

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم حامد قنديل : " فسيولوجيا الرياضة والتدريب " ، القاهرة ، ١٩٦٩ م .
- ٢- ابراهيم قنديل : " فسيولوجيا الرياضة للمدرب والرياضى " ، الجزء الأول ، مطبعة مخيمر ، القاهرة ، ١٩٥٩ م .
- ٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح : " التعب الطرفى عند العمل الموضعى والعمل العام فى الإنسان " ، رسالة دكتوراه ، موسكو ، ١٩٧٩ م .
- ٤- _____ : " أثر التدريب بالتنبيه الكهربائى للعضلة على نمو القوة العضلية " ، دراسة قابلة للنشر ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٥- _____ : " بيولوجيا الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٦- _____ : " بيولوجيا الرياضة " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٧- _____ : " التنبيه الكهربائى لتنمية القوة العضلية " ، مذكرات غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٨- _____ : " حمل التدريب وصحة الرياضى الإيجابيات والمخاطر " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٩- ابو العلا أحمد عبد الفتاح : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٠- _____ : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : " تأثير الإعداد البدنى بالتنبيه الكهربائى على ارتفاع لاعب الجمناز فى مرحلة الطيران للدورة الهوائية الخلفية المكورة " ، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح : " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

- ١٣- احمد امين محمد محمد : " برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة الحاسب الآلى فى التحكيم " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
- ١٤- احمد فتحى الزيات : " التربية الرياضية فسيولوجيا ، بيولوجيا ، طب سليمان احمد حبر رياضى " ، تامركو للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٥- اسماعيل ابو زيد : " تأثير التدريب بالتنبيه الكهربائى على تعديل تكتيك الدورات الكبرى على العقلة " ، مجلة الجمباز ، دار النشر والثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٧ م .
- ١٦- اسماعيل حامد وآخرون : " تعليم وتدريب الملاكمة " ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٧- السعيد على ندا : " علم الملاكمة " ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، محمد الكيلانى ١٩٧٠ م .
- ١٨- السيد عبد المقصود : " نظريات التدريب الرياضى " ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار بورسعيد للطباعة ، بدون .
- ١٩- _____ : " نظريات التدريب الرياضى وتدريب وفسولوجيا التحمل " ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢٠- ايمن صبحى عبد الفتاح : " التحليل الكهربى لبعض عضلات الذراعين العاملة للملاكمين أثناء أداء اللكمات المستقيمة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .
- ٢١- بالخوفسكى . ر . ن : " استخدام التدريب بالتنبيه الكهربائى فى فترة المنافسات وأثره على القوة العظمى والمطلقة الإدارية للاعب الأثقال " ، رسالة دكتوراه موسكو ، ١٩٧٥ م .
- ٢٢- بدوى محمد عبد العال : " تحليل النشاط الكهربائى العضلى فى التصويب بالرمل من أعلى خلال عملية التعلم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

- ٢٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة : " الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢٤- _____ : " فسيولوجيا الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٥- جمال محمد علاء الدين : " دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية " ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٩ م .
- ٢٦- جيهان حامد حندوق : " تأثير برنامج مقترح على النشاط الكهربائى لبعض عضلات الطرف العلوى والمستوى الرقى لسباق دفع الجلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
- ٢٧- جيهان يسرى أيوب : " النشاط الكهربائى لبعض العضلات العاملة للحركة الانبساطية فى رياضة المبارزة أثناء مراحل الورة الشهرية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٢٨- حسام رقى محمود : " الملاكمة بين النظرية والتطبيق " ، الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٩- حسين شعبان : " الملاكمة " ، الطبعة الأولى ، مطابع رمسيس ، الإسكندرية ، ١٩٥٩ م .
- ٣٠- خالد محمد عبد الله أبو حسين : " التحليل الكهربى لبعض العضلات العاملة اثناء أداء مهارة رفع الضغط فى رياضة رفع الأثقال للمعوقين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٣١- خالد نسيم : " تأثير بعض وسائل الاستشفاء من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة على كفاءة الجهاز العصبى العضلى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٣٢- دافينكوويو : " دراسة إمكانية طريقة التنبيه الكهربائى متعددة القنوات على الجهاز العصبى " ، ملخص رسالة دكتوراه ، درفسيك ، ١٩٧٢ م .

- ٣٣- ديمتريفكو .ى.ن وآخرون : " أثر التدريب بالتنبيه الكهربائى على فاعلية واقتصاد
تكنيك سباحة الزحف على البطن" ، مشاكل التربية
الرياضية بجمهورية لاتفيا السوفيتية ، ريجا ، ١٩٧٦م .
- ٣٤- زكى درويش : " موسوعة ألعاب القوى فن العدو والتتابعات " ، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٣٥- زينب عبد الحميد العالم : " تأثير أنواع التدليك على الكفاءة العضلية للرياضيين
باستخدام رسم العضلات الكهربى " ، رسالة دكتوراه ،
موسكو ، ١٩٦٧م .
- ٣٦- سعد كمال طه : " الرياضة ومبادئ البيولوجى " ، مطبعة المعادى ،
١٩٩٧م .
- ٣٧- سلمى نصار وآخرون : " بيولوجيا الرياضة والتدريب " ، دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٣٨- شريف العوضى : " تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبى
المستويات العليا فى رياضة الكاراتيه كأساس لوضع
برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات " ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ،
١٩٨٩م .
- ٣٩- صديق محمد ابراهيم : " أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء
بعض حركات الارتقاء فى رياضة الجمباز لطلبة كلية
التربية الرياضية بأبى قير،رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية بأبى قير ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ،
١٩٨٠م .
- ٤٠- طلحة حسين حسام الدين : " الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية " ، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٤١- _____ : " الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى " ، الطبعة
الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٢- طلحة حسين حسام الدين : " الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى (القوة-
القدرة-تحمل القوة-المرونة) " ، الجزء الأول ، مركز
الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .

- ٤٣- عادل عبد البصير على : " التدريب الرياضى التكاملى بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد ، ١٩٩٢م .
- ٤٤- عبد الحميد أحمد : " الملاكمة " ، دار النشر للجامعات المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٣م .
- ٤٥- _____ : " الملاكمة للناشئين " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٤٦- _____ : " الملاكمة " ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٤٧- عبد الفتاح فتحى خضر : " زيادة معدل التحمل للملاكمين الناشئين (١١) سنة باستخدام برنامج تدريبي " ، المؤتمر العلمى الثالث للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م .
- ٤٨- _____ : " المرجع فى الملاكمة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٤٩- عزة فؤاد محمد الشورى : " تأثير الكربوهيدرات على نشاط العضلة الكهربائى أثناء أداء الحمل العضلى الهوائية واللاهوائية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٥٠- عصام الدين الدياسطى : " أثر التنبيه الكهربائى على القدرة العضلية للاعبات المنتخب المصرى لكرة السلة " ، مؤتمر الرياضة للجميع فى الدول النامية ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٥١- عصام عبد الخالق : " المرحلة الإعدادية للملاكمة الحديثة " ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٧٧م .
- ٥٢- _____ : " المرحلة الإعدادية للملاكمة الحديثة " ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .
- ٥٣- عفاف عبد المنعم درويش : " الإمكانيات فى التربية الرياضية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩م .

- ٥٤- على محمد عبد الرحمن : " تطبيقات علمية فى الجمباز ، تدريب - تعليم " ، الطبعة الأولى ، مطابع المليجى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥٥- _____ : " كنبسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى " ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٦- على محمد عبد الرحمن : " كنبسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، بدون .
- ٥٧- فاتن طه إبراهيم البطل : " تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وبعض مكونات الدم " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان (القاهرة) ، ١٩٨٧ م .
- ٥٨- فاطمة عبد الباقي : " تأثير التنبيه الكهربائى على بعض متغيرات القوة العضلية والمستوى الرقمى لمسابقة الوثب العالى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥٩- فضيلة ســــرى : " مجلة علوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، ١٩٨٩ م .
- ٦٠- لىلى السيد فرحات : " القياس والاختبار فى التربية الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٦١- محمد أحمد مليجى : " التحليل الكهربى لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارتى الهجمة المغيرة والدفاع الأفقى للاعبى المبارزة الدوليين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
- ٦٢- محمد السيد شطا : " إصابات الرياضة والعلاج الطبيعى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٦٣- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " ، الطبعة الحادية عشر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٦٤- محمد حسن علاوى : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

- ٦٥- محمد حسن علاوى : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ م .
- ٦٦- محمد صبحى حسنين : " التقويم والقياس فى التربية البدنية " ، الجزء الثانى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ م .
- ٦٧- _____ : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٨- محمد على حسن خطاب : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية باستخدام التنبيه الكهربائى على مستوى أداء الدورات الهوائية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز " ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦٩- محمد على صادق : " تدريب الملاكمة " ، دار النصر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٦٧ م .
- ٧٠- محمد فتحى همدى : " علم التشريح الطبى للرياضيين " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٧١- محمد قدرى بكرى : " تأثير التنبيه الكهربائى على بعض عضلات الطرف السفلى والمستوى الرقمى للاعب الوثب العالى " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٧٢- _____ : " التدريب العضلى والتنبيه الكهربى " ، نشرة ألعاب القوى ، الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواه ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧٣- محمد قدرى بكرى : " تنمية بعض الصفات البدنية بالتنبيه الكهربائى للاعبى الكرة الطائرة " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٧٤- محمد قدرى بكرى : " تنمية الرشاقة وبعض الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة السلة بالتنبيه الكهربائى " ، المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .

- ٧٥- محمد نصر الدين رضوان : " المرجع فى القياسات الجسميه " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٧٦- محمد يحيى غيدة : " التحليل الكيفى والكمى لمهارة الدفاع الجانبى فى سلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
- ٧٧- مختار سالم : " حرفية الملاكمة " ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٠ م .
- ٧٨- نادية غريب حموده : " تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن الثابت على النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرف السفلى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٧٩- نبيل عبد المقصود صالح : " الخصائص التكنيكية للرمية الحرة فى كرة السلة كأساس للتدريب النوعى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤ م .
- ٨٠- نجوى سليمان بيومى : " تأثير التمرينات الاستاتيكية والديناميكية بالأثقال على بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لطالب كلية التربية الرياضية للبنات ، الجزيرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٨١- نصر محمد مبروك خضر : " تأثير استخدام مهارات اللكم فى جمل تكتيكية مركبة كأسلوب تدريبي مقترح على مستوى الأداء اثناء إعداد الملاكمين المبتدئين من (١١ ، ١٣ سنة) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٨٢- هند فاروق عبد الله حسن : " استخدام التنبيه الكهربائى فى تنمية القدرة العضلية وتأثيرها على رفع مستوى الإرسال فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

- ٨٣- ياسر على نور الدين : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والعضلية باستخدام التنبيه الكهربائي والهايوكسيك للسباحين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٨٤- يحيى السيد إسماعيل : " الملائمة أسس نظرية ، تطبيقات عملية " ، دار طباعة الحاوى ، العزيزى ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 85- Adams-Willam J. : A Manual of electrotherapy , Fourth Edition LEA & FEBRICER Philadelphia, 1987.
Shbiber, M, A, M.D
- 86- Appell , HJ : Morphologische untersu chungserzur. Wirkung des hoohent raining leistungs Spert 1 – 1980.
- 87- Barriett, Kippers, Turner : Effects of variations of the bench press exercise on the EMG activity of Five shoulder Muscles, Journal of Strength and Conditioning research No. V. 1995, Refs 20.
- 88- Berger, R. A : Applied Exercies Physiology , Lea and Febger Philadelephia , 1982.
- 89- Birson , R. S. : Electromyography vesstidovahyash Techlaka , M. Waoka , 1969 .
- 90- Clarys, J. P. : Massez, C, Broeck, M. Total Telemetric Surface E. M. G. Biomechamies, Vol, 4.A. Nagaya Japan, Champaing Illinais 1981.
- 91- Clarys J. P. et al : Electromyography and the study of sport movements a review Aurhor , J Sports, Faculty of Medicine and Pharmacy , vol. 11. 1987.
- 92- DavidLamp. D.R. : Physiology of Exercise , 2nd. E.d , Macmillan Publishing , co. ; New York , 1984 .
- 93- Ekhoim , Nemeth and : During lifiting journal , of rehabitotion Medicines (stockhalm) 1986, Refs 27.
Shoulder Joint load and
Msentar activity
- 94- Friday : A comparison of Muscle activity between a free weight and Machine bench press journal – of – strength – and condition in research . nov. 1994 . Ref: 20.

- 95- Fryaing and Others : "Effect of an off season strength and confitiong programme on startes and non starters and non startersin women's callegicte volleyball" the Journal of Applied sport science Reseeach 5, 1990.
- 96- Gary A Dudley : "Use of Electrical Stimulustion in Strength and Power Training" Strength and power sport. Et. Al. 1995
- 97- Gielen , et al : Electromyography kinematics movement reaction – time comparative, study arm J. of motor behavior (Washington) 1985.
- 98- Glass : Electromyography activity of the pecteralis Muscle during incline and decline bench presses , Journal of Strength .
- 99- Gousman , R : Electromyographic analysis and Its role in th eathietic shoulder kerlan , Jobe or thorpaedic clinic , clin or thop , vol 288 , 1982.
- 100- Haekkineer , Komic , Alen : EM.G, Muscle fiber and force production characteristics, during a 1 year training period in elite weight – lifters. Journal of applied physiology and occupational physiology and occupational physiology (Berlin, FRG) Jul 1987 Refs : 34.
- 101- Jacques Duchateau : "Training Ellects of sub Maxima Electro Stimulation ino Hyman Muscle sports Medfcine and Physical fitness, 1988.
- 102- Kar Povich, P.R : "Physiology of Muscular Activity" 7th. Ed Selutnjers company , Philadelphia London , Loronto, 1971.
- 103- Karpovich, P.V. and Siniaing W.E : Physiology of Muscular Activity – 7th. Ed Saunder Company , Philadephia – London , Toronto. 1971.
- 104- Layne , C and Abraham L.D : Patternns of lower limb muscle Activity in Young boys during Aone Foot Static balance Task R.Q. Vol. 58 No.1, 1987 .
- 105- Miyashita , M. and Other : E.M. G. Related to Anaerobic three shold . J. Sports. Med vol. 21 , No. 3 , 1981.
- 106- Newton . Other : Influence of load and stretch shortening cycle on the kinematics kinetics and muscle activation that occurs during explosive upperbody movements European. Journal of applied physiology and occupational physiology (Berlin) Apr. 1997 Refs: 29.
- 107- Newton , Kraemer, : Kinematics, Kinetics, and Muscle activation during explosive upper body Movements , Journal of applied biomechanics (champaign 111.) Feb. 1996 Ref : 22 .

- 108- Pascal A G Mereno : Muscle activity in the normal shoulder Electromyograph study of arm elevation in different elevations plans. J. Motor Behavior, Human performance studies, 1995.
- 109- Patrik, R. Stanely .A. Carl. P. : EMG patterns during level and inclined Tread mill running and their relationship to step cycle Measures, R.Q. For exercise and sports, vol. 56 – No. 4, 1985.
- 110- Richard Engel born : Agonist and antagonist muscle E.M.G activity pattern changes with skill Acquisition, R.Q. Vol. 54, No.4, 1983 .
- 111- Roger M. Enoka : “Neuromechanical Basis of kinesiology” Arizona U.S.A, 1990.
- 112- Sinning, W. E. : Experiments and demonstration in Exercise physiology .W.B. Saunders company, Philadelphia, London Toronto .
- 113- Sinnig W. E. : “Experiments and Demonstration Exercise physiology” W. B Saunders company publishers Philadelphia, London, 1990.
- 114- Strass : Force – time and Electromyographic characteristics of arm shoulder muscles in explosive type force production in sprint swimmer of swimming research (for Tauderdale Fla) 1991.
- 115- Strojnik : “The Effects of superimposed Electrical stimulation of the Quadriceps Musculature on Performance in Different Motor Tasks” Physical Fitness, 1998.
- 116- Tarkka, I. M. : Power spectrum of electromyography in arm and leg muscles during isometric contraction and fatigue, J Sports Med. Vol. 24 No.3, 1984.
- 117- Terry Todd : Inside Power Lifting . Contemporary Booksing Chicago . 1980.
- 118- Volentina, Band other : Electromyographic analysis of some muscles in cycling Athletes. J. Sports Medicine and physical fitness. Vol. 26. No. 2 – 1980.
- 119- William, F. Ganong : M.D. review of medical physiology, Los Angeles, California Lange medical publication June, 1985.
- 120- Woungang Muller Schworz : Basic Electrical theory and Practice Heyden & Son Ltd. London No.1980.
- 121- Yashizawam M. Okamoto : Effects of EMG Biofeedback on swimming Biomechanics, VIIIB Human Kinetics Publisher, Champaign, Illinois, 1983 P.P 828-832.

المرفقات

تابع مرفق (١)

جدول يوضح عضلات الساعد واليد والأصابع وعمل كل منهما

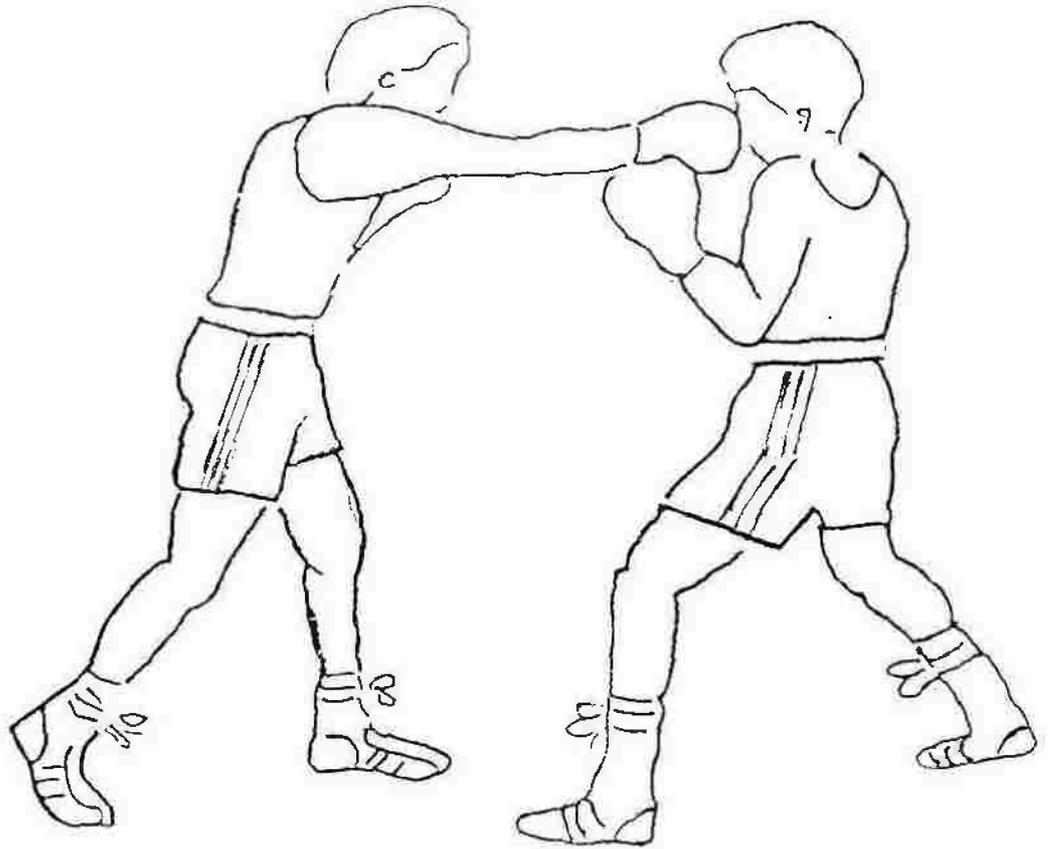
العضلة	الساعد			اليـد			الأصابع					
	قبض	بسط	بطح	كب	قبض	بسط	تبعيد	تقريب	قبض	بسط	تبعيد	تقريب
Pronator teres. m.												
Flexor carpi Ulnaris.m.												
Flexor carpi radialis.m.												
Flexor digitorum superficialis.m.												
Flexor digitorum profundus. m.												
Flexor pollicis longus. m.												
Prorator quadratus. m.												
Extensor carpi radialis longus. m.												
Extensor carpi radialis brevis. m.												
Extensor digitorum. m.												
Extensor carpi ulnaris. m.												
Extensor indicis. m.												
Extensor pollicis longus. m.												
Extensor pollicis brevis. m.												
Abductor pollicis longus. m.												
Supinator. m.												
Abductor pollicis brevis. m.												
Adductor pollicis. m.												
Adductor pollicis. m.												
Abductor digiti minimi. m.												
Flexor digiti minimi. m.												
Lumbricals. m.												
Interossei. m.												

