



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

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

٥٦٧٠١٥

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

تأثير برنامج من التمرينات على تأهيل بعض حالات ضمور العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية

إعداد

رجب كامل محمد محمود
المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

إشراف

الأستاذ الدكتور / كلاوس فلمنتشيك
رئيس قسم الفلسفة و علم النفس الرياضى
بجامعة بيليفيلد بألمانيا

الأستاذ الدكتور / وديع مكسيموس داود
استاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية
التربية بالوادي الجديد

الأستاذ م الدكتور / محمد مصطفى كمال
استاذ م بقسم الروماتيزم والتأهيل بمستشفى
أسيوط الجامعى

الأستاذ الدكتور / عمرو حلمى زايد
رئيس قسم التمرينات والجمباز ووكيل
الكلية لشئون التعليم والطلاب

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

((عِلْمُ الْإِنْسَانِ مَا لَمْ يَعْلَمْ))

صدق الله العظيم

(سورة العلق آية ٥)

اجتمعت لجنة المناقشة والحكم المعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس
الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩٩٩/٨/٢٢ .

وذلك من السادة :-

١. الأستاذ الدكتور / صفية عبد الرحمن أبو عوف أستاذ متفرغ لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة (رئيساً ومناقشاً) .
٢. الأستاذ الدكتور / وديع مكسيموس داود أستاذ متفرغ بكلية التربية جامعة أسيوط وعميد كلية التربية بالوادى الجديد (مشرفاً) .
٣. الأستاذ الدكتور / محمد جمال الدين عبد المتعال أستاذ ورئيس قسم الروماتيزم والتأهيل بكلية الطب جامعة أسيوط (مناقشاً) .
٤. الأستاذ الدكتور / عمرو حلمى محمد زايد رئيس قسم التمرينات والجمباز ووكيل كلية التربية الرياضية بأسيوط لشئون التعليم والطلاب (مشرفاً) .

لمناقشة البحث المقدم من السيد / رجب كامل محمد المدرس المساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بأسيوط وموضوعه (تأثير برنامج من التمرينات على تأهيل بعض حالات ضمور العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية) والمسجل بمجلس الكلية بتاريخ ١٩٩٦/١/٤ والمعتمد من نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩٩٦/١/١٨ وفى تمام الساعة العاشرة صباحاً يوم ١٩٩٩/١٠/٥ بمقر كلية التربية جامعة أسيوط تمت مناقشة الباحث علناً فى موضوع البحث وبعد المناقشة قررت اللجنة (قبول) الرسالة (رفع) السيد / رجب كامل محمد محمود درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

توقيعات أعضاء اللجنة

١. الأستاذ الدكتور / صفية عبد الرحمن أبو عوف
٢. الأستاذ الدكتور / وديع مكسيموس داود
٣. الأستاذ الدكتور / محمد جمال الدين عبد المتعال
٤. الأستاذ الدكتور / عمرو حلمى محمد زايد

(مستأجر)
(رئيس)
(مشرف)
(رجب)

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

د/ محمد أحمد الحفناوى

عميد الكلية
١٩٩٩
محمود عبد الحليم عبد الكريم



الشكر والتقدير

يسجد الباحث لله شكرا علي ما وفقه في إخراج هذه الرسالة علي صورتها الحالية والتي يأمل أن تكون قد أنجزت ما أُجريت لأجله .
والباحث إذ يتقدم بهذه الرسالة بوجه شكره واحترامه وتقديره لكل من أسهم في بنائها بإشرافه أو برأيه وتوجيهه أو بإمداد الباحث بالمعلومات والإمكانات التي سهلت وساعدت على إتمامها .
ويخص الباحث بالشكر السادة الأساتذة :-

الأستاذ الدكتور / وبيع مكسيموس د/ود : أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية بالوادي الجديد .
الأستاذ الدكتور / كالأوس فليمتشيك : رئيس قسم الفلسفة و علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بجامعة بيليفيلد بألمانيا .
الأستاذ الدكتور / عمرو حلمي ز/يد : رئيس قسم التمرينات والجمباز ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب بأسسيوط .
الأستاذ الدكتور / محمد مصصفي كمال : أستاذ م بقسم الروماتيزم والتأهيل بكلية الطب جامعة أسسيوط .

كما لايسع الباحث إلا أن يتقدم بشكره وتقديره واحترامه إلى السادة الأساتذة :

الأستاذ الدكتور / صفية عبد الرحمن أبو عوف ، أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .
والأستاذ الدكتور / محمد جمال الدين عبد المتعال ، أستاذ ورئيس قسم الروماتيزم والتأهيل بكلية الطب جامعة أسسيوط .

وذلك لتفضلهما بمناقشة هذه الرسالة.

ولا يفوت الباحث في هذه المناسبة إلا أن يتقدم بكل الإحترام والتقدير والعرفان بالجميل إلي أسرته وكل من تعاون معه في إخراج هذا البحث ، وأخص بالشكر الأستاذ م الدكتور / احمد صلاح قراعة المدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والأستاذ الدكتور / محمد عبد العال يوسف الأستاذ بكلية الهندسة ، كما يوجه الباحث شكره الخاص إلى السادة الأساتذة والأطباء والمساعدين والعاملين بقسم الروماتيزم والتأهيل بمستشفى أسسيوط الجامعي لما قدموه من المساعدة أثناء تطبيق البحث .

المحتويات

الصفحة	الموضوع	العنوان
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم .	
د	الشكر والتقدير .	
هـ	المحتويات .	
و	قائمة الجداول .	
ز	قائمة الأشكال .	
ح	قائمة المرفقات .	

الفصل الأول

لمقدمة

٢	١/١ مقدمة ومشكلة البحث .
٧	٢/١ . أهمية البحث والحاجة إليه .
٨	٣/١ هدف البحث .
٨	٤/١ فروض البحث .
٩	٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث .

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظرى للبحث :-

١٣	١/١/٢ تركيب الخلايا والعضلات الهيكلية .
١٣	٢/١/٢ التشريح الوظيفى للعضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة .
١٣	٣/١/٢ طبيعة عمل العضلة ذات رؤوس الأربعة الفخذية .
١٤	٤/١/٢ ضمور العضلات .
١٤	٥/١/٢ بعض اسباب الضمور العضلى .
١٧	٦ /١/٢ التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى العضلات نتيجة الضمور العضلى الناتج عن قلة الإستخدام .

تابع قائمة المحتويات

١٧	٧/١/٢	التمرينات التأهيلية .
١٧	١/٧/١/٢	تقسيم التمرينات التأهيلية .
١٨	٢/٧/١/٢	قواعد عامة لاستخدام التمرينات البدنية كوسيلة للعلاج التأهيلي من الإصابات .
١٩	٣/٧/١/٢	الاحتياطات الواجب مراعاتها عند إستخدام التمرينات العلاجية .
٢٠	٨ / ١/٢	التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية .
٢٢	٩/١/٢	تعيين القوة القصوى للعضلة .
٢٥	١٠/١/٢	استخدام تدريبات القوة للتأهيل من الإصابات .
٢٦	١١/١/٢	حمل التدريب فى تمرينات القوة التأهيلية .
٢٩	١/١١/١/٢	تقنين حمل التدريب فى الانقباض العضلى الثابت .
٢٩	٢/١١/١/٢	تقنين حمل التدريب فى الانقباض العضلى المتحرك .
٢٢	١٢/١/٢	تمرينات المرونة للتأهيل البدنى .
٢٤	١٣/١/٢	أهمية التدليك فى حالة الإصابات .
٢٥	١٤/١/٢	الاحتياطات التى يجب مراعاتها عند استخدام التدليك فى حالة الإصابة .
٢٥	١٥/١/٢	مراحل التأهيل البدنى .
٢٧	١٦/١/٢	المستويات التقديرية لقوة العضلة ذات رؤوس الأربعة الفخذية بعد الإصابة .
	٢/٢	الدراسات السابقة :-

٢٨	١/٢/٢	الدراسات السابقة فى مجال البرامج التأهيلية العامة .
٤١	٢/٢/٢	الدراسات السابقة فى مجال تأهيل العضلات .
٤٥	٣/٢/٢	التعليق على الدراسات السابقة .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٤٦	١/٣	منهج البحث .
٤٦	٢/٣	مجتمع و عينة البحث .
٤٦	٣/٣	أدوات جمع البيانات .
٦٢	٤/٣	خطوات تنفيذ البحث .

تابع قائمة المحتويات
الفصل الرابع
عرض ومناقشة النتائج

	١ / ٤	عرض النتائج .
٦٨	١/ ١/٤	عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الأولى (الرجل المصابة) .
٧٨	٢/ ١/٤	عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الثانية (الرجل المصابة) .
٨٨	٣/١/٤	عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الثالثة (الرجل المصابة) .
٩٨	٤/ ١/٤	عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الأولى (الرجل السليمة و المصابة) .
١٠٦	٥/١/٤	عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الثانية (الرجل السليمة و المصابة) .
١١٤	٦/١/٤	عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الثالثة (الرجل السليمة و المصابة) .
١٢٢	٧/١/٤	عرض النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين المجموعات .
	٢/٤	مناقشة النتائج :-
١٢٥	١/٢/٤	مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الأولى (الرجل المصابة) .
١٢٧	٢/ ٢/٤	مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الثانية (الرجل المصابة) .
١٢٩	٣/٢/٤	مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الثالثة (الرجل المصابة) .
١٣١	٤/٢/٤	مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الأولى (الرجل السليمة و المصابة) .
١٣٣	٥/٢/٤	مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الثانية (الرجل السليمة و المصابة) .
١٣٤	٦/٢/٤	مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الثالثة (الرجل السليمة و المصابة) .
١٣٦	٣/٤	التعليق العام على النتائج .

الفصل الخامس
الاستدلالات والتوصيات

١٤٠	١/٥	الاستدلالات .
١٤١	٢/٥	التوصيات .

المراجع

١٤٤	١/٦	المراجع العربية .
١٤٦	٢/٦	المراجع الأجنبية .

المرفقات

١٥٠	١/٧	البرنامج المقترح .
-----	-----	--------------------

تابع قائمة المحتويات

١٥١	٢/٧ استمارة استطلاع رأى الخبراء .
١٥٢	٣/٧ قائمة بأسماء الخبراء .
١٥٣	٤/٧ البرامج التأهيلية المشابهة .
١٥٤	٥/٧ بعض الصور الفوتوغرافية التى تبين مدى التحسن زاوية مفصل ركبة رجل العضلة المصابة .
١٥٥	٦/٧ بعض الصور الفوتوغرافية لبعض الأدوات المستخدمة فى تطبيق برنامج التمرينات التأهيلية المقترح قيد البحث .
١٥٦	٧/٧ العضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة .
١٥٧	٨/٧ مستويات تقدير العضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة .
١٥٨	٩/٧ طريقة قياس المحيطات العضلية وزاوية المفصل للعضلة المصابة .
	- ملخص البحث باللغة العربية .
	- ملخص البحث باللغة الأجنبية .

قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	ص
١	النسبة المئوية للقوة القصوى للعضلة المقابلة لعدد التكرارات الذى تم الأداء عليه بثقل مناسب .	٢٣
٢	الأوزان التى يتم إختيارها للتدريب عليها لتحديد القوة القصوى للعضلة و القيمة النسبية من قوة العضلة القصوى بالنسبة للتكرارات المختلفة .	٢٤
٣	تقنين تمارينات القوة المستخدمة كتمارين تأهيلية .	٣١
٤	تقنين بعض تمارينات المرونة المستخدمة فى التمارينات التأهيلية	٣٣
٥	الزمن الازم الذى يستغرقه كل مستوى من مستويات الإصابة فى البرنامج المقترح .	٤٩
٦	التمارين الخاصة بالإطالة خلال مراحل البرنامج .	٥١
٧	آراء الخبراء فى تحديد الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية المستخدمة فى التمارينات التأهيلية .	٥٢
٨	توزيع أزمدة شدة الحمل على البرنامج .	٥٥
٩	التوزيع النسبى والزمنى للبرنامج خلال المراحل المختلفة .	٥٦
١٠	التوزيع النسبى للزمن للصفات البدنية بالمرحلة الأولى .	٥٧
١١	التوزيع النسبى للزمن للصفات البدنية بالمرحلة الثانية .	٥٧
١٢	التوزيع النسبى للزمن للصفات البدنية بالمرحلة الثالثة .	٥٨
١٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى و دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات رؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الأول المجموعة الأولى (ن = ٦)) .	٦٨
١٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى و دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات رؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الثانى المجموعة الأولى (ن = ٦)) .	٧٠
١٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى و دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات رؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الثالث المجموعة الأولى (ن = ٦)) .	٧٢

تابع قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	ص
١٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لقوة العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (المجموعة الأولى) .	٧٤
١٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لزاوية مفصل ركبة الرجل المصابة المجموعة الأولى (ن = ٦)	٧٦
١٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الأول المجموعة الثانية (ن = ٥)) .	٧٨
١٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الثانى المجموعة الثانية (ن = ٥)) .	٨٠
٢٠	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الثالث المجموعة الثانية (ن = ٥)) .	٨٢
٢١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لقوة العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (المجموعة الثانية (ن = ٥)) .	٨٤
٢٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري و دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لزاوية مفصل ركبة العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (المجموعة الثانية (ن = ٥)) .	٨٦
٢٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري و دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الأول المجموعة الثالثة (ن = ٦)) .	٨٨
٢٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري و دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياسات البينية والقياس البعدى لمحيط العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية المصابة (القياس الثانى المجموعة الثالثة (ن = ٦)) .	٩٠