَمْ تَلِدْهُ أُمُّكَ إِذْ أَتَفَضَّلَ بِعَظِيمِ شُكْرِي وَامْتِنَانِي إِلَى أَخِي
وَصَدِيقِي الْأُسْتَاذِ/ مُحَمَّدٍ شَاهِينَ وَإِلَى أَخِي وَرَفِيقِي الْأُسْتَاذِ/ عَلَاءِ الْغَاوَرِيِّ وَإِلَى أَخِي
وَصَدِيقِي الْأُسْتَاذِ/ مُحَمَّدٍ صَالِحٍ وَإِلَى أَخِي وَصَدِيقِي الْأُسْتَاذِ/ أَحْمَدِ جَابِرٍ
لَمَّا قَدَمُوهُ مِنْ يَدِ الْعَوْنِ وَالْإِهْتِمَامِ لِإِتِمَامِ هَذَا الْبَحْثِ.

كَمَا أَقْدَمَ كُلَّ شُكْرِي وَتَقْدِيرِي إِلَى عَمِّي/ حَمُودَةَ السَّيِّدِ زَعِيرٍ وَأَوَّلَادِهِ صَبَاحٍ
حَمُودَةَ، إِسْمَاءَ حَمُودَةَ، أَمِيرَةَ حَمُودَةَ، مُحَمَّدَ حَمُودَةَ، أَحْمَدَ حَمُودَةَ وَعَمَاتِي، وَخَالِي/ مُحَمَّدَ
بِيُومِي وَخَالِي/ إِبْرَاهِيمَ بِيُومِي زَعِيرٍ وَجَمِيعَ أَهْلِي وَأَقَارِبِي وَأَصْدِقَائِي وَالَّذِينَ سَاهَمُوا وَلَوْ
بِدَعْوَاتِهِمْ لِإِتِمَامِ هَذَا الْبَحْثِ وَإِلَى كُلِّ مَنْ شَرَفَنِي بِالْحَضُورِ، وَالَّذِينَ تَحْمَلُوا
مَتَاعِبَ السَّفَرِ وَالْمَشَقَّةِ لِحَضُورِ هَذِهِ الْمُنَاقَشَةِ فَلَهُمْ مِنْي كُلُّ الشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ.

وَإِلَى الَّذِينَ يَفْرَحُونَ وَيَسْعَدُونَ لِسَعَادَتِي إِلَى أَخَوَتِي الْأَعْزَاءِ الْأُسْتَاذِ/ مُحَمَّدٍ
أَحْمَدِ زَعِيرٍ وَإِلَى أَخَوَتِي الْأَوْفِيَاءِ الْأُسْتَاذَةِ/ سَنِيَّةٍ، سَعْدِيَّةٍ، نُورًا فَلَهُمْ مِنْي كُلُّ الشُّكْرِ
وَالْتَّقْدِيرِ وَالْإِحْتِرَامِ وَالْإِمْتِنَانِ لِتَوْفِيرِهِمُ الْمُنَاحَ الْمَلَائِمَ لِمُوَاصَلَةِ هَذَا الْعَمَلِ،
وَأَدْعُو اللَّهَ أَنْ يَبَارِكَ فِيهِمْ وَأَنْ يَجْزِيَهُمْ عَنِّي خَيْرَ الْجَزَاءِ أَمَّا الشُّكْرُ الَّذِي لَا تَقْوَى
عَلَى حَمْلِهِ كَلِمَاتِي، وَتَعْجُزُ أَنْ تَصِفَهُ أَلْفَاظِي وَعِبَارَاتِي، هُوَ لَوْ عَكَفْتُ عَلَى
شُكْرِهِمْ، حَتَّى يَنْقُطَ صَوْتِي أَوْ تَلْفُظَ أَنْفَاسِي، فَلَنْ أُوْفِيَهُمْ حَقَّهُمْ إِلَى أَعْلَى مِنْ
فِي الْوُجُودِ. إِلَى مَنْ أَدِينُ لَهُمْ بِالكَثِيرِ، لِأَنَّهُمْ يَمْنَحُونَ دَائِمًا بِسَخَاءٍ دُونَ مُقَابَلٍ،
إِلَى صَاحِبِي الْجَمِيلِ مِنْذُ الْأَزَلِّ، عَلِيٍّ (أُمِّي وَأَبِي) الَّذِينَ عَاشَا مَعِيَ لِحَضَاتِ
الشَّدَةِ وَالضِّيقِ، ضَحَوْا بِكُلِّ مَا هُوَ ثَمِينٌ وَغَالِيٌّ، رَفَعُوا كَثِيرًا أَكْفَ الضَّرَاعَةِ إِلَى
اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ رَاجِينَ مِنْهُ التَّوْفِيقَ وَالسَّدَادَ وَدَعَا اللَّهَ لِي بِكَرَّةٍ وَأَصِيلَةٍ فَكَانَ نَتَاجُ
دَعَائِهِمْ أَنْ صَرْتُ إِلَى مَا أَنَا عَلَيْهِ، وَمِنْ اللَّهِ عَلَى بِإِتِمَامِ هَذَا الْبَحْثِ أَسْأَلُ اللَّهَ أَنْ
يَحْفَظَهُمَا وَأَنْ يَكْرِمَهُمَا بِزِيَارَةِ رَوْضَةِ الْمُصْطَفَى وَالْبَيْتِ الْحَرَامِ، وَأَنْ يَلْبَسَهُمَا ثَوْبَ
الصَّحَّةِ وَالْعَافِيَةِ وَأَنْ يَسُدَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ خَطَاهُ إِلَى طَاعَتِهِمَا وَحَسَنَ رِعَايَتِهِمَا.

وَأَعُوذُ بِاللَّهِ تَعَالَى مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ دَعَاءٍ لَا
يَسْتَجَابُ لَهُ، وَأُخِرَ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمْ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
-	قرار لجنة الحكم والمناقشة	١/٠
-	شكر وتقدير	٢/٠
أ-ت	قائمة المحتويات	٣/٠
ث-ج	قائمة الجداول	٤/٠
ح	قائمة الأشكال	٥/٠
	الفصل الأول	
٦-١	الإطار العام للبحث	
١	مقدمة البحث.....	١/١
١	مشكلة البحث.....	٢/١
٤	أهميته البحث.....	٣/١
٤	أهداف البحث.....	٤/١
٥	فروض البحث.....	٥/١
٦	مصطلحات البحث.....	٦/١
٣٩-٧	الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات المرتبطة	
٧	التدريب البليومتري.....	١/١/٢
٩	أشكال التمرينات الخاصة بالمجموعات العضلية لتدريبات البليومتريه.....	٢/١/٢
١١	اهمية التمرينات البليومتريه.....	٣/١/٢
١٢	ما يجب مراعاته عند استخدام التدريب البليومتري.....	٤/١/٢
١٣	مزايا التدريب البليومتري.....	٥/١/٢
١٤	عيوب التدريب البليومتري.....	٦/١/٢
١٤	فسيولوجيا التدريب البليومتري.....	٧/١/٢
١٥	الخصائص التشريحية والميكانيكية للتدريبات البليومتريه.....	٨/١/٢
١٦	عوامل الأمان للتدريبات البليومتريه.....	٩/١/٢
١٨	التشريح الوظيفي للتمرينات البليومتريه للصدر وحزام الكتف والذراعين.....	١٠/١/٢
١٨	تعريف القوة العضلية.....	١١/١/٢
١٩	أنواع القوة العضلية.....	١٢/١/٢
٢٠	اهمية القوة العضلية فى السباحة.....	١٣/١/٢
٢١	المبادئ التشريحية والفسيولوجية.....	١٤/١/٢
٢٢	انواع المفاصل.....	١٥/١/٢

