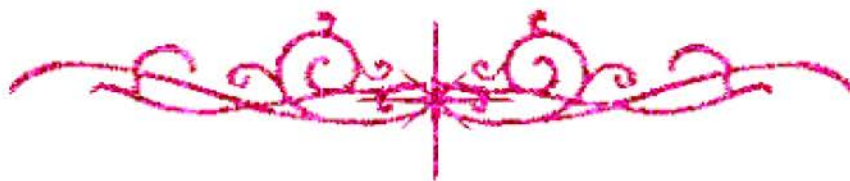


بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

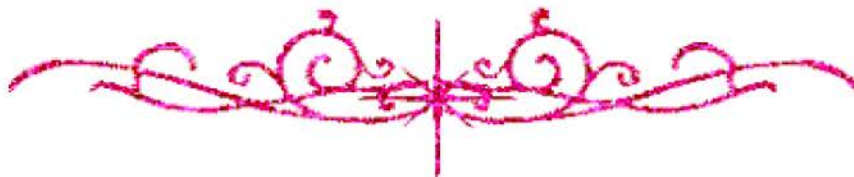
قسم

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



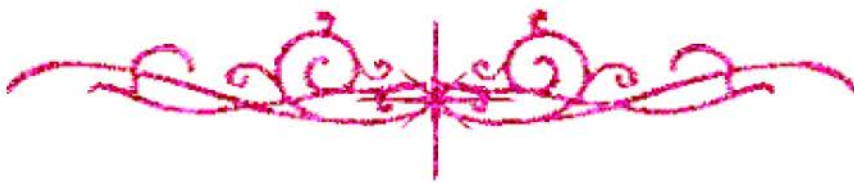
يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



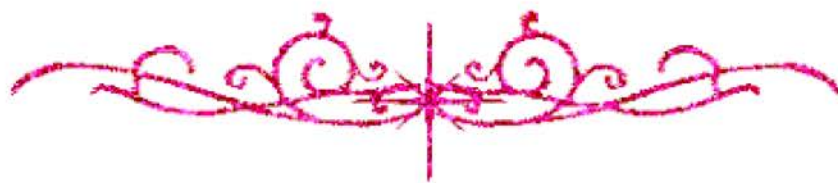


بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



B17108



جامعة الزقازيق/ فرع بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

**تأثير برنامج تدريبي مقترح على الكفاءة الانقباضية لعضلات
الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة
من الثبات في الرأس**

إعداد

تامر حسين محمد الشتيحي
معيد بقسم المنازلات و الرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية للبنين بنها

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ.د يحيي السيد إسماعيل

أستاذ الملائمة بقسم المنازلات والرياضات
المائية ووكيل كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة الزقازيق

أ.د محمود يحيي سعد

أستاذ البحث العلمي
وعميد كلية التربية الرياضية
للبنين بنها جامعة الزقازيق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ
زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلَهُ كَذَلِكَ
يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا
يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ ﴾

سُورَةُ الرَّحْمٰنِ الْآيَةُ رَقْم (١٧)

قرار لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الدارس / قامر حسين محمد الشيعي
بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على الكفاءة الإقباضية لعضلات الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات
المستقيمة من الثبات في الرأس
وذلك لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية في الساعة الثانية عشر يوم الاثنين الموافق
٢٠٠٢/٨/١٢ في مبني كلية التربية الرياضية للبنين بنها إجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة
من مجلس الكلية بتاريخ ٢٠٠٢/٦/٢٤ ومن الأساتذة الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون فرع
بنها بتاريخ ٢٠٠٢ / ٧ / ١٤ والمشكلة من السادة :-

- | | | |
|--------------------------------------|--|-------------------|
| ١- أ. د. / إسماعيل حامد عثمان | أستاذ الإدارة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ورئيس اتحاد الملاكمة المصري | (مناقشاً ورئيساً) |
| ٢- أ. د. / أبو العلا أحمد عبد الفتاح | أستاذ فسيولوجيا التدريب الرياضي - تربية رياضية - جامعة حلوان | (مناقشاً) |
| ٣- أ. د. / محمود يحيى سعد | أستاذ البحث العلمي وعميد الكلية - جامعة الزقازيق | (مشرفاً) |
| ٤- أ. د. / يحيى السيد الحاروي | أستاذ مادة الملاكمة ووكيل كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق | (مشرفاً) |

و قد ناقشت الدارس علناً في البحث المقدم منه وبعد المناقشة خلت اللجنة للمداولة
و إقتحت منح السيد / قامر حسين محمد الشيعي درجة الماجستير في التربية الرياضية .

