المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

obeikandl.com

أولاً : المراجع العربية :

١- ابراهيم حامد قنديل : " **فسيولوجيا الرياضة والتدريب** " ، القاهرة ، ١٩٦٩م .

٢- ابراهيم قنديل محمد زين العابدين : " **فسيولوجيا الرياضة للمدرب والرياضى** " ، الجزء الأول ، مطبعة مخيمر ، القاهرة ، ١٩٥٩م .

٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح : " **التعب الطرفى عند العمل الموضعى والعمل العام فى الإنسان** " ، رسالة دكتوراه ، موسكو ، ١٩٧٩ م .

٤- ــــــــــــــ : " **أثر التدريب بالتنبيه الكهربائى للعضلة على نمو القوة العضلية** " ، دراسة قابلة للنشر ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .

٥- ــــــــــــــ : " **بيولوجيا الرياضة** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م.

٦- ــــــــــــــ : " **بيولوجيا الرياضة** " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٧- ــــــــــــــ : " **التنبيه الكهربائى لتنمية القوة العضلية** " ، مذكرات غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٨- ــــــــــــــ : " **حمل التدريب وصحة الرياضى الإيجابيات والمخاطر** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٩- ابو العلا أحمد عبد الفتاح احمد نصر الدين سعد : " **فسيولوجيا اللياقة البدنية** " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

١٠- ــــــــــــــ : " **فسيولوجيا اللياقة البدنية** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

١١- ابو العلا احمد عبد الفتاح على عبد الرحمن : " **تأثير الإعداد البدنى بالتنبيه الكهربائى على ارتفاع لاعب الجمباز فى مرحلة الطيران للدورة الهوائية الخلفية المكورة** " ، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

١٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح محمد صبحى حسانين : " **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٣- احمد امين محمد محمد : " **برنامج تدريبى فى الملاكمة لمواجهة الحاسب الآلى فى التحكيم** " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .

١٤- احمد فتحى الزيات : " **التربية الرياضية فسيولوجيا ، بيولوجيا ، طب رياضى** " ، تامركو للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
سليمان احمد حجر

١٥- اسماعيل ابو زيد : " **تأثير التدريب بالتنبيه الكهربائى على تعديل تكنيك الدورات الكبرى على العقلة** " ، مجلة الجمباز ، دار النشر والثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٧م .

١٦- اسماعيل حامد وآخرون : " **تعليم وتدريب الملاكمة** " ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٧- السعيد على ندا : " **علم الملاكمة** " ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٧٠م .
محمد الكيلانى

١٨- السيد عبد المقصود : " **نظريات التدريب الرياضى** " ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار بورسعيد للطباعة ، بدون .

١٩- ــــــــــــــ : " **نظريات التدريب الرياضى تدريب وفسيولوجيا التحمل** " ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

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 ، ١٩٩٦م .

٢١- بالخوفسكى . ر . ن : " **استخدام التدريب بالتنبيه الكهربائى فى فترة المنافسات وأثره على القوة العظمى والمطلقة الإدارية للاعب الأثقال** " ، رسالة دكتوراه موسكو ، ١٩٧٥م .

٢٢- بدوى محمد عبد العال : " **تحليل النشاط الكهربائى العضلى فى التصويب بالرمى من أعلى خلال عملية التعلم** " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

openkandi.com

٢٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة : " **الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٢٤- ـــــــــــــــــــ : " **فسيولوجيا الرياضة** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٢٥- جمال محمد علاء الدين : " **دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية** " ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٩م .

٢٦- جيهان حامد حندوق : " **تأثير برنامج مقترح على النشاط الكهربائى لبعض عضلات الطرف العلوى والمستوى الرقمى لسباق دفع الجلة** " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .

٢٧- جيهان يسرى أيوب : " **النشاط الكهربائى لبعض العضلات العاملة للحركة الانبساطية فى رياضة المبارزة أثناء مراحل الدورة الشهرية** " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م .

٢٨- حسام رفقى محمود : " **الملاكمة بين النظرية والتطبيق** " ، الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٢٩- حسين شعبان : " **الملاكمة** " ، الطبعة الأولى ، مطابع رمسيس ، الإسكندرية ، ١٩٥٩م.

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 ، ٢٠٠٠م .

٣١- خالد نسيم : " **تاثير 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 ، ١٩٩١م .

٣٢- دافينكو ـــــــــــ و : " **دراسة إمكانية طريقة التنبيه الكهربائى متعددة القنوات على الجهاز العصبى** " ، ملخص رسالة دكتوراه ، درفسيك ، ١٩٧٢م .

openkandil.com

٣٣- ديمترفيكو .ى.ن وآخرون : " **أثر التدريب بالتنبيه الكهربائى على فاعلية واقتصاد تكنيك سباحة الزحف على البطن**" ، مشاكل التربية الرياضية بجمهورية لاتفيا السوفيتية ، ريحا ، ١٩٧٦م .

٣٤- زكى درويش عادل عبد الحافظ : " **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 طولان : " **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- ــــــــــــــــ : " **الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى** " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٤٢- طلحة حسين حسام الدين وآخرون : " **الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى (القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة)** " ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .

obeikandl.com

٤٣- عادل عبد البصير على : " **التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد ، ١٩٩٢م .**

٤٤- عبد الحميد أحمد : " **الملاكمة** " ، دار النشر للجامعات المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٣م .

٤٥- ـــــــــــــــ : " **الملاكمة للناشئين** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .

٤٦- ـــــــــــــــ : " **الملاكمة** " ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م .

٤٧- عبد الفتاح فتحى خضر : " **زيادة معدل التحمل للملاكمين الناشئين (١١) سنة باستخدام برنامج تدريبى** " ، المؤتمر العلمى الثالث للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م .

٤٨- ـــــــــــــــ : " **المرجع فى الملاكمة** " ، منشاة 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- ـــــــــــــــ : " **المرحلة الإعدادية للملاكمة الحديثة** " ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .

٥٣- عفاف عبد المنعم درويش : " **الإمكانات فى التربية الرياضية** " ، منشاة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩م .

obeikandl.com

٥٤- على محمد عبد الرحمن : " **تطبيقات علمية فى الجمباز ، تدريب - تعليم** " ، الطبعة الأولى ، مطابع المليجى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٥٥- ــــــــــــــــ : " **كنسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى** " ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٥٦- على محمد عبد الرحمن طلحة حسام الدين : " **كنسولوجيا 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) ، ١٩٨٧م .

٥٨- فاطمة عبد الباقى : " **تأثير التنبيه الكهربائى على بعض متغيرات القوة العضلية والمستوى الرقمى لمسابقة الوثب العالى** " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٥٩- فضيلة سرى : " **مجلة علوم وفنون الرياضة** " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، ١٩٨٩م .

٦٠- ليلى السيد فرحات : " **القياس والاختبار فى التربية الرياضية** " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

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 ، ١٩٩٢م .

٦٢- محمد السيد شطا : " **إصابات الرياضة والعلاج الطبيعى** " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م .

٦٣- محمد حسن علاوى : " **علم التدريب الرياضى** " ، الطبعة الحادية عشر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٦٤- محمد حسن علاوى ابو العلا عبد الفتاح : " **فسيولوجيا التدريب الرياضى** " ، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٤م .

openkandi.com

٦٥- محمد حسن علاوى ابو العلا عبد الفتاح : " **فسيولوجيا التدريب الرياضى** " ، ط٢، دار الفكر العربى، ١٩٨٤م .

٦٦- محمد صبحى حسانين : " **التقويم والقياس فى التربية البدنية** " ، الجزء الثانى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧م .

٦٧- ــــــــــــــــ : " **القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية** " ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٦٨- محمد على حسن خطاب : " **تأثير برنامج تدريبى لتنمية القدرة العضلية باستخدام التنبيه الكهربائى على مستوى أداء الدورات الهوائية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز** " ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٦٩- محمد على صادق : " **تدريب الملاكمة** " ، دار النصر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٦٧م.

٧٠- محمد فتحى هندى : " **علم التشريح الطبى للرياضيين** " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١م .

٧١- محمد قدرى بكرى : " **تأثير التنبيه الكهربائى على بعض عضلات الطرف السفلى والمستوى الرقمى للاعب الوثب العالى** " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٧٢- ــــــــــــــــ : " **التدريب العضلى والتنبيه الكهربى** " ، نشرة ألعاب القوى ، الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواه ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٧٣- محمد قدرى بكرى احمد كسرى : " **تنمية بعض الصفات البدنية بالتنبيه الكهربائى للاعبى الكرة الطائرة** " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، ١٩٨٦م .

