

قائمة المراجع

١/٦ المراجع العربية .

٢/٦ المراجع الأجنبية .

قائمة المراجع

١/٦ المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢- _____ : التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٣ م
- ٤- أبو النصر إسماعيل الجوهري : مختار الصحاح ، دار المعارف ، ١٩٥٢ م .
- ٥- السيد السيد سعد : برنامج لتحقيق التوازن العضلى بين العضلات العاملة والمقابلة للذراعين وأثره على زمن أداء ١٠٠ م صدر للسباحين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للنبات ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣٣ ، ٢٠٠٧ م .
- ٦- أمر الله البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٧- أيمن محمد محمود سليمان : تأثير استخدام التدريب الفترى بنوعيه على تحسين مستوى الأداء الفنى لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ٨- إيهاب سيد إسماعيل : برنامج تدريبي للتوازن العضلى فى القوة الديناميكية لعضلات المرفقين وتأثيره على المستوى الرقوى لسباحى الدولفين ، إنتاج علمى غير منشور ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للنبات بالجزيرة ، القاهرة ، المجلد الرابع والعشرون ، العدد الأول يناير ، ٢٠٠٦ م .
- ٩- إيهاب فوزى البديوى ، محمد جابر بريقع : الموسوعة العلمية للمصارعة (الجزء الثالث) - تدريب الأثقال ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ٢٠٠٤ م .

- ١٠- بدر عبد العظيم بدر : التشخيص الكينماتيكي للبناء الحركي لسباحة ١٠٠م
صدر كدالة لتحسين مستوى الأداء ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، فرع بنها ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٤م .
- ١١- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى
، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٢- حاتم حسنى يوسف : تأثير برنامج للتدريب للأنتقال فى إعداد المنتخب
المصرى على تقدم المستوى الرقوى ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، ١٩٩٢م .
- ١٣- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران
، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ١٤- _____ : برنامج التدريب السنوى فى كرة القدم ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٥- رأفت عبد المنصف على : تأثير تنمية التوازن الحركى والعضلى على
الإنحرافات الجانبية لمسافة الوثبة الثلاثية ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية
التربية الرياضية بنين ، ٢٠٠٤م .
- ١٦- زكى محمد : المدرب الرياضى (أسس العمل فى مهنة التدريب) ،
منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ١٧- زياد أمين : تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصه للرجلين على
مستوى الأداء فى سباحة الصدر ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، ٢٠٠٠م .
- ١٨- شريف محروس قنديل : دراسة مقارنة لتاثير التدريب بالأثقال والبليوميتري
على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة
الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة ، كلية
التربية الرياضية ، ٢٠٠٥م .

- ١٩- طارق محمد ندا : فاعلية التدريب للعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى السباحين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩ م .
- ٢٠- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب (القوة- القدرة - تحمل- المرونة) ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .
- ٢١- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٢- عاطف رشاد خليل : تأثير برنامج للقوة والإطالة العضلية على تحسين إختلال التوازن العضلى فى العضلات العاملة على مفصل الركبة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩ م .
- ٢٣- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير التوازن فى القوى بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو ، المجلة العلمية للتربية والرياضة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٢٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢٥- _____ : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٦- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب ، عاطف رشاد خليل : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن فى القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحى المسافات القصيرة فى مرحلة ما قبل البلوغ ، إنتاج علمى غير منشور ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٣٧ إبريل ، ٢٠٠١ م .
- ٢٧- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب : المؤتمر العلمى الدولى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، جامعة الإسكندرية ، أكتوبر ٢٠٠٤ م .

- ٢٨- عزت أحمد الهوارى : تأثير برنامج باستخدام تدريبات البليومترى المبني على التركيب الديناميكي للدفع بالرجلين على سرعة سباحة الصدر ، إنتاج علمى غير منشور ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٩- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٣٠- على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٣١- عمرو أبو المجد ، جمال : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٢- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، دار G.N.C ، ٢٠٠٠ م .
- ٣٣- كمال محروس بيومى : أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩ م .
- ٣٤- محمد إبراهيم شحاته : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣٥- محمد توفيق الوليلى : تدريب المنافسات ، دار GMS للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣٦- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م .
- ٣٧- علم التدريب الرياضى ، طبعة ثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣٨- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣٩- محمد رضا الروبى : الموسوعة العلمية التعليمية- برامج التدريب وتمريعات الإعداد ، ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٦ م .
- ٤٠- محمد صبحى حسانين ، أحمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٨ م .
- ٤١- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

- ٤٢ - _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ،
الجزء الأول ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٤٣ - محمد على القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول
، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٤ - _____ : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثانى
، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٥ - _____ : استراتيجية التدريب الرياضى فى السباحة ، الجزء
الثانى ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٦ - محمد محمد الشحات : النظرية والتطبيق فى هوكى الميدان ، دار الفرقان ،
المنصورة ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٧ - محمد محمود عبد الدايم ،
مدحت صالح ،
طارق شكرى القطان : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ،
الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٤٨ - محمود محمد وكوك : فعالية برنامج علاجى تدريبي لتنمية القوة العضلية
والتوازن على انحناءات العمود الفقرى لدى المكفوفين
، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، كلية
التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٩ - مسعد على محمود : المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة
للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ، المنصورة ،
١٩٩٧ م .
- ٥٠ - مصطفى كاظم ،
أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،
أسامة كامل راتب : السباحة من البداية الى البطولة ، دار الفكر العربى ،
١٩٩٨ م .
- ٥١ - مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة
، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥٢ - _____ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء
الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٣ - _____ : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات ، طبعة اولى
، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٤ - _____ : التدريب الرياضى الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ،
دار الفكر العربى ، طبعة ثانية ، ٢٠٠١ م .
- ٥٥ - _____ : التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار للنشر ،
الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- ٥٦- هانى عبد العزيز الديب : تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٣م .
- ٥٧- هدير سيد عبد العظيم : فاعلية تنمية القوة الدافعة للرجلين داخل وخارج الماء على انزيمات الترانس امينيز وكرياتين فسفوكينيز والمستوى المهارى فى سباحة الصدر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ٥٨- وائل السيد قنديل : برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن فى قوة العضلات للاعبى الاسكواش ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٥٩- وليد درويش عميرة : تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة على المستوى الرقوى للرباعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤م .

- 60- **Baron , et al** : isokinetic dynamometric measurement of quadriceps femoris and hamstrings femal hand pall players , elevirscience publishers B.v. (biomedical divison) sports ,medicine and health ,G.P.H. hermans , edition. 1993
- 61- **Benck J ,
Dams G . R ,
saekmose a ,
jorgensen b ,
jorgensenk ,
klausenk** : anarobic power and muscle strength characteristics of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics ,team hand ball tennies and swimming , scand I medsci sport . 2002 jun ; 12 (3) : 171-8 pmid : 12135450 (pubmed-inprocess) .
- 62- **Brain j . sharkey** : fitness and health , fifth edition , humaikinetics publisher , usa , 2002 .
- 63- **Crayton L,
moss P,
Thomas** : comparison of three methods of assessing muscle strength and imbalance tatio of the knee journal of athletic training vol 25 no . 1, 1993 .
- 64- **David feiring Ms
Cscs . John C .
Linclon** : shoulder problems – ars they due to muscular imbalance or repetitive type motions , American journal of sorts medicine committee , 1997 .
- 65- **David sandler** : wight training fundamen tals , obetter way to learn the basics , human kinetices , usa , 2003 .
- 66- **Fry,-A-C; powell,-D-
R** : studies and researches – hamstring / quadriceps party with three different weight training methods . journal of sports medicine and physical fitness (torino) 27 (3) , spet 1987,367 refs : 14 .
- 67- **Gamal abd elhalim
elgamal** : training programme on the physiological cross sectional area (pcsa) of working elbow muscles and its effects on the digital level of crawl stroke swimmers , Tanta Medical Journal , April , 2004 .
- 68- **Heitkamp Hc
horstmann T; Mayer
F; Weller J and
Dickhuth HH** : gain in strength and muscular balance after balance . Training int . J sports Med May; 22 (4) , 2001 .

- 69- **Jay hoffman** : physiological aspects of sports training and performancec , 2002 .
- 70- **Kruger Franke M , Kugler A , reiningers** : muscular imbalance and shoulder pain in volley ball attackers , british journal of sports medicine , loxford , England , 30 (3) sept . 1996 .
- 71- **Malcolm Cook** : Soccer Coaching And Team Management , Second edition , London , 1997 .
- 72- **Mcclain J . W . Ford R.M** : revers al of flagellar rotation in important in initial attachment of escherichia coli to glass in adynamic system with high – and low- ionic – strength buffers . appl environ microbiol . 2002 mar ; 68 (3) : 1280 – g pmid : 11872478 (pubmed-indexed for medline) .
- 73- **Red et al** : squash and track athletes , britisn Journal of sports medicine , vol 24 , no . 3, 1990 .
- 74- **Sean Cocharan , Tom House** : stronger armes and upper body , u . s . a . human kintices , 2000 .
- 75- **Woynel . Westcott , Thomas r . Baechle** : strength training human kinetices publisher , u . s . a , 1998 .
- 76- **www. university of Waikato .com .**

المرفقات

- مرفق (١) نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات والمقاييس البدنية .
- مرفق (٢) أهم عضلات الطرف السفلى (العاملة والمقابلة) في سباحة الصدر .
- مرفق (٣) البرنامج التدريبي بالأنقال .

مرفق (١)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات والمقاييس البدنية

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات والمقاييس البدنية

النادي /

الاسم /

تاريخ القياس /

تاريخ الميلاد /

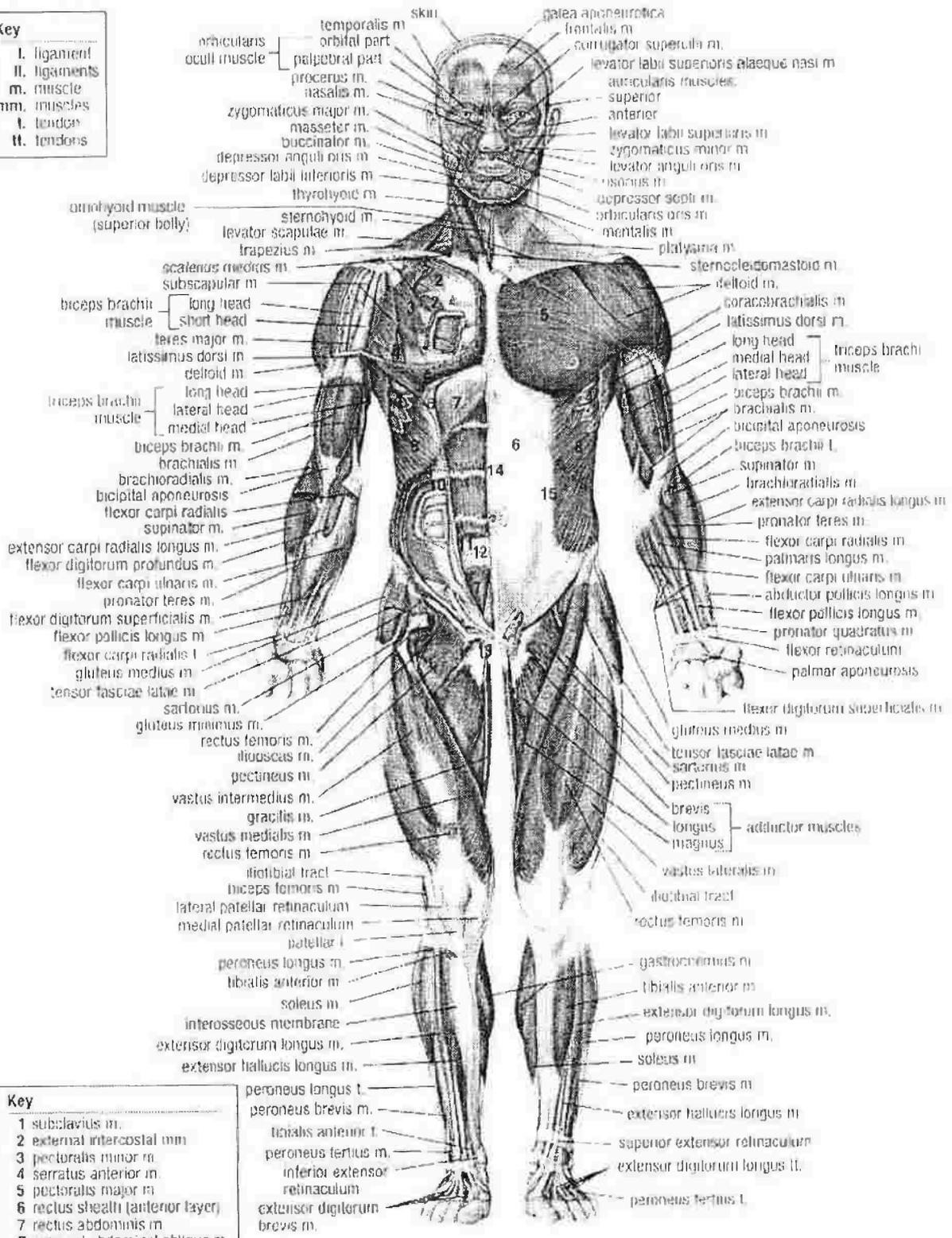
م	اسم الاختبار/القياس	النتيجة	ملاحظات
١	الوزن		
٢	الطول		
٣	القوة القصوى القابضة للرجل اليمنى		
٤	القوة القصوى الباسطة للرجل اليمنى		
٥	القوة القصوى القابضة للرجل اليسرى		
٦	القوة القصوى الباسطة للرجل اليسرى		
٧	القوة القصوى القابضة للرجلين معا		
٨	القوة القصوى الباسطة للرجلين معا		
٩	المستوى الرقمى (٥٠م) صدر		