أعضاء لجنة التحكيم

- | |
|--------------------------------------|
| ١- أ. د. / إسماعيل حامد عثمان |
| ٢- أ. د. / أبو العلا أحمد عبد الفتاح |
| ٣- أ. د. / محمود يحيى سعد |
| ٤- أ. د. / يحيى السيد الحاروي |

التوقيع

يعتمد
عميد الكلية

(أ. د. / محمود يحيى سعد)



شكر وتقدير

الحمد لله الذى أعطى كل شىء خلقه ، وحمداً لله على ما أفاء علينا من فضل وما حبانا من فيوضات وفتوحات ، وأشكره سبحانه وتعالى على ما منحنى من صبر وتوفيق لإنجاز هذا البحث فى صورته الحالية وأتقدم به راجياً أن يلقى قبولاً حسناً وأصلى وأسلم على سيدنا محمد النبى الأمين وعلى آله وأصحابه أجمعين .. وبعد ،،

فمن دلائل المعروف إسناد الفضل لذوى الفضل ، ومن أجل ذلك ، يسارع الباحث بتقديم عظيم الشكر والاحترام والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / محمود يحيى سعد . فهو لم يبخل لحظة بمعلومات أو وقت أو جهد فكان لوقوفه بجانبى فى المواقف الصعبة التى مرت بى ، الفضل فى إخراج هذا البحث فى صورته الحالية ، ومهما أوتيت من فصاحة فلن يستطيع الباحث أن يوفيه حقه.

كما يتقدم الباحث بجزيل شكره وامتنانه إلى الأستاذ الدكتور / يحيى السيد إسماعيل . والذى يكن الباحث لسيادته كل التقدير والاحترام والاعتراف الدائم بالجميل لمشاركته الفعالة والإيجابية فى إنجاز هذا العمل العلمى ، فشكرى العميق لسيادته وجزاه الله عن الباحث خير الجزاء. كما يطيب للباحث أن يتقدم بالشكر والتقدير للأساتذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة والحكم الأستاذ الدكتور / إسماعيل حامد عثمان ، والاستاذ الدكتور / أبو العلا أحمد عبد الفتاح.

لتفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث

ولا يفوتنى أن أتقدم بعظيم امتنانى وتقديرى وشكرى إلى إدارة نادى غزل المحلة الرياضى بمدينة المحلة الكبرى وكذا المدربين واللاعبين لما قدموه من مساعده فى إجراء البحث بناديهم . وأخيراً لا يسعنى إلا أن أتقدم بعظيم الشكر والتقدير إلى والدتى ووالدى وأخوتى على ما بذلوه من تهيئة المناخ الطيب وتحملهم متاعب ومشاق رحلة إنجاز هذا البحث فدعائى لهم جميعاً بطول العمر والصحة والعافية .

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ب	الآية القرآنية	-
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم	-
د	شكر وتقدير	-
هـ	قائمة المحتويات	-
ط	قائمة الأشكال	-
ى	قائمة الجداول	-
ف	قائمة المرفقات	-

١٢ - ٢

الفصل الأول

مقدمة البحث

٢	مدخل البحث	-
٤	مشكلة البحث	-
٧	أهمية البحث	-
٨	أهداف البحث	-
٩	تساؤلات البحث	-
٩	تعريف البحث	-

١١٧ - ١٥

الفصل الثانى

الإطار النظرى للبحث والدراسات والبحوث

المرتبطة والمشابهة

١٥	ماهية الملاكمة	-
١٥	اللكمات	-
١٦	أنواع اللكمات	-
١٧	اللكمات المستقيمة	-
١٨	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الرأس	-
١٩	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الرأس	-

٢٠	التحليل الوصفى للمستقيمة اليسرى فى الرأس
٢١	التحليل الوصفى للمستقيمة اليمنى فى الرأس
٢٢	طرق دراسة العمل العضلى
٢٤	ماهية الجهاز العضلى
٢٤	أنواع النسيج العضلى
٢٥	تركيب العضلات الهيكلية
٢٥	الانقباض والارتخاء العضلى
٢٨	الجهاز العصبى العضلى
٢٩	العضلة الهيكلية
٣١	ميكانيكية و طاقة الانقباض العضلى
٣٢	أنواع وأشكال الانقباض العضلى
٣٥	وظائف التوتر العضلى
٣٧	مستقبلات الإحساس
٣٩	التركيب الكيميائى لليفه العضلية
٤٠	التغير الكهربى لليفه العضلية
٤١	الظاهرة الكهربائية للعضلة
٤٣	النشاط الكهربائى العضلى
٤٦	رسم العضلات الكهربائى
٤٧	طريقة رسم العضلات الكهربائى
٤٨	أهمية جهاز رسم العضلات الكهربائى فى المجال الرياضى
٤٩	التنبه الكهربائى واستخداماته
٥٢	التدريب بالحث الكهربى
٥٥	كيفية عمل جهاز التنبيه الكهربى
٥٧	مميزات استخدام التنبيه الكهربائى
٥٩	محاذير استخدام التنبيه الكهربائى
٥٩	أنواع التيار الكهربى المستخدم فى الحث الكهربى
٦٢	القوة العضلية
٦٤	التأثيرات العصبية لتدريبات القوة العضلية

٦٥	استخدام التنبيه الكهربائي لتنمية القوة العضلية
٦٦	القدرة العضلية
٦٦	تدريب القدرة العضلية كصفة بدنية مركبة
٦٧	أساليب تنمية القدرة العضلية
٧٠	العوامل الفسيولوجية المؤثرة في القدرة العضلية
٧٢	القياسات الجسمية
٧٣	القياسات البدنية
٧٣	الوصف التشريحي للعضلات
	الدراسات والبحوث المرتبطة والمماثلة الخاصة بالتحليل من خلال
٨٦	النشاط الكهربى
	التعليق على الدراسات والبحوث المرتبطة والمماثلة الخاصة بالتحليل
١٠٣	من خلال النشاط الكهربى
	مدى الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة والمماثلة الخاصة
١٠٤	بالتحليل من خلال النشاط الكهربى
١٠٤	الدراسات والبحوث المرتبطة والمماثلة الخاصة بالتنبيه الكهربى
	التعليق على الدراسات والبحوث المرتبطة والمماثلة الخاصة بالتنبيه
١١٥	الكهربى
	مدى الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة والمماثلة الخاصة
١١٧	بالتنبيه الكهربى

الفصل الثالث

إجراءات البحث

١١٩	منهج البحث
١١٩	عينة البحث
١٣٠	مجالات البحث
١٣٠	تحديد متغيرات البحث
١٣١	وسائل جمع البيانات
١٤٠	الدراسات الاستطلاعية
١٤٦	التجربة الأساسية
١٤٩	المعالجة الإحصائية

رقم الصفحة

الموضوع

٢٢٠ - ١٥١

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

١٥١

----- عرض النتائج -

١٧٦

----- تفسير ومناقشة النتائج -

٢٢٤ - ٢٢٢

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٢٢٢

----- الاستنتاجات -

٢٢٣

----- التوصيات -

٢٣٦ - ٢٢٦

قائمة المراجع

٢٢٦

----- المراجع العربية -

٢٣٤

----- المراجع الأجنبية -

٢٣٧

----- المرفقات -

- ملخص البحث باللغة العربية .

- مستخلص البحث باللغة العربية .

- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	منحنى الانقباض العضلي الواحد -----	٣٥
٢	الانقباض العضلي المستمر -----	٣٥
٣	فرق الجهد الكهربائي على جدار الليفة العضلية في الراحة ---	٤٢
٤	تغيرات أيونات الصوديوم والبوتاسيوم وفرق الجهد أثناء الحركة -----	٤٢
٥	تغير توزيع الشحنات الكهربائية على سطحي غشاء الليفة العضلية في حالة الحركة -----	٤٢

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٣	أنواع وأشكال الانقباض العضلي -----	١
٦٢	الفرق بين تيار الفاراديك وتيار الجلفانيك -----	٢
٦٣	كيفية تنمية أنواع القوة الثلاث من خلال توزيع حمل التدريب -	٣
٦٧	طريقتي التدريب لتنمية القدرة العضلية -----	٤
٨٠	الوصف التشريحي لأهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة اللكمة المستقيمة من الثبات في الرأس -----	٥
٨٨	الدراسات المرتبطة والمثابرة الخاصة بالنشاط الكهربائي والتنبيه الكهربائي -----	٦
١١٩	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث -----	٧
١٢٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن -----	٨
١٢٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسعة الاستجابة للذراع اليمنى لعينة البحث -----	٩
١٢١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسعة الاستجابة للذراع اليسرى لعينة البحث -----	١٠
١٢١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأقصى انقباض للذراع اليمنى لعينة البحث -----	١١
١٢٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأقصى انقباض للذراع اليسرى لعينة البحث -----	١٢
١٢٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسرعة الاستجابة للذراع اليمنى لعينة البحث -----	١٣
١٢٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسرعة الاستجابة للذراع اليسرى لعينة البحث -----	١٤
١٢٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث -----	١٥