عمل أساسي
عمل إضافي

تابع جداول محمد سليمي (٢١)

٢/٢٤٠

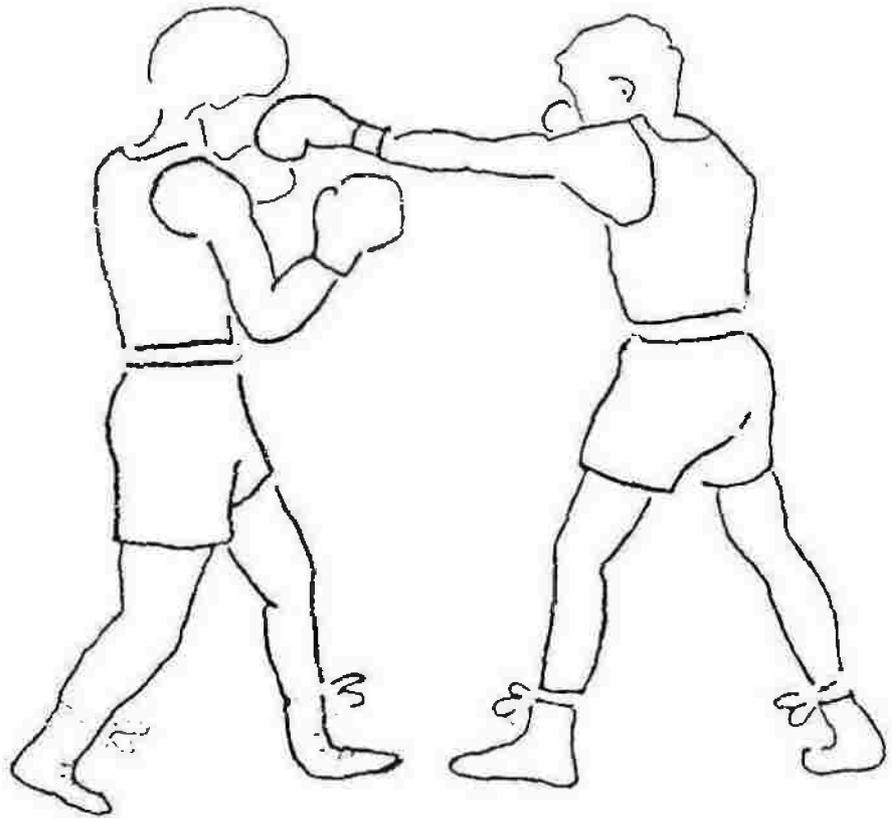
مرفق (٢)
اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس



٣/٢٥١

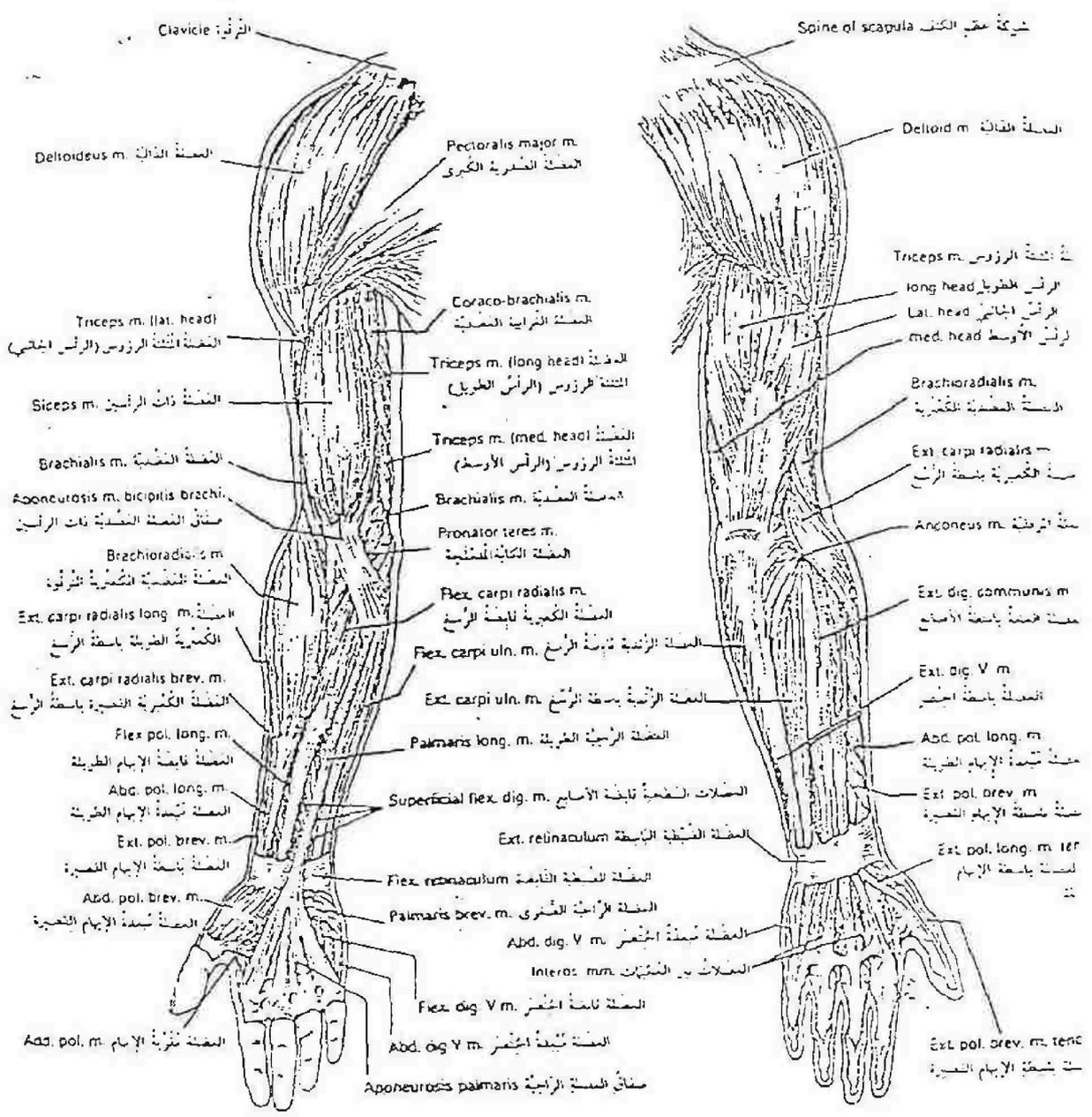
مرفق (٣)

اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس



مرفق (٤)

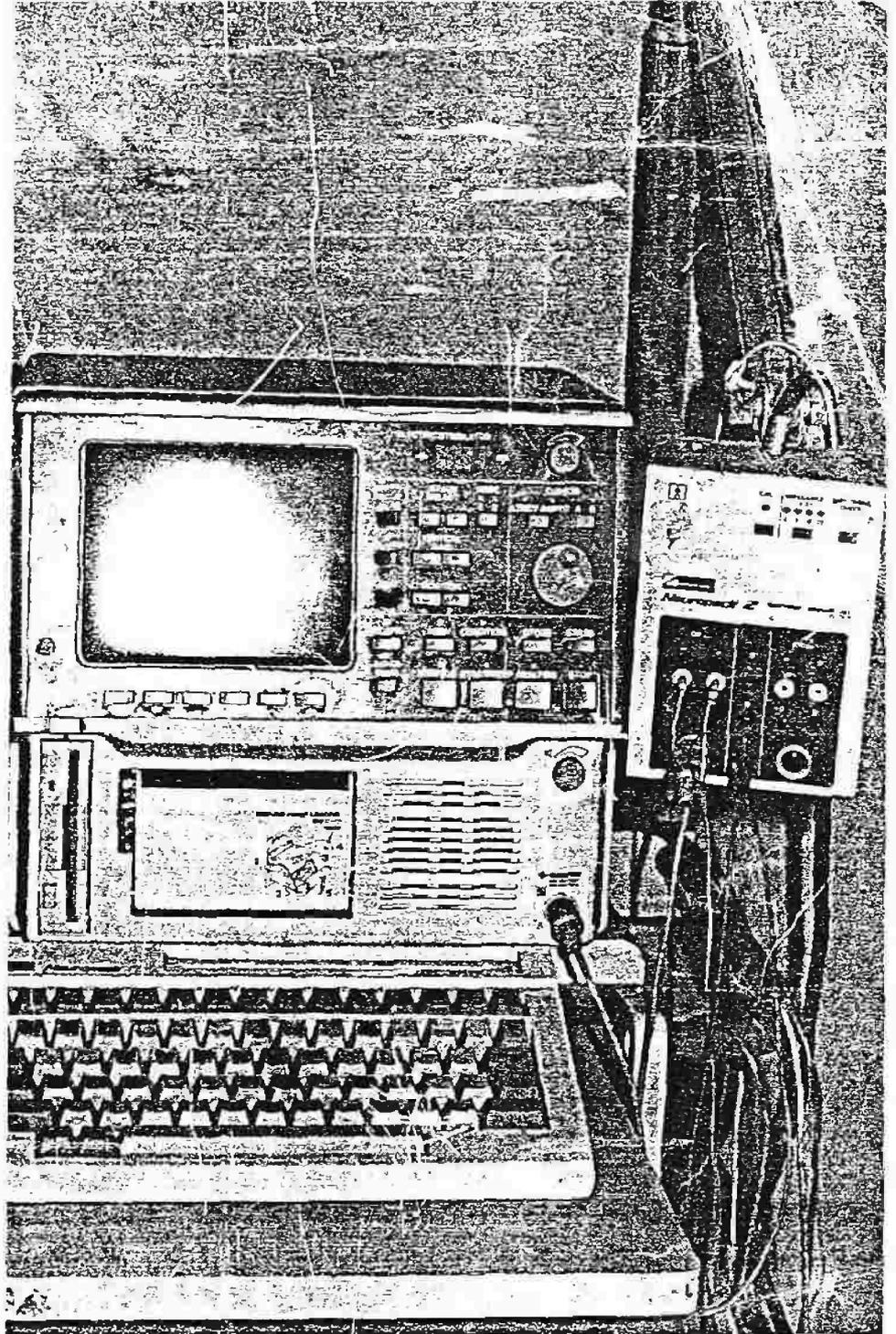
عضلات الطرف الأيمن العلوي السطحية



٥/٢٥٣

مرفق (٥)

