

O

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ
مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

ω

(سورة البقرة: الآية 286)

قرار لجنة الحكم والمناقشة

شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى حمداً يليق بعظيم شأنه وامتداد سلطانه شاكراً على كثير نعائمه على وعلى ما أمدنى به من نعمة الصبر والمثابرة فى إعداد هذا البحث على تلك الصورة، وأصلى وأسلم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم خاتم النبيين وإمام المتقين وأشرف الخلق أجمعين أما بعد....

يتقدم الباحث عرفاناً بالجميل وبعميق الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور/ عاطف نمر خليفة والذى عهدته دوماً نعم الأب والمعلم فقد أولى الباحث الكثير من العطاء والتوجيهات الهامة وذلك فى رحابة صدر وطهارة قلب، وكان لذلك أثر واضح فى تنفيذ وإتمام العمل بالصورة الحالية فله منى كل الشكر والتقدير وأمد لنا الله فى صحته وعمره كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان إلى الأستاذ الدكتور/ محمد أحمد الشامي هذا العالم الذى لن أفيه قدره وحقه فقد بذل معي من وقته وعلمه وجهده واهتمامه بما يتناسب مع كرم نفسه وسماحه خلقه ولقد كان لتوجيهاته العلمية الدقيقة أثر واضح فى تنفيذ وإتمام هذا العمل كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ طلحة حسين حسام الدين والأستاذ الدكتور/ أسامة صلاح فؤاد على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث وأنه لشرف عظيم أن يتفضل بذلك عالمن كبيرين فلهما منى محل الشكر والتقدير والاحترام.

ولا يفوتني أن أقدم بالشكر والتقدير إلى الإخوة والزملاء بكلية التربية الرياضية للبنين ببناها على مساعدتهم لى فى إخراج وإتمام هذا البحث.

كما أقدم بالشكر والتقدير إلى اللاعب الدولى صالح عمارة صاحب الخلق الرفيع الذى ساعدني فى إخراج وإتمام هذا البحث فله منى محل الشكر والتقدير. ولا يفوتني أن أقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الأستاذيين الجليلين الأستاذ الدكتور / أشرف حافظ أستاذ المصارعة فى مصر والأستاذ الدكتور/ مصطفى عطوة.

وأخيراً إلى أعز ما فى الوجود ، إلى من يعجز لسانى عن أن يوفيههم حقهم إلى أبى وأمي مقبلاً يديهما وداعياً لهما بالصحة وطول العمر، وإلى أخواتي عمرو ومحمد، وإلى زوجتي التى تحملت منى الكثير وإلى أولادي أحمد وهنا لهم منى جميعاً خالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل على ما تحملوه من متاعب وما قدموه من تضحيات ومعاونته صادقة فى إتمام وإنهاء هذا البحث.

وعلى الله قصد السبيل

الباحث

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
ج	قرار لجنة الحكم والمناقشة	1/0
د	شكر وتقدير	2/0
هـ	قائمة المحتويات	3/0
ح	قائمة الجداول	4/0
ى	قائمة الأشكال	5/0
م	قائمة المرفقات	6/0
10-1	مقدمة البحث	0/1
1	مدخل البحث	1/1
2	مشكلة البحث	2/1
6	أهمية البحث والحاجة إليه	3/1
7	أهداف البحث	4/1
7	تساؤلات البحث	5/1
8	مصطلحات البحث	6/1
53-11	القراءات النظرية والدراسات السابقة	0/2
11	القراءات النظرية	1/2
11	الميكانيكا الحيوية	1/1/2
11	مفهوم الميكانيكا الحيوية	1/1/1/2
13	التحليل الحركي للمهارات الرياضية ومراحلها	2/1/1/2
14	أهداف الميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى	3/1/1/2
14	أهداف التحليل الحركى فى المجال الرياضى	4/1/1/2
15	أغراض الميكانيكا الحيوية	5/1/1/2
15	التحليل الثنائى وثلاثى الأبعاد	6/1/1/2
16	أهمية الميكانيكا الحيوية لمدرّبى المصارعة	7/1/1/2
17	المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث	8/1/1/2

رقم	الموضوع	مسلسل
	تابع قائمة المحتويات	

الصفحة		
18	التدريبات النوعية	2/1/2
18	نبذة عن التدريبات النوعية	1/2/1/2
20	التدريبات البنائية الخاصة	2/2/1/2
20	التدريبات النوعية قيد الدراسة	3/2/1/2
21	المصارعة	3/1/2
21	نبذة عن المصارعة	1/3/1/2
23	أنواع المصارعة	2/3/1/2
23	المهارات الحركية "قيد البحث"	3/3/1/2
24	المهارات النفسية	4/1/2
24	نبذة عن المهارات النفسية	1/4/1/2
25	المهارات النفسية قيد الدراسة	2/4/1/2
25	الاسترخاء	1/2/4/1/2
25	التصور العقلي	2/2/4/1/2
26	تركيز الانتباه	3/2/4/1/2
28	الدراسات السابقة	2/2
28	الدراسات العربية	1/2/2
46	الدراسات الأجنبية	2/2/2
52	التعليق على الدراسات السابقة	3/2/2
77-54	أجراءات البحث	0/3
54	منهج البحث	1/3
54	عينة البحث	2/3
57	مجالات البحث	3/3
58	وسائل جمع البيانات	4/3
61	خصائص برنامج التحليل الحركي (MTA)	5/3

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
63	الدراسة الاستطلاعية	6/3
63	الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بـ مكان التصوير	1/6/3

64	الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بمكان التدريب.....	2/6/3
64	الدراسة الأساسية.....	7/3
64	القياس القبلي.....	1/7/3
65	طريقة التصوير	2/7/3
66	البرنامج المقترح... ..	3/7/3
77	المعالجات الاحصائية	8/3
107-78	عرض النتائج ومناقشتها	0/4
78	عرض النتائج	1/4
96	مناقشة النتائج.....	2/4
111-108	الاستنتاجات والتوصيات.....	1/5
120-112	المراجع	0/6
112	المراجع العربية.....	1/6
118	المراجع الأجنبية	2/6
142-121	المرفقات	

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية
 مستخلص البحث باللغة العربية
 ملخص البحث باللغة الأجنبية
 مستخلص البحث باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
10	الرموز المستخدمة في البحث.....	1
28	الدراسات السابقة.....	2

55	توصيف عينة البحث.....	3
57	حجم عينة المحاولات الأساسية.....	4
	استطلاع رأى الخبراء حول استخدام المقاييس (الاسترخاء-التصور	5
61	العقلى - تركيز الانتباه).....	
	حجم التكرارات للتدريبات بأحمالها المختلفة(الأقصى - الأقل من	6
68	الأقصى-المتوسط).....	
75	الإطار العام للبرنامج التدريبى.....	7
	التوزيع الزمنى (بالتأنيّة) للمراحل الفنية فى القياسين (القبلى/البعدى)	8
	لمهارة رجل المطافى(الصاروخ)-للمنموذج واللاعبين الأول	
78	والثانى.....	
	المسافة الأفقية والرأسية لمركز ثقل الجسم فى القياسين	9
	(القبلى/البعدى) لمهارة رجل المطافى(الصاروخ)-للمنموذج واللاعبين	
80	الأول والثانى.....	
	السرعة المحصلة (م/ث) لمركز ثقل الجسم للاعب النموذج واللاعبين	10
	الأول والثانى فى القياسيين (القبلى/البعدى) لمهارة رجل المطافى	
82	(الصاروخ).....	
	القوة المحصلة (بالنيوتن) لمركز ثقل الجسم للاعب النموذج واللاعبين	11
	الأول والثانى فى القياسيين (القبلى/البعدى) لمهارة رجل المطافى	
84	(الصاروخ).....	
	التوزيع الزمنى (بالتأنيّة) للمراحل الفنية فى القياسين (القبلى/البعدى)	12
	لمهارة الشواية - للمنموذج واللاعبين الأول	
86	والثانى.....	

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المسافة الأفقية والرأسية لمركز ثقل الجسم فى القياسيين	13
	(القبلى/البعدى) لمهارة الشواية - للمنموذج واللاعبين الأول	
88		

.....والثانى	
السرعة المحصلة (م/ث) لمركز ثقل الجسم فى القياسين	14
(القبلى/البعدى) لمهارة الشواية - النموذج واللاعبين الأول	
.....والثانى	91
القوة المحصلة (بالنيوتن) لمركز ثقل الجسم فى القياسيين	15
(القبلى/البعدى) لمهارة الشواية-النموذج واللاعبين الأول	
.....والثانى	93
نسبة تحسن المهارات النفسية(الاسترخاء-التصور العقلى-تركيز	16
الانتباه) للعينة التجريبية قيد البحث.....	95

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
61	وحدة المعايرة الخاصة ببرنامج التحليل الحركي (MTA).....	1
65	نموذج لمواضع الكاميرات فى التصوير ثلاثى الأبعاد (أفقى).....	2
65	نموذج لمواضع الكاميرات فى التصوير ثلاثى الأبعاد (رأسيا).....	3
69	توضيحى للأساتيك التى أستخدمت فى التدريبات.....	4
71	التدريبات التى استخدمت البار الحديدى.....	5
74	التدريبات التى استخدمت الأستيك.....	6
	التوزيع الزمنى لمراحل مهارة (رجل المطافى) للنموذج وعينة البحث	7
79	التجريبية - فى القياسين (القبلى/البعدى).....	8
	نسب مساهمة التوزيعات الزمنية لمراحل الحركة فى مهارة (رجل المطافى)	
	للمنموذج وعينة البحث التجريبية - فى القياسيين	
79	(القبلى/البعدى).....	9
	المسار الهندسى لمركز ثقل الجسم فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج	
81	واللاعب الأول فى القياسين (القبلى/البعدى).....	10
	المسار الهندسى لمركز ثقل الجسم فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج	
81	واللاعب الثانى فى القياسيين (القبلى/البعدى).....	11
	المدى الرأسى لمرحلتى الحمل والإقلاب فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج	
82	وأفراد العينة التجريبية فى القياسين (القبلى/البعدى).....	12
	منحنى السرعة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مهارة (رجل المطافى)	
83	للمنموذج واللاعب الأول فى القياسين (القبلى/البعدى).....	13
	منحنى السرعة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مهارة (رجل المطافى)	
83	للمنموذج واللاعب الثانى فى القياسين (القبلى/البعدى).....	

تابع قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	مقادير السرعة المحصلة فى مرحلتى الحمل والإقلاب فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج ولأفراد العينة فى القياسين (القبلى/ البعدى).....	14
84	منحنى القوة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج اللاعب الأول فى القياسين (القبلى/البعدى).....	15
85	منحنى القوة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج واللاعب الثانى فى القياسين (القبلى/البعدى).....	16
85	مقادير القوة المحصلة فى مرحلتى الحمل والإقلاب فى مهارة (رجل المطافى) للنموذج ولأفراد العينة التجريبية فى القياسين (القبلى/البعدى).....	17
85	التوزيع الزمنى لمراحل مهارة (الشواية) فى القياسين (القبلى/البعدى) – للنموذج ولأفراد العينة التجريبية.....	18
87	المسار الهندسى لمركز ثقل الجسم فى مهارة (الشواية) للنموذج واللاعب الأول فى القياسين (القبلى/البعدى).....	19
89	المسار الهندسى لمركز ثقل الجسم فى مهارة (الشواية) للنموذج واللاعب الثانى فى القياسين (القبلى/البعدى).....	20
89	المدى الرأسى لمركز ثقل الجسم خلال مرحلة الدوران فى مهارة (الشواية) للنموذج ولأفراد العينة التجريبية فى القياسين (القبلى/البعدى).....	21
90	يوضح المسافة الرأسية للاعب النموذج واللاعب التجريبى	22
90	منحنى السرعة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مهارة (الشواية) للنموذج واللاعب الأول فى القياسين (القبلى/البعدى).....	23
92		

تابع قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم
---------------	-------------	-----

24	منحنى السرعة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مهارة (الشواية) للنموذج واللاعب الثانى فى القياسين (القبلى/البعدى).....	92
25	أعلى سرعة لمركز ثقل الجسم فى المرحلة الأساسية (الدوران) - لمهارة الشواية للنموذج ولأفراد العينة فى القياسين (القبلى/البعدى).....	92
26	منحنى القوة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مراحل الحركة لمهارة (الشواية) للنموذج واللاعب الأول فى القياسين (القبلى/البعدى).....	94
27	منحنى القوة المحصلة لمركز ثقل الجسم فى مراحل الحركة لمهارة (الشواية) للنموذج واللاعب الثانى فى القياسين (القبلى/البعدى).....	94
28	القوة المبذولة فى المرحلة الأساسية (الدوران) - لكل من النموذج والعينة التجريبية لمهارة الشواية.....	94
29	نسبة تحسن المهارات النفسية (الإسترخاء-التصور العقلى - تركيز الانتباه) للعينة التجريبية قيد البحث.....	95

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
1	خطاب تسهيل مهمة الباحث.....	122
2	التسلسل الحركى لمهارة رجل المطافى (الصاروخ) للاعب النموذج	123
3	التسلسل الحركى لمهارة برمّة الرجل (الشواية) للاعب النموذج.....	124
4	مقياس القدرة على الاسترخاء.....	126
5	مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.....	128
6	إختبار الشبكة لتركيز الانتباه.....	134
7	السيرة الذاتية للاعب الدولى صالح عمارة.....	135
8	التوصيف الفنى لمهارة رجل المطافى (الصاروخ).....	136
9	التوصيف الفنى لمهارة برمّة الرجل (الشواية).....	137
10	التوصيف البيوميكانيكى لمهارة رجل المطافى (الصاروخ).....	138
11	التوصيف البيوميكانيكى لمهارة برمّة الرجل (الشواية).....	139
12	أسماء السادة الخبراء.....	140
13	تدريبات خاصة بالبار لمهارة رجل المطافى (الصاروخ).....	141
14	تدريبات خاصة بالأسستيك لمهارة برمّة الرجل (الشواية).....	142

