

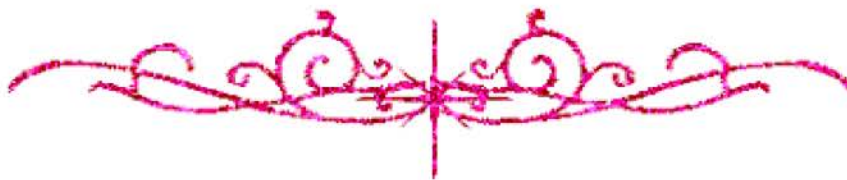
بسم الله الرحمن الرحيم



HOSSAM MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



HOSSAM MAGHRABY

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

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



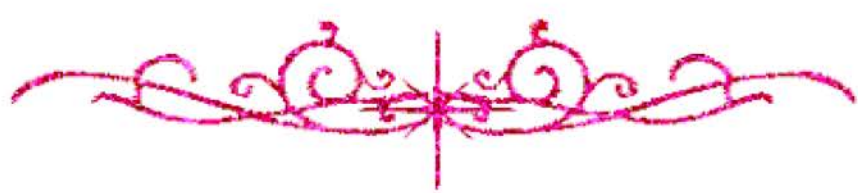
يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار

HOSSAM MAGHRABY



بعض الوثائق الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY

عبد الله



B10017

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم التدريب الرياضي

تأثير تنمية التحمل العضلي على هرموني البرولاكتين
والادرينو كورتيكوتروفين وبعض مكونات الجسم
للمبتدئين في الملاكمة

دراسة مقدمة من

مصطفى محمد نصر الدين مصطفى

ضمن متطلبات الحصول على درجة
دكتوراه الفلسفة في
التربية الرياضية

إشراف

أستاذ دكتور

أحمد عبد الباقي العياط

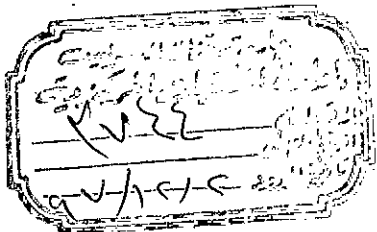
أستاذ التحاليل الطبية
بكلية الطب البشري
بالإسماعيلية
جامعة قناة السويس

أستاذ دكتور

يس كامل حبيب

أستاذ التمرينات ورئيس قسم مناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية بكلية التربية
الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَلَمَّا دَخَلُوا مِنْ حَيْثُ أَمَرَهُمْ أَبُوهُمْ مَا كَانَ يُغْنِي عَنْهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا حَاجَةٌ فِي نَفْسٍ يَعْذُوبُ قَضَاهَا
وَإِنَّهُ لَدُوٌّ عَلِيمٌ لِمَا عَلَّمَنَاهُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ"

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ
سُورَةُ يُوسُفَ
(الآيَةُ رَقْم ٦٨)

قرار لجنة المناقشة والحكم

إنه في يوم الـ ٢٣ / ٢ / ١٩٩٧ م اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أ.د. / محمد قدرى بكري
 - أ.د. / محمد بطل عبد الخالق
 - أ.د. / أحمد عبد الباقي العياط
 - أ.د. / يس كامل حبيب
- أستاذ التأهيل والإصابات ورئيس قسم المواد
الصحية - سابقا - بكلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم - جامعة حلوان. (مناقشا)
- أستاذ بقسم التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية
الرياضية ببورسعيد لشئون الدراسات العليا
والبحوث - جامعة قناة السويس. (مناقشا)
- أستاذ التحاليل الطبية بكلية الطب البشرى
بالإسماعيلية - جامعة قناة السويس. (مشرفا)
- أستاذ التمرينات ورئيس قسم مناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية
ببورسعيد - جامعة قناة السويس. (مشرفا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / مصطفى محمد نصر الدين مصطفى ،
المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد . للحصول على
درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها :

تأثير تنمية التحمل العضلى على هرمونى البرولاكتين والأدرينوكورتيكوتروفين وبعض
مكونات الجسم للمبتدئين فى الملاكمة

وقد تمت المناقشة علنا فى تمام الساعة ١١ - من يوم الـ ٢٣ / ٢ / ١٩٩٧ م بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحث
/ مصطفى محمد نصر الدين مصطفى درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية . كما أوصت
بإعارة الرسالة على نفقة الجامعة وبإعارة صاحبها للمراجعة والإمضاء .

توقيع اللجنة

- أ.د. / محمد قدرى بكري
- أ.د. / محمد بطل عبد الخالق
- أ.د. / أحمد عبد الباقي العياط
- أ.د. / يس كامل حبيب

أ.د. / عادل عبد البصير على

شكر وتقدير

الحمد لله اللهم ربنا لك الحمد بما خلقتنا ورزقتنا وعلمتنا وفرجت عنا ، لك الحمد بالإيمان وبالإسلام وبالقرآن ، بسطت رزقنا وأظهرت أمننا وجمعت فرقتنا وأحسنّت معافاتنا ومن كل مأسألك أعطينا ، لك الحمد بكل نعمة أنعمت بها علينا في قديم أو حديث أو سر أو علانية حتى ترضى ، ولك الحمد إذا رضيت ، فلك الحمد على ذلك حمدا كثيرا ، وصلى اللهم على نبينا وقدوتنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

إعترافاً لكل ذي فضل بفضله ، أتوجه بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / يس كامل حبيب ، والأستاذ الدكتور / أحمد عبد الباقي العياط على عظيم فضلهم وتفضلهم وخالص جهودهما وحسن إرشادهما العلمي والعملية حتى ظهر هذا العمل ، فلهما منى جزيل الشكر لما استفدتهم وتعلمته منهما خلقيا وعلميا وعمليا قبل وأثناء وبعد تفضلهما بالإشراف على هذه الدراسة.

كما أتقدم بوافر شكرى وعظيم إمتنانى إلى الأستاذ الدكتور / محمد قدرى بكري ، والأستاذ الدكتور / محمد بطل عبد الخالق لتفضلهما بالموافقة على إثراء هذه الدراسة بالمناقشة إعتمادا على علمهما العزيز وتوجيهاتهما السديدة ونصائحهما البناءة ، فلهما منى وافر الشكر وعظيم الإمتنان.

لهؤلاء الأساتذة العلماء الأجلاء سواءا مشرفين أو مناقشين أتقدم بجزيل الشكر والامتنان على كل ما قدموه لهذا العمل حتى خرج بهذه الصورة ، داعيا المولى عز وجل أن يطيل فى عمرهم حتى يستفيد منهم غيرى من الأخوة الزملاء الباحثين فى مجال علم التربية الرياضية وفى كل ما هو مرتبط بهذا العلم من العلوم الأخرى.

كما لايفوتنى أن أتقدم بوافر الشكر إلى الأستاذ الدكتور / علاء الدين سعد عبد الحميد مدير معمل الأبحاث المركزى بكلية الطب بجامعة قناة السويس لما أبداه من معاونة صادقة فى إجراء التحاليل الخاصة بالهرمونات المرتبطة بهذه الدراسة.

وإلى روح السيد الأستاذ الدكتور / إسماعيل فهمى البيك أهدى هذا العمل داعيا الله أن يتغمده بوافر عفوه وعظيم رحمته ، وإلى روح والدى الطاهرة وإلى والدتى أطال الله فى عمرها وإلى أخوتى أتوجه لهم جميعا بكل الشكر والتقدير.

كما لايفوتنى أن أوجه شكرى إلى كل أفراد عينة الدراسة الذين وافقوا وتطوعوا بدمائهم لإجراء هذه الدراسة ، وإلى الأخوة الزملاء بالكلية الذين ساهموا بفكر ، أو برأى ، أو بجهد لإتمام هذا العمل.

وختاما إلى زوجتى وإبنى مناد أتقدم بوافر شكرى وتقديرى.

لكل هؤلاء أتقدم بالشكر ، جزاهم الله عنى خير جزاء.

الباحث.

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم.	(ب)
- شكر وتقدير.	(ج)
- قائمة المحتويات.	(د)
- قائمة الجداول.	(و)
- قائمة الأشكال.	(ط)
- المرفقات.	(ى)

الفصل الأول

المقدمة

١ : ٧	أولا - تقديم.
٢	ثانيا - مشكلة الدراسة وأهميتها.
٤	ثالثا - أهداف الدراسة.
٦	رابعا - فروض الدراسة.
٦	خامسا - التعريف ببعض المصطلحات.
٧	

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

٨ : ٥٧	أولا - الإطار النظرى :
٩	١- التحمل :
٩	- تقسيمات التحمل.
١٠	٢- التحمل العضلى :
١١	أ - تنمية التحمل العضلى.
١٢	ب- أنواع التحمل العضلى.
١٧	٣- الغدد والهرمونات.
٢٥	٤- مكونات الجسم.
٢٩	٥- ماهية التمرينات.
٣٥	٦- طرق التدريب.
٣٩	٧- الملائمة.
٤٤	٨- خصائص النمو لعينة الدراسة.

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

٤٥

ثانيا - الدراسات المرتبطة.

الفصل الثالث

٥٨ : ٩٤

إجراءات الدراسة

٥٩

أولا - منهج الدراسة.

٥٩

ثانيا - عينة الدراسة.

٦٦

ثالثا - وسائل جمع البيانات.

٨٨

رابعا - الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.

٨٨

خامسا- الدراسات الاستطلاعية.

٩٣

سادسا- الدراسة الأساسية.

٩٤

سابعاً- المعالجات الإحصائية.

الفصل الرابع

٩٥ : ١١٩

عرض ومناقشة النتائج

٩٦

أولا - عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.

١٠٢

ثانيا - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

١١٢

ثالثا - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

الفصل الخامس

١٢٠ : ١٢٢

الاستنتاجات والتوصيات

١٢١

أولا - الاستنتاجات.

١٢٢

ثانيا - التوصيات.

١٢٣ : ١٣٦

قائمة المراجع

١٢٤

أولا - المراجع العربية.

