قـــــائمة المـــراجـــع

٦/١ المراجع العربية .

٦/٢ المراجع الأجنبية .

obeikandl.com

قـــائمة المـــراجـــع

١/٦ المراجـع العربيـة :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **تدريب السباحة للمستويات العليا** ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٢- ـــــــــــــــــ : **التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمـد نصـر الديـن : **فسيولوجيا اللياقة البدنية** ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٣م

٤- أبو النصر إسماعيل الجوهرى : **مختار الصحاح** ، دار المعارف ، ١٩٥٢م .

٥- السيد السيد سعد : **برنامج لتحقيق التوازن العضلى بين العضلات العاملة والمقابلة للذراعين وأثره على زمن أداء ١٠٠م صدر للسباحين** ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣٣ ، ٢٠٠٧م .

٦- أمـر الله البسـاطـى : **أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته** ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .

٧- أيمـن محمـد محمـود سليمـان : تأثير استخدام التدريب الفترى بنوعيه على تحسين مستوى الأداء الفنى لناشىء كرة القدم تحت ١٤ سنة ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

٨- إيهاب سيد إسماعيل : برنامج تدريبى للتوازن العضلى فى القوة الديناميكية لعضلات المرفقين وتاثيره على المستوى الرقمى لسباحى الدولفين ، **إنتاج علمى غير منشور** ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، المجلد الرابع والعشرون ، العدد الأول يناير ، ٢٠٠٦م .

٩- إيهاب فوزى البديوى ، محمد جابر بريقع : **الموسوعة العلمية للمصارعة (الجزء الثالث) - تدريب الأثقال** ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ٢٠٠٤م .

openkandi.com

١٠- **بدر عبد العظيم بدر** : التشخيص الكينماتيكى للبناء الحركى 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 للأثقال فى إعداد المنتخب المصرى على تقدم المستوى الرقمى ، **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- ــــــــــــــــ : **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 حسن** : **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 والبليوميترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشىء الكرة الطائرة ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥م .

obeikandl.com

١٩- طارق محمد ندا : فاعلية التدريب للعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لدى السباحين ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م .

٢٠- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد : **الموسوعة العلمية فى التدريب (القوة- القدرة - تحمل- المرونة)** ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .

٢١- عـــادل عبـد البصير : **التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٢٢- عاطف رشاد خليل : تاثير برنامج للقوة والإطالة العضلية على تحسين إختلال التوازن العضلى فى العضلات العاملة على مفصل الركبة ، **رسالة دكتوراة غير منشورة** ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩م .

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 ، ١٩٩٣م .

٢٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب : **تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٢٥- ـــــــــــــــ : **الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ** ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٢٦- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب ، عاطف رشاد خليل : تأثير برنامج تدريبى 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 ، ٢٠٠١م .

٢٧- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب : **المؤتمر العلمى الدولى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية** ، الجزء الأول ، جامعة الإسكندرية ، أكتوبر ٢٠٠٤م .

obeikandl.com

٢٨- عزت أحمد الهوارى : تاثير برنامج بإستخدام تدريبات البليومترى المبنى على التركيب الديناميكى للدفع بالرجلين على سرعة سباحة الصدر ، **إنتاج علمى غير منشور** ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٣م .

٢٩- عصام عبد الخالق : **التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات** ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

٣٠- على فهمى البيك : **تخطيط التدريب الرياضى** ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م .

٣١- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل : **تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣٢- عويس على الجبالى : **التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق** ، دار G .N .C ، ٢٠٠٠م .

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 ، ١٩٩٩م .

٣٤- محمد إبراهيم شحاته : **التدريب بالأثقال** ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٣٥- محمد توفيق الوليلى : **تدريب المنافسات** ، دار GMS للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٣٦- محمد حسن علاوى : **علم التدريب الرياضى** ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، ١٩٩٢م.

٣٧- ـــــــــــــــ : **علم التدريب الرياضى** ، طبعة ثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

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 وتمرينات 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- ـــــــــــــــ : **القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية** ، الجزء الأول ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .

٤٣- **محمد على القط** : **فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة** ، الجزء الأول ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .

٤٤- ـــــــــــــــ : **فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة** ، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .

٤٥- ـــــــــــــــ : **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 وتدريبات الأثقال** ، الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٤٨- **محمود محمد وكوك** : فعالية برنامج علاجى تدريبى 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 ، ١٩٩٧م .

٥٠- **مصطفى كاظم ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أسامة كامل راتب** : **السباحة من البداية الى البطولة** ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

٥١- **مفتى إبراهيم حماد** : **التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٥٢- ـــــــــــــــ : **البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم** ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٥٣- ـــــــــــــــ : **أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات** ، طبعة اولى ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠م

٥٤- ـــــــــــــــ : **التدريب الرياضى الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة** ، دار الفكر العربى ، طبعة ثانية ، ٢٠٠١ م .

٥٥- ـــــــــــــــ : **التدريب الرياضى التربوى** ، مؤسسة المختار للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

obeikandl.com

٥٦- **هانى عبد العزيز الديب** : تأثير برنامج تدريبى للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلى ، **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 تدريبى 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 الرقمى للرباعين الناشئين ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤م .

obeikandl.com

٢/٦ المراجع الأجنبية :

60- **Baron , et al** : isokinatic 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 , edtition. 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 .

obeikandi.com

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 .**

obeikandl.com

المـــرفقـــــات

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

obeikandl.com

مرفق (١)

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات والمقاييس البدنية

obeikandl.com

نموذج استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات والمقاييس البدنية

الاســـم / النادى /

تاريخ الميلاد / تاريخ القياس /

م	اسم الاختبار/القياس	النتيجة	ملاحظات
١	الـــــوزن		
٢	الطـــــول		
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		

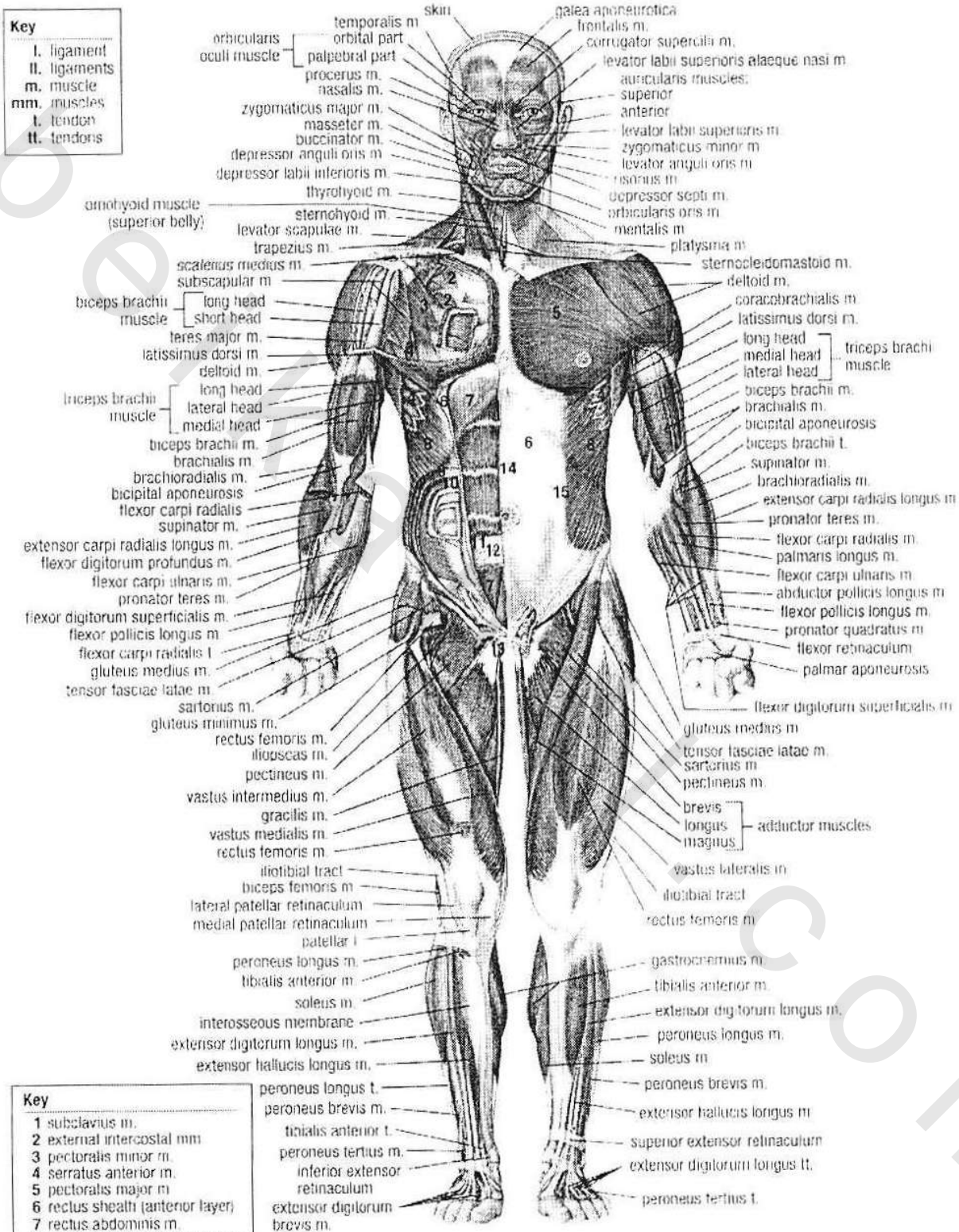
obeikandi.com

مرفق (٢)

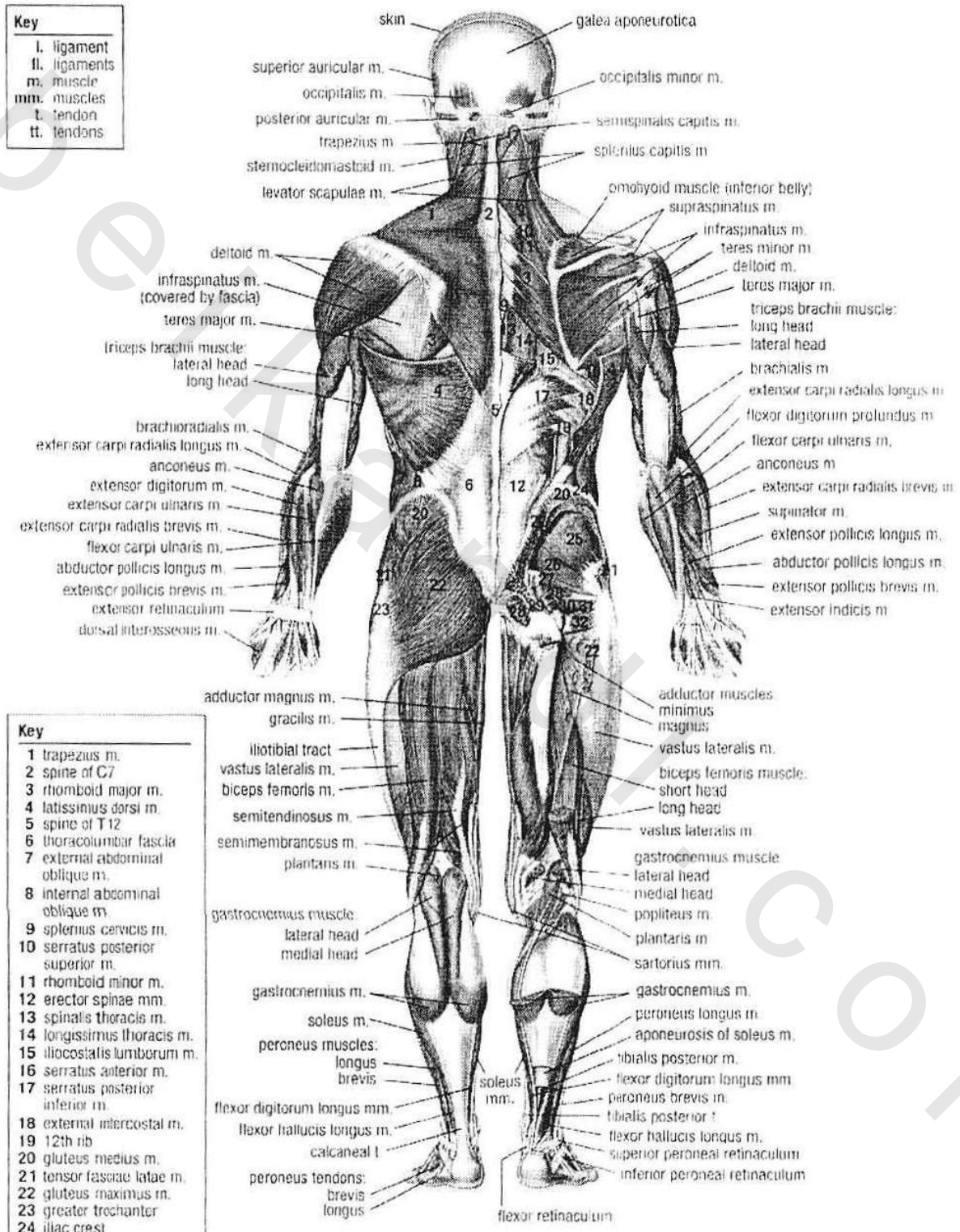
أهم عضلات الطرف السفلى (العاملة والمقابلة) فى سباحة الصدر

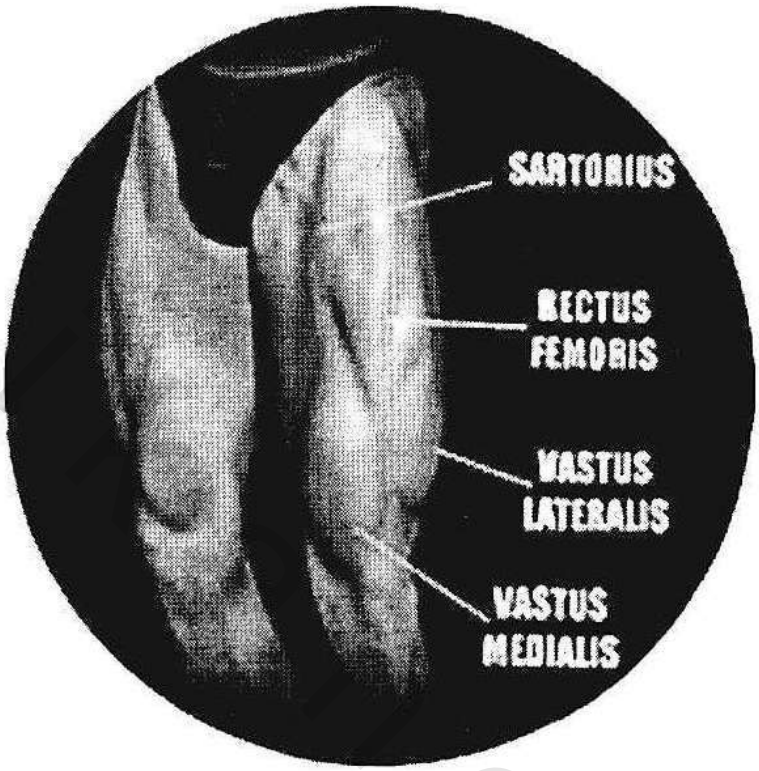
obeikandl.com

MUSCULAR SYSTEM (ANTERIOR VIEW)

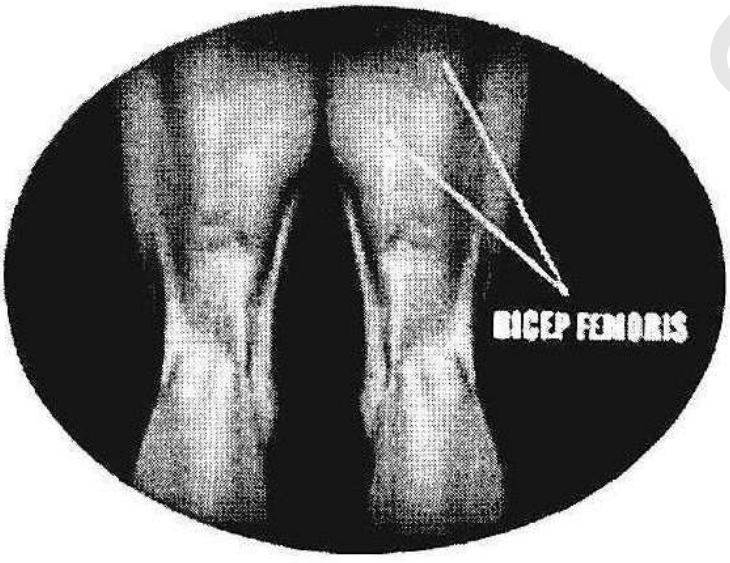


MUSCULAR SYSTEM (POSTERIOR VIEW)





Quadriceps m

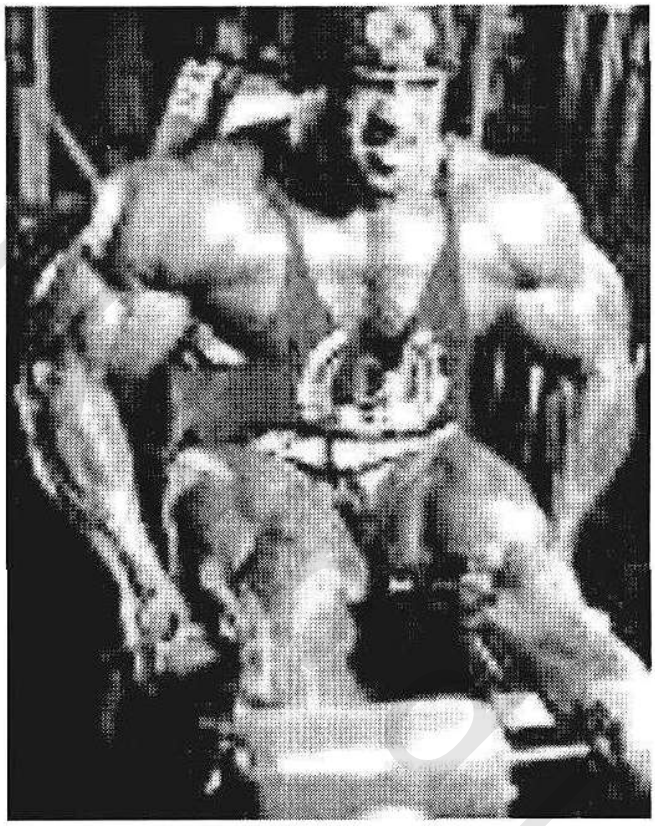


Hamstring m

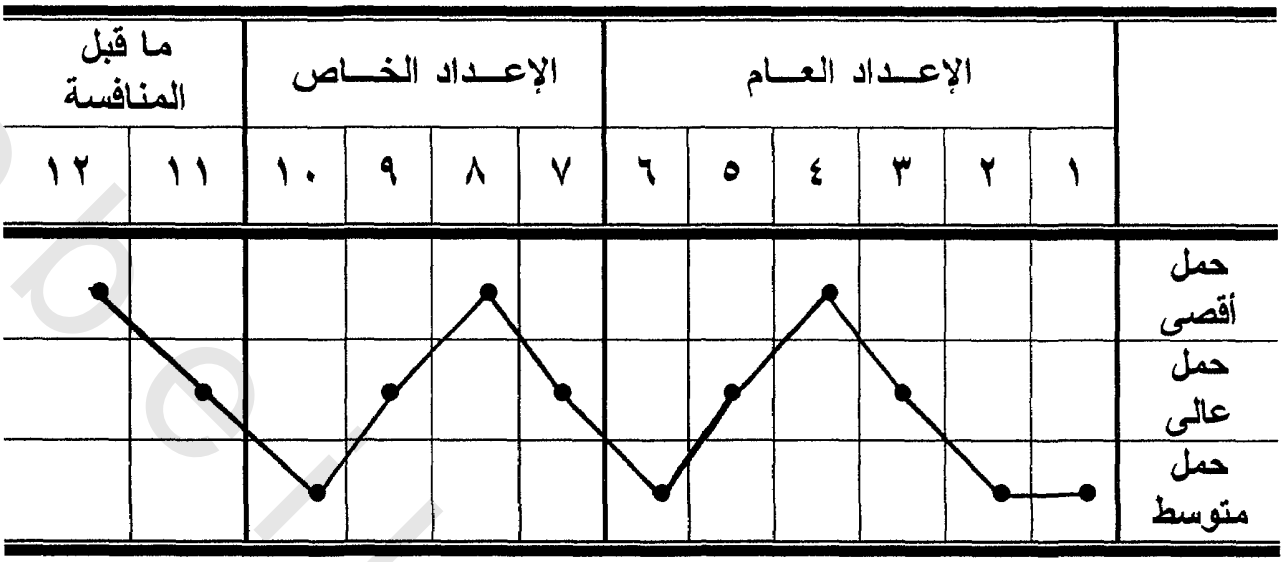
obeikandl.com

مرفق (٣)

البرنامج التدريبى بالأثقال



تشكيل حمل التدريب



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

التوزيع الزمنى للبرنامