

بسم الله الرحمن الرحيم



SALWA AKL



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



SALWA AKL

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



SALWA AKL



بعض الوثائق الأصلية تالفة



SALWA AKL



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



SALWA AKL

B17493

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
بطنطا

تأثير نسب إنقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات البدنية للمصارعين

بكت مقسم من

السيد عبد المنعم محمد مصطفى

المدرس بمدرسة الأقباط الإعدادية بنين بطنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

د. أحمد عبد العزيز محمد معارك

مدرس بقسم المنازلات بكلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة
حلوان

أ.د. حلمي لطفي الجمل

أستاذ علم النفس المتفرغ والمشرف
على المواد التربوية بكلية التربية
الرياضية جامعة طنطا

القاهرة

١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا
عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا
عَلَّمْتَنَا إِنْكَ أَنْتَ
الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

(سورة البقرة آية ٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

وافق السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس جامعة طنطا نشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١١ / ٥ / ١٩٩٦م على تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة المقدمة من الدارس / السيد عبد المنعم محمد مصطفى للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها :-

« تأثير نسب إنقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات البدنية للمصارعين »

وتكونت اللجنة من السادة :-

- ١ - أ. د/حلمي لطفى الجمل
أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ والمشرف على قسم
المواد التربوية بكلية التربية الرياضية بطنطا (مشرفاً)
- ٢ - أ. د. / محمد الكيلانى إبراهيم
أستاذ المناهج وعميد كلية التربية الرياضية
بطنطا (مناقشاً)
- ٣ - أ. د. / أحمد محمد السنتريسى
أستاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة جامعة حلوان (مناقشاً)

وقد اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها فى تمام الساعة ٥ مساءً يوم الأربعاء الموافق ١١ / ٦ / ١٩٩٦م

بمقر كلية التربية الرياضية بطنطا وتمت مناقشة الدارس علناً فى موضوع الرسالة وقررت اللجنة
الرسالة واقترحت الدارس / السيد عبد المنعم محمد مصطفى درجة الماجستير فى
التربية الرياضية .

توقيع لجنة المناقشة

التوقيع

١ - أ. د/حلمي لطفى الجمل

٢ - أ. د. / محمد الكيلانى إبراهيم

٣ - أ. د. / أحمد محمد السنتريسى

يعتمد ...



شكر وتقدير

أحمد الله السميع العليم يؤتي الحكمة من يشاء ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً ، وأشكره أن هداني ووفقني لإنجاز هذا البحث ، الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما منحنى من صبر ومتابعة حتى خرج هذا البحث إلى حيز الوجود .

ويسعد الباحث بأن يتقدم بأسمى آيات الشكر وعظيم الأمتان والعرفان والتقدير لكل من الأستاذ الدكتور / حلمي لطفي الجمل أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ والمشرف على المواد التربوية بكلية التربية الرياضية بطنطا والمشرف الأول على الرسالة على ما قدمه من توجيه وإرشاد ومعالجة هذا البحث إحصائياً فقد كان لتوجيهاته المستمرة وعطائه الدائم الأثر فى تحريك دوافع الباحث نحو العمل والتحرك فى مسارات جديدة لم يتطرق إليها دون توجيهه منه فنعلم المشرف والموجه الذى يعطى دائماً من وقته وعلمه وجهده وإليه يعود عظيم الأثر فى إتمام هذا البحث .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور / أحمد عبد العزيز معارك مدرس المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان والمشرف على البحث على ما قدمه من توجيهات ساعدت فى إتمام هذا البحث وجهد فاق كل الحدود فى ملازمته الدائمة أثناء القياسات حتى خرج هذا البحث فى صورته الكاملة .

كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم الإمتان لكل من السادة الأساتذة : الأستاذ الدكتور / محمد إبراهيم الكيلانى أستاذ المناهج وعميد كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا والأستاذ الدكتور أحمد محمد عبد المعز السنقريسى أستاذ المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة لمواقفتهم وتفضلهم بمناقشة هذا البحث لما لهم من علم وخبرة فى هذا المجال وسيكون لهما أثر طيب فى إثراء هذا البحث .

كما يتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والتقدير لكل من السادة المدربين واللاعبين أفراد العينة على معاونتهم الصادقة للباحث أثناء فترة إجراء القياسات والتجربة الاستطلاعية . كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأخوة الزملاء أسرة المصارعة بالكلية :

كما لايفوتنى أن أتوجه بالشكر والدعاء إلى والدى ووالدتى والأساتذة مفيدة هانم محمد نبيه شحاته مديرة المدرسة الاقباط الاعدادية للبنين بطنطا. وكل الشكر لأفراد أسرتى الذين كانوا مثلاً للعطاء والعون الصادق لإنجاز هذا البحث

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

المحتوى

رقم
الصفحة

ب

ج

د - هـ

و - ح

قرار لجنة المناقشة والحكم

شكر وتقدير

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

١ - الفصل الأول (الإطار العام للبحث)

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ أهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث .

٢

٤-٢

٤

٥-٤

٦-٥

٢ - الفصل الثاني (القراءات النظرية والدراسات المرتبطة)

١/٢ أولاً : القراءات النظرية

١/١/٢ مفهوم إنقاص الوزن

٢/١/٢ المفاهيم الخاطئة لعملية إنقاص الوزن

٣/١/٢ مفهوم التحكم في الوزن .

٤/١/٢ أثر إنقاص الوزن على كفاءة الجسم وأجهزته .

٥/١/٢ نتائج لأبحاث وآراء العلماء المتعلقة بالنسب المثوية لانقاص الوزن .

٦/١/٢ المتغيرات البدنية للمصارعين .

١/٦/١/٢ أ- القوة العضلية

٢/٦/١/٢ ب- التحمل

٣/٦/٢ ج- المرونة

٤/٦/١/٢ د- السرعة

٥/٦/١/٢ هـ- التوازن

٦/٦/١/٢ و- الرشاقة

٧/١/٢ العلاقة بين إنقاص الوزن والمتغيرات البدنية .

٢/٢ : الدراسات المرتبطة .

التعليق على الدراسات المرتبطة

٨

٩

١٠-٩

١٠

١٥-١٠

١٦-١٥

١٨-١٦

٢١-١٩

٢٤-٢١

٢٦-٢٤

٢٨-٢٧

٣١-٢٨

٣٣-٣١

٣٤-٣٣

٤١-٣٥

٤١

قائمة المحتويات

رقم
الصفحة

المحتوى

٣ / ٠ الفصل الثالث (إجراءات البحث)

٤٣	١/٣ : منهج البحث
٤٣	٢/٣ : مجتمع البحث
٤٣	٣/٣ : عينة البحث
٤٣	٤/٣ : تقسيم العينة
٥٧	٥/٣ : أدوات جمع البيانات
٥٨	٦/٣ : الدراسة الإستطلاعية .
٦٠-٥٨	٧/٣ : المعاملات العلمية للاختبارات
٦١	٨/٣ : خطوات البحث .
٦٢	٩/٣ : جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها .
٦٢	١٠ /٣ : معالجة البيانات إحصائياً .

٤ / ٠ الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

٧٩-٦٤	١/٤ : أولاً : عرض النتائج وتفسيرها
٨٧-٨٠	٢/٤ : ثانياً : مناقشة النتائج

٥ / ٠ الفصل الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

٩٠-٨٩	١/٥ : أولاً : الاستخلاصات
٩١	٢/٥ : ثانياً : التوصيات

قائمة المراجع

٩٦-٩٣	أولاً : المراجع العربية
٩٩-٩٧	ثانياً : المراجع الأجنبية

الملاحق

٥-٢	ملحق (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة
٧-٦	ملحق (٢) استمارة تسجيل البيانات .
١٦-٨	ملحق (٣) الاختبارات البدنية المستخدمة
	- ملخص البحث باللغة العربية .
	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول عنوان الجدول

رقم الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
٤٤	١	نسب التوزيع الجغرافي لأفراد العينة على مناطق الجمهورية .
٤٤	٢	خصائص عينة البحث وفئات الإوزان
٤٥	٣	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) في متغيرات القوة الثابتة والتحمل العضلي والقوة المميزة بالسرعة .
٤٦	٤	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) في متغيرات التوازن - المرونة - الرشاقة - التحمل الدورى التنفسى .
٤٧	٥	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) في متغيرات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل المثير البصرى والسمعى .
٤٩	٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة الأوزان الخفيفة
٥٠	٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة الأوزان المتوسطة
٥١	٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة الأوزان الثقيلة
٥٢	٩	القدرات البدنية الخاصة للمصارعة على ما ورد بالمراجع .
٥٤	١٠	القدرات البدنية الخاصة للمصارعة بناء على ما ورد بإستطلاع رأى الخبراء
٥٩	١١	معامل الصدق للإختبارات المستخدمة قيد البحث
٦٠	١٢	معامل الثبات للإختبارات المستخدمة قيد البحث .
٦٥	١٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ ٪ فى متغيرات القوة الثابتة والتحمل العضلى والقوة المميزة بالسرعة لمجموعة الأوزان الخفيفة .

قائمة الجداول عنوان الجدول

رقم الجدول

رقم
الصفحة

- | | | |
|----|---|----|
| ٦٦ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات التوازن والمرونة والرشاقة والتحمل الدورى التنفسى لمجموعة الأوزان الخفيفة . | ١٤ |
| ٦٧ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل للمثير البصرى والسمعى لمجموعة الأوزان الخفيفة . | ١٥ |
| ٦٨ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٥ : ٧ % فى متغيرات القوة الثابتة والتحمل العضلى والقوة المميزة بالسرعة لمجموعة الأوزان الخفيفة . | ١٦ |
| ٦٩ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٥ : ٧ % فى متغيرات التوازن والمرونة والرشاقة والتحمل الدورى التنفسى لمجموعة الأوزان الخفيفة . | ١٧ |
| ٧٠ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٥ : ٧ % فى متغيرات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل للمثير البصرى والسمعى لمجموعة الأوزان الخفيفة . | ١٨ |
| ٧١ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات القوة الثابتة والتحمل العضلى والقوة المميزة بالسرعة لمجموعة الأوزان المتوسطة . | ١٩ |
| ٧٢ | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات التوازن والمرونة والرشاقة والتحمل الدورى التنفسى لمجموعة الأوزان المتوسطة . | ٢٠ |

قائمة الجداول عنوان الجدول

رقم الجدول

رقم
الصفحة

٢١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل للمثير البصرى والسمعى لمجموعة الأوزان المتوسطة .	٧٣
٢٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٥ : ٧ % فى متغيرات القوة الثابتة والتحمل العضلى والقوة المميزة بالسرعة لمجموعة الأوزان المتوسطة.	٧٤
٢٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٥ : ٧ % فى متغيرات التوازن والمرونة والرشاقة والتحمل الدورى التنفسى لمجموعة الأوزان المتوسطة.	٧٥
٢٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٥ : ٧ % فى متغيرات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل للمثير البصرى والسمعى لمجموعة الأوزان المتوسطة .	٧٦
٢٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات القوة الثابتة والتحمل العضلى والقوة المميزة بالسرعة لمجموعة الأوزان الثقيلة .	٧٧
٢٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات التوازن والمرونة والرشاقة والتحمل الدورى التنفسى لمجموعة الأوزان الثقيلة.	٧٨
٢٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة بعد إنقاص الوزن المتعمد بنسبة ٣ : ٥ % فى متغيرات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل للمثير البصرى والسمعى لمجموعة الأوزان الثقيلة .	٧٩

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

١/١ : مقدمة البحث

٢/١ : مشكلة البحث وأهميته

٣/١ : أهداف البحث

٤/١ : غرض البحث

٥/١ : المصطلحات المستخدمة في البحث