

صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



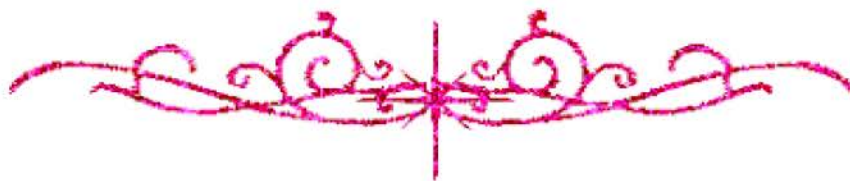
صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



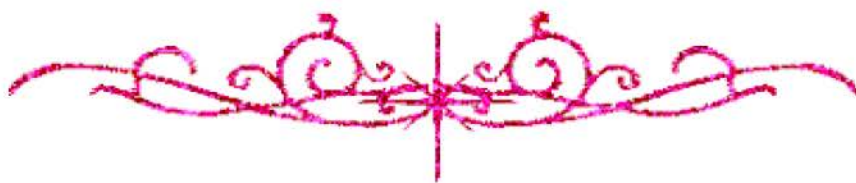
صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



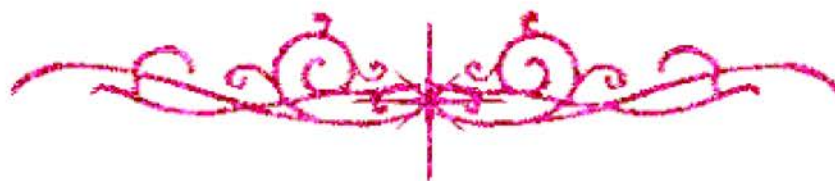
صفاء أبو السعود محمد



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسي ومستوى الأداء لدى ناشئ الملاكمة

بحث مقدم من

محمد زكريا جزر بلضم

أخصائى رياضى بالإدارة العامة لجامعة طنطا
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

أ. د / شريف فؤاد الجروانى أ. م. د / إيهاب سيد إسماعيل

أستاذ طرق تدريس الملاكمة بقسم المناهج الأستاذ المساعد بقسم التدريب

وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية الرياضى بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا جامعة طنطا

أ. م. د / فتحى محمد ندا

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد بقسم علوم

الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة - آية (٣٢)



قرار

لجنة المناقشة العلانية والحكم على رسالة الماجستير في التربية الرياضية

اجتمعت اللجنة المشكلة للمناقشة العلانية والحكم اليوم الثلاثاء الموافق ٢٢ / ٩ / ٢٠٠٥ م،
من الساعة ١١ حتى الساعة ١ ظهراً وذلك بعد موافقة السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس
الجامعة للدراسات العليا والبحوث على المناقشة العلنية بتاريخ ٢٠٠٥ / ٩ / ٢ لمناقشة :-

- رسمية : الماجستير في التربية الرياضية " تخصص تدريب رياضي (ملاكمة) "
المقدمة من الباحث : محمد زكريا جزر بلضم
الوظيفة : أخصائي رياضي بالإدارة العامة لجامعة طنطا .
نيل درجة : الماجستير في التربية الرياضية " تخصص تدريب رياضي (ملاكمة) "
ففي موضوع : " تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدوري
التنفسي ومستوى الأداء لدى ناشئ الملاكمة "

وتتكون لجنة المناقشة العلانية والحكم من السادة :

١. أ.د / عبد الفتاح فتحى خضر : أستاذ الملاكمة بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . (مناقشاً)
٢. أ.د / أحمد المتولى منصور : أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا . (مناقشاً)
٣. أ.د / شريف فؤاد الجروانى : أستاذ طرق تدريس الملاكمة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية
التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفاً)
٤. أ.م.د / إيهاب سيد إسماعيل : أستاذ تدريب السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية
التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفاً)
٥. أ.م.د / فتحى محمد ندا : أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفاً)

وبعد أن رأت اللجنة صلاحية الرسالة للمناقشة :

وبعد أن نوقش الباحث في الرسالة المقدمة منه مناقشة علنية - وبعد المداولة تقترح اللجنة :

منح الباحث : محمد زكريا جزر بلضم

لدرجة : الماجستير في التربية الرياضية " تدريب رياضي " كما توصي اللجنة بطبع الرسالة مع تفقح لجنة
وتباركها مع المناقشة الأخرى

توقيع أعضاء اللجنة :

أ.د / عبد الفتاح فتحى خضر

أ.د / أحمد المتولى منصور

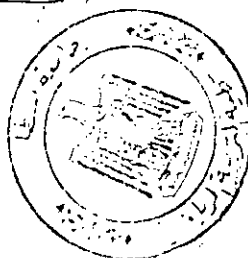
أ.د / شريف فؤاد الجروانى

أ.م.د / إيهاب سيد إسماعيل

أ.م.د / فتحى محمد ندا

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د / محمد سعد زغلول



شكر وتقدير

يتوجه الباحث بأسمى آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى حمداً يليق بعظيم شأنه وإمتداد سلطانه وشاكراً إياه على كثير نعمائه على ، وعلى ما منحني من نعمة الصبر والمثابرة في إعداد هذه البحث في تلك الصورة ، وأصلى وأسلم على سيدنا محمد ﷺ خاتم النبيين وإمام المتقين وأشرف الخلق أجمعين ، أما بعد ،،،