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
٢٢	أنواع العضلات	١٦/١/٢
٢٣	مكونات النسيج العضلي	١٧/١/٢
٢٤	الألياف العضلية البطيئة والسريعة الانقباض	١٨/١/٢
٢٤	التركيب التشريحي للمفصل العضدي	١٩/١/٢
٢٤	تحليل حركات المفصل العضدي (مفصل الكتف)	٢٠/١/٢
٣٠	التوازن العضلي	٢١/١/٢
٣١	طرق تجنب اختلال التوازن	٢٢/١/٢
٣١	إعادة التوازن العضلي	٢٣/١/٢
٣١	اهمية التوازن العضلي فى المجال الرياضى	٢٤/١/٢
٣٢	أهمية التوازن العضلي فى السباحة	٢٥/١/٢
٣٣	الدراسات السابقة.....	٢/٢
٣٣	الدراسات العربية.....	١/٢/٢
٣٧	الدراسات الأجنبية	٢/٢/٢
٣٩	تحليل الدراسات السابقة	٣/٢/٢
الفصل الثالث		
إجراءات البحث		
٤٠-٤٩		
٤٠	منهج البحث	١/٣
٤٠	عينة البحث.....	٢/٣
٤٠	توصيف العينة	٣/٣
٤١	مجالات البحث	٤/٣
٤١	القياسات والاختبارات المستخدمة	٥/٣
٤٢	الأدوات المستخدمة فى البحث.....	٦/٣
٤٢	الدراسة الاستطلاعية الأولى.....	٧/٣
٤٣	القياس القبلى.....	٨/٣
٤٣	البرنامج التدريبى.....	٩/٣
٤٨	الدراسة الاستطلاعية الثانية.....	١٠/٣
٤٩	الدراسة الأساسية.....	١١/٣
٤٩	القياس البعدي.....	١٢/٣
٤٩	المعالجات الإحصائية.....	١٣/٣

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
الفصل الرابع		
٨٠-٥٠	عرض النتائج ومناقشتها	
٥٠	 عرض النتائج	١/٤
٧١	 مناقشة النتائج وتفسيرها	٢/٤
الفصل الخامس		
٨٢-٨١	الاستخلاصات والتوصيات	
٨١	 الاستنتاجات	١/٥
٨٢	 التوصيات	٢/٥
قائمة المراجع		
٨٤	 المراجع العربية	١/٦ أولاً:
٨٩	 المراجع الأجنبية	٢/٦ ثانياً:
٩١	 شبكة المعلومات (الانترنت)	٣/٦ ثالثاً:
المرفقات		
	نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات والمقاييس البدنية....	مرفق (١)
	استمارة استطلاع رأي الخبراء.....	مرفق (٢)
	أهم عضلات الطرف العلوي (العاملة والمقابلة) في سباحة الحرة.	مرفق (٣)
	البرنامج التدريب البليومتري.....	مرفق (٤)
	البرنامج التدريب المقترح	مرفق (٥)
	الاختبارات المستخدمة في البحث.....	مرفق (٦)
ملخص البحث		
	ملخص البحث باللغة العربية	
	ملخص البحث باللغة العربية	
	ملخص البحث باللغة الأجنبية	
	ملخص البحث باللغة الأجنبية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٢٩	العضلات الأساسية والمساعدة العاملة على مفصل الكتف والأنشطة الرياضية مجال التطبيق	١
٣٤	الدراسات العربية السابقة	٢
٣٨	الدراسات الأجنبية السابقة	٣
٤٠	توصيف العينة الضابطة والتجريبية	٤
٤٥	تشكيل حمل التدريب في البرنامج البليومتري	٥
٤٦	التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريبي البليومتري المقترح للعضلات العاملة .	٦
٤٧	التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريبي البليومتري المقترح للعضلات المقابلة	٧
٤٨	التوزيع الزمني للبرنامج	٨
٤٨	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية (٦٠ ق)	٩
٥٠	تجانس عينة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة الأساسية	١٠
٥١	توصيف المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المرتبطة بالمتغيرات الأساسية .	١١
٥١	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية بالمتغيرات الأساسية.	١٢
٥٢	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير القدرة العضلي.	١٣
٥٢	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة المرتبطة بالمتغيرات الأساسية.	١٤
٥٣	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير المستوى الرقمي.	١٥
٥٣	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة في القياس القبلي للمجموعة الضابطة.	١٦