مرفق (٢)

أهم عضلات الطرف السفلي (العامة والمقابلة) في سباحة الصدر

MUSCULAR SYSTEM (ANTERIOR VIEW)

Key	
I.	ligament
II.	ligaments
m.	muscle
mm.	muscles
t.	tendon
tt.	tendons

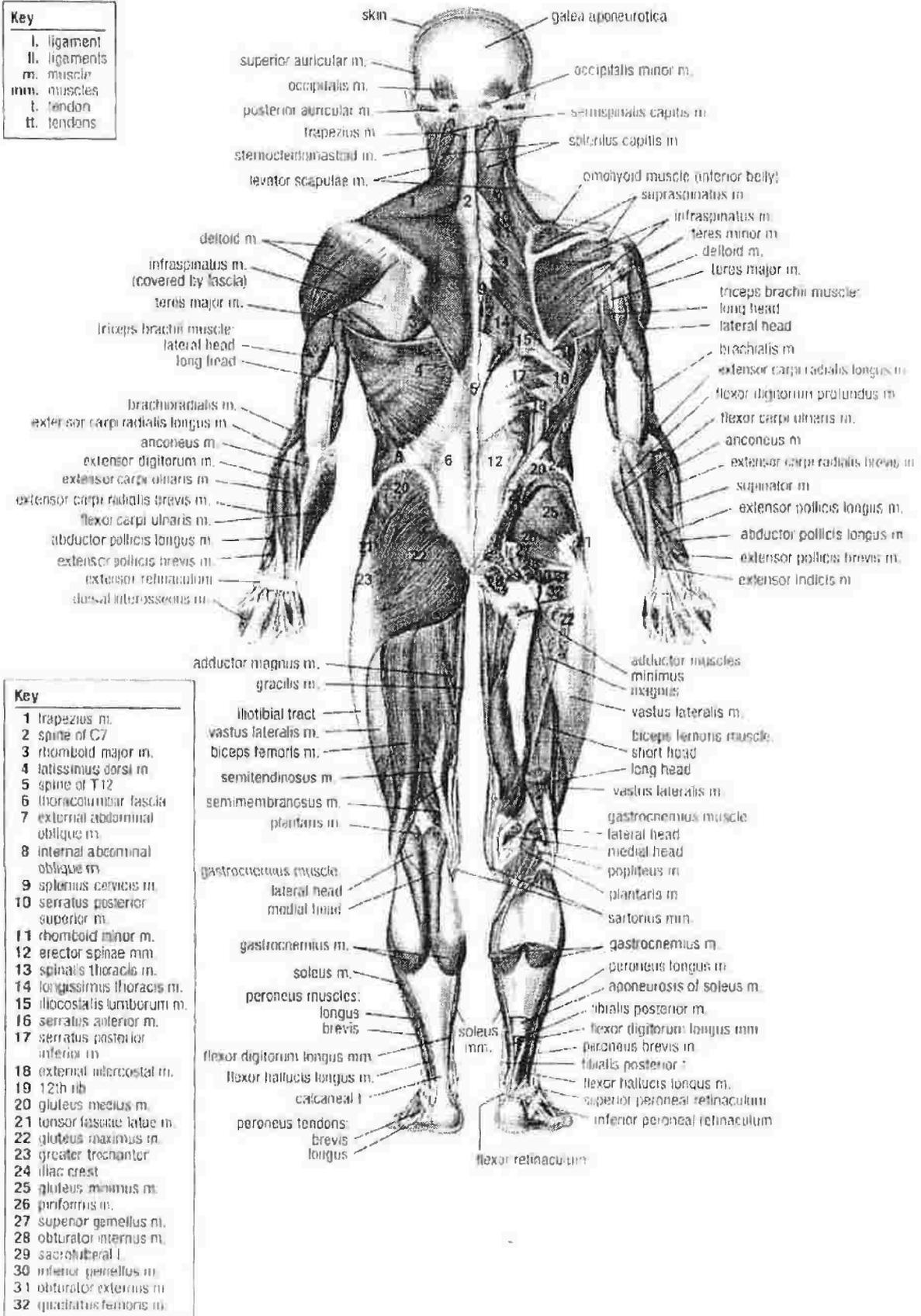


Key	
1	subclavius m.
2	external intercostal mm.
3	pectoralis minor m.
4	serratus anterior m.
5	pectoralis major m.
6	rectus sheath (anterior layer)
7	rectus abdominis m.
8	external abdominal oblique m.
9	internal abdominal oblique m.
10	transversus abdominis m.
11	rectus sheath (posterior layer)
12	arcuate line
13	cremaster m.
14	linea alba
15	aponeurosis of external abdominal oblique m.

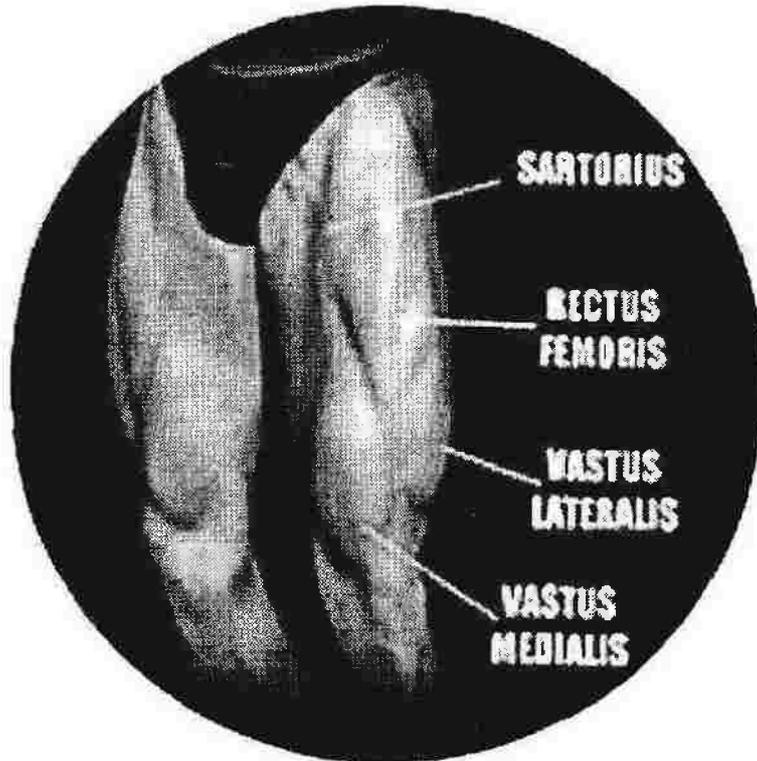
peroneus longus t.	peroneus longus m.	peroneus tertius t.	peroneus tertius m.
peroneus brevis m.	tibialis anterior t.	peroneus tertius m.	inferior extensor retinaculum
tibialis anterior t.	peroneus tertius m.	inferior extensor retinaculum	extensor digitorum brevis m.
peroneus tertius m.	inferior extensor retinaculum	extensor digitorum brevis m.	
inferior extensor retinaculum	extensor digitorum brevis m.		
extensor digitorum brevis m.			

MUSCULAR SYSTEM (POSTERIOR VIEW)

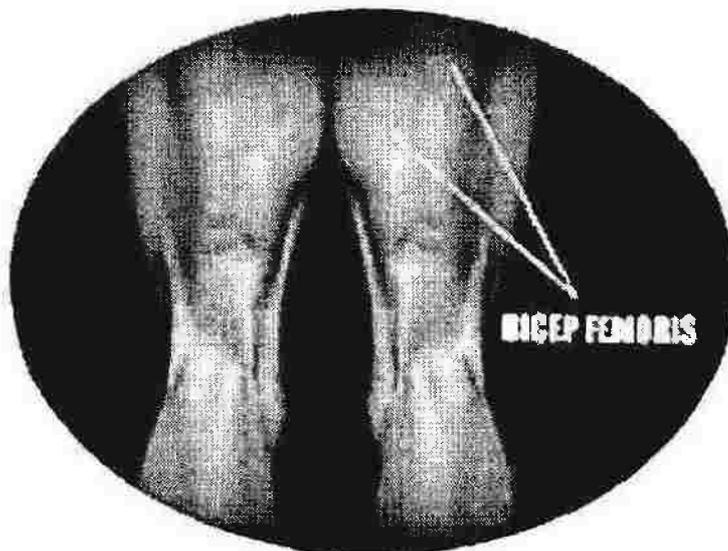
Key	
I.	ligament
II.	ligaments
m.	muscle
mm.	muscles
t.	tendon
tt.	tendons



Key	
1	trapezius m.
2	spine of C7
3	rhomboid major m.
4	latissimus dorsi m.
5	spine of T12
6	thoracolumbar fascia
7	external abdominal oblique m.
8	internal abdominal oblique m.
9	splenius cervicis m.
10	serratus posterior superior m.
11	rhomboid minor m.
12	erector spinae mm.
13	spinalis thoracis m.
14	longissimus thoracis m.
15	iliocostalis lumborum m.
16	serratus anterior m.
17	serratus posterior inferior m.
18	external intercostal m.
19	12th rib
20	gluteus medius m.
21	tensor fasciae latae m.
22	gluteus maximus m.
23	greater trochanter
24	iliac crest
25	gluteus minimus m.
26	piriformis m.
27	superior gemellus m.
28	obturator internus m.
29	sacrospinous l.
30	inferior gemellus m.
31	obturator externus m.
32	quadratus femoris m.

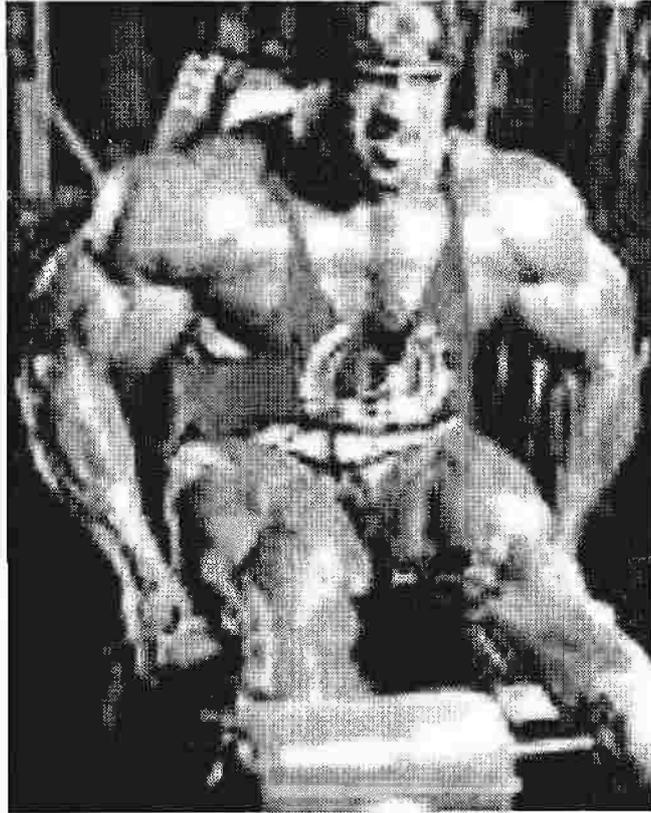


Quadriceps m

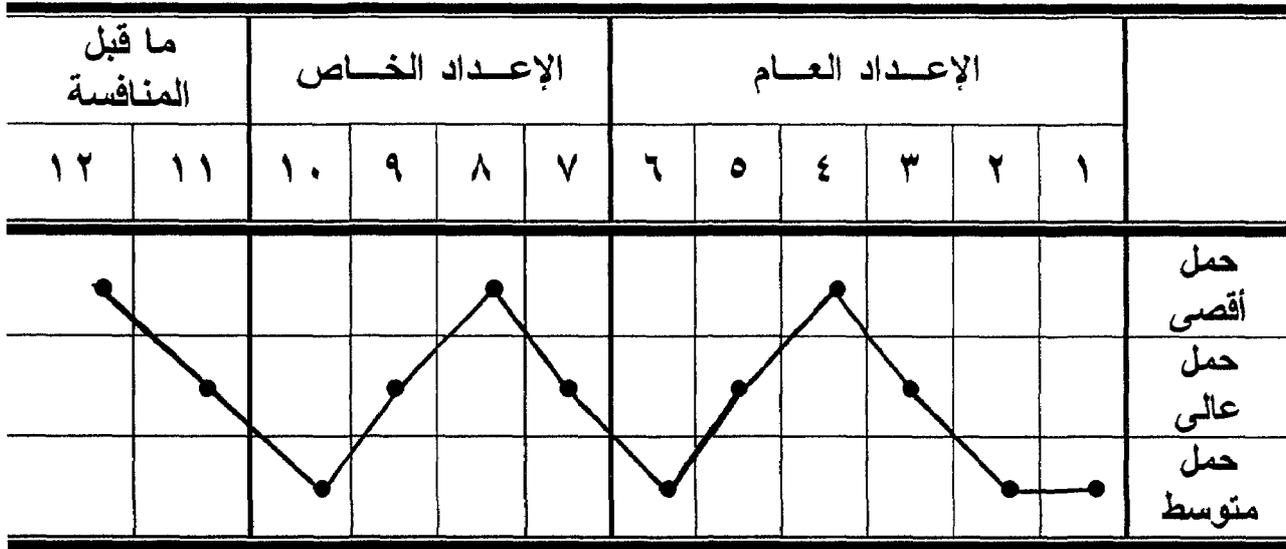


Hamstring m

مرفق (٣)
البرنامج التدريبي بالأنقال



تشكيل حمل التدريب



- حيث تم تشكيل الحمل بطريقة (٢ : ١) بشكل (٣ - ٥ - ٤)

التوزيع الزمني للبرنامج

م	المحتوى	الزمن
١	عدد أسابيع البرنامج	١٢
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤
٣	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ ق
٤	إجمالي الوحدات	$٤٨ = ٤ \times ١٢$
٥	إجمالي زمن الوحدات التدريبية	$٤٣٢٠ = ٩٠ \times ٤٨$ ق = ٧٢ ساعة

- فترة الأعداد العام :

- ١- استغرقت هذه الفترة ستة أسابيع وكانت تهدف للتنمية الشاملة المتوازنة على جميع أجزاء الجسم .
- ٢- تم البدء ببرنامج القوة بالانتقال (٤ مرات أسبوعيا) وكان الهدف الرئيسي لهذه الفترة زيادة حجم العضلات وقد تميزت بالتمارين كبيرة الحجم منخفضة الشدة .
- ٣- أداء التمرينات من ٢ - ٤ مجموعات كل مجموعة ١٠ - ٢٥ تكرار بشدة من ٤٥% : ٦٥% مع فترة راحة ٩٠ : ١٢٠ ث .
- ٤- التركيز على أداء التمرينات خلال المدى الكامل للحركة مع سكون لحظي في وضع الإنقباض التام .
- ٥- تحقيق مبدأ التوازن العضلي من خلال تحديد نسبة الشدة بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة ٦٥% إلى ٥٥% .