يتقدم الباحث بعظيم الشكر والإمتنان والعرفان بالجميل للأستاذ الدكتور / شريف فؤاد الجرواني أستاذ طرق تدريس الملائكة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والذي عهدته دائماً نعم الأستاذ والمعلم فقد أولى الباحث الكثير من العطاء والتوجيهات الهامة وذلك في رحابة صدر وطهارة قلب ، ولن يمكنني أن أوفيه قدره على ما بذله من جهد معي في هذا البحث داعياً الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناته وأن يجزيه عنى خير الجزاء .

وأقدم بعميق الشكر والتقدير والثناء الى الدكتور / إيهاب سيد إسماعيل أستاذ تدريس السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا على ما لمست فيه من صدق النصيحة وكثرة بذله وعطائه وعلى ما أمدني من علمه وخبراته الغزيرة التي تستوجب مني شكره وتقديره وعلى ما ذلل للباحث من صعاب كثيرة ، فله مني الشكر والتقدير . كما أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والتعظيم الى الدكتور / فتحى محمد ندا أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا على ما قام به من مجهود مع الباحث وعلى ما قدم للباحث من وقته وجهده وعلمه بما يتناسب مع كرم نفسه وسماحة خلقه ولقد كان لتوجيهاته العلمية الدقيقة أثر واضح في إتمام وتنفيذ هذا العمل بالصورة الحالية جعل الله ذلك في ميزان حسناته ووفقه لما فيه الخير .

كما أتقدم بعظيم الشكر والإمتنان للأستاذ الدكتور / عبد الفتاح فتحى خضر أستاذ الملائكة بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية. كما أتقدم بعظيم الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور / أحمد المتولى منصور أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة وعلى إتاحة الفرصة للباحث أن ينهل من بحر علمهما مما سيكون له عظيم الأثر في إثراء هذا البحث من الناحية العلمية والعملية . وإنه لمن دواعي الشرف والفخر للباحث أن يتفضل عالمان مثلهما بمناقشة تلك الرسالة .

كما يتوجه الباحث بالشكر الى أفراد عينة البحث من لاعبي مركز التحمل والكابتن / محمد الشناوى مدرب مركز التحمل على المعاونة الصادقة منهم للباحث والى أساتذتى بكلية التربية الرياضية .

والى الدكتور / أيمن صبحى ، الدكتور / عماد السرسى ، الدكتور عمرو الشتيحي ، الدكتور / إيهاب عزت وزملاى بإدارة الجامعة أ / محمد غرابية ، أ / عاصم عبد العزيز .
والى زملاء العمل بإدارة استاد جامعة طنطا ومدير إدارة استاد جامعة طنطا وأعضاء هيئة الإدارة شاكرأ حسن تعاونهم الصادق .

ثم أقف متوجهاً بكامل الشكر والتقدير والإعتراف بالجميل الذى لن أوفيه الى من يعجز اللسان والبيان على أن يوفيهما حقهما الى أعظم حب ملأ قلبى بعد الله ورسوله الى أمى وأبى اللذين كافحا من أجلى أدعو الله سبحانه أن يرزقهما الصحة والعافية وطول العمر والعمل الصالح .

ويطيب لى أن أتوجه بخالص شكرى الى زملاى وأصدقائى اللذين ساعدونى فى إتمام هذا العمل والى أهلى وإخوتى وأسرتى وخطيبتى شاكرأ لهم حسن المعاونة فجزى الله كلأ منهم عنى خير الجزاء .

وأخيراً أسأل الله العلى القدير أن يجعل ما بذلته من مجهود فى ميزان حسناتى وأن يكون خالصاً لوجهه الكريم .

اللهم إن كنت أحسنت فبتوفيق منك ، وإن كنت أخطأت فإن الكمال لله وحده سبحانه

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	- قرار لجنة المناقشة والحكم
ب	- الشكر والتقدير
د	- قائمة المحتويات
ز	- قائمة الجداول
ط	- قائمة الأشكال
ي	- قائمة المرفقات
	الفصل الأول
	المقدمة ومشكلة البحث
٢	- مقدمة البحث
٣	- مشكلة البحث
٤	- أهمية البحث والحاجة إليه
٥	- أهداف البحث
٦	- فروض البحث
٦	- مصطلحات البحث
	الفصل الثانى
	القراءات النظرية والدراسات المرتبطة
٩	- تعريف الملاكمة
٩	- التدريب الرياضى فى الملاكمة
٩	- الإعداد البدنى للملاكمين الناشئين
١١	- الصفات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة فى مرحلة الناشئين
١٥	- علاقة الملاكمة بعلم الفسيولوجى
١٦	- الخصائص الفسيولوجية لرياضة الملاكمة
١٨	- فسيولوجيا الجهاز الدورى
١٨	- ضغط الدم
٢٠	- معدل ضربات القلب
٢١	- الهيموجلوبين
٢١	- فسيولوجيا الجهاز التنفسى

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
٢٢	- العوامل الى تؤثر على تنظيم التنفس .
٢٢	- الجهاز التنفسي والتدريب الرياضى .
٢٣	- السعة الحيوية .
٢٤	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
٢٥	- معدل التنفس .
٢٦	- استعادة الشفاء .
٢٦	- تأثير التدريب الرياضى على الجهاز الدورى التنفسي .
٢٧	- خصائص المرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة .
٢٩	- أسس وضع البرنامج التدريبى لناشئ الملاكمة .
٣٠	- الهيبوكسيك وتعريفه .
٣٠	- الهيبوكسيا .
٣١	- الهيبوكسيا والهيبوكسيك .
٣١	- أنواع الهيبوكسيا .
٣٣	- تدريبات الهيبوكسيك .
٣٤	- فوائد تدريبات الهيبوكسيك والمتغيرات الحيوية المرتبطة بها .
٣٦	- ما يجب مراعاته عند تطبيق تدريبات الهيبوكسيك .
٣٧	- أسلوب تطبيق تدريبات الهيبوكسيك .
٣٩	- الدراسات المرتبطة .
٤٣	- التعليق على الدراسات المرتبطة .
٤٤	- مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة .
الفصل الثالث	
خطة وإجراءات البحث	
٤٦	- منهج البحث .
٤٦	- عينة البحث .
٥١	- مجالات البحث .
٥٢	- وسائل جمع البيانات .

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
٥٦	- مراحل إجراء التجربة
٥٦	- المرحلة التمهيديّة
٦١	- المرحلة الأساسيّة
٦٤	- المرحلة النهائيّة
	الفصل الرابع
	عرض ومناقشة النتائج
٦٦	- أولاً : عرض النتائج
٧٨	- ثانياً : مناقشة النتائج
	الفصل الخامس
	الاستنتاجات والتوصيات
٩٣	- أولاً : الإستنتاجات
٩٤	- ثانياً : التوصيات
	المراجع
٩٦	أولاً : المراجع العربيّة
١٠٢	ثانياً : المراجع الأجنبية
١٠٥	ثالثاً : مصادر الشبكة العالمية للمعلومات
	المرفقات
	ملخصات البحث
	ملخص البحث باللغة العربيّة
	المستخلص باللغة العربيّة
	ملخص البحث باللغة الإنجليزيّة
	المستخلص باللغة الإنجليزيّة

قائمة الجداول

رقم الصفحة	مسمون الجدول	رقم الجدول
٤٦	معامل الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي ومساحة سطح الجسم لأفراد عينة البحث	١
٤٧	معامل الالتواء في الاختبارات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث.....	٢
٤٧	معامل الالتواء في قياسات مستوى الأداء لأفراد عينة البحث.....	٣
٤٨	تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي، مساحة سطح الجسم).....	٤
٤٩	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث	٥
٥٠	تكافؤ مجموعتي البحث في قياسات مستوى الأداء (الاختبارات البدنية والمهارية)	٦
٥١	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث	٧
٥٧	معامل الصدق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في إختبارات مستوى الأداء	٨
٥٨	معامل الثبات في إختبارات مستوى الأداء	٩
٦٠	تشكيل الأحمال التدريبية	١٠
٦٢	التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج	١١
٦٢	توزيع النسب المئوية لمحتوى الإعداد على أسابيع البرنامج	١٢
٦٣	توزيع أزمدة محتوى الإعداد على أسابيع البرنامج مع تدريبات الهيبوكسيك داخل أجزاء البرنامج	١٣
٦٦	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات الفسيولوجية	١٤
٦٧	نسبة التحسن في الاختبارات الفسيولوجية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١٥
٦٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مستوى الأداء	١٦

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	نسب التحسن فى اختبارات مستوى الأداء بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة	١٧.
٦٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات الفسيولوجية	١٨.
٧٠	نسب التحسن فى القياسات الفسيولوجية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية	١٩.
٧١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات مستوى الأداء	٢٠.
٧٢	نسب التحسن فى قياسات مستوى الأداء بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية	٢١.
٧٣	دلالة الفروق فى القياسات الفسيولوجية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى	٢٢.
٧٤	نسبة التحسن فى الاختبارات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى والفرق بينهما	٢٣.
٧٥	دلالة الفروق فى قياسات مستوى الأداء بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى	٢٤.
٧٦	نسبة التحسن فى قياسات مستوى الأداء للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى والفرق بينهما	٢٥.
٧٧		