٧٤- محمد قدرى بكرى شعبان عيد حسانين : " **تنمية الرشاقة وبعض الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة السلة بالتنبيه الكهربائى** " ، المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، القاهرة ، ١٩٧٨م .

obeikandi.com

٧٥- محمد نصر الدين رضوان : " **المرجع فى القياسات الجسمية** " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٧٦- محمد يحيى غيدة : " **التحليل الكيفى والكمى لمهارة الدفاع الجانبى فى سلاح الشيش** " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨م .

٧٧- مختار سالم : " **حرفية الملاكمة** " ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٠م .

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 ، ١٩٨٧م .

٧٩- نبيل عبد المقصود صالح : " **الخصائص التكنيكية للرمية الحرة فى كرة السلة كأساس للتدريب النوعى** " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤م .

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 ، ١٩٩٠م .

٨١- نصر محمد مبروك خضر : " **تأثير استخدام مهارات اللكم فى جمل تكتيكية مركبة كأسلوب تدريبى مقترح على مستوى الأداء اثناء إعداد الملاكمين المبتدئين من(١١ ، ١٣ سنة)** " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .

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 ، ٢٠٠١م .

obeikandi.com

٨٣- ياسر على نـور الديـن : " **تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنميـة بعـض الصفـات البدنيـة والعضليـة باسـتخدام التنبيـه الكـهربائى والهايبوكسيك للسباحين** " ، رسالة ماجستير غير منشـورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القـاهرة ، ١٩٩٣م .

٨٤- يحيـى السـيد إسـماعيل الحاوى : " **الملاكمة أسس نظرية ، تطبيقات عملية** " ، دار طباعـة العزيزى ، الزقازيق ، ٢٠٠٠م .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

85- Adams- Willam J. Shbiber, M, A, M.D : A Manual of electrotherapy , Fourth Edition LEA & FEBRICER Philadelphia, 1987.

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 Muscless, 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 , 2**nd.** E.d , Macmillan Publishing , co. ; New York , 1984 .

93- Ekhoim , Nemeth and Shoulder Joint load and Msentar activity : During lifiting journal , of rehobilitotion Medicines (stockhalm) 1986, Refs 27.

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.

obeikandl.com

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 characteristies, 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 ofMuscular Activity" 7**th.** Ed Selutnjers company , Philadelphia London , Loronto, 1971.

103- Karpovich, P.V. and Siniaing W.E : Physiology of Muscular Activity – 7**th.** 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 .

obeikandi.com

108- Pascal A G Mereno : Muscle activity in the normal shoulder Electromyograph study of arm eleration in different eleatrions plans. J. Molricided. Human performance studies , 1995.

109- Patrik, R. Stanely .A. Carl. P. : EMG paterns during level and inclined Tread mill running and their relation ship to step cycle Measures, R.Q. For exercise and sports , vol. , 56 – No. 4 , 1985.

110- Richard Engel born : Agonist and artagonist 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" Arizora 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. : L"Experiments and Demonstration Exercise physiology" W. B Siuvjers company publishers philadelphia , London, 1990.

114- Strass : Fource – time and Electro myographide character attics of arm shoulder muscles in exeplosive type force production in sprint swimmer of swimming research (for Tauderdale Fla) 1991.

115- Strojnike : "The Effects of superimpe Electrical stimulation of the Quadrical Muscultion stimulation of the Quadricaps Muscles on Performance in Different Motor Tasks" Physical Fitness, 1998.

116- Tarkka , I. M. : Power specturum 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 . Contempary Booksing Chicago . 1980.

118- Volentina, Band other : Electromygraphic 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 Aitos , Callirovnia lange medical publication June , 1985.

120- Woungang Muller Schworz : Basic Electrical theory and Practice heyden & Son Itd. London No.1980.

121- Yashizawam M. Okamato , TQ Kumemato , M; : Effects of EMG Biofeed Back on swimming Biomeehancis , VIIIB Human Kmetias Publisher , champaiagn, Illinos , 1983 P.P 828-832.

obeikandl.com

المرفقـــات

obeikandl.com

مرفق (١)

جدول يوضح عضلات حزام الكتف والعضد والساعد وعمل كل منها

المجموعة العضلية		اسم العضلة	عظم اللوح					العضد						الساعد			
			رفع	خفض	تثبيت	تدوير لأعلى	تدوير لأسفل	قبض	بسط	تبعيد	تقريب	تدوير للأنسيية	تدوير للوحشية	قبض	بسط	بطح	كب
العضلات التي تربط الطرف العلوي بالجذع	المجموعة الخلفية	الرافعة للوح Levator Scapulae m.	■														
		المعينية الكبرى Rhomboidxeus major m.			■												
		المعينية الصغرى Rhomboidxeus minor m.			■												
		المنحرفة المربعة Trapezius m.		■	▒	▒	▒										
		العريضة الظهرية Lattismus dorsi m.				▒			■		■	■					
	المجموعة الأمامية	العضلة تحت الترقوة Subclavius m.															
		المسننة الأمامية Serratus anterior m .			■	■				▒							
		الصدرية الصغرى Pectoralis Minor m.		■													
		الصدرية العظمى Pectoralis Major m.						▒			■	■					
العضلات التي تربط عظم اللوح بالعضد		العضلة تحت الشوكية Infra. Spinatus m.									■		■				
		العضلة فوق الشوكية Infra. Spinatus m.								■							
		المبرومة الكبرى Teres major m.									■	■					
		المبرومة الصغرى Teres minor m.											■				
		الدالية Deltoid m.						■	■	■		■	■				
		تحت اللوح Subscapularis m.									■	■					
		العضدية الغرابية Coracobrachialis m.						■			■						
مجموعة العضلات العضدية الأمامية والخلفية		ذات الرأسين العضدية Biceps brachi m.						■						■		■	
		العضدية Brachialis m.												■	■		
		العضدية الكعبرية Brachio radialis m.												■	■	■	
		ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii . m.									■	■			■		

■ عمل أساسى

▒ عمل إضافى

جداول محمد مليجى (٦١)

obeikandl.com

تابع مرفق (١)

جدول يوضح عضلات الساعد واليد والأصابع وعمل كل منهما

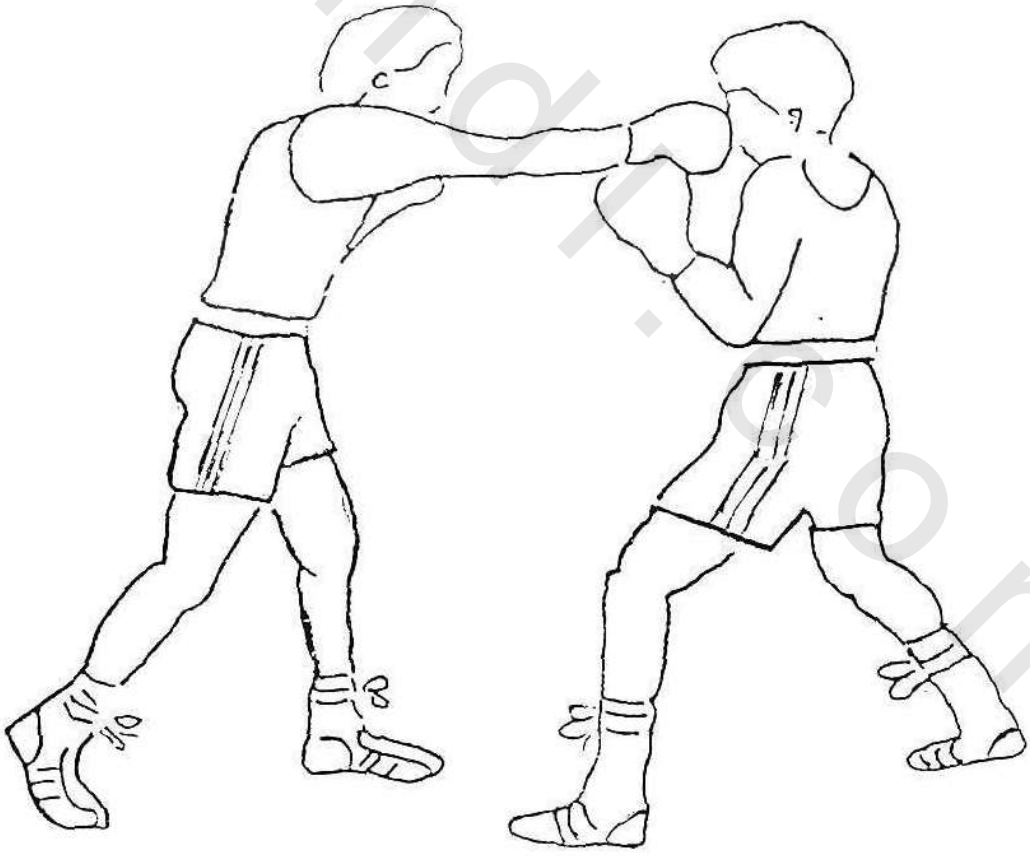
المجموعة العضلية		اسم العضلة	الساعد				اليد				الأمشاط				الأصابع			
			قبض	بسط	بطح	كب	قبض	بسط	تبعيد	تقريب	قبض	بسط	تبعيد	تقريب	قبض	بسط	تبعيد	تقريب
مجموعة العضلات الأمامية للساعد	العضلات السطحية	الكابة المستديرة Pronator teres. m.				■												
		القابضة للرسغ الزندية Flexor carpi Ulnaris.m.					■				■							
		القابضة للرسغ الكعبرية Flexor carpi rodialis.m.				▒	■				■							
		القابضة للأصابع السطحية Flexor digitorum. Sublimism.	▒				■				■				■			
	العضلات الغائرة	القابضة للأصابع الغائرة Flextor digitorum profundus .m.					▒				■				■			
		القابضة للإبهام الطويلة Flexor pollicis longus. m					▒				■				■			
		الكابة المربعة Proonator quadratus. m.				■												
مجموعة العضلات الخفية للساعد		الباسطة للرسغ الكعبرية الطويلة Exensor carpi radialis ongus. m.		■				■										
		الباسطة للرسغ الكعبرية القصيرة Extensor carpi radialis brivig m.		■				■	▒									
		الباسطة للأصابع Extensor digiorum.m		▒								■				■		
		العضلة الباسطة للرسغ الزندية Extensor carpiulnaris m.		▒				■										
		العضلة الباسطة للسبابة Extensor indicis m.		▒														
		الباسطة للإبهام الطويلة Extensor pollicis longus.m.														■		
		الباسطة للإبهام القصيرة Extensor pollicis brivism.														■		
		المبعدة للإبهام الطويلة Abductor pollicis longus.m															■	
		العضلة الباطحة Supinator .m			■												■	
مجموعة عضلات اليد		المبعدة للإبهام القصيرة Abductor pollicis brivis.m												■			■	■
		المقربة للإبهام القصيرة Adductor pollicis brivism.													■			
		العضلة الضامة للإبهام Adductor pollicis.m											■				■	
		العضلة المبعدة للخنصر Abductor digiti minimi.m													■			
		العضلة القابضة للخنصر القصيرة Flexor digiti minimi m.										■			■	■		
		العضلة الدودية Lumbricals.m																
		العضلات بين عظام الأمشاط Interossi.m																■

■ عمل أساسي
▒ عمل إضافي

obeikandl.com

مرفـــق (٢)

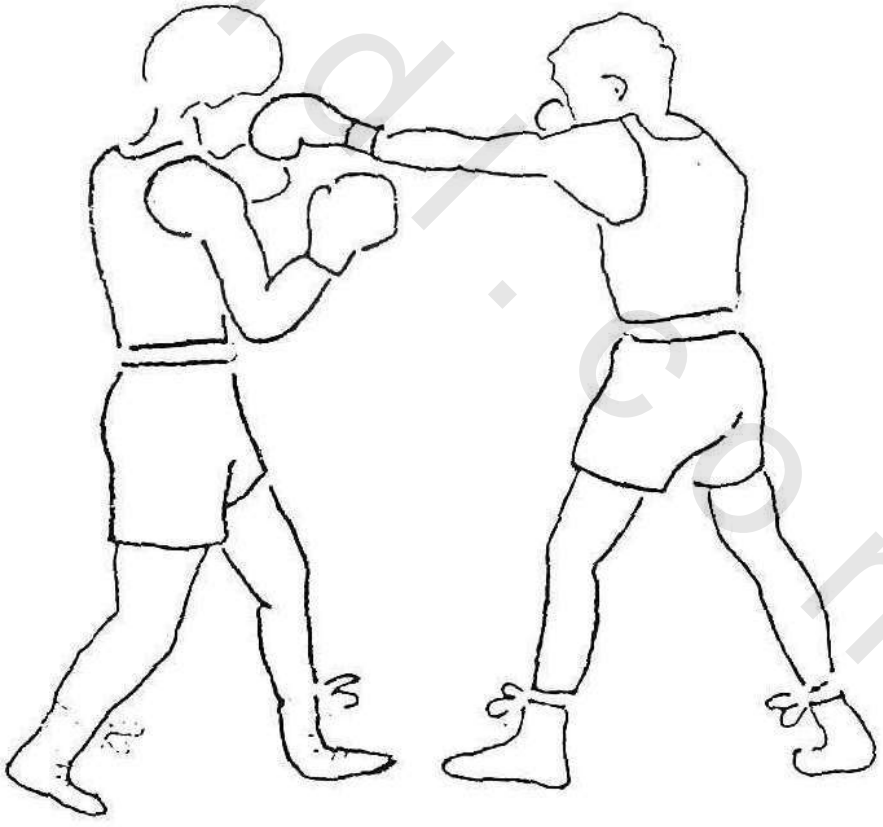
اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس



obeikandl.com

مرفـــق (٣)

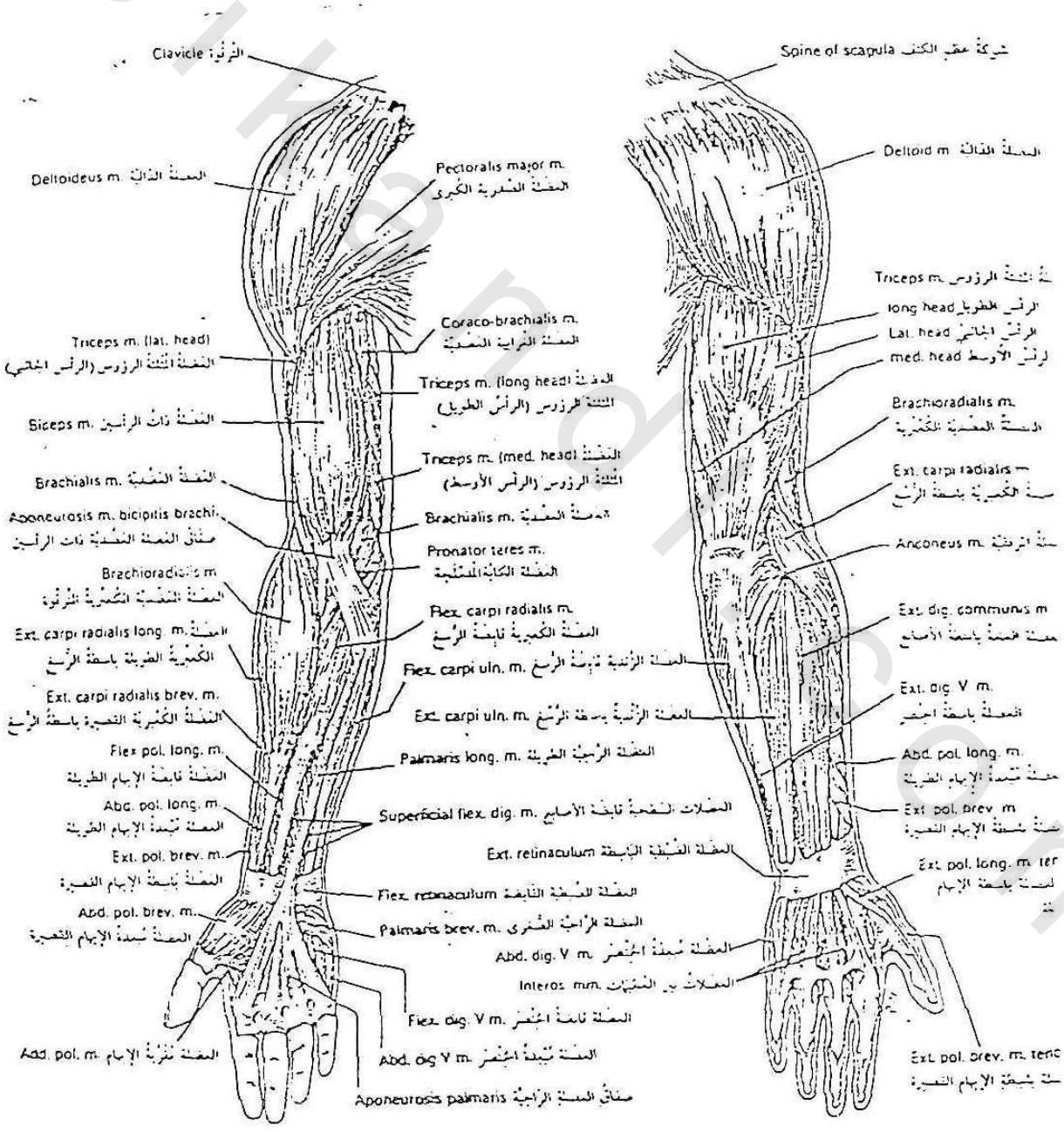
اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس



obeikandl.com

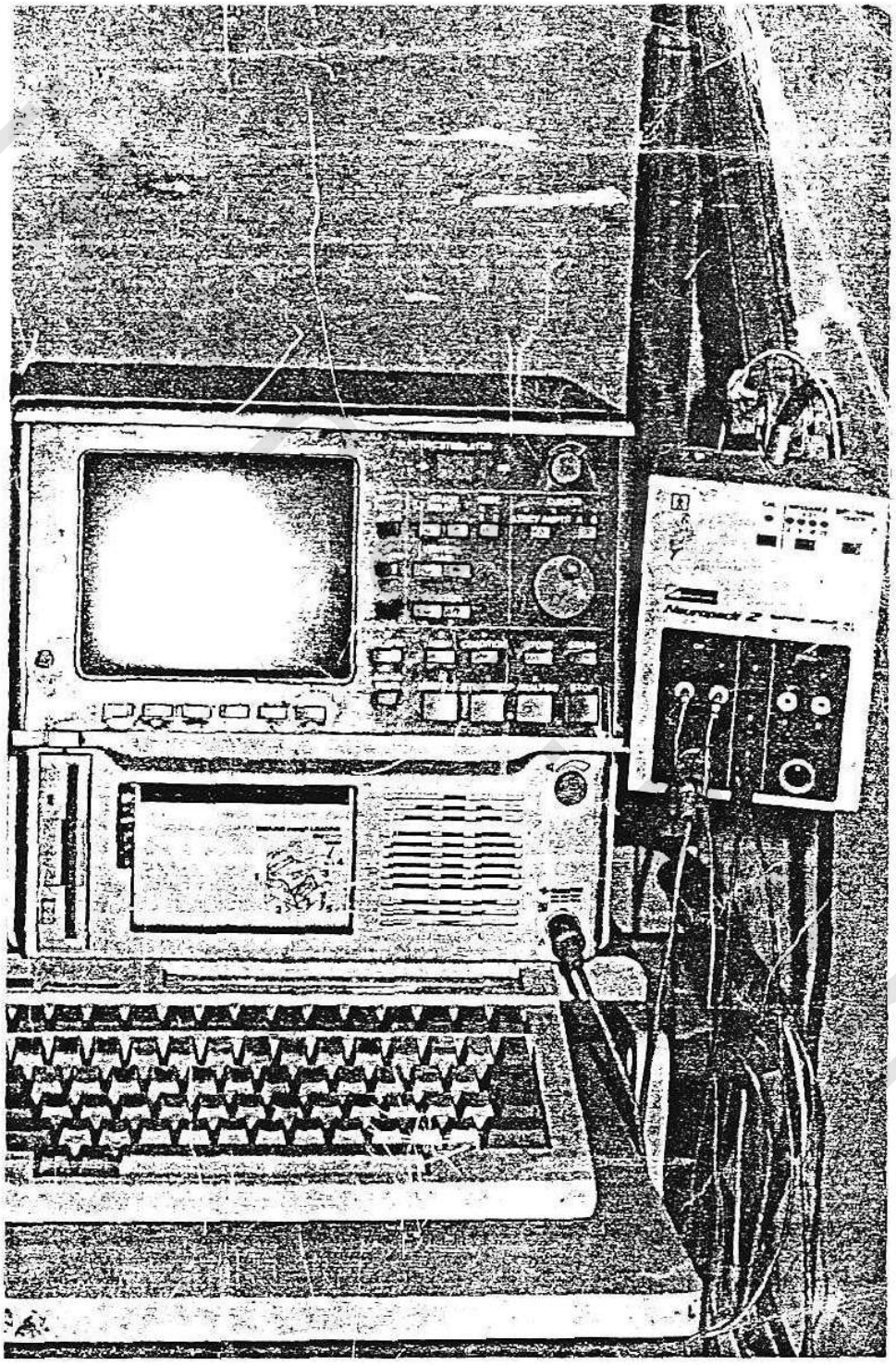
مرفـق (٤)

عضلات الطرف الأيمن العلوى السطحية



مـــرفق (٥)

جهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G)



مرفق (٦)

استمارة جمع بيانات خاصة

الاســـــــم	
تاريخ الميـــلاد	
الطـــــــول	
الـــــــوزن	
العنـــــــوان	
التليفـــــــون	

	متغيـــرات الدراســة	قبلـــي	بعـــدي
نشاط كهربائي	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.		
اختبارات بدنية	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) .		
قياسات جسمية	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 .		
اختبارات مهارية	معدل تسديد مجموعات لكمية على أجهزة لكم في ١ ق . معدل تسديد مجموعات لكمية في جولة تلاكم زمنها٢ق . زمن تسديد (١٥) مجموعة لكمية على كيس لكم . زمن تسديد (٣٠) لكمة مستقيمة على كيس لكم .		

obeikandl.com

مرفــق (٧)

اختبار القوة العضلية

(جهاز الديناموميتر)

وقد تم قياس قوة عضلات الذراعين من وضع الجلوس مع رفع الذراعيـــن عالياً وثنـي مفصل المرفق خلفاً وبقاء الذراعين بجانب الأذنين على أن تتم عمليـة مـد مفصـل المرفـق دون تحريك عظام العضد.

التسجيل :

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

obeikandl.com

مرفق (٨)

اختبار رمي كرة ناعمة لاقصى 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)

obeikandl.com

مرفـــق (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 ، كمـــا يجب تجنب حركات نطر ومرجحة الذراع عند الأداء .

التسجيل :

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

obeikandl.com

مرفــق (١٠)
قياس محيط العضد

الأدوات :

شريط قياس غير قابل للمط (الإطالة)

الوضع الرئيسي للمفحوص :

يقف المفحوص معتدل القامة والذراعان على الجانبين بحيث تكون الكفـــان فـــي مواجهـــة الفخذين ، مع ملاحظة أن يكون الجزء العلوي من الجسم عارياً من الملابس.

طريقة القياس :

- يجب تحديد العلامة الأنثروبومترية المنصف للعضد – يقوم المفحوص بمد الذراعيـــن لاسفل على الجانبي بحيث تواجه الكفان الفخذين ، مع ضرورة ابعاد الذراعين قليلاً عـن الجذع حتى يتمكن المحكم من إجراء عملية القياس .
- يقوم المحكم بوضع شريط القياس حول العضد . بحيث يكون ملامساً للجلد ولكن بـدون ضغط على الأنسجة الرخوة للعضد ، مع ملاحظة أن يكون شريط القياس فوق العلامـــة الأنثروبومترية المنصفة للعضد في وضع متعامد مع المحور الطولي للذراع .
- تسجيل نتائج القياس لأقرب ٠,١ سم . (٧٥ : ١٧٨ ، ١٧٩)

obeikandi.com

مرفــق (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 الجســـم وبعيدة قليلاً عن الجذع ، وأن تكون راحتا الكفين موجهتين للأمام .

طريقة القياس :

- يقوم المحكم بلف شريط القياس بطريقة لينة غير مصحوبة بضغط حول أضخــم جــزء 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 أكــبر قراءة ممكنة ، فيكون هذا المستوى الذي يتم عنده قياس محيط العضد .
- تسجيل القراءة عند هذا المستوى لأقرب ٠,١ سم ، مع ملاحظة عدم الضغــط بشــريط القياس على الجلد والأنسجة الرخوة للساعد ، ولكن يكتفي بأن يكـــون شــريط القيــاس ملامساً لسطح الجسم . (٧٥ :١٨٠ ، ١٨١)

obeikandl.com

مرفــق (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)

obeikandl.com

مرفــق (١٣)

قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم في دقيقة

هدف الاختبار :

- قياس زمن أداء المجموعات اللكمية المحددة على أجهزة الملاكمة فوق الحلقة ، يعكــس 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 البــدء يقــوم الملاكــم بتسديد المجموعات اللكمية المحددة لمدة (١٥) ث ثم ينتقل إلى الكــرة الراقصــة وتســديد مجموعات اللكم المحددة لمدة (١٥) ث ثم ينتقل إلى وسادة الحائط لتسديد مجموعات اللكــم المحددة لمدة (١٥) ث ثم ينتقل إلى وسادة المدرب ليسدد مجموعات اللكم المحــددة لمــدة (١٥) ث .

التسجيل :

يتم تسجيل مجموعات اللكم التي سجلت على كــل جــهاز ثــم جمعــها وحســاب العــدد الكلي . (٥٢ : ٦٩)

obeikandl.com

مرفــق (١٤)

قياس المجموعات اللكمية المسددة خلال جولة تلاكم زمنها دقيقتين

هدف الاختبار :

قياس عدد مجموعات اللكم الصحيحة خلال جولة التلاكم مع الزميل (٢ق)

الأدوات :

حلقة ملاكمة ، ساعة إيقاف ، قفازات ملاكمة .

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

(١٣ : ٢٧٩)

openkandi.com

مرفــق (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 أمـــام كيــس اللكــم 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 لكميــة علــى كيس اللكم المعلق .

التسجيل :

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

obeikandl.com

مرفــق (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 متخذا وضع الاستعداد.
- يقوم اللاعب عند الاستماع إلى إشارة البدء بتسديد أكبر عـــدد ممكــن مــن اللكمــات المستقيمة .

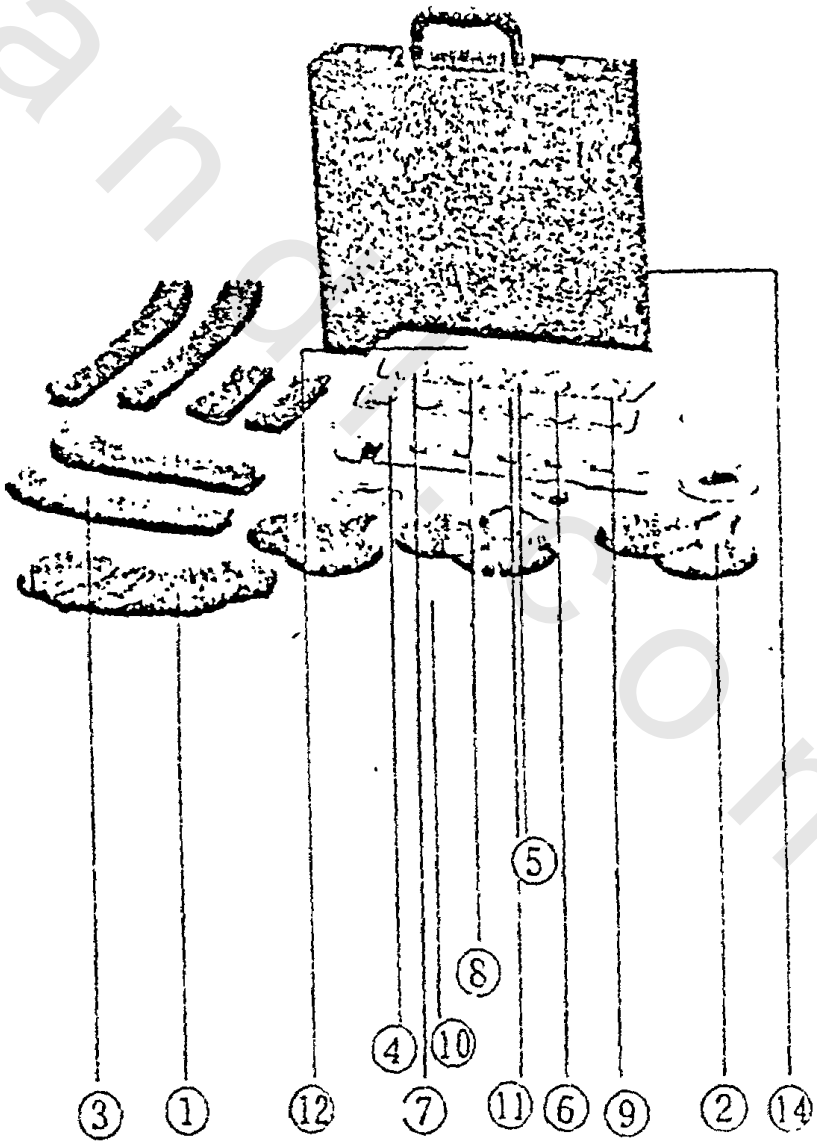
التسجيل :

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

opeikandi.com

مرفق (١٧)

جهـــاز التنبيـــه

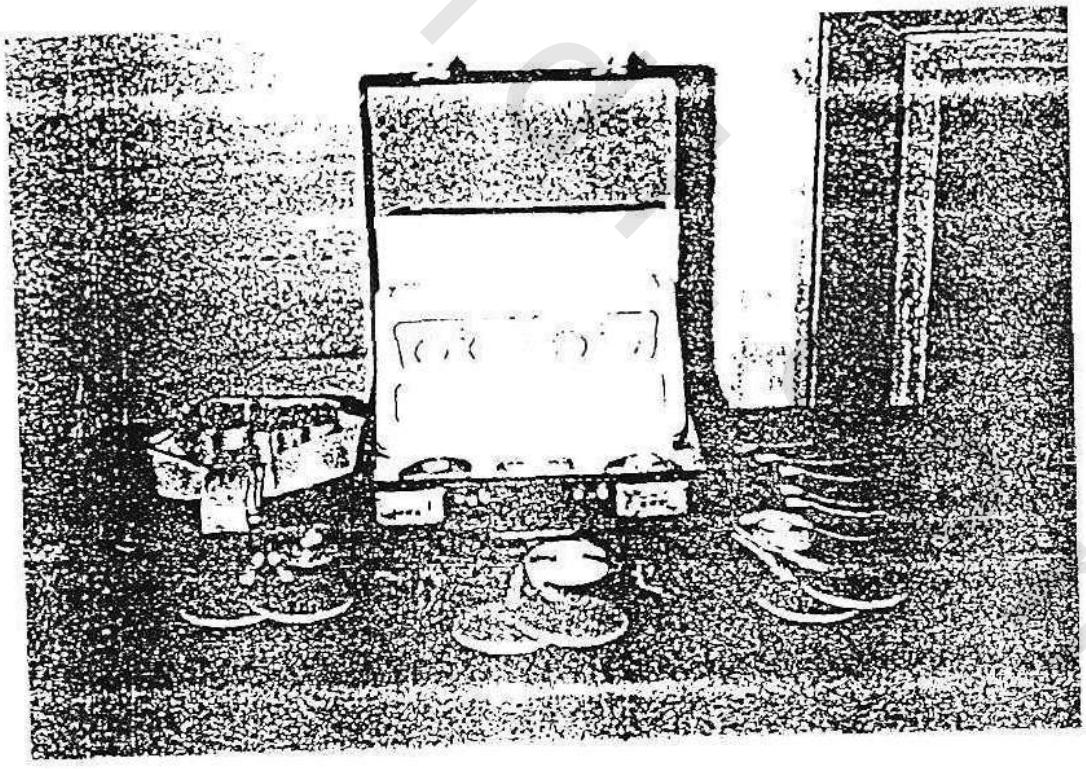


obeikandl.com

٨/٢٥٦

مرفــق (١٨)

حقيبة جهاز التنبيه الكهربائى بمحتوياتها

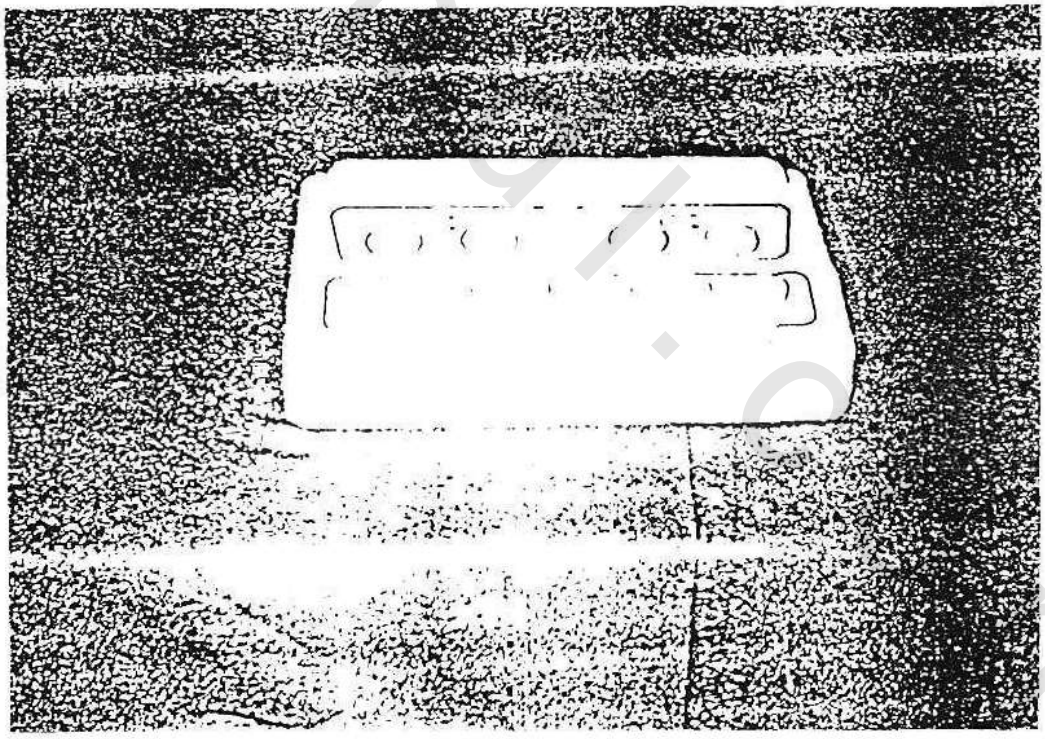


obeikandl.com

١٩/٢٥٧

مرفـــق (١٩)

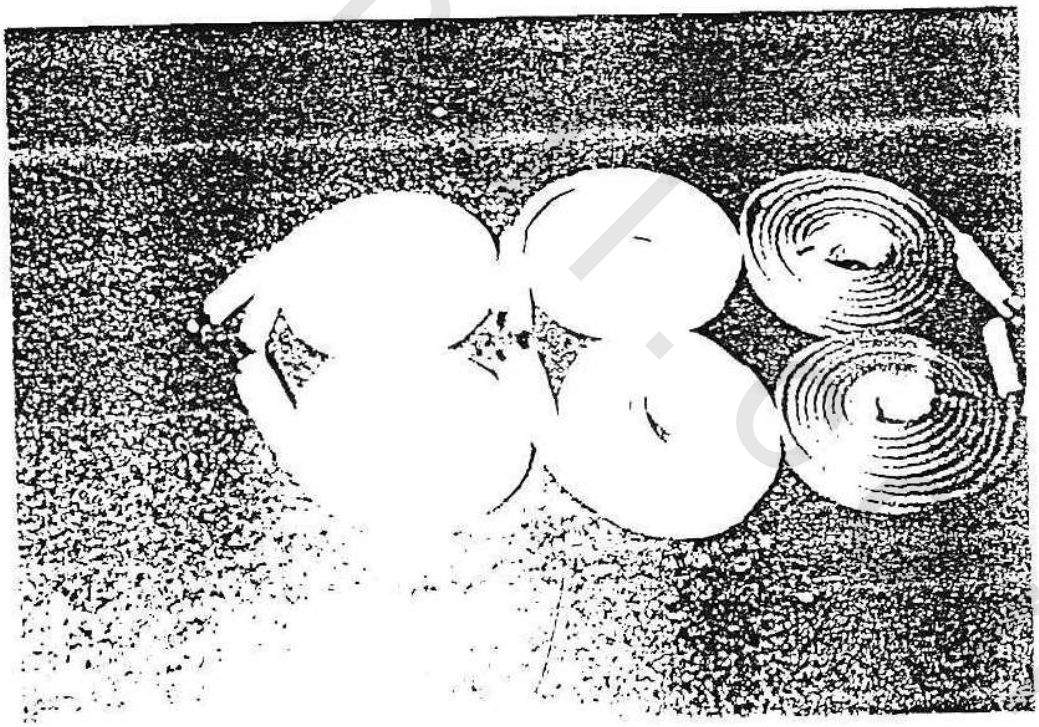
جهاز التنبيه الكهربائى



obeikandl.com

مرفـــق (٢٠)

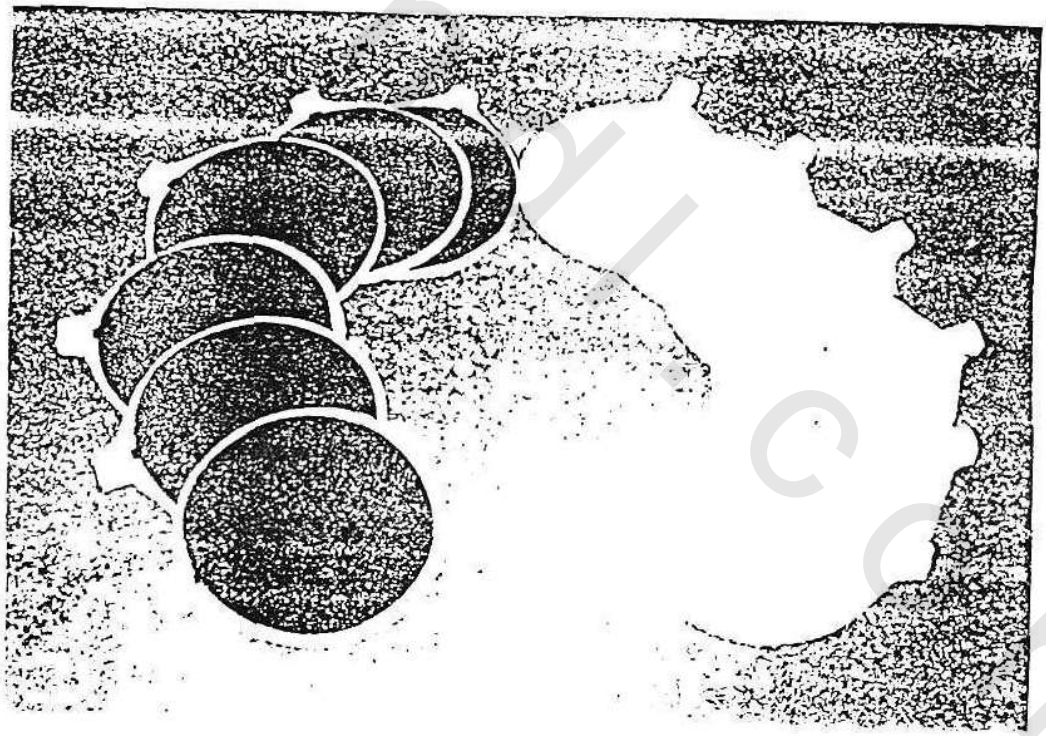
أسلاك التوصيل بالأقطاب



obeikandl.com

مرفق (٢١)

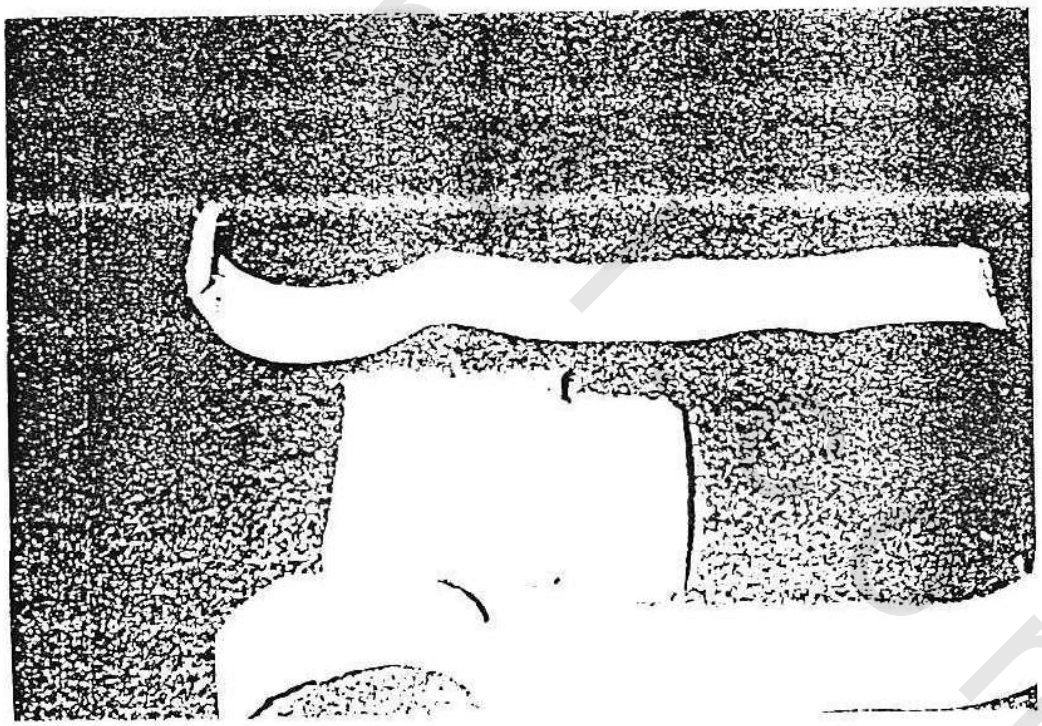
الأقطـــــــاب



obeikandl.com

مرفق (٢٢)

أربطة مطاطة لتثبيت الأقطاب على العضلة



obeikan.com

مرفــق (٢٣)

الأسلوب التدريبي المقترح

البرنامج التدريبي (للمجموعة التجريبية) بالتنبيه الكهربي :

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

مدة البرنامج :

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

العضلات العاملة والتي تم تنبيهها كهربياً هي :

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

وقد تم استبعاد العضلة الغرابية العضدية حيث يقتصر البحث على استخدام الأقطاب السطحية لجهاز (E.M.G) لقياس العضلات السطحية التي يمكن قياس نشاطها الكهربي .

obeikandl.com

جامعة الزقازيق / فرع بنها
كلية التربية الرياضية بنين
الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

٢٦٢
١/٢٤

مرفق (٢٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد
أهم العضلات العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة
للرأس من وضع الثبات في رياضة الملاكمة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة .....وبعد

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 :

العضلات التي تربط عضم اللوح مع العضد							عضلات العضد						عضلات الساعد														
								العضلات الأمامية					العضلات الخلفية														
الدالية	الغرابية العضدية	تحت الترقوة	فوق الشوكة	تحت الشوكة	المستديرة الصغرى	المستديرة الكبرى	ذات الرأسين العضدية	العضدية	العضدية الكعبرية	العضلة العضدية الكعبرية	العضلات الخلفية العضدية ذات الثلاث رؤس	الكابة المستديرة	القابضة الرسغ الزندية	القابضة الرسغ الكعبرية	القابضة الأصابع السطحية	الباسطة للرسغ الكعبرية الطويلة	الباسطة للرسغ الكعبرية القصيرة	الباسطة للأصابع عامة	الباسطة الرسغ الزندية	الباسطة للإبهام الطويلة	الباسطة للسبابة	الباسطة للإبهام القصيرة	الباسطة للإبهام الطويلة	المبعدة للإبهام الطويلة	الناظمة

الباحث

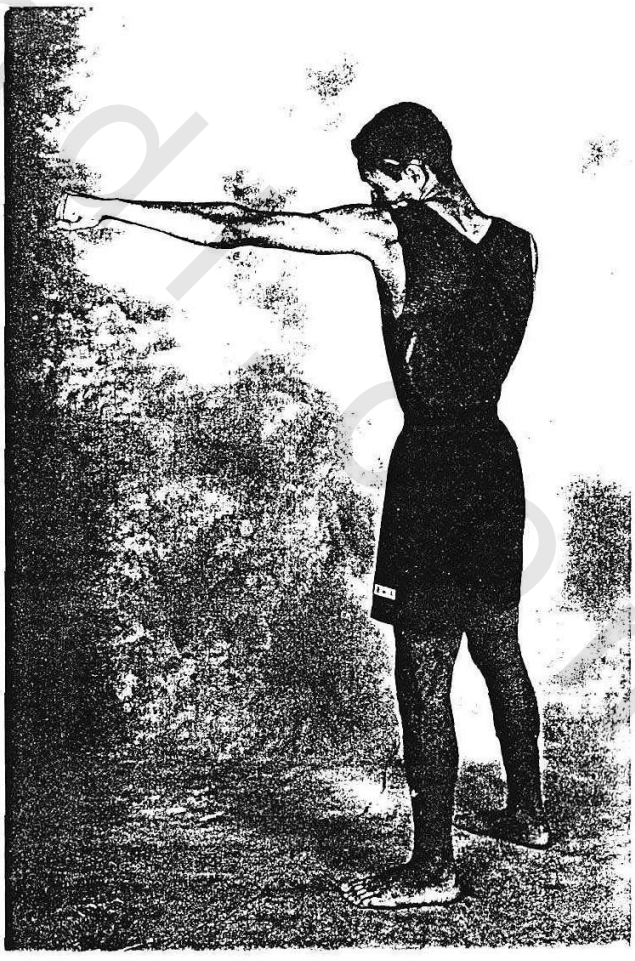
تامر حسين محمد الشتيحي

معيد بقسم المنازلات

والرياضات المائية

obeikandi.com

تابع مرفق (٢٤)



مرفق (٢٥)

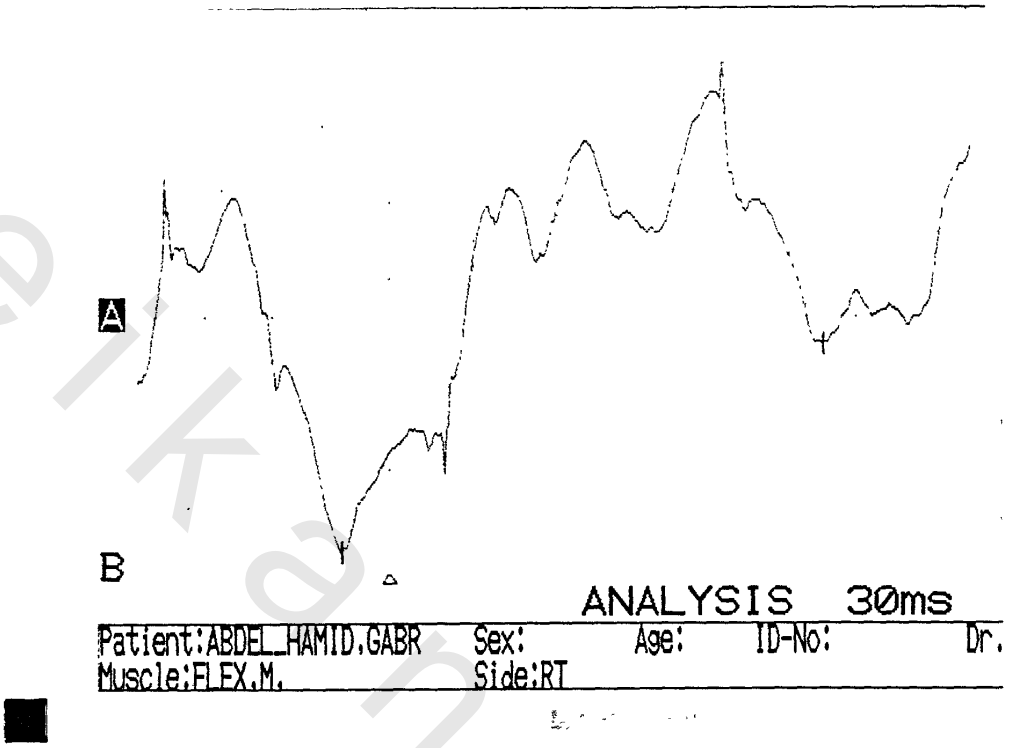
كشف بأسماء الخبراء في مجال التشريح والعظام

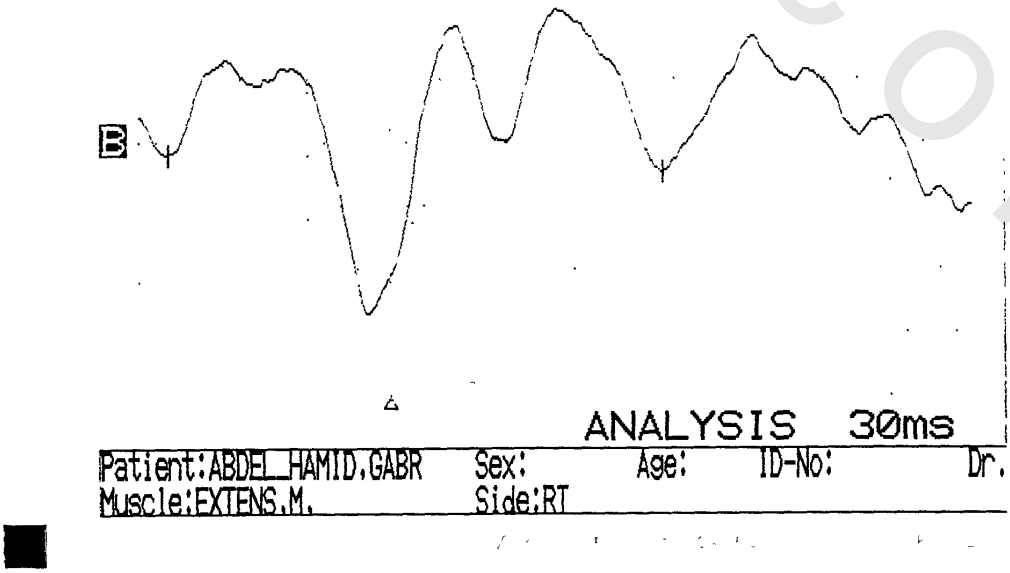
م	الاســـــــم	الوظيفـــــــة
١	أ.د / فريال فتحي إبراهيم	أستاذ ورئيس قسم التشريح والأجنة – كلية الطب – جامعة الإسكندرية
٢	أ.د / أحمد جنيد	أستاذ بقسم التشريح والأجنة – كلية الطب – جامعة الإسكندرية .
٣	أ.د / محمد صلاح	أستاذ بقسم التشريح- كلية الطب – جامعة المنصورة .
٤	أ.د / جمال ابو الفتوح	أستاذ بقسم التشريح – كلية الطب – جامعة المنصورة .
٥	أ.د / ممدوح مجمود 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

obeikandl.com

مرفق (٢٦)

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





obeikandl.com

Center for Applied Demography
and
Human Resources Development

مركز التطبيقات الديموجرافية
وتنمية الموارد البشرية

٢٧/٢٦٦

السيد أ.د. عميد كلية التربية الرياضية بنين – بنها مرفق (٢٧)

جامعة الزقازيـــق

تحية طيبة و بعد ،

بناء على طلب السيد/ تامر حسين محمد الشتيحى – فأننا 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

٢٠٠٤/١/٥

أ.د عبد الغنى محمد عبد الغنى

المراسلات : ٥ شارع ثروت – الأورمان – الدقى – بريد جامعة القاهرة ت : ٣٣٥٨٣٥٥(٢٠٢) – ٣٣٥٨٤٩٦(٢٠٢) – فاكس : ٣٤٨٢٥٣٣(٢٠٢)
Mailing Address : 5, Tharwat St., Orman, Giza, Cairo - Egypt Tel.: (202) 3358355 - (202) 3358496 Fax.: (202) 3482533

obeikandi.com

ملخص البحث باللغة العربيـــــــــة

مستخلص البحث باللغة العربيـــــــة

مستخلص البحث باللغة الإنجليزيـــة

ملخص البحث باللغة الإنجليزيـــــة

obeikandl.com

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

تأثير برنامج تدريبى مقترح على الكفاءة الانقباضية لعضلات الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس

إعـــداد

تامر حسين محمد الشتيحى

معيد بقسم المنازلات و الرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية للبنين ببنها

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشـــراف

أ.د محمـــود يحـــيي سعـــد
أستاذ البحث العلمى
وعميد كلية التربية الرياضية
للبنيـــن ببنهـــا جامعـــة الزقازيق

أ.د يحـــيي السيـــد إسماعيـــل
أستاذ الملاكمـــة بقســـم المنازلات والرياضات
المائية ووكيل كليـــة التربيـــة الرياضيـــة
للبنيـــــن جامعـــــة الزقازيـــــق

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

obeikandl.com

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 التجريبى.

عينة البحث :

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

obeikandl.com

مجالات البحث :

- **المجال البشرى :**

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

- **المجال المكانى :**

ملاعب وصالة المنازلات بنادى غزل المحلة 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 ٢٠٠/١١/٤م إلى ٢٠٠/١٢/١٥م

أدوات البحث :

أولا : الأجهزة والأدوات :

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

obeikandl.com

ثانياً : الاختبارات :

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

ب- **الاختبارات البدنية :**

١- اختبار القوة العضلية للذراعين (الديناموميتر) .

٢- اختبار قذف الكرة الطبية (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 فى دقيقة واحدة .

٢- قياس معدل المجموعات اللكمية المسددة خلال جولة تلاكم زمنها دقيقتين .

٣- قياس زمن تسديد (١٥) مجموعة لكمية 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 التنبيه الكهربائى .

obeikandl.com

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وهى :

١- المتوسط الحسابى.
٢- الانحراف المعيارى .
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 القبلية بالقياسات البعدية وإجراء المعالجات الإحصائية ظهرت نتائج الدراسة كما يلى :

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 .
ه- العضلة العضدية .
و- العضلة ذات الرأسين العضدية .

٢- أدى استخدام التنبيه 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 .

obeikandi.com

٣- أدى استخدام التنبيه الكهربائى الى زيادة فى القوة العضلية للذراعين

أدى استخدام التنبيه الكهربائى إلى زيادة فى القدرة العضلية للذراعين .

أدى استخدام التنبيه الكهربائى إلى زيادة قوة القبضة للذراعين .

٤- أدى استخدام التنبيه الكهربائى إلى زيادى محيط العضدين .

أدى استخدام التنبيه الكهربائى إلى زيادة محيط الساعدين .

أدى استخدام التنبيه الكهربائى إلى انخفاض سمك الجلد والدهن .

٥- أدى استخدام التنبيه الكهربائى الى تحسين مستوى أداء المجموعة التجريبية فـــى الاختبـــاراد المهارية بنسبة كبيرة عن التحسن الحادث للمجموعة الضابطة .

obeikandl.com

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

تأثير برنامج تدريبى مقترح على الكفاءة الانقباضية لعضلات الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبات فى الرأس

مستخلص رسالة ماجستير ٢٠٠٢

إعـــداد
تامر حسين محمد الشتيحى

إشـراف
أ.د محمود يحـيي سعد
أ.د يحبي السيد إسماعيل

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مواصفات النشاط الكهربى للعضلات أثنـاء اداء اللكمات المستقيمة، وأيضا التعرف على تأثير البرنامج التدريبـى المقـترح علـى الكفـاءة الانقباضية لعضلات الذراع العاملة أثناء تسديد اللكمات المستقيمة من الثبـات فـى الـرأس. استخدم الباحث المنهج التجريبى وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (١٢) ملاكم مـن (ملاكمى الدرجة الأولى) وقسموا إلى مجموعتين إحداهما (تجريبية) (٦ ملاكمين) والأخـرى (ضابطة) (٦ ملاكمين).

وقد أظهرت هذه الدراسة إلى أنه كلما زادت سعة الاستجابة الكهربيـة قـل زمنـها والعكس وكانت العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية أقواها نشاطا واقصرها زمنا وأظـهرت هذه الدراسة أيضا أن تأثير التنبيه الكهربائى على العضلات العاملة أثناء (البرنامج التدريبـى) 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 – اقصى انقباض عضلـى – زمـن الاسـتجابة الكهربية) وكذلك فى بعض المتغيرات البدنية وهى (القوة العضلية – القدرة العضلية) وكذلـك 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

1423 HD - 2002 BC

obeikandl.com

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

obeikandl.com

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 coefficiency.
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

obeikandi.com

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.

obeikandi.com