تشكيل حمل التدريب في فترة الإعداد العام

المقابلة			العاملة				العضلات	
الراحة ث	الحجم		الشدة %	الراحة ث	الحجم		الشدة %	الأسبوع
	ت	مج			ت	مج		
١٢٠	٢٥-٢٠	٣	٤٥	١٢٠	٢٥-٢٠	٣	٥٥	الأول
١٢٠	٢٥-١٠	٣	٤٥	١٢٠	٢٥-٢٠	٣	٥٥	الثاني
١٢٠	٢٠-١٢	٣	٥٠	١٢٠	٢٠-١٢	٣	٦٠	الثالث
٩٠	١٥-٨	٣	٥٠	٩٠	١٥-١٠	٣	٦٠	الرابع
٩٠	١٠-٨	٣	٥٥	٩٠	١٠-٨	٣	٦٥	الخامس
٩٠	١٠-٨	٣	٥٥	٩٠	١٠-٨	٣	٦٥	السادس

- * مج (المجموع)
- * ت (التكرار)
- * ث (الزمن)

- فترة الإعداد الخاص :

- وهي المرحلة الثانية في هرم تدرج القوة واستغرقت ٤ أسابيع وقد تميزت بالآتي :
- ١- بداية زيادة الشدة لتهيئة الجسم للعمل الأكثر شدة مع تدريب العضلات الباسطة (المقابلة) أولاً ثم العضلات القابضة (العاملة) .
 - ٢- تنفيذ البرنامج (٤ مرات أسبوعياً) .
 - ٣- أداء التمرينات بالأثقال بشدة متدرجة وتوجيه الأثقال إلى العمل العضلي للحركة (ضد الجاذبية) بأقصى جهد ممكن في كل التكرارات .
 - ٤- أداء التمرينات من ٢-٣ مجموعات كل مجموعة منها من ٦ - ١٠ تكرار بشدة ٦٠% : ٨٥% مع فترة راحة ٩٠ ث .

تشكيل حمل التدريب فى فترة الإعداد الخاص

المقابلة				العامة			العضلات
الراحة ث	الحجم		الشدة %	الراحة ث	الحجم		الشدة %
	ت	مج			ت	مج	
٩٠	٨	٣	٦٠	٩٠	٨	٣	٧٠
٩٠	٨	٣	٦٠	٩٠	٨	٣	٧٠
٩٠	١٠-٨	٢	٧٠	٩٠	١٠-٨	٢	٨٠
٩٠	٨-٦	٢	٧٥	٩٠	٨-٦	٢	٨٥

- فترة ما قبل المنافسة :

وقد استغرقت أسبوعان وتميزت بالآتى :

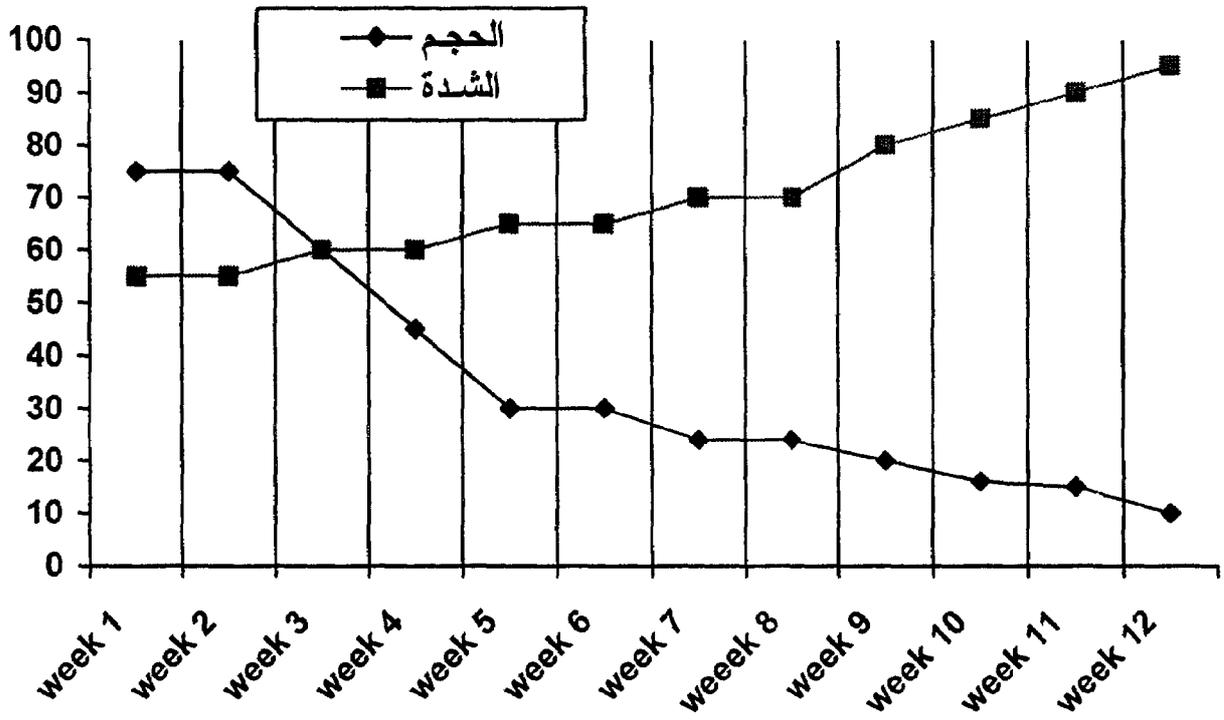
- ١- تنمية القوة العضلية للسباح حتى يصل فيها قيمة القوة القصوى مع تحقق التوازن العضلى بين العضلات القابضة والباسطة .
- ٢- زيادة الشدة وأداء التمرينات بأقصى سرعة ممكنة مع مراعاة نسبة ١:١ بين التمرينات للعضلات العاملة والمقابلة .
- ٣- أداء التمرينات بواقع ٢-٣ مجموعات كل مجموعة ٤ - ٥ تكرارات ممكن وشدة من ٨٠% - ٩٥% .

تشكيل حمل التدريب فى فترة ما قبل المنافسة

المقابلة				العامة			العضلات
الراحة ث	الحجم		الشدة %	الراحة ث	الحجم		الشدة %
	ت	مج			ت	مج	
٦٠	٥-٤	٣	٨٠	٦٠	٥-٤	٣	٩٠
٦٠	٥-٤	٢	٩٠	٦٠	٥-٤	٢	٩٥

التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات العاملة

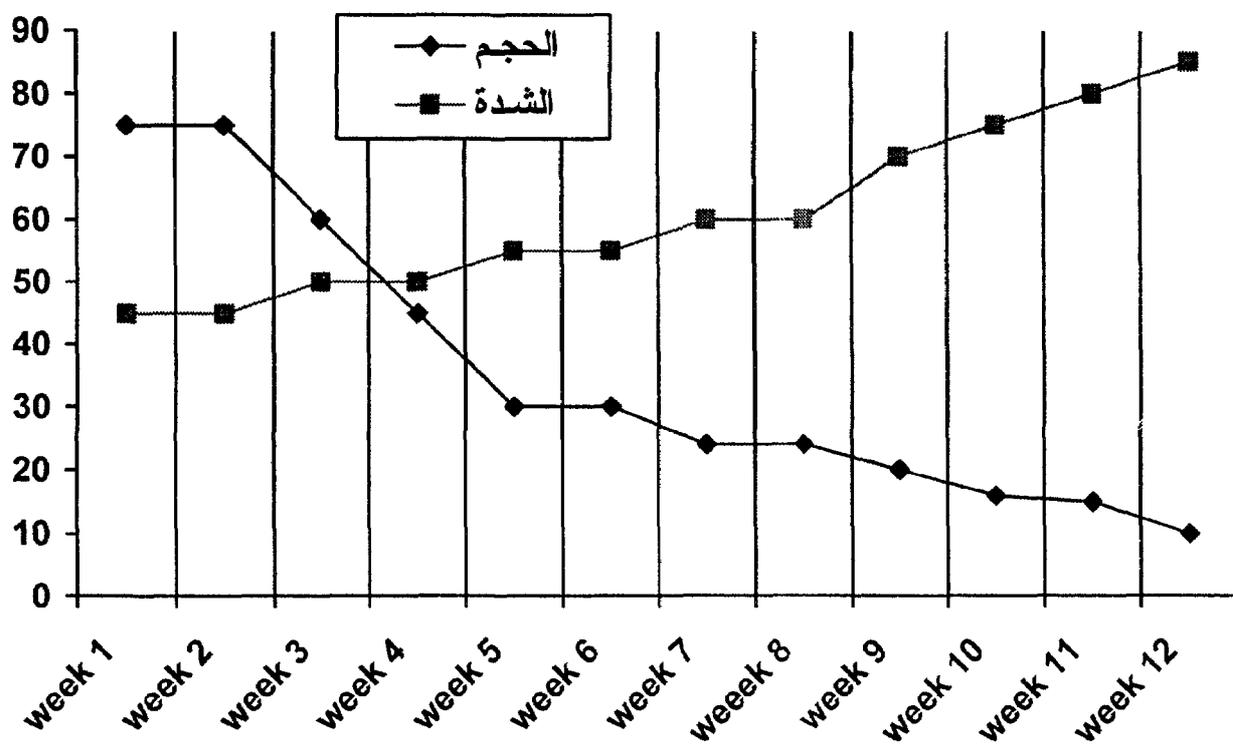
المتغيرات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الحجم %	٧٥	٧٥	٦٠	٤٥	٣٠	٣٠	٢٤	٢٤	٢٠	١٦	١٥	١٠
الشدة %	٥٥	٥٥	٦٠	٦٠	٦٥	٦٥	٧٠	٧٠	٨٠	٨٥	٩٠	٩٥
العضلات العاملة	الإعداد العام						الإعداد الخاص					
	ما قبل المنافسة											



الحجم والشدة للرجلين (للعضلات العاملة) لسباحي الصدر

التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات المقابلة

العضلات المقابلة												
المتغيرات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الحجم %	٧٥	٧٥	٦٠	٤٥	٣٠	٣٠	٢٤	٢٤	٢٠	١٦	١٥	١٠
الشدة %	٤٥	٤٥	٥٠	٥٠	٥٥	٥٥	٦٠	٦٠	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥
	الإعداد العام						الإعداد الخاص			ما قبل المنافسة		



الحجم والشدة للرجلين (للعضلات المقابلة) لسباحي الصدر

البرنامج التدريبي بالأنقال

** فترة الإعداد العام :

• الأسبوع الأول :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى - (٢) (٣) (٦)	الإحماء
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٤٥%	- (١٠)	الجزء الرئيسى
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٤٥%	- (١١)	
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٥٥%	- (٩)	
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٤٥ : ٥٥%	- (٢)	
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٤٥ : ٥٥%	- (٣)	
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٤٥ : ٥٥%	- (٥) * تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع الثانى :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى - (١) (٥) (٨)	الإحماء
١٢٠	٣ (٢٥-١٠)	٤٥%	- (١٠)	الجزء الرئيسى
١٢٠	٣ (٢٥-١٠)	٤٥%	- (١١)	
١٢٠	٣ (٢٥-٢٠)	٥٥%	- (٩)	
١٢٠	٣ (٢٠-١٠)	٤٥ : ٥٥%	- (٤)	
١٢٠	٣ (٢٠-١٠)	٤٥ : ٥٥%	- (٦)	
١٢٠	٣ (٢٠-١٠)	٤٥ : ٥٥%	- (٨) * تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع الثالث :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجري - (٣) (٥) (٧)	الإحماء
١٢٠	٣ (١٢-٢٠)	٥٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسي
١٢٠	٣ (١٢-٢٠)	٥٠%	- (١١)	
١٢٠	٣ (١٢-٢٠)	٦٠%	- (٩)	
١٢٠	٣ (١٢-٢٠)	٥٠ : ٦٠%	- (٢)	
١٢٠	٣ (١٢-٢٠)	٥٠ : ٦٠%	- (٤)	
١٢٠	٣ (١٢-٢٠)	٥٠ : ٦٠%	- (٧)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع الرابع :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجري - (١١) (٦) (٨)	الإحماء
٩٠	٣ (٨-١٥)	٥٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسي
٩٠	٣ (٨-١٥)	٥٠%	- (١١)	
٩٠	٣ (١٠-١٥)	٦٠%	- (٩)	
٩٠	٣ (٨-١٥)	٥٠ : ٦٠%	- (١)	
٩٠	٣ (٨-١٥)	٥٠ : ٦٠%	- (٣)	
٩٠	٣ (٨-١٥)	٥٠ : ٦٠%	- (٥)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع الخامس :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى (٣) (٩) (١٢)	الإحماء
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥%	(١٠) -	الجزء الرئيسي
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥%	(١١) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٦٥%	(٩) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥ : ٦٥%	(٢) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥ : ٦٥%	(٤) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥ : ٦٥%	(٧) -	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع السادس :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى (٢) (٦) (١١)	الإحماء
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥%	(١٠) -	الجزء الرئيسي
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥%	(١١) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٦٥%	(٩) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥ : ٦٥%	(٤) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥ : ٦٥%	(٦) -	
٩٠	٣ (٨-١٠)	٥٥ : ٦٥%	(٨) -	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

** فترة الإعداد الخاص :

• الأسبوع السابع :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجري - (٣) (٤) (٦)	الإحماء
٩٠	٣ (٨)	٦٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسي
٩٠	٣ (٨)	٦٠%	- (١١)	
٩٠	٣ (٨)	٧٠%	- (٩)	
٩٠	٣ (٨)	٦٠ : ٧٠%	- (٢)	
٩٠	٣ (٨)	٦٠ : ٧٠%	- (٦)	
٩٠	٣ (٨)	٦٠ : ٧٠%	- (٧)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع الثامن :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجري - (١) (٥) (٧)	الإحماء
٩٠	٣ (٨)	٦٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسي
٩٠	٣ (٨)	٦٠%	- (١١)	
٩٠	٣ (٨)	٧٠%	- (٩)	
٩٠	٣ (٨)	٦٠ : ٧٠%	- (٣)	
٩٠	٣ (٨)	٦٠ : ٧٠%	- (٥)	
٩٠	٣ (٨)	٦٠ : ٧٠%	- (٨)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع التاسع :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى - (١٠) (١٢) (٨)	الإحماء
٩٠	٢ (١٠ - ٨)	٧٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسى
٩٠	٢ (١٠ - ٨)	٧٠%	- (١١)	
٩٠	٢ (١٠ - ٨)	٨٠%	- (٩)	
٩٠	٢ (١٠ - ٨)	٧٠ : ٨٠%	- (٣)	
٩٠	٢ (١٠ - ٨)	٧٠ : ٨٠%	- (٤)	
٩٠	٢ (١٠ - ٨)	٧٠ : ٨٠%	- (٨)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع العاشر :-

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى - (٢) (٣) (٩)	الإحماء
٩٠	٢ (٨ - ٦)	٧٥%	- (١٠)	الجزء الرئيسى
٩٠	٢ (٨ - ٦)	٧٥%	- (١١)	
٩٠	٢ (٨ - ٦)	٨٥%	- (٩)	
٩٠	٢ (٨ - ٦)	٧٥ : ٨٥%	- (٥)	
٩٠	٢ (٨ - ٦)	٧٥ : ٨٥%	- (٦)	
٩٠	٢ (٨ - ٦)	٧٥ : ٨٥%	- (٧)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

* * فترة ما قبل المنافسة :

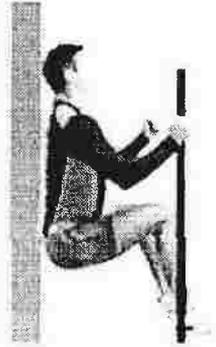
• الأسبوع الحادى عشر :-

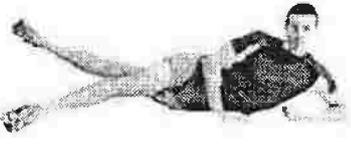
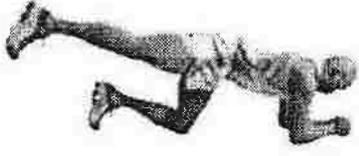
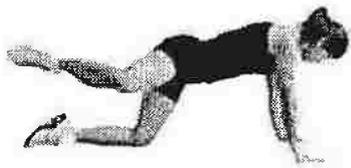
تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى - (٥) (٧) (١٠)	الإحماء
٦٠	٣ (٥-٤)	٨٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسى
٦٠	٣ (٥-٤)	٨٠%	- (١١)	
٦٠	٣ (٥-٤)	٩٠%	- (٩)	
٦٠	٣ (٥-٤)	٨٠ : ٩٠%	- (٤)	
٦٠	٣ (٥-٤)	٨٠ : ٩٠%	- (٦)	
٦٠	٣ (٥-٤)	٨٠ : ٩٠%	- (٨)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

• الأسبوع الثانى عشر :

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة (ث)	حجم	شدة		
		٥٠ : ٦٠%	- تمرينات الجرى - (٦) (٨) (١٢)	الإحماء
٦٠	٢ (٥-٤)	٩٠%	- (١٠)	الجزء الرئيسى
٦٠	٢ (٥-٤)	٩٠%	- (١١)	
٦٠	٢ (٥-٤)	٩٥%	- (٩)	
٦٠	٢ (٥-٤)	٩٠ : ٩٥%	- (٧)	
٦٠	٢ (٥-٤)	٩٠ : ٩٥%	- (٣)	
٦٠	٢ (٥-٤)	٩٠ : ٩٥%	- (٥)	
			* تمرينات للطرف العلوى	
		٣٠ : ٥٠%	- بعض المرجحات الخفيفة	التهدئة

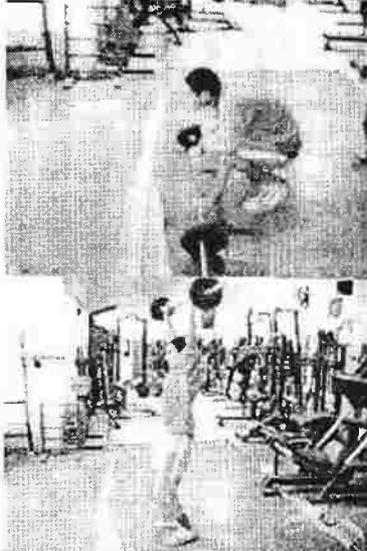
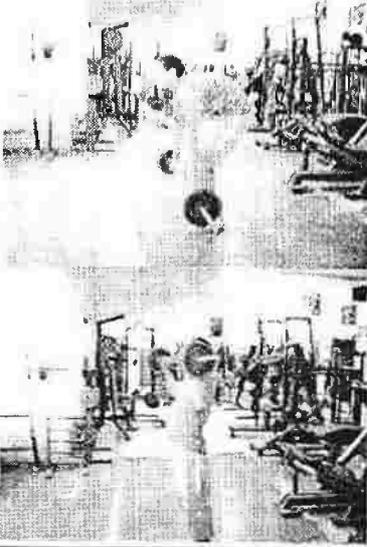
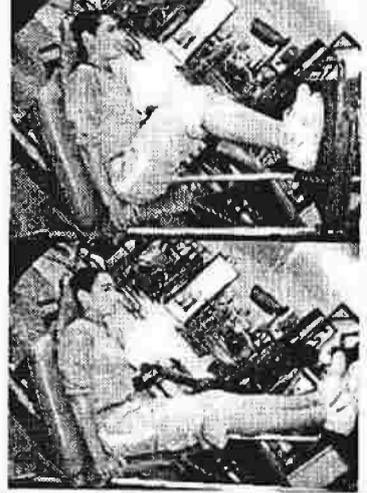
نماذج من تمارين الإحماء المستخدمة في البرنامج

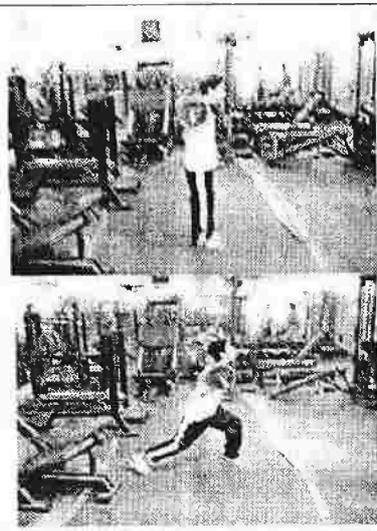
م	التمارين المستخدمة	أداء التمرين
-١	(وقوف . الذراعان جانبا) تبادل رفع الساق اليمنى عاليا زاوية ٤٥ .	
-٢	(تعلق جانبي . مسك العقلة) تبادل ثنى ومد الجذع .	
-٣	(وقوف . طعن أماما) لمس أصابع القدم باليد العكسية .	
-٤	(قرفصاء) رفع الساق اليسرى لعمل ميزان .	

	<p>-٥ (رُقود جانبي) تبادل تحريك القدم العليا للداخل وللخارج .</p>	<p>-٥</p>
	<p>-٦ (إنبطاح أفقى . السند على المرفقان) تبادل رفع القدم الخلفية عاليا وأسفل .</p>	<p>-٦</p>
	<p>-٧ (رُقود جانبي) تبادل رفع القدم العليا لأعلى ولأسفل .</p>	<p>-٧</p>
	<p>-٨ (إنبطاح أفقى . السند على إحدى الركبتين) تبادل تبعيد وتقريب الركبة الأخرى .</p>	<p>-٨</p>

	<p>-٩ (قرفصاء) تبادل ثنى الجذع أماما وخلفا .</p>	<p>-٩</p>
	<p>-١٠ (القرفصاء) ثنى الجذع لأقصى مدى .</p>	<p>-١٠</p>
	<p>-١١ (وقوف نصفا . مواجهة الحاجز سند الرجل الحرة) طعن أمامى بالساق الخلفية .</p>	<p>-١١</p>
	<p>-١٢ (طعن أماما . رفع الذراعين أماما) تبادل رفع القدم الخذب لفية وخفضها .</p>	<p>-١٢</p>

نماذج من تمارين الأثقال المستخدمة في الجزء الرئيسي

أداء التمرين	العضلات المستخدمة	التمارين المستخدمة	م
	<ul style="list-style-type: none"> - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - عضلات الاليه - العضلة شبه المنحرفه - العضلة المعينيه - العضلة الدالية 	<p>الجذب من الأرض لأعلى POWER SNATCH</p> <p>(وقوف نصفا . الذراعان أماما مائلا أسفل . مسك البار الحديدي باليدين) سحب البار الحديدي باليدين لأعلى .</p>	-١
	<ul style="list-style-type: none"> - عضلة الاليه - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلات الناصبة للعمود الفقري - العضلة شبه المنحرفة - العضلات المعينية - العضلة الدالية 	<p>الجذب من مستوى الفخذين إلى الصدر CLEAN PULL</p> <p>(وقوف فتحا . مسك البار الحديدي باليدين بإتساع الصدر أمام الجسم . باطن الكفين للأمام) ثنى الذراعين .</p>	-٢
	<ul style="list-style-type: none"> - العضلة رباعية الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - عضلة الاليه 	<p>دفع الثقل بالرجلين LEG PRESS</p> <p>(جلوس قرفصاء . سند القدمين على لوحة الجهاز) تبادل ثنى ومد القدمين .</p>	-٣

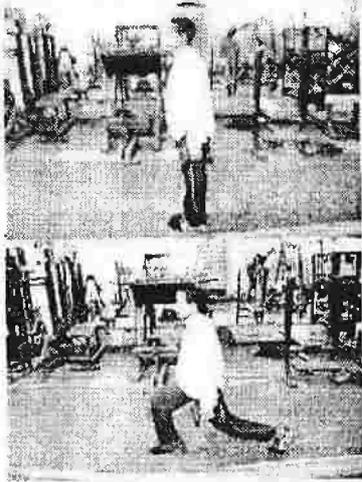


- عضلة الاليية
- عضلات خلف الفخذ
- العضلة ذات الأربع
- رؤوس الفخذية

الطعن الأمامي بالبار
FORWARD LUNG

(وقوف . الوضع أماما .
مسك البار الحديدي خلف
الرقبة على الكتفين) الطعن
أماما والعودة

-٤

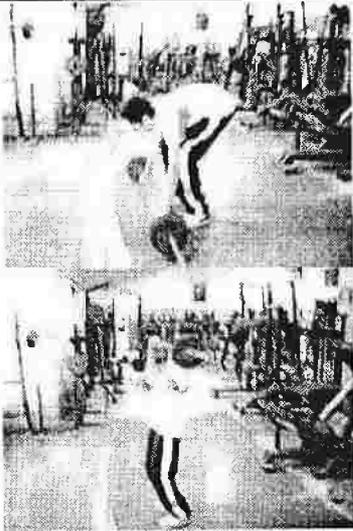


- عضلة الاليية
- العضلة ذات الرأسين
- الفخذية
- العضلة ذات الأربع
- رؤوس الفخذية

الطعن بالدمبلز

(وقوف . مسك الدمبلز لكل
يد) تبادل الطعن أماما .