١٣١

ثانيا - المراجع الأجنبية.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	نتائج المسح المرجعي لاختبارات التحمل العضلي الديناميكي.	١٤
٢	نتائج المسح المرجعي لاختبارات التحمل العضلي الاستاتيكي.	١٦
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن.	٦٠
٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير اللياقة البدنية.	٦١
٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي).	٦١
٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى هرموني البرولاكتين والأدرينو كورتيكوتروفين.	٦٢
٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات الجسم "قيد الدراسة".	٦٢
٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في متغيرات السن والطول والوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٦٣
٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في متغير اللياقة البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٦٤
١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في اختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٦٤
١١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في مستوى هرموني البرولاكتين والأدرينو كورتيكوتروفين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٦٥
١٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في مكونات الجسم "قيد الدراسة" للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٦٦
١٣	اختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي) المختارة من نتائج المسح المرجعي.	٦٧
١٤	النسب المئوية لأراء الخبراء حول تمرينات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي) للمجموعات العضلية.	٧٤

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٦	عدد الأسابيع والمحطات والدوائر وفترات الراحة البيئية لمجموعة التمرينات المقترحة في دروس المجموعة التجريبية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ مجموعة التمرينات المقترحة.	١٥
٧٧	التمرينات المقترحة خلال الأسابيع الأربعة الأولى والتكرار وزمن الأداء وفترات الراحة للمجموعة التجريبية.	١٦ أ
٧٨	التمرينات المقترحة خلال الأسابيع الأربعة الثانية والتكرار وزمن الأداء وفترات الراحة للمجموعة التجريبية.	١٦ ب
٨٠	التمرينات المقترحة خلال الأسابيع الأربعة الثالثة والتكرار وزمن الأداء وفترات الراحة للمجموعة التجريبية.	١٦ ج
٨٣	التوزيع الزمني للدرس.	١٧
٨٥	نموذج لدرس متبع للمجموعة الضابطة.	١٨
٨٧	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية.	١٩
٩٠	معامل ثبات اختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي).	٢٠
٩٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي حساب معامل صدق التمايز في اختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي) بطريقة المقارنة الطرفية.	٢١
٩٦	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي) للمجموعة الضابطة.	٢٢
٩٧	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية في مستوى هرموني البرولاكتين والأدرينو كورتيكوتروفين للمجموعة الضابطة.	٢٣
٩٧	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية في مكونات الجسم "قيد الدراسة" للمجموعة الضابطة.	٢٤
١٠٢	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات التحمل العضلي (الديناميكي والاستاتيكي) للمجموعة التجريبية.	٢٥
١٠٣	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية في مستوى هرموني البرولاكتين والأدرينو كورتيكوتروفين للمجموعة التجريبية.	٢٦
١٠٣	دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية في مكونات الجسم "قيد الدراسة" للمجموعة التجريبية.	٢٧

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى اختبارات التحمل العضلى (الديناميكى والاستاتيكي).	٢٨
١١٣	النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير فى اختبارات التحمل العضلى (الديناميكى والاستاتيكي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٢٩
١١٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى هرمونى البرولاكتين والأدرينوكورتيكوتروفين.	٣٠
١١٤	النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير فى مستوى هرمونى البرولاكتين والأدرينوكورتيكوتروفين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٣١
١١٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مكونات الجسم "قيد الدراسة".	٣٢
١١٥	النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير فى مكونات الجسم "قيد الدراسة" للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٣٣

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٨٥	نموذج لدرس متبع للمجموعة الضابطة.	١
	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الأول الوحدة التعليمية رقم (١).	٢
٨٧		
١٥١	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الثانى.	٣
١٥٣	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الثالث.	٤
١٥٥	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الرابع.	٥
١٥٧	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الخامس.	٦
١٥٩	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع السادس.	٧
١٦١	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع السابع.	٨
١٦٣	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الثامن.	٩
١٦٥	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع التاسع.	١٠
١٦٧	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع العاشر.	١١
١٦٩	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الحادى عشر.	١٢
١٧١	نموذج لدرس مقترح للمجموعة التجريبية عن الأسبوع الثانى عشر.	١٣
١٧٣	قياس الطول الكلى للجسم.	١٤
١٧٤	قياس محيط القفص الصدرى.	١٥
١٧٥	قياس محيط الفخذ.	١٦
١٧٥	قياس محيط الساق.	١٧
١٧٦	قياس محيط العضد.	١٨
١٧٦	قياس محيط الساعد.	١٩
١٧٧	قياس سمك الدهن.	٢٠
١٧٩	اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين.	٢١
١٨١	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين.	٢٢
١٨٢	اختبار الوثب لأعلى من الوقوف والركبتين منتشيتين نصفاً	٢٣
١٨٣	اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين والثبات.	٢٤
١٨٤	اختبار رفع الصدر عالياً والثبات من الانبطاح.	٢٥
١٨٥	اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً والثبات من الرقود.	٢٦
١٨٧	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف "بربى".	٢٧