جهاز رسام العضلات الكهربائي (E.M.G)



مرفق (٦)
استمارة جمع بيانات خاصة

الاسم
تاريخ الميلاد
الطول
الوزن
العنوان
التليفون

بعدي	قبلي	متغيرات الدراسة	
		<ul style="list-style-type: none"> سعة استجابة كهربية للذراع اليمنى . أقصى انقباض عضلي للذراع اليمنى . سرعة استجابة كهربية للذراع اليمنى . سعة استجابة كهربية للذراع اليسرى . أقصى انقباض عضلي للذراع اليسرى . سرعة استجابة كهربية للذراع اليسرى . 	نشاط كهربائي
		<ul style="list-style-type: none"> قوة عضلية للذراعين (ديناموميتر) . قذف كرة طبية للذراع اليمنى (القدرة) . قذف كرة طبية للذراع اليسرى (القدرة) . قوة قبضة للذراع اليمنى (مانوميتر) . قوة قبضة للذراع اليسرى (مانوميتر) . 	اختبارات بدنية
		<ul style="list-style-type: none"> محيط عضد للذراع اليمنى . محيط عضد للذراع اليسرى . محيط الساعد للذراع اليمنى . محيط الساعد للذراع اليسرى . سمك الجلد والدهن للذراع اليمنى . سمك الجلد والدهن للذراع اليسرى . 	قياسات جسمية
		<ul style="list-style-type: none"> معدل تسديد مجموعات لكمية على أجهزة لكم في ١ ق . معدل تسديد مجموعات لكمية في جولة تلاككم زمنها ٢ق . زمن تسديد (١٥) مجموعة لكمية على كيس لكم . زمن تسديد (٣٠) لكمة مستقيمة على كيس لكم . 	اختبارات مهارية

٧/٢٤٥

مرفق (٧)
اختبار القوة العضلية
(جهاز الدينامومتر)

وقد تم قياس قوة عضلات الذراعين من وضع الجلوس مع رفع الذراعين عالياً وثني مفصل المرفق خلفاً وبقاء الذراعين بجانب الأذنين على أن تتم عملية مد مفصل المرفق دون تحريك عظام العضد.

التسجيل :

← يمنح كل لاعب (٣) محاولات على أن يتم تسجيل أفضلها . (٦٠ : ٢٠٦)

مرفق (٨)

اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة
(القدرة العضلية)

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراعين .

الأدوات :

شريط قياس - كرة ناعمة Soft ball . يرسم خط على الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينها خمس (٥) ياردات . على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة . كما تحدد منطقة للرمي طولها (٦) ياردات يقوم المختبر بالرمي من بينها .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ، ثم يقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة ، على أن يكون الأداء بنفس طريقة اللكمة المستقيمة .

تعليمات الاختبار :

- ◀ يجب ألا يتجاوز اللاعب خط الرمي .
- ◀ إذا تخطى اللاعب خط الرمي تعتبر المحاولة فاشلة .
- ◀ إذا سقطت الكرة خارج مقطع الرمي تعتبر المحاولة فاشلة .
- ◀ يعطي اللاعب ثلاث محاولات تؤدي بالذراع الضاربة .

التسجيل :

يشمل أفضل محاولة سجلها اللاعب . (٦٦ : ٤٠٠ ، ٤٠١)

مرفق (٩)
اختبار قوة القبضة
(جهاز المانوميتر Manuometer)

غرض الاختبار :

قوة القبضة (يمنى ، يسرى) .

الأدوات :

جهاز مانوميتر .

طريقة الاختبار :

- ◀ يوضع الجهاز في راحة اليد المراد قياسها عند اللاعب على أن يكون قرص الجهاز في مواجهة القارئ أو المسجل .
- ◀ يفضل مسح اليد بمسحوق المغنسيوم لمنع انزلاق الجهاز .
- ◀ تسجل القراءة لأقرب نصف كيلوجرام .
- ◀ يلاحظ إرجاع المؤشر إلى صفر التدريج عقب كل محاولة .
- ◀ يمسك المختبر بالجهاز في قبضة اليد ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز .
- ◀ يجب عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي أو جسم المختبر نفسه ، كما يجب تجنب حركات نظر ومرجحة الذراع عند الأداء .

التسجيل :

أفضل محاولة سجلها اللاعب من خلال ثلاث محاولات صحيحة . (٦٦ : ٢٧٤ ، ٢٧٥)

١٠/٢٤٨

مرفق (١٠) قياس محيط العضد

الأدوات :

شريط قياس غير قابل للمط (الإطالة)

الوضع الرئيسي للمفحوص :

يقف المفحوص معتدل القامة والذراعان على الجانبين بحيث تكون الكفان في مواجهة الفخذين ، مع ملاحظة أن يكون الجزء العلوي من الجسم عارياً من الملابس.

طريقة القياس :

◀ يجب تحديد العلامة الأنثروبومترية المنصف للعضد - يقوم المفحوص بمد الذراعين لأسفل على الجانبين بحيث تواجه الكفان الفخذين ، مع ضرورة إبعاد الذراعين قليلاً عن الجذع حتى يتمكن المحكم من إجراء عملية القياس .

◀ يقوم المحكم بوضع شريط القياس حول العضد . بحيث يكون ملامساً للجلد ولكن بدون ضغط على الأنسجة الرخوة للعضد ، مع ملاحظة أن يكون شريط القياس فوق العلامة الأنثروبومترية المنصفة للعضد في وضع متعامد مع المحور الطولي للذراع .

◀ تسجيل نتائج القياس لأقرب ٠,١ سم . (٧٥ : ١٧٨ ، ١٧٩)

مرفق (١١)
قياس محيط الساعد

الأدوات :

شريط قياس غير قابل للمط (الإطالة)

الوضع الرئيسي للمفحوص :

← يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين بحيث يكون الذراعان على جانبي الجسم وبعيدة قليلاً عن الجذع ، وأن تكون راحتا الكفين موجهتين للأمام .

طريقة القياس :

- ← يقوم المحكم بلف شريط القياس بطريقة لينة غير مصحوبة بضغط حول أضخم جزء في الساعد بحيث يكون شريط القياس متعامداً مع المحور الطولي Long axis للساعد.
- ← يقوم المحكم بتحريك شريط القياس على الساعد لأعلى ولأسفل حتى يحصل على أكبر قراءة ممكنة ، فيكون هذا المستوى الذي يتم عنده قياس محيط العضد .
- ← تسجيل القراءة عند هذا المستوى لأقرب ٠,١ سم ، مع ملاحظة عدم الضغط بشريط القياس على الجلد والأنسجة الرخوة للساعد ، ولكن يكفي بأن يكون شريط القياس ملاصقاً لسطح الجسم . (٧٥ : ١٨٠ ، ١٨١)

مرفق (١٢) قياس سمك الجلد والدهن

الأدوات :

الجهاز الخاص بقياس سمك الجلد .

الوضع الرئيسي للمفحوص :

- ✦ يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على القدمين .
- ✦ تكون الذراع المقيسة (اليمنى ، اليسرى) مرتخية لأسفل على الجانب بحيث تكون راحة اليد متجهة للأمام .

طريقة القياس :

- ✦ يتخذ القائم بالقياس وضع الوقوف في مواجهة المفحوص .
- ✦ يقوم القائم بالقياس بسحب طية من الجلد أعلى العلامة التي تم تحديدها على الوجه الأمامي للذراع بحوالي واحد سنتيمتر .
- ✦ يقوم بعد ذلك بوضع فكي الجهاز عبر المحور الطولي لطية الجلد أسفل أصبعي ابهام وسبابة اليد اليسرى بحوالي واحد سنتيمتر .
- ✦ تسجيل القراءات لاقرب ٠,١ سنتيمتر . (٧٥ : ٢٠٥ : ٢٠٨)

١٣/٢٥١

مرفق (١٣)

قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم في دقيقة

هدف الاختبار :

← قياس زمن أداء المجموعات اللكمية المحددة على أجهزة الملاكمة فوق الحلقة ، يعكس هذا الاختبار سرعة اللكمات المسددة ورشاقة اللاعب وتحمل العضلات العاملة .

الأدوات :

كيس لكم ، كرة راقصة ، وسادة حائط ، وسادة مدرب ، (٥) ساعات إيقاف.

طريقة الأداء :

وقوف الوضع الأساسي للملاكمة أمام كيس اللكم وعند سماع إشارة البدء يقوم الملاكم بتسديد المجموعات اللكمية المحددة لمدة (١٥) ث ثم ينتقل إلى الكرة الراقصة وتسديد مجموعات اللكم المحددة لمدة (١٥) ث ثم ينتقل إلى وسادة الحائط لتسديد مجموعات اللكم المحددة لمدة (١٥) ث ثم ينتقل إلى وسادة المدرب ليسدد مجموعات اللكم المحددة لمدة (١٥) ث .

التسجيل :

يتم تسجيل مجموعات اللكم التي سجلت على كل جهاز ثم جمعها وحساب العدد الكلي . (٥٢ : ٦٩)

١٤/٢٥٢

مرفق (١٤)

قياس المجموعات اللكمية المسددة خلال جولة تلاكَم زمنها دقيقتين

هدف الاختبار :

قياس عدد مجموعات اللكم الصحيحة خلال جولة التلاكَم مع الزميل (ق٢)

الأدوات :

حلقة ملاكمة ، ساعة إيقاف ، قفازات ملاكمة .

طريقة الأداء :

تقام مباراة (لُكَم مقيد) بين كل زميلين من نفس الوزن ، والمباراة من جولتين زمن الجولة (٢ ق) الجولة الأولى ملاكَم مهاجم ، والملاكَم الثاني مدافع فقط ، الجولة الثانية يتبادلان الواجب الحركي .

التسجيل :

تسجل في استمارة التسجيل عدد مجموعات اللكم الصحيحة التي أداها الملاكَم .

(١٣ : ٢٧٩)

١٥/٢٥٣

مرفق (١٥)

قياس تسديد عدد (١٥) مجموعة لكمية على كيس اللكم

هدف الاختبار :

قياس قوة وسرعة الملاكم عند تسديد مجموعات اللكم .

الأدوات :

كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- ◀ وقوف الوضع الأساسي للملاكم وقفة الاستعداد الصحيحة للملاكم أمام كيس اللكم المعلق .
- ◀ يقوم اللاعب بقياس مسافة اللكمات المستقيمة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- ◀ عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد عدد (١٥) مجموعة لكمية على كيس اللكم المعلق .

التسجيل :

يتم حساب زمن مجموعات اللكم الصحيحة . (٤٧ : ١٠٩)

١٦/٢٥٤

مرفق (١٦)

قياس تسديد عدد (٣٠) لكمة مستقيمة

هدف الاختبار :

يقيس عدد اللكمات الصحيحة .

الأدوات :

كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

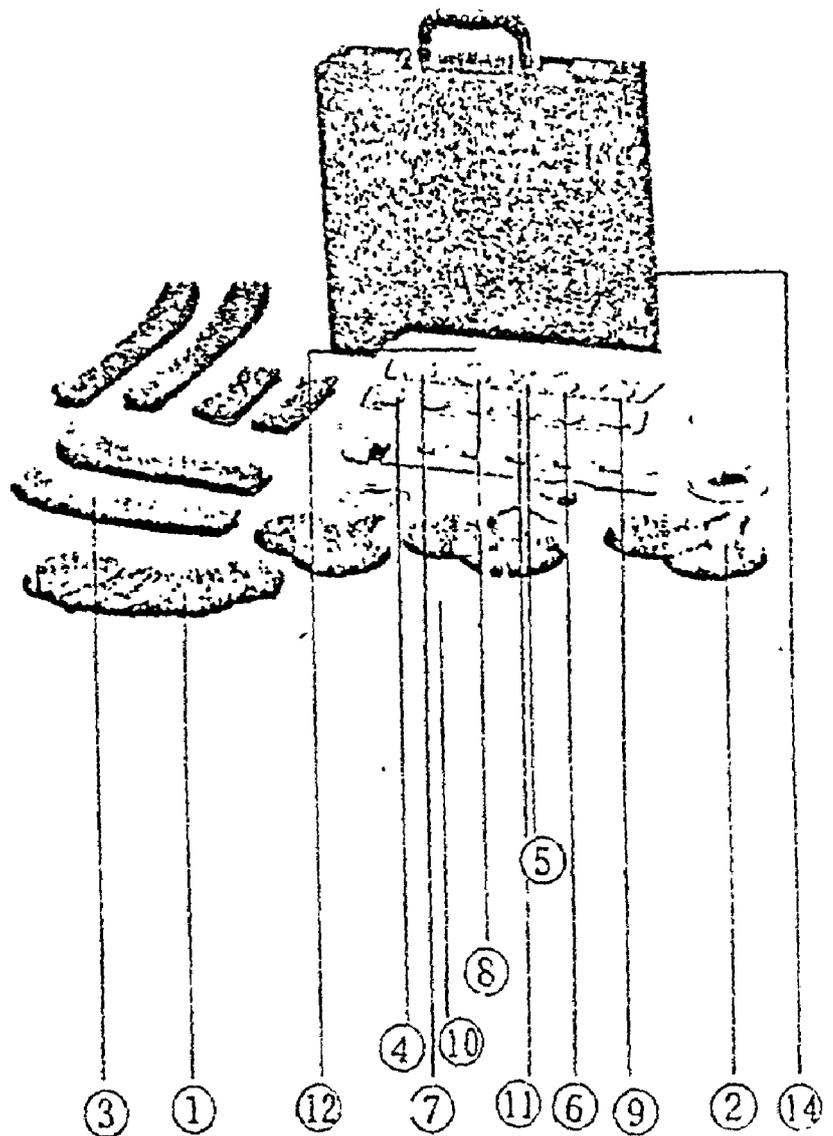
- ◀ يقف اللاعب على مسافة منتظمة من كيس اللكم متخذاً وضع الاستعداد.
- ◀ يقوم اللاعب عند الاستماع إلى إشارة البدء بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة .

التسجيل :

- ◀ يتم حساب زمن أداء اللكمات الصحيحة .
- ◀ وحدة القياس (الثانية) ، (٤٧ : ١١٠)

١٧/٢٥٥

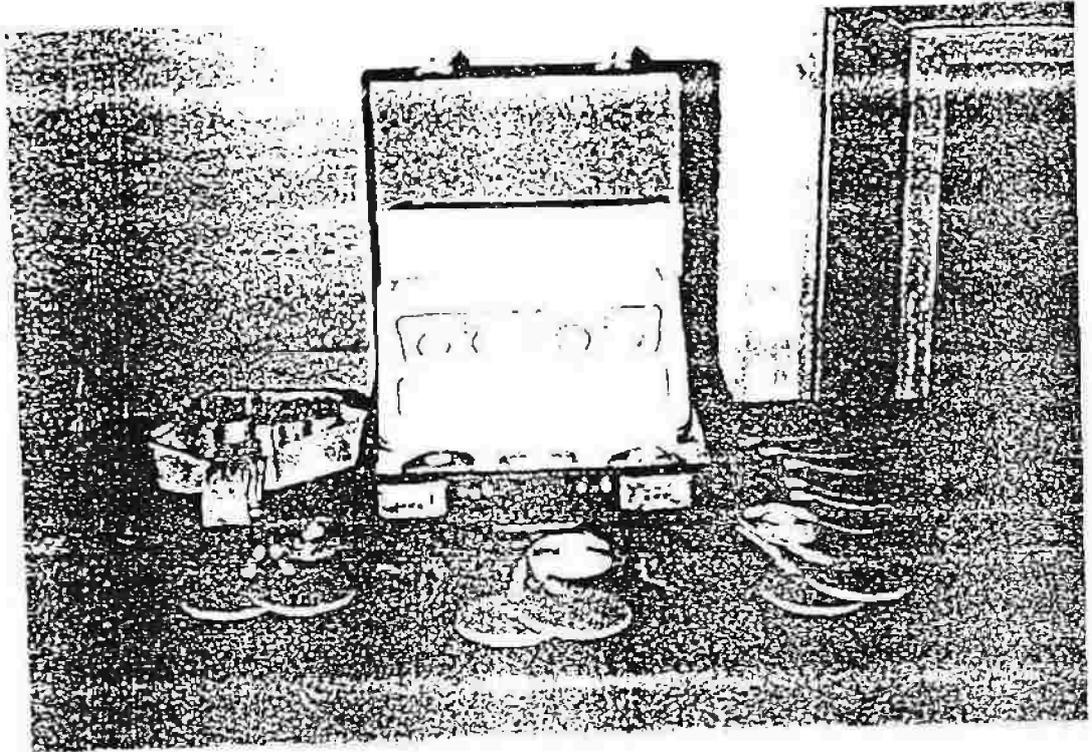
مرفق (١٧) جهاز التنبيه



٨/٢٥٦

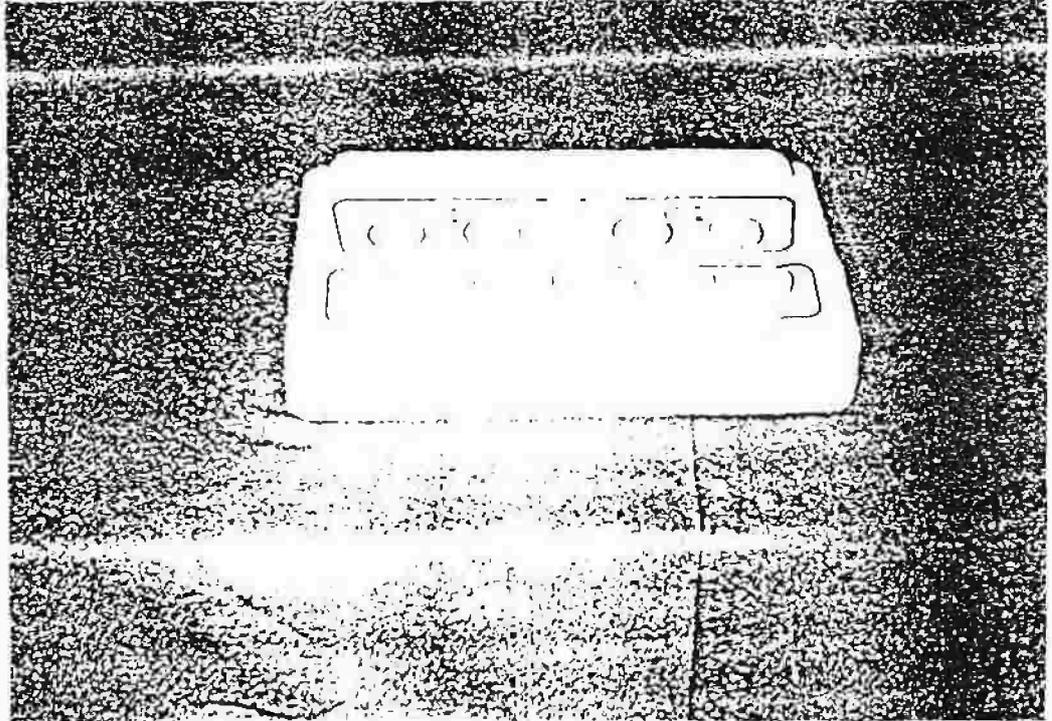
مرفق (١٨)

حقيبة جهاز التنبيه الكهربائي بمحتوياتها



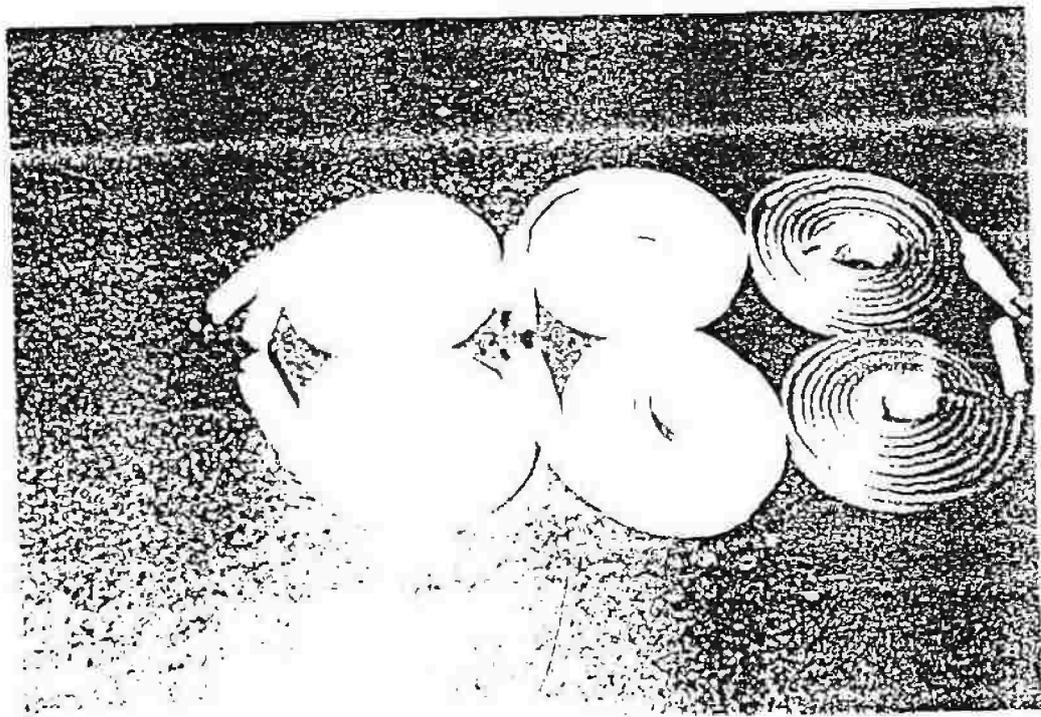
١٩/٢٥٧

مرفق (١٩)
جهاز التنبيه الكهربائى



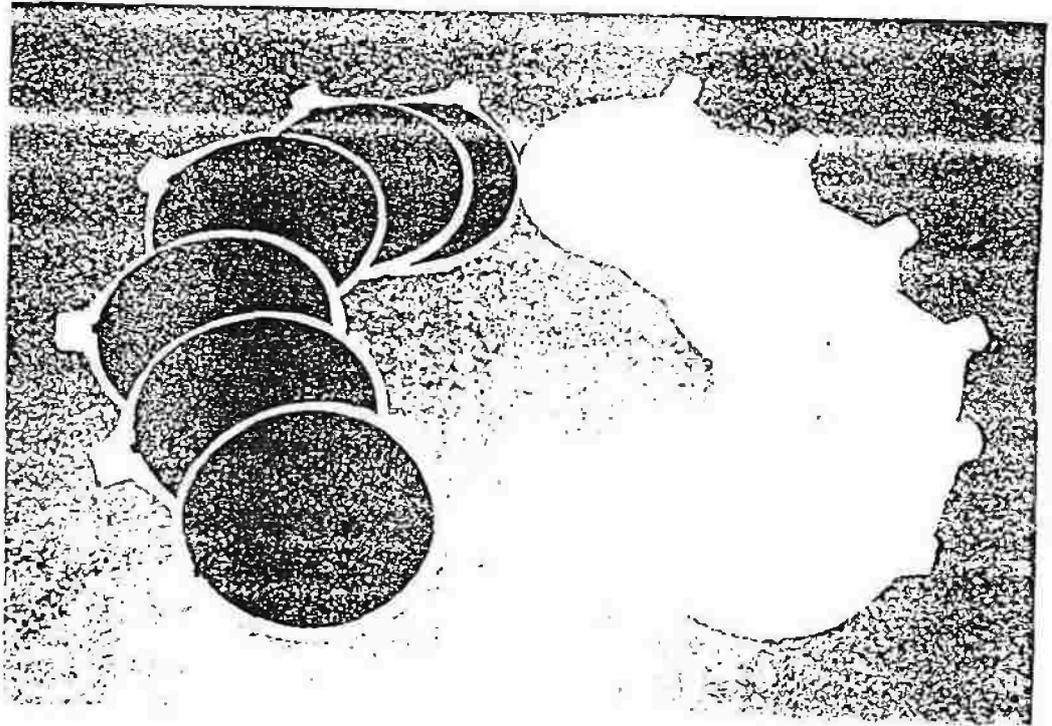
٢٠/٢٥٨

مرفق (٢٠)
أسلاك التوصيل بالأقطاب



٢١/٢٥٩

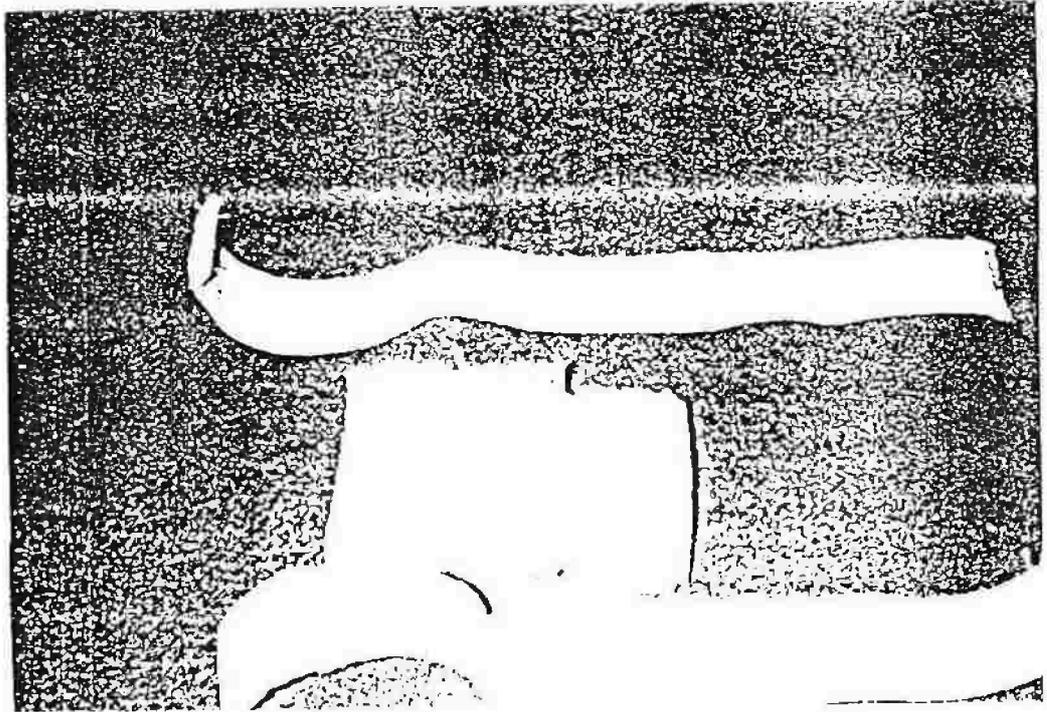
مرفق (٢١)
الأقطاب



٢٢/٢٦٠

مرفق (٢٢)

أربطة مطاطة لتثبيت الأقطاب على العضلة



مرفق (٢٣)

الأسلوب التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي (للمجموعة التجريبية) بالتنبيه الكهربى :

- ١- تدريبات الإحماء التي تسبق الجرعة التدريبية .
- ٢- الإعداد النفسي للاعب قبل التنبيه الكهربى .
- ٣- الزمن الكلى للتنبيه الكهربى خلال الجرعة التدريبية الواحدة (١٠٠) ثانية .
- ٤- عدد الجرعات التدريبية الكلى فى البرنامج (١٠) جرعات تدريبية .
- ٥- الزمن الكلى للجرعة التدريبية (١٠) دقائق .
- ٦- عدد التكرارات فى الجرعة التدريبية الواحدة (١٠) تكرارات .
- ٧- زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (٥٠) ثانية .
- ٨- زمن الانقباض الاقصى فى كل تكرار (١٠) ثوان .

مدة البرنامج :

يستغرق تنفيذ البرنامج (٢٠) يوماً بواقع يوم عمل ويوم راحة .

العضلات العاملة والتي تم تنبيهها كهربياً هي :

Brachialis Muscle	١ - العضلة العضدية .
Deltoid Muscle	٢ - العضلة الدالية .
Biceps Brachii Muscle	٣ - العضلة ذات الرأسين العضدية .
Triceps Brachii Muscle	٤ - العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .
Muscle of front group of fore-arm	٥ - مجموعة العضلات الأمامية للساعد .
Muscle of Back group of fore-arm	٦ - مجموعة العضلات الخلفية للساعد .

وقد تم استبعاد العضلة الغرابية العضدية حيث يقتصر البحث على استخدام الأقطاب

السطحية لجهاز (E.M.G) لقياس العضلات السطحية التي يمكن قياس نشاطها الكهربى .

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد

أهم العضلات العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة

للرأس من وضع الثبات في رياضة الملاكمة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبةوبعد

يقوم الباحث بوضع مشروع بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح على الكفاءة الانقباضية لعضلات الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبات في الرأس" لذا يرجو الباحث من سيادتكم تحديد أهم العضلات العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة في رياضة الملاكمة وذلك بوضع علامة (صح) أمام أهم العضلات العاملة وإضافة الجديد من وجهة نظر سيادتكم. وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام.....

بيانات عامة:-

الاسم :

الوظيفة :

عضلات الساعد										عضلات العضد					العضلات التي تربط عظم اللوح مع العنق					
العضلات الخلفية										العضلات الأمامية					عضلات الكتف	عضلات الكتف	عضلات الكتف	عضلات الكتف	عضلات الكتف	عضلات الكتف
عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة						
عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة	عضلة

الباحث

تامر حسين محمد الشتيحي

معيد بقسم المنازل

والرياضات المائية

٢٦٣

٢/٢٤

تابع مرفق (٢٤)



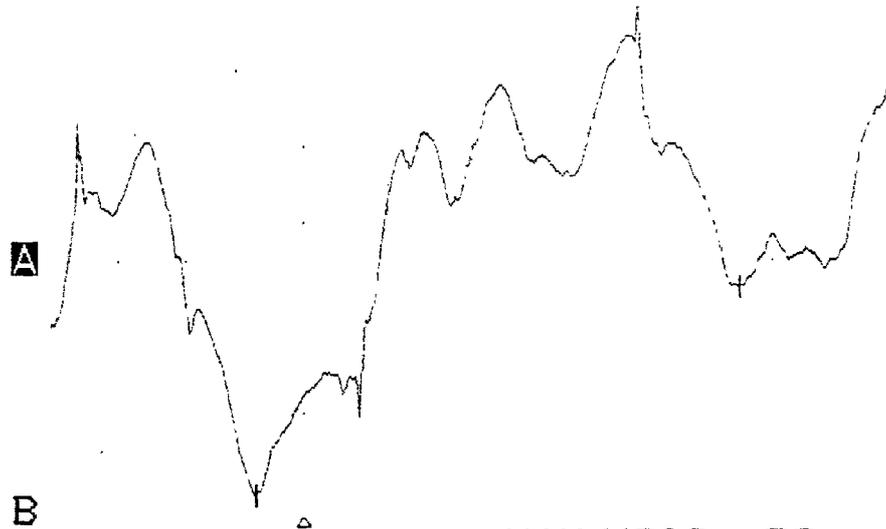
٢٥/٢٦٤

مرفق (٢٥)

كشف بأسماء الخبراء في مجال التشريح والعظام

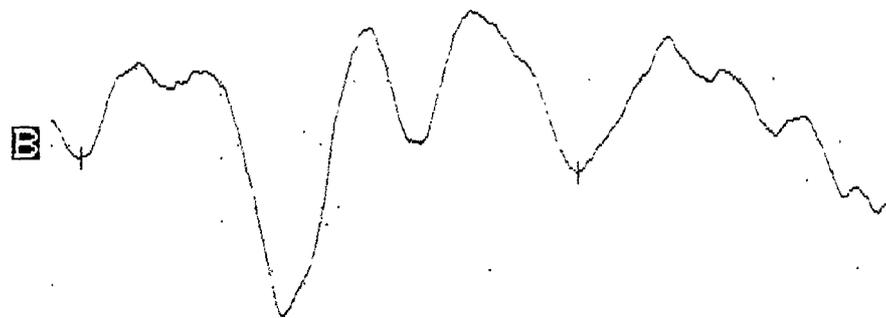
م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د. / فريال فتحي إبراهيم	أستاذ ورئيس قسم التشريح والأجنة - كلية الطب - جامعة الإسكندرية
٢	أ.د. / أحمد جنيد	أستاذ بقسم التشريح والأجنة - كلية الطب - جامعة الإسكندرية .
٣	أ.د. / محمد صلاح	أستاذ بقسم التشريح - كلية الطب - جامعة المنصورة .
٤	أ.د. / جمال ابو الفتوح	أستاذ بقسم التشريح - كلية الطب - جامعة المنصورة .
٥	أ.د. / ممدوح محمود محمد	أستاذ بقسم التشريح - كلية طب قصر العيني - جامعة القاهرة .
٦	أ.د. / محمد الشويحي	أستاذ بقسم التشريح - كلية الطب - جامعة المنصورة .
٧	أ.د. / عادل الهواري	أستاذ بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق
٨	أ.م. د / صالح سيد إدريس	أستاذ مساعد بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق .
٩	أ.م.د. / بدر عبد السميع أحمد عزب	أستاذ مساعد بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق
١٠	أ.م.د. / مصطفى محمدي محمد	أستاذ مساعد بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق

نماذج للنشاط الكهربى بجهاز (E.M.G) لبعض العضلات المختارة



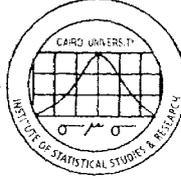
ANALYSIS 30ms

Patient: ABDEL_HAMID.GABR Sex: Age: ID-No: Dr.
Muscle: FLEX.M. Side: RT



ANALYSIS 30ms

Patient: ABDEL_HAMID.GABR Sex: Age: ID-No: Dr.
Muscle: EXTENS.M. Side: RT



٢٧/٢٦٦

السيد أ.د. عميد كلية التربية الرياضية بنين - بنها مرفق (٢٧)
جامعة الزقازيق

تحية طيبة و بعد ،

بناء على طلب السيد/ تامر حسين محمد الشتيحي - فأنا نفيد سيادتكم بأنة قد حلل
بعض البيانات الخاصة به على أنها متضمنة برسالة الماجستير الخاصة به- و أنة أستخدم
حزمة البرامج SPSS WIN في هذا التحليل و تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- تحليل الصدق و الثبات .
 - معاملات ارتباط بيرسون .
 - اختبار T.Test للعينات المرتبطة .
 - اختبار T.Test للعينات المستقبلية .
 - الإحصاءات الوصفية .
- وهذه شهادة منا بذلك ،،،

مدير المركز
الغنى
٢٠٢٠/١/٥

أ.د. غنيم الغنى محمد عبد الغنى



ملخص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
ملخص البحث باللغة الإنجليزية

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 يحيى السيد إسماعيل

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

أ.د محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمي
وعميد كلية التربية الرياضية
للبنين بنها جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث :

هذا البحث محاولة منهجية لرفع مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة من الثبات فى الرأس فى رياضة الملاكمة من خلال تنمية القدرة العضلية باستخدام التنبيه الكهربائى لأهم العضلات العاملة فى مهارة اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس وذلك بأسلوب موضوعى فى التعرف على أهم العضلات العاملة من خلال جهاز قياس النشاط الكهربائى (رسام العضلات الكهربائى) (E.M.G) ، وكانت هذه الدراسة هى إحدى المحاولات لمواكبة الاتجاه الحديث فى مجال التدريب الرياضى والذى يؤكد على أهمية تطبيق مبدأ الخصوصية والتنويع فى التدريب. ولا شك أن استحداث طرق جديدة فى التدريب يعد أمراً هاماً وذا ضرورة كبرى ، حيث أن هذا الاستحداث له صوراً متعددة ومختلفة سواء كانت الأجهزة المستحدثة تساعد فى رفع المستوى المهارى أو المستوى البدنى ، ولقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبى باستخدام طريقة التنبيه الكهربائى على مستوى أداء اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس فى رياضة الملاكمة من خلال تحقيق بعض الأهداف الفرعية وهى تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية لأهم العضلات العاملة فى مهارة اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس، وأيضاً دراسة النشاط الكهربائى لتلك العضلات.

أهداف البحث :

- ١- يهدف البحث الى محاولة التعرف على أهم العضلات العاملة فى الذراع أثناء تسديد اللكمات المستقيمة (اليمنى ، اليسرى) فى الرأس من الثبات بالتحليل الكهربى .
- ٢- وضع برنامج تدريبى مقترح بالتنبيه الكهربائى لأهم العضلات العاملة فى الذراع أثناء تسديد اللكمات المستقيمة (اليمنى ، اليسرى) فى الرأس من الثبات.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (١٢) ملاكم من الدرجة الأولى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجالات البحث :

◀ المجال البشرى :

أجرى البحث على (١٢) ملاكم من نادى غزل المحطة من ملاكمى الدرجة الاولى .

◀ المجال المكاني :

ملاعب وصالة المنافلات بنادى غزل المحطة وتم إجراء قياس النشاط الكهربائى للعضلات بوحدة رسم العضلات بمركز العلاج الطبيعى بجمعية تحسين الصحة بطنطا.

◀ المجال الزمانى :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى فى الفترة ما بين ٢٠٠٠/١١/٤م إلى ٢٠٠٠/١٢/١٥م

أدوات البحث :

أولا : الأجهزة والأدوات :

- ١- الديناموميتر .
- ٢- شريط القياس .
- ٣- الرستاميتز .
- ٤- قفازات وأكياس اللكم .
- ٥- مواد طبية (كحول إيثيلى - قطن - جيل طبي - بلاستر طبي) .
- ٦- كرة طبية.
- ٧- شريط ورق مغناطيسى.
- ٨- جهاز منظم تيار خاص بجهاز رسم العضلات الكهربائى(E.M.G).
- ٩- مانوميتر القبضة.
- ١٠- ساعة إيقاف.
- ١١- مقياس سمك الجلد والدهن.
- ١٢- جهاز رسم العضلات الكهربائى(E.M.G)
- ١٣- جهاز التنبيه الكهربائى.
- ١٤- حلقة الملاكمة.
- ١٥- سجلات بيانات القياسات.

ثانياً : الاختبارات :

أ- قياس النشاط الكهربائي لأهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة اللكمة المستقيمة من الثبات في الرأس (اليمنى ، اليسرى) .

ب- الاختبارات البدنية :

- ١- اختبار القوة العضلية للذراعين (الديناموميتر) .
- ٢- اختبار قذف الكرة الطيبة (القدرة العضلية للذراعين) .
- ٣- اختبار قوة القبضة للذراعين (المانوميتر) .

ج- القياسات الجسمية :

- ١- قياس محيط العضدين .
- ٢- قياس محيط الساعدين .
- ٣- قياس سمك الجلد والدهن .

د- الاختبارات المهارية :

- ١- قياس معدل المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم في دقيقة واحدة .
- ٢- قياس معدل المجموعات اللكمية المسددة خلال جولة تلاكم زمنها دقيقتين .
- ٣- قياس زمن تسديد (١٥) مجموعة لكمة على كيس اللكم .
- ٤- قياس زمن تسديد (٣٠) لكمة مستقيمة على كيس اللكم .

خطوات تنفيذ البحث :

- ١- تصميم استمارة استطلاع الرأى للخبراء لتحديد أهم العضلات العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس
- ٢- دراسة استطلاعية خاصة بجهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G) .
- ٣- دراسة استطلاعية خاصة بجهاز التتبيه الكهربائى .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وهى :

- ١- المتوسط الحسابى.
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الوسيط .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- اختبار (ت) الفروق .
- ٦- اختبار (ت) .
- ٧- معامل الارتباط (بيرسون) .
- ٨- نسب التغير .

أهم النتائج :

من خلال مقارنة القياسات القبليّة بالقياسات البعدية وإجراء المعالجات الإحصائية ظهرت نتائج الدراسة كما يلي :

- ١- التعرف على أهم العضلات العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس وهى على الترتيب حسب أهميتها .
 - أ- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .
 - ب- العضلة الدالية .
 - ج- مجموعة عضلات الساعد الأمامية .
 - د- مجموعة عضلات الساعد الخلفية .
 - هـ- العضلة العضدية .
 - و- العضلة ذات الرأسين العضدية .

٢- أدى استخدام التثبيّه الكهربائى الى تحسين النشاط الكهربائى لأهم العضلات العاملة وظهر هذا التحسن من خلال :

- أ- زيادة سعة الاستجابة الكهربية للعضلات .
- ب- قصر زمن الاستجابة الكهربية للعضلات .
- ج- زيادة أقصى انقباض عضلى للعضلات .

- ٣- أدى استخدام التثبيح الكهربائى الى زيادة فى القوة العضلية للذراعين
أدى استخدام التثبيح الكهربائى إلى زيادة فى القدرة العضلية للذراعين .
أدى استخدام التثبيح الكهربائى إلى زيادة قوة القبضة للذراعين .
- ٤- أدى استخدام التثبيح الكهربائى إلى زيادى محيط العضدين .
أدى استخدام التثبيح الكهربائى إلى زيادة محيط الساعدين .
أدى استخدام التثبيح الكهربائى إلى انخفاض سمك الجلد والدهن .
- ٥- أدى استخدام التثبيح الكهربائى الى تحسين مستوى أداء المجموعة التجريبية فى الاختباراد
المهارية بنسبة كبيرة عن التحسن الحادث للمجموعة الضابطة .

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 فى الرأس

مستخلص رسالة ماجستير ٢٠٠٢

إشراف

أ.د محمود يحيى سعد
أ.د يحيى السيد إسماعيل

إعداد

تامر حسين محمد الشتيحي

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مواصفات النشاط الكهربى للعضلات أثناء اداء اللكمات المستقيمة، وأيضا التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الكفاءة الانقباضية لعضلات الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس. استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (١٢) ملاكم من (ملاكمى الدرجة الأولى) وقسموا إلى مجموعتين إحداهما (تجريبية) (٦ ملاكمين) والأخرى (ضابطة) (٦ ملاكمين).

وقد أظهرت هذه الدراسة إلى أنه كلما زادت سعة الاستجابة الكهربية قل زمنها والعكس وكانت العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية أقواها نشاطا واقصرها زمتا وأظهرت هذه الدراسة أيضا أن تأثير التنبيه الكهربائى على العضلات العاملة أثناء (البرنامج التدريبي) قد حقق نتائج فعالة ومؤثرة فى وقت قصيرة بالنسبة للمجموعة التجريبية عن تلك التى حققتها المجموعة الضابطة والتى تتبع الأسلوب التقليدى فى التدريب وظهر ذلك واضحا فى متغيرات النشاط الكهربائى (سعة الاستجابة الكهربية - أقصى انقباض عضلى - زمن الاستجابة الكهربية) وكذلك فى بعض المتغيرات البدنية وهى (القوة العضلية - القدرة العضلية) وكذلك فى بعض المتغيرات الجسمية وهى (محيط العضدين - محيط الساعدين - سمك الجلد والدهن) وكذلك فى مستوى الأداء أثناء أداء اللكمات المستقيمة وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

**Zagazig University Benha Branch
Faculty of Physical Education for Males
Competition & Aquatic
Sport department**

*The influence of a training program suggested for the
contracting efficiency of arm muscles, which are working
during the straight blows out of a still stand position towards the
head*

By:

**Tamer Hussein Mohammed El-Shetehy
Demonstrator in the Competition and Aquatic
Sport Department**

**Submitted in partial fulfillment of Requirements for the
Master Degree in Physical Education**

Supervised by:

**Prof.Dr. Mahmoud Yehia Saad
Professor of Scientific Research
Dean of the Faculty of
Physical Education
Benha, Zagazig University**

**Prof.Dr. Yehia El-Sayed Esmael
Professor of boxing in the Competition and
Aquatic department and Representative of the
Faculty of Physical Education for males
Zagazig University**

Summary

Introduction and research problem

This research is a methodical attempt to raise the straight blow performance level from the standstill position to the head in boxing through developing the muscular ability. This could be done by using electric stimulation on the most important working muscles involved in directing the straight blow from the stand still position. This happens in an objective technique in getting to know the most important working muscles by the use of E.M.G. This study is one of the various attempts to cope with the modern school in sporting training that assures the importance of applying the private and various principles in training. There is no doubt that inventing new training methods is very important and necessary as it has various and different patterns. They could be employed to determine whether the equipment help in raising the skill level or the body level. The study aims at realizing the influence of the training program that involves electric stimulation on the straight-blow performance level out of a stand still position towards the head in boxing through achieving some subsidiary goals, i.e. developing the strength and ability of the most important working muscles in the straight blow skill and also studying the electric activity of these muscles.

The research aims attempt to:

- 1-Determining the most importing working muscles in the arm involved in the left and right straight blow aiming towards the head out of a stand still position using electric stimulation.
- 2-Planning a suggested training program for the most important working muscles in the arm while aiming the left and right straight blows towards the head out of a stand still position by using electric stimulation.

Research procedures:

The research method:

The researcher used the methodical style. The research sample included twelve first class boxers and they were divided into two groups: the experimental and the controlling.

The field of the research:

1- The human field:

The research was conducted on twelve first class boxers of Ghazl El-Mahalla Sport Club.

2- The place:

Boxing rings in Ghazl El-Mahalla Sport Club.

The muscle's electric activity was measured by using the E.M.G. in the Physical Therapy Center in the Health Society in Tanta

3- The time:

The training program was executed in the period from 4/11/2000 to 15/12/2000.

Research facilities:

a) Equipment and tools:

- 1- Dynamometer
- 2- Measuring strip
- 3- Restameter
- 4- Boxing mittens
- 5- Medical ball
- 6- Magnetic ball
- 7- Magnetic paper strips
- 8- Electric adapter for the E.M.G.
- 8- Fist manometer
- 9- Stop watch
- 10- Skinfold calipers
- 11- E.M.G.
- 10- Electric stimulation apparatus Boxing ring

- 11- Boxing ring
- 12- Measurement records

2-Tests:

- 1- Measuring the electric activity for the most important working muscles during performing the straight blow out of the stand position.
- 2- Physical tests for:
 - a) Arm muscular ability
 - b) Arm muscular strength
 - c) Fist strength
- 3- Body measurements:
 - a) Measuring the circumference of the muscle of the upper arm
 - b) Measuring the circumference of measuring the circumference of the muscles of the fore arm
 - c) Measuring the skinfold thickness
- 4- Skill measurement:
 - a) Measuring the blow rate per minute.
 - b) Measuring the blow rate in a two-minute round.
 - c) Measuring the time needed for 15 blows against the punch bag.
 - d) Measuring the time needed for 30 straight blows to against the Punch bag.
 - d) Measuring the straight blow rate against the punch bag in 10 seconds

Research executive steps:

- 1- Designing a questionnaire for the experts to determine the most important muscles which work during directing a straight blow out of the stand still position.
- 2- A survey about the E.M.G.
- 3- A survey about the electric stimulation device.

The statistical treatment:

The researcher used the following statistical modulus:

- 1- Arithmetic means
- 2- Mean deviation.
- 3- Means
- 4- Sternness co-efficiency.
- 5- Individuals tests.
- 6- Tests

7- Correlation coefficient.

8- Ratio of change.

The most important results:

After comparing the pre and post study measurement and applying the statistical modulus, the following results of the study appeared:

1- Determining the most important working arm muscles during directing straight blows out of the stand skill position to the head : which are ordered according to their importance :

2- Triceps brachial

3- Deltoid muscles.

4- Frontal muscles of the fore arm

5- Backward muscles of the forearm.

6- The brachial muscle.

7- Biceps brachia muscle.

2- The use of electric stimulation led to improving the electric activity of the most important working arm muscles. this improvement appears in :

a) An increase in the electric response capacity of the muscles

b) A shortened electric response timing of the muscles.

c) An increase in the maximum contraction level of the muscles.

3- The electric stimulation led to increasing the muscle strength of the arms.

The electric stimulation led to increasing the muscle ability of the arms

The electric stimulation led to increasing the fist strength of the arms.

4- The electric stimulation led to an increase of the upper arm circumference.

The electric stimulation led to an increase of the circumference of the forearms.

The electric stimulation led to decreasing the skinfold thickness.

5- The electric stimulation led to a much better performance level in the skill tests in the experimental group than in the controlling group

**Zagazig University, Benha Branch
Faculty of Physical Education for Men
Competition and Aquatic Sport department**

The Abstract

The influence of a training program suggested for the contracting efficiency of arm muscles, which are working during the straight blows out of a still stand position towards the head

Supervised by:

**Prof. Dr. Mahmoud Yehya Saad
Prof. Dr. Yehya El-Said Esmael**

By:

**Administrator Tamer Hussein
El-Shetehy**

This study aims at determining the characteristics of the electric activity of the muscles while performing straight blows. Also, it aims at knowing the effect of the suggested training program on the contractive efficiency of the arm muscles working while performing straight blows out of a still stand position towards the head.

The researcher used the methodical technique and this study was applied to a sample consisting of 12 first class boxers divided into two groups: the controlling group of 6 boxers and the experimental group of 6 boxers.

The study showed that whenever the electric response increases its time decreases and vices versa. The triceps brachii showed the greatest activity and the shortest time. The study also showed that the influence of the electric stimulation upon the working muscles (during the training program) achieves effective results in a shorter time in the experimental group than in the controlling group which follows the old technique in training. And this was obvious in the variances of the electric activity (electric response capacity, maximum muscular contraction, electric response time). Moreover, it was also obvious in some bodily variances (muscular strength, muscular ability) and in some physical variances (brachium circumference, ante brachium circumference, fat and skinfold thickness) as well in the performance level while directing straight blows the result was in favor of the experimental group.