-٥

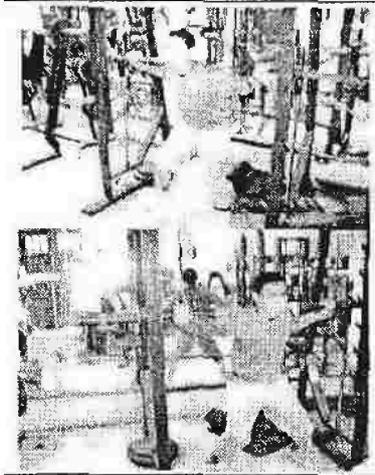
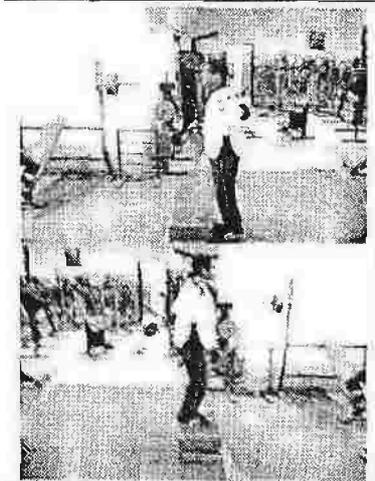
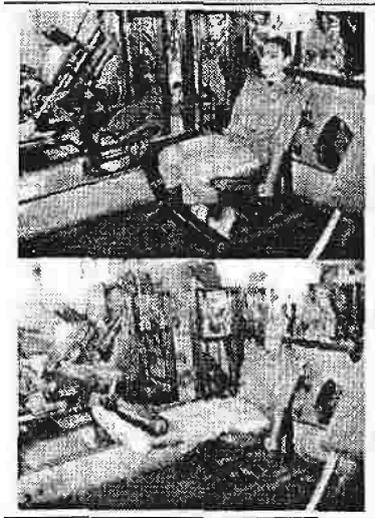


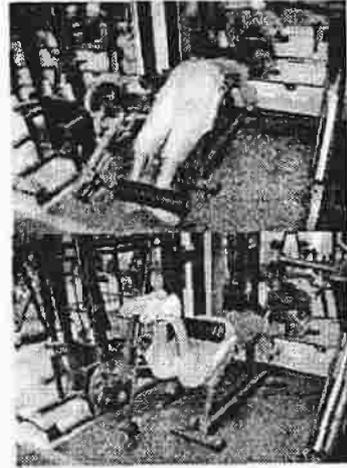
- عضلة الاليية
- العضلة رباعية
- الرؤوس الفخذية
- العضلة ذات الرأسين
- الفخذية
- العضلات الناصبة
- للعמוד الفقري
- العضلة شبه المنحرفة
- العضلات المعينية
- العضلة الدالية

الجذب من الأرض إلى
الصدر
**POWER
CLEAN**

(وقوف نصفا . مسك البار
الحديدي) رفع البار
الحديدي إلى مستوى الصدر

-٦

	<p>- عضلة الالبية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - العضلات الناصبة للعמוד الفقري - عضلات أعلى الظهر - عضلات حزام الكتف</p>	<p>القرفصاء نصفاً HALF SQUAT (قرفصاء . حمل البار على الكتفين) تبادل ثنى ومد الجذع .</p>	<p>-٧</p>
	<p>- عضلة الالبية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية</p>	<p>صعود الدرج بالثقل STEP- UP (وقوف . حمل البار على الكتفين . مواجهة صندوق) تبادل الصعود والنزول على الصندوق</p>	<p>-٨</p>
	<p>- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية</p>	<p>مد الرجلين بالثقل LEG EXTENSION (جلوس . تثبيت القدمين بجهاز مد الرجلين) مد القدين بمقاومة الجهاز للوصل إلى الجلوس الطويل .</p>	<p>-٩</p>



- العضلة ذات الرأسين
الفخذية
- العضلة نصف
الوترية
- العضلة نصف
الغشائية

ثنى الرجلين بالنقل LEG
CURL

(انبطاح أفقى . تثبيت
القدمين بجهاز ثنى
الرجلين) تبادل ثنى ومد
القدمين .

- ١٠

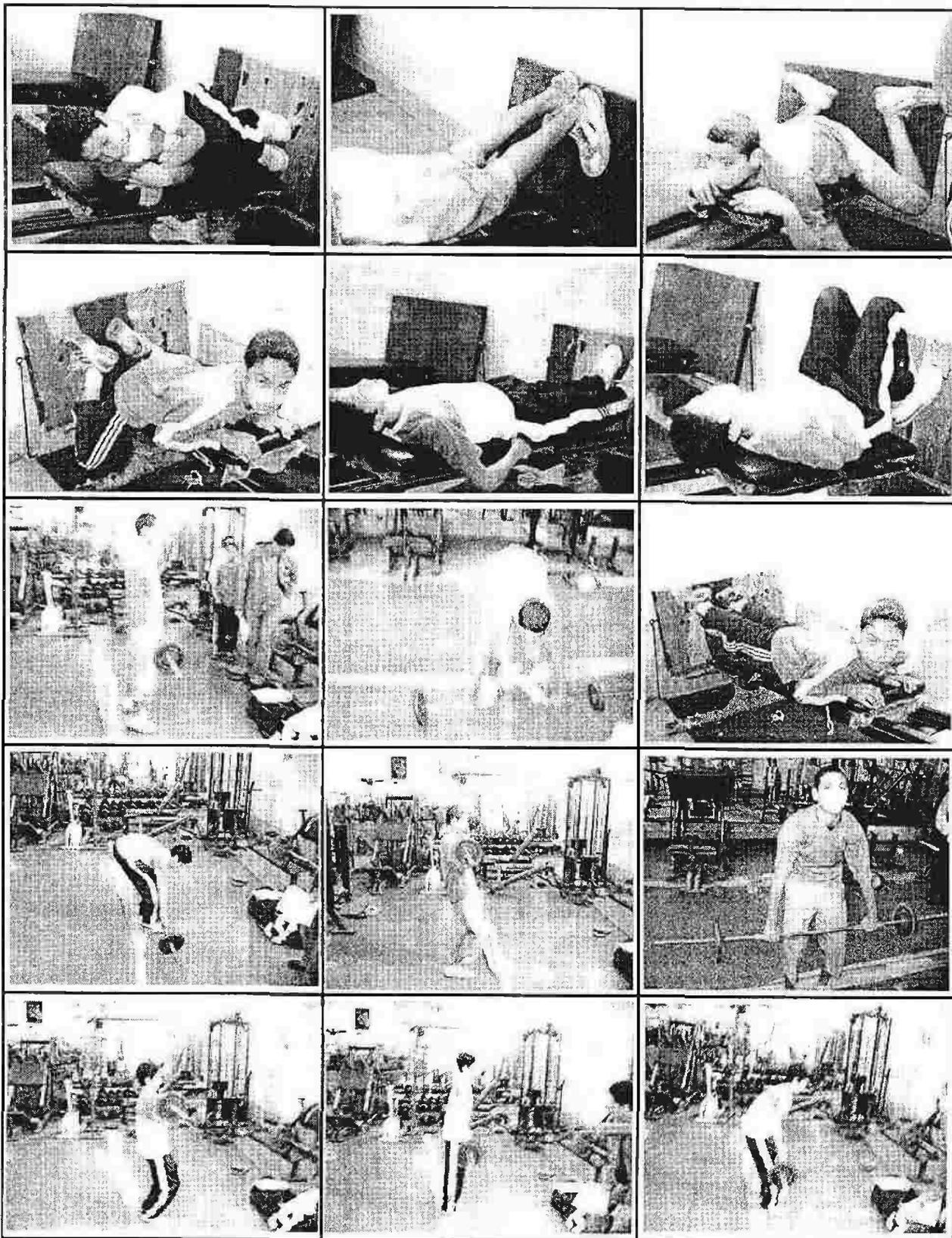


- العضلة ذات الرأسين
الفخذية

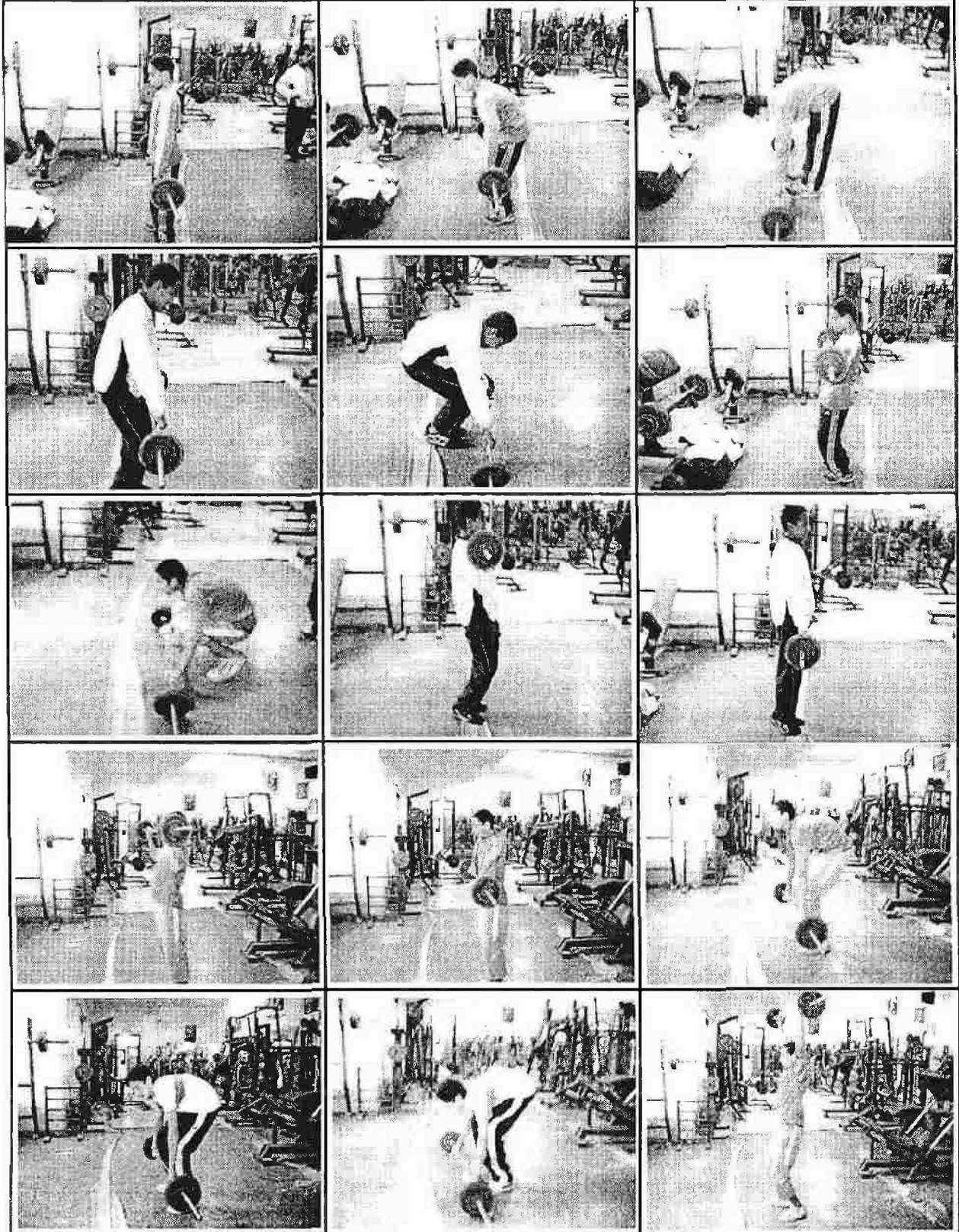
(الوقوف . مواجه لعقل
الحائط . نقل مثبت فى كلا
القدمين) رفع الرجلين
بالتبادل .

- ١١

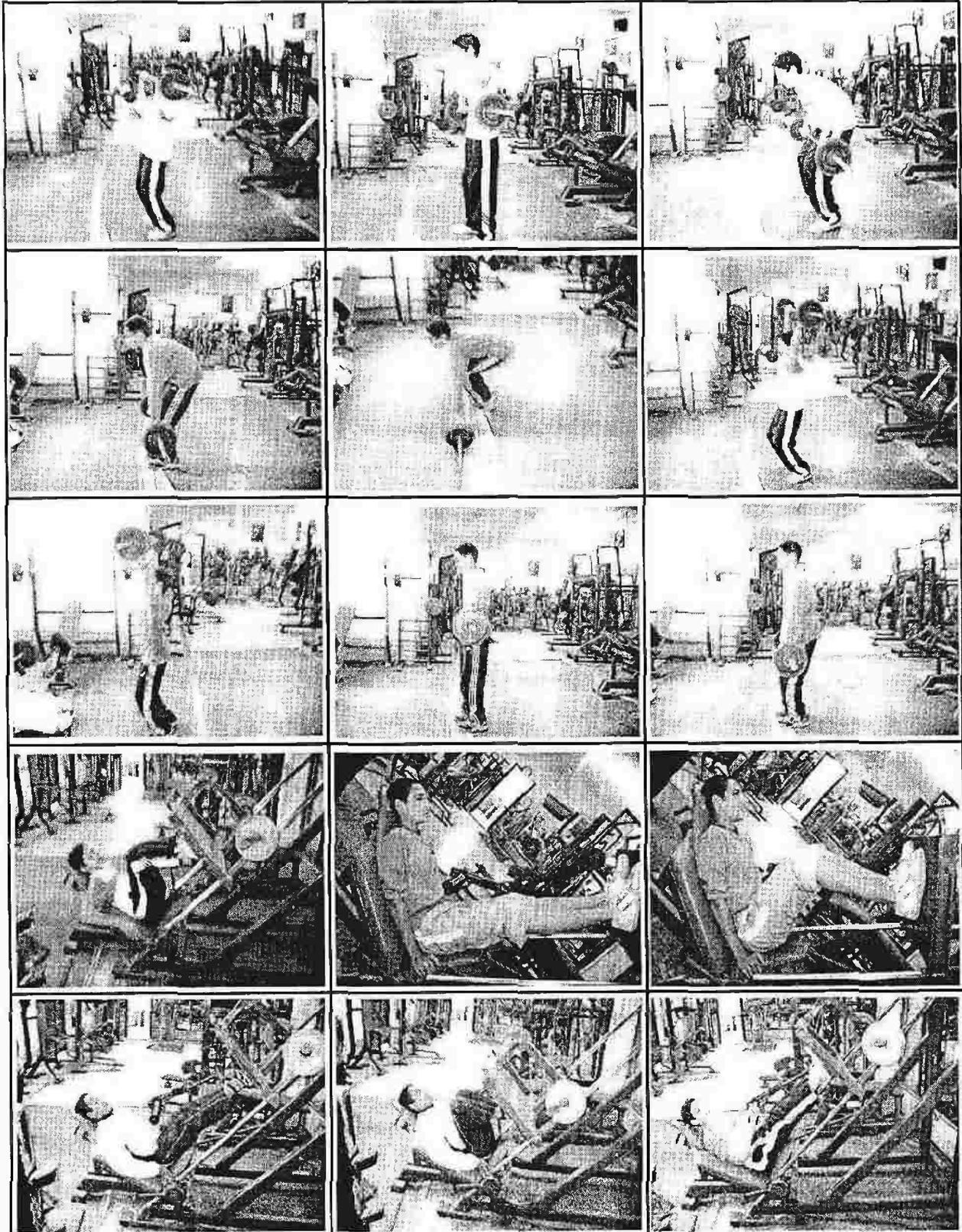
بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال



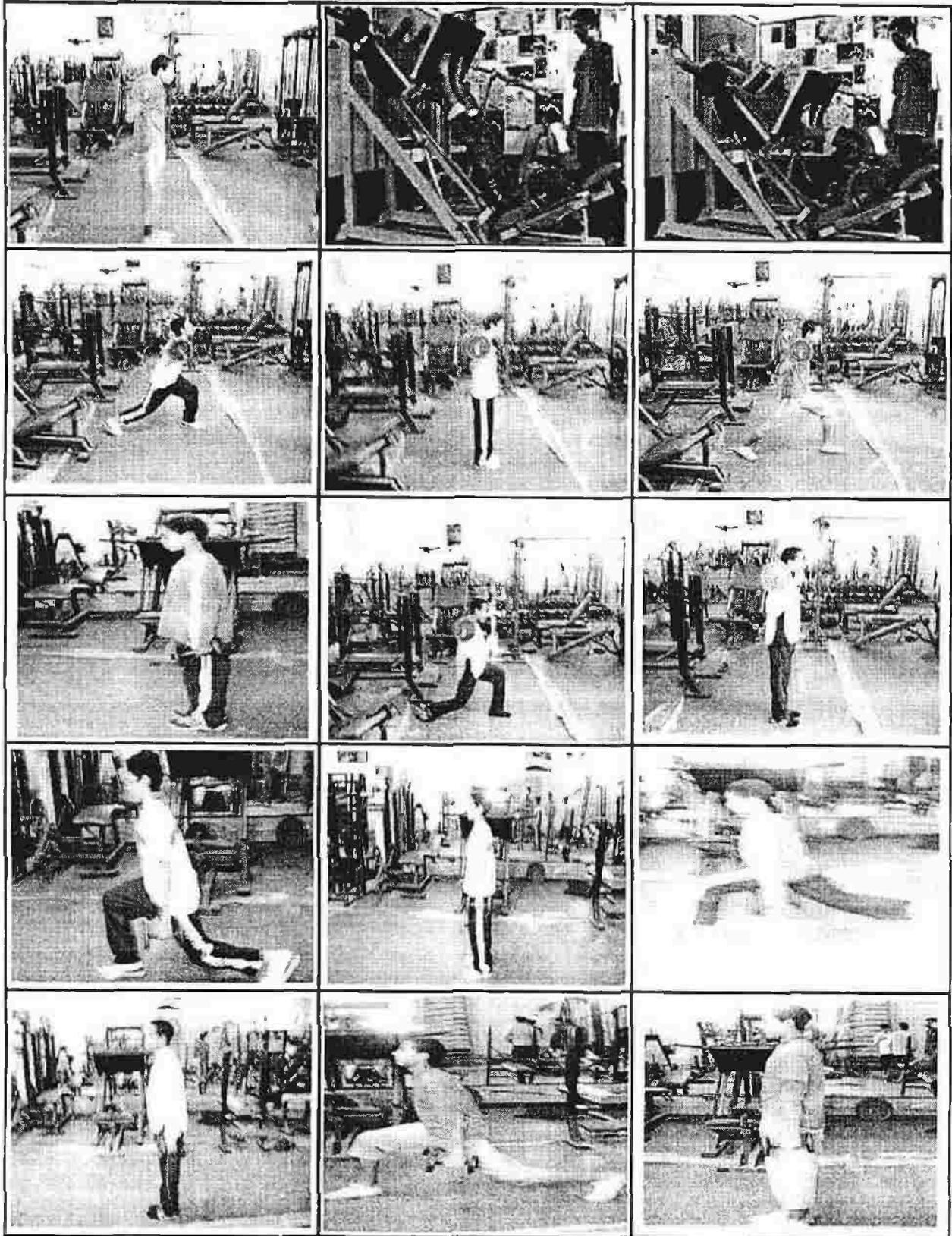
تابع / بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال



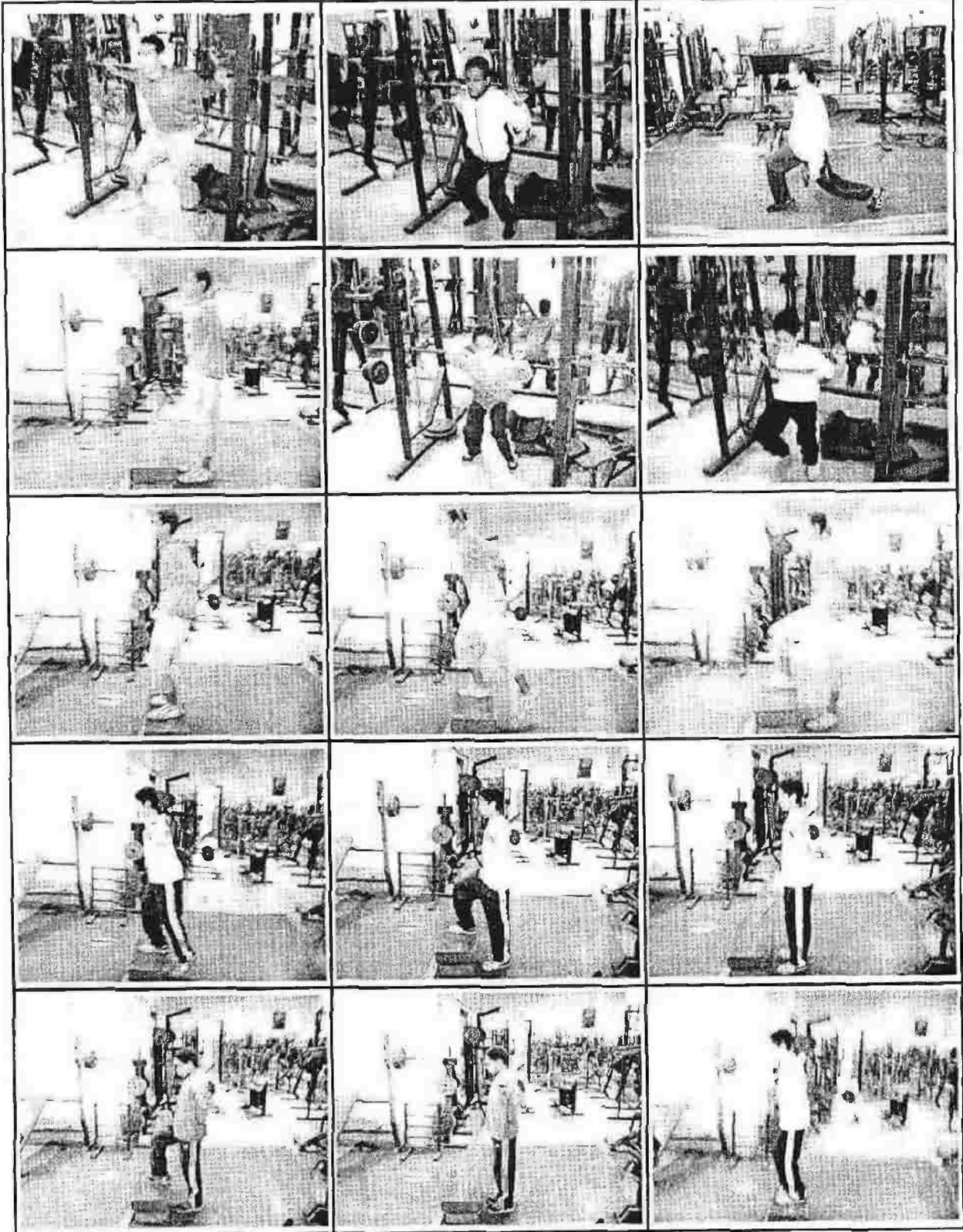
تابع / بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال



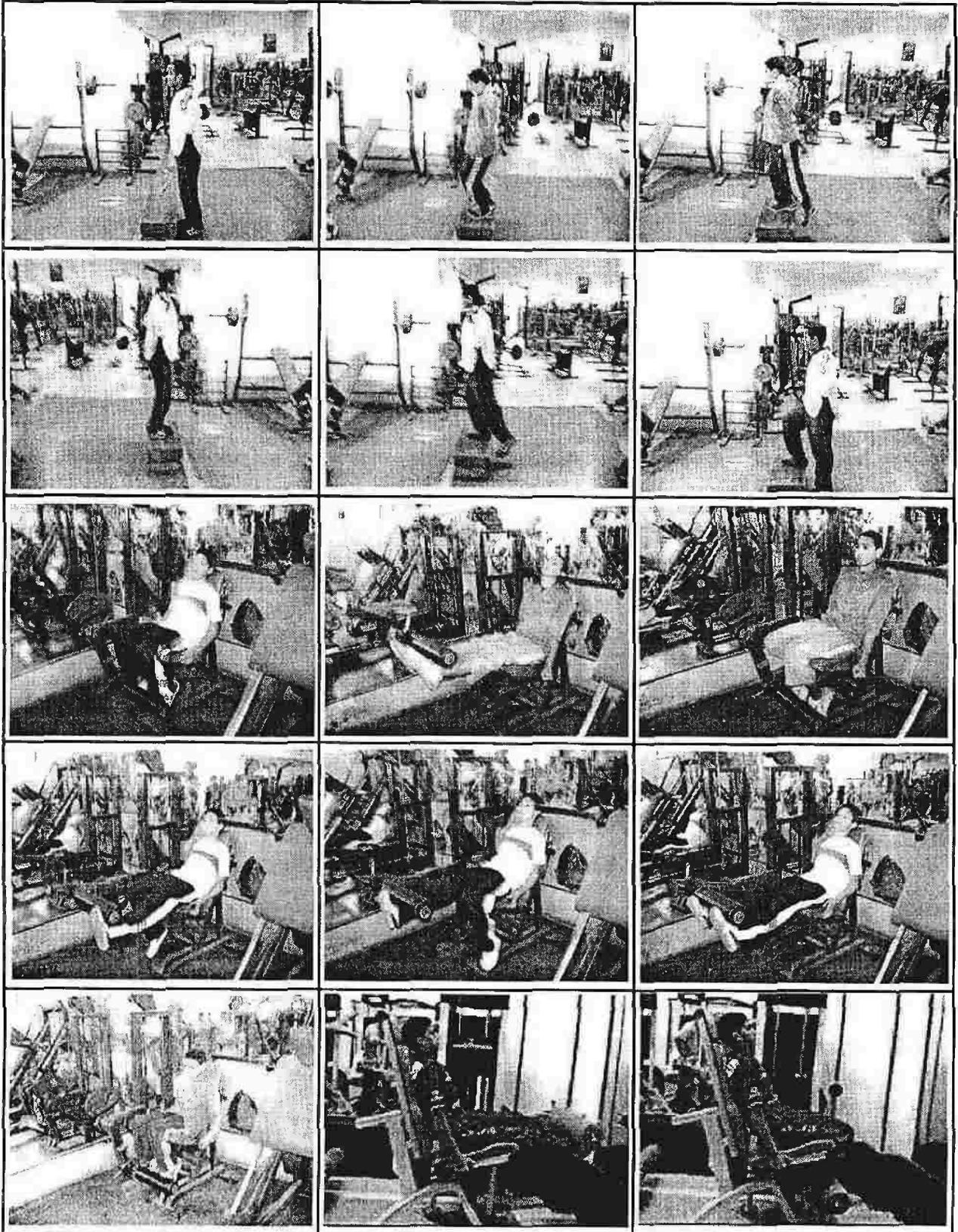
تابع / بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال



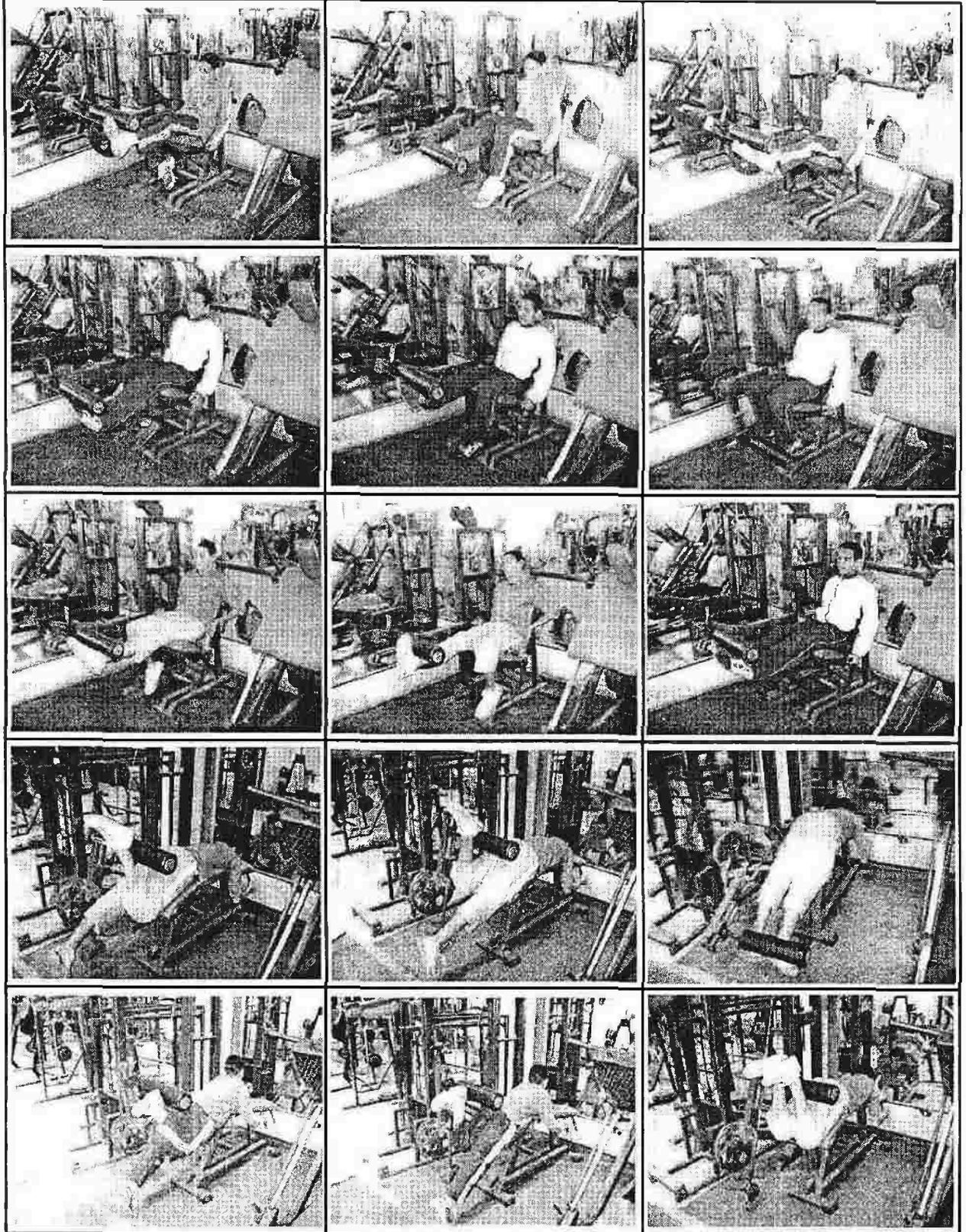
تابع / بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال

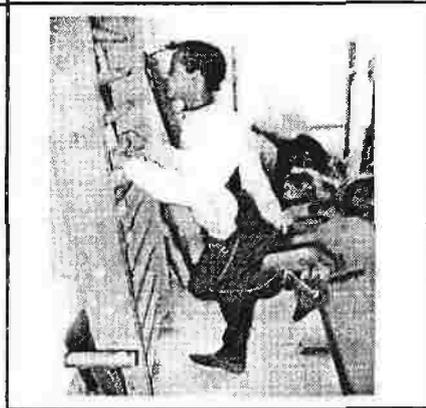
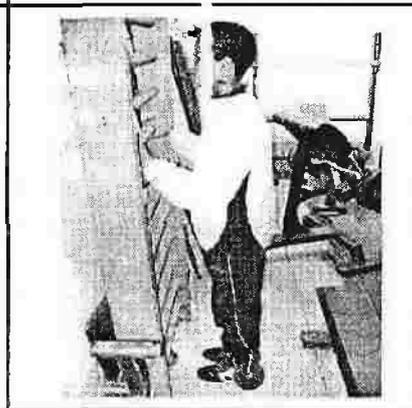
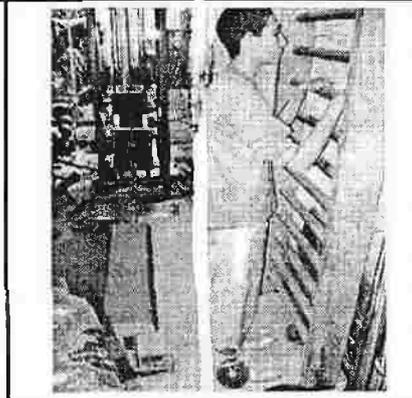
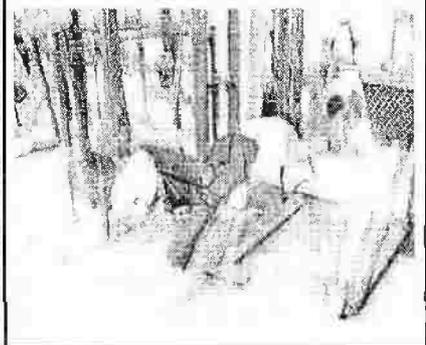
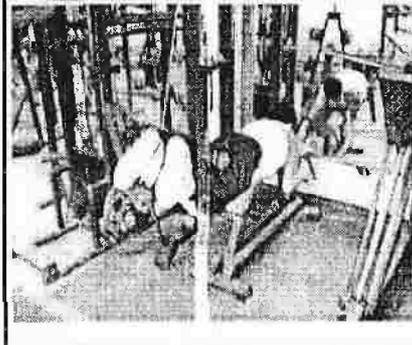
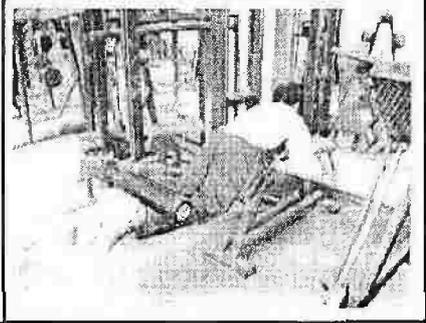
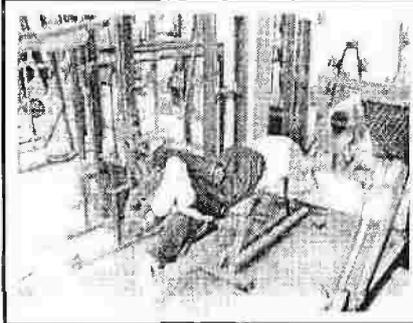
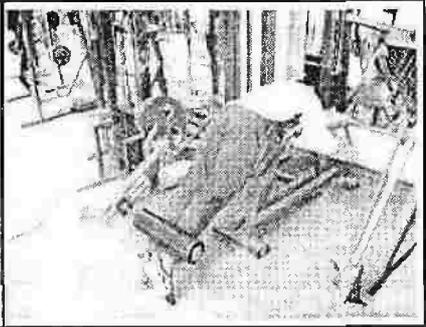
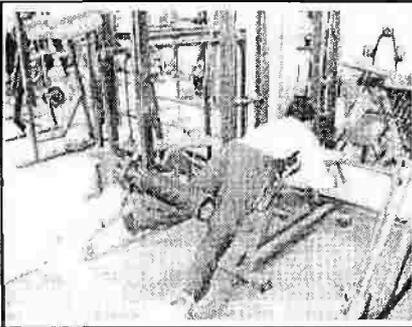
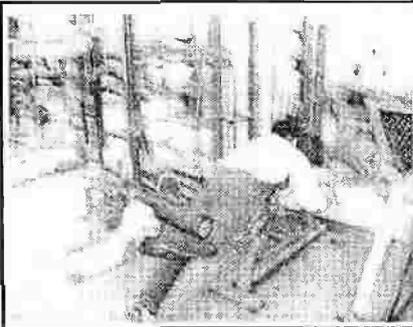


تابع / بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال



تابع / بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي بالانتقال





ملخص البحث



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلي و تأثيره على المستوى الرقمي لسباحي الصدر

بحث مقدم من

أحمد محيي الدين إبراهيم عيسى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

السيد السيد سعد

أستاذ تدريب السباحة

بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

إيهاب سيد إسماعيل

أستاذ تدريب السباحة

بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

وليد محمد دغيم

مدرس بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

أدى الإهتمام المتزايد على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية بصفة عامة ومسابقات السباحة بصفة خاصة إلى توجيه أساليب البحث العلمى فى مجال التدريب الرياضى من أجل الإرتقاء بالمستوى الرقمى لمختلف مسابقات السباحة ، ويؤدى هذا الإهتمام المتزايد لتحطيم تلك الأرقام إلى استخدام أساليب البحث العلمى فى تحليل الكثير من المشكلات التى تقف فى سبيل تحقيق ذلك وإيجاد أنسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلمية فى مجال التدريب للإرتقاء بمستوى السباحين .

وما تحقق من نتائج عالمية فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بشكل خاص خلال السنوات الماضية يعكس ما توصل إليه التدريب الرياضى من مبادئ وأسس علمية وتقنين للأحمال التدريبية أمكن الإعتماد عليها فى تحقيق هذه الإنجازات العالمية فالتدريب الرياضى يعتبر المدخل الصحيح للتقدم فى الإنجاز الرقمى للسباحة .

ولتحقيق التقدم فى المستوى الرقمى يتطلب التركيز على صفات بدنية معينة فى مقدمتها القوة العضلية ، فهى من أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير فى الحياة بصفة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة ، فالأداء يعتمد على كيفية تحرك الجسم ، والعضلات هى التى تتحكم فى حركة الجسم بالإنقباض والإنبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت هذه الإنقباضات أكثر فاعلية كلما كانت الحركة أفضل .

وقد أشارت نتائج الكثير من الأبحاث العلمية إلى أن تأثير النشاط الرياضى الممارس على قوة المجموعات العضلية للحركة الأساسية (العامة) على حساب المجموعات العضلية المقابلة لها ، وأن إختلال التوازن فى القوة هو حقيقة واقعة بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية وأن أغلب التكيفات الناتجة عن هذا الإختلال تنجم عن الإستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للأجزاء المقابلة لها ومما يؤدى إلى تباين مقدرة أنسجة العضلات على إستعادة الشفاء ويزيد من مخاطر الإصابة للعضلات والأربطة وإعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة لدى السباحين ، كما يؤدى إلى ضعف مستوى التوافق العضلى بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات ، وهذا بالتالى يؤدى إلى إنخفاض الإقتصادية فى الأداء .

والمرحلة الرجوعية لجميع طرق السباحة لا يزيد من عامل المقاومة المتزايدة أو من قوة الشد وبالتالي سيكون التأثير ضئيل جداً فى محاولة خلق التوازن العضلى المرغوب سواء كان للأكتاف أو الرجلين .

وهناك قصور فى برامج الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال للسباحين التى تنمى القوة العضلية الديناميكية للمجموعات العضلية القابضة والباسطة والتى تساعد السباح على التقدم بالمستوى الرقمى حيث يؤدى ذلك إلى تحسين المستوى الرقمى .

ولتحسين التوازن العضلى لابد من أخذ بعض الإجراءات لمحاولة معادلة القوة للجانب الضعيف بالعضلات العاملة ، وهذا يتطلب تقوية العضلات المقابلة وذلك عن طريق إهتمام المدربون بالتدريبات التى لها تأثير مباشر على القوة ليس فقط للعضلات الرئيسية العاملة أثناء السباحة ولكن للعضلات المقابلة أيضا ، وذلك من خلال تصميم برامج تدريبية مقننة ملائمة تهدف إلى تحسين التوازن العضلى .

وقد تبين للباحث أن مشكلة إختلال التوازن العضلى ذات أهمية كبيرة فى التدريب الرياضى بوجه عام وفى تدريب السباحة بوجه خاص .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى الإرتقاء بالمستوى الرقى لسباحى الصدر عن طريق تصميم برنامج تدريبى بإستخدام الأثقال لتنمية التوازن العضلى للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلى من خلال :-

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على العضلات القابضة للطرف السفلى (الرجل اليمنى - الرجل اليسرى - الرجلين معا) لسباحة الصدر .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على العضلات الباسطة للطرف السفلى (الرجل اليمنى - الرجل اليسرى - الرجلين معا) لسباحة الصدر .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقى لسباحى الصدر .
- ٤- تحقيق التوازن العضلى بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحة الصدر .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس القبلى بين العضلات القابضة والباسطة فى التوازن العضلى لصالح العضلات القابضة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) للرجل اليمنى للعضلات القابضة لصالح البعدية .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) للرجل اليمنى للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) للرجل اليسرى للعضلات القابضة لصالح البعدية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) للرجل اليسرى للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) للرجلين معا للعضلات القابضة لصالح البعدية .
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) للرجلين معا للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) فى المستوى الرقى لصالح البعدية .

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العضلات القابضة والباسطة

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وذلك لملائمة هذا المنهج للبحث .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي طنطا الرياضى من لاعبي سباحة الصدر الناشئين من ١٢:١٤ سنة ويبلغ عددهم ٢٢ سباحا ، وقد تم إستبعاد ٢ سباحين لعدم إنتظامهم فى التدريب وتم تطبيق الدراسة على ٢٠ سباحا .

القياسات والإختبارات المستخدمة :

- السن .
- قياس الوزن (كجم) .
- قياس الطول بالرستاميتير (سم) .
- قياس القوة القصوى القابضة للرجل اليمنى (كجم) .
- قياس القوة القصوى القابضة للرجل اليسرى (كجم) .
- قياس القوة القصوى الباسطة للرجل اليمنى (كجم) .
- قياس القوة القصوى الباسطة للرجل اليسرى (كجم) .
- قياس القوة القصوى القابضة للرجلين معا (كجم) .
- قياس القوة القصوى الباسطة للرجلين معا (كجم) .
- قياس زمن ٥٠م صدر (ث) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- صالة جيمانزيوم به جهاز Universal Gym .
- أثقال حرة مختلفة الأوزان (fw) Free Wight .
- ساعة إيقاف رقمية ماركة Casio مقربة لأقرب ١/١٠٠ ث .
- كاميرا فيديو ماركة Sony-Digital .
- حمام سباحة أوليمبي (٥٠م) .

خطوات تطبيق البحث :

١. إعداد البرنامج التدريبي المقترح بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الأسبوع ولمدة ١٢ أسبوع .
٢. قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٢/٥/٢٠٠٧م إلى ٢٤/٥/٢٠٠٧م .

٣. قام الباحث بإجراء القياس القبلى وذلك من ٢٠٠٧/٦/٢م إلى ٢٠٠٧/٦/٤م .
٤. قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثانية وذلك من ٢٠٠٧/٦/١٦م إلى ٢٠٠٧/٦/٢١م
٥. قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي فى الفترة من يوم الأحد الموافق يوم ٢٤/٦/٢٠٠٧م إلى الخميس الموافق يوم ١٣/٩/٢٠٠٧م .
٦. قام الباحث بإجراء القياس البينى من ٢٠٠٧/٨/٣م إلى ٢٠٠٧/٨/٤م .
٧. قام الباحث بإجراء القياس البعدى من ٢٠٠٧/٩/١٤م إلى ٢٠٠٧/٩/١٥م .

المعالجات الإحصائية :

١. المتوسط الحسابى .
٢. الوسيط .
٣. الإنحراف المعيارى .
٤. معامل الإلتواء .
٥. إختبار " ت " .
٦. تحليل التباين (Anova) .
٧. إختبار شيفيه (Sheffe) لدلالة الفروق .

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ونتيجة المعالجات الاحصائية التى أجريت وبعد عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات :-

- ١- أن البرنامج التدريبي بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية حقق التوازن العضلى للقوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحى الصدر .
- ٢- أن البرنامج التدريبي بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية أثر إيجابياً على المستوى الرقمى لسباحة ٥٠م صدر .

٣- بلغت نسبة التحسن فى قياسات القوة القصوى للعضلات العاملة والعضلات المقابلة كالتالى :-

- الرجل اليمنى (قابضة) ١٤,٦٨% ، و (باسطة) ٩٠,١٢%
- الرجل اليسرى (قابضة) ٢٠,٣١% ، و (باسطة) ١٠٤,٢٣%
- الرجلين معا (قابضة) ١٣,٠٨% ، و (باسطة) ١٠٣,٦٥%
- المستوى الرقمى ٥,٠٢%

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي متضمنا التدريبات الخاصة بالتوازن العضلي للقوة العضلية لجميع الأنشطة الرياضية الأخرى .
- ٢- الاهتمام بالتنمية المتوازنة لقوة العضلات العاملة على مفاصل الجسم المختلفة والعضلات المقابلة لها .
- ٣- الاهتمام بتخطيط التوازن العضلي منذ مراحل الممارسة المبكرة .
- ٤- مراعاة تصميم برامج أفعال بحيث تحقق مبدأ التوازن العضلي لجميع أجزاء الجسم المختلفة .
- ٥- تطبيق البرنامج بما يتناسب مع طرق السباحة الأخرى .
- ٦- تطبيق البرنامج بما يتناسب مع المراحل السنوية الأخرى لسباحة الصدر .

مستخلص البحث باللغة العربية

رسالة الماجستير الباحث

أحمد محيي الدين إبراهيم عيسى

عنوان الرسالة :

برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات

الطرف السفلي و تأثيره على المستوى الرقمي لسباحي الصدر

استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لتنمية التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلي لسباحي الصدر ، والتعرف على تأثيره على العضلات (القابضة - الباسطة) للطرف السفلي (الرجل اليمنى - الرجل اليسرى - الرجلين معا) لسباحة الصدر ، المستوى الرقمي لسباحي الصدر ، تحقيق التوازن العضلي بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلي لسباحة الصدر . واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة . شملت عينة البحث ٢٠ سباح من ١٢ : ١٤ سنة بنادي طنطا الرياضي ، واستغرقت الدراسة ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد . وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي بالأثقال للتوازن العضلي للقوة العضلية حقق التوازن العضلي للقوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلي لسباحي الصدر كما أثر إيجابياً على المستوى الرقمي لسباحة ٥٠م صدر ، وقد كانت نسبة التحسن قد تفاوتت بين العضلات القابضة والباسطة ، حيث أكدت النتائج أنه توجد ارتباط قوى وعلاقة عكسية بين التوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي والمستوى الرقمي لسباحي الصدر .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

The effect of a recommended weight training program for muscular balance of some of the lower limb muscles on the performance level of breast stroke for swimmers

Prepared by

Ahmed Mohey El-Deen Ebrahim Eissa

**From among the prerequisites of gaining the Master degree
In Physical Education**

Under Supervision of

PhD;

Ehab Sayed Esmaeel

Professor of Swimming
Training, Sports Training dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University

PhD;

Al-Sayed Al-Sayed Saad

Professor of Swimming
Training, Sports Training dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University

PhD;

Waleed Mohamed Doghaim

Lecturer of Sports Training dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University

2008AD – 1429 Hijry

summary

Introduction and Research Problem:

The increasing interest in breaking records of all sports competitions in general, and specifically in swimming, has led to directing the sports training research towards enhancing the digital records of all swimming competitions. This increasing interest in breaking records led to using research methods in analyzing many of the problems hindering the achievement of this goal and finding the best solutions to reach a scientific theory that is applicable in sports training to enhance the swimmers performance.

The international results of sports activities in general, and specifically in swimming, during the past few years reflect the modern concepts and scientific bases of sports training and the control of training loads that were used in achieving such results. Thus, the sports training is the right pathway for enhancing swimming performance and digital records.

Achieving the enhancement of digital records calls for concentrating specific physical characteristics, the most important of which is muscular strength as it has a far greater effect on human life in general and the sports field in specific. Performance depends on how to move the body and the muscles controlling the flexion and extension movements to pull the limbs from one position to the other. The more effective these contractions are, the better the movement can be.

Most of the research results indicated that the sports activity increases the strength of major movement muscles (working or prime muscles) while decreasing the strength of the opposite muscles. This strength imbalance is a fact for some of the sports activities and most of the adaptations resulting from such imbalance are due to the repetitive use of some of the body parts without using the opposite parts. This leads to a clear variation in the ability of muscle tissues to recover and increases the risks of muscles and ligaments injuries. It also leads hindering the appearance of strength and speed in swimmers, which in turn leads a poorer level of fiber coordination inside the muscle and among muscles. This clearly decreases the performance economics.

The recurrence phase in all swimming strokes does not increase the progressive resistance factor of the pulling power. Thus, it has a very little

effect on maintaining the needed muscular balance either for shoulders or for legs.

There is a clear inadequacy in the physical preparation and weight training programs for swimmers to enhance the dynamic muscular strength for the extensor and flexor muscles that help the swimmer to develop his/her digital level.

To enhance the muscular balance we should try to equate the strength on the weak side of the working muscles. This calls for strengthening the opposite muscles by concentrating on drills that have direct effects on strength, not only for the major working muscles but also for the opposite ones by developing controlled training programs suitable for enhancing muscular balance.

The researcher noted that the muscular imbalance is a major problem that affects sports training in general, and specifically swimming training.

Aims:

This research aims at developing a weight training program for enhancing the muscular strength balance of the lower limbs of the breast stroke swimmers.

- 1- Recognizing the effect of the recommended training program on the lower limb flexor muscles (right leg – left leg – both legs) in breast stroke.
- 2- Recognizing the effect of the recommended training program on the lower limb extensor muscles (right leg – left leg – both legs) in breast stroke.
- 3- Recognizing the effect of the recommended training program on the digital level of breast stroke swimmers.
- 4- Maintaining the muscular balance of lower limb flexors and extensors in breast stroke.

Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences in pre-measurements of muscular balance between leg flexors and extensors in favor of leg flexors.
- 2- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the right leg flexors in favor of the post-measurements.

- 3- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the right leg extensors in favor of the post-measurements.
- 4- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the left leg flexors in favor of the post-measurements.
- 5- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the left leg extensors in favor of the post-measurements.
- 6- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the both legs flexors in favor of the post-measurements.
- 7- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the both legs extensors in favor of the post-measurements.
- 8- There are statistically significant differences among measurements (pre- / intermediate- / post-) for the swimming digital level in favor of post-measurements.
- 9- There are no statistically significant differences between post-measurements of leg flexors and extensors.

Methods:

Approach:

The researcher used a single-group quasi-experimental approach as it was suitable for this research.

Sample:

Sample was purposefully chosen from Tanta sports club junior swimmers (12:14 years) for the breast stroke with a total number of (22) swimmers. Two swimmers were excluded as they were not punctual in training. This reduced the sample number to (20) swimmers.

Used tests and measurements:

- Age.
- Body weight (kg).
- Body height (using Restameter).
- Maximum power of right leg flexion (Kg).
- Maximum power of right leg extension (Kg).

- Maximum power of left leg flexion (Kg).
- Maximum power of left leg extension (Kg).
- Maximum power of both legs flexion (Kg).
- Maximum power of both legs extension (Kg).
- 50m breast stroke time (sec).

Tools and equipments:

- A restameter for measuring heights (cm).
- A medical scale for measuring weights (Kg).
- A gymnasium equipped with Universal Gym.
- Free weights.
- A Casio digital stop-watch (1/100 sec).
- A Sony digital camera.
- An Olympic swimming pool (50m).

Steps of application:

- 1- Preparing the recommended training program (four units per week for 12 weeks).
- 2- First pilot study from 22/5/2007 to 24/5/2007.
- 3- Pre-measurements from 2/6/2007 to 4/6/2007.
- 4- Second pilot study from 16/6/2007 to 21/6/2007.
- 5- Applying the training program from 24/6/2007 to 13/9/2007.
- 6- Intermediate-measurement from 3/8/2007 to 4/8/2007.
- 7- Post-measurement from 14/9/2007 to 15/9/2007.

Statistical treatment:

- 1- Means.
- 2- Median.
- 3- Standard deviation.
- 4- Regression.
- 5- (t) Test.
- 6- ANOVA.
- 7- Sheffe variance significance test.

Conclusions:

In the light of the research aims and the results of statistical treatment, and according to the research results, the researcher concludes the following:

- 1- The recommended training program affected the maximum strength of both legs flexor and extensor muscles and the time of 100m breast stroke.
- 2- The enhancement percentages between pre- and post- measurements increased for:
 - The maximum strength of the right leg (flexor = 14.68% and extensor = 90.12%).
 - The maximum strength of the left leg (flexor = 20.31% and extensor = 104.23%).
 - The maximum strength of both legs (flexor = 13.08% and extensor = 103.65%)
 - Digital level (5.02%).
- 3- There is a significant correlation and reverse relationship between muscular balance of the lower limbs and the digital level of breast stroke.

Recommendations:

According to the concluded results, the researcher recommends the following:

- 1- Applying the training program, including the drills specific for muscular strength balance on all other sports activities.
- 2- Increasing the interest on developing balance between the muscular strength of the body muscles working on various body joints and the muscular strength of the opposite muscles.
- 3- Increasing the interest on planning muscular balance from a very early age of practicing activities.
- 4- Recognizing the concept of muscular balance for all different body parts when developing weight training programs.

Abstract

A Master Thesis by:

Ahmed Mohey El-Deen Ebrahim Eisa

Titled by:

The effect of a recommended weight training program for muscular balance of some of the lower limb muscles on the performance level of breast stroke for swimmers

This study aimed at developing a weight training program for enhancing the muscular strength balance of some of the lower limb muscles for breast stroke swimmers and recognizing its effects on flexor/extensor lower limb muscles (right leg – left leg – both legs), the digital level of breast stroke and maintaining muscular balance between the lower limb flexor/extensor muscles. The researcher used the single-group quasi-experimental approach as it suits the nature of this study. sample included (20) swimmers (age 12:14 years) from Tanta Sports Club. The study took (12) weeks (4 training units per week). Results indicated that the recommended training program had a direct effect on the maximum strength of some leg muscles (flexor / extensor) and the digital level. The enhancement percentages among flexors and extensors varied. Results also indicated a significant correlation and a reverse relationship between the muscular balance of the legs working muscles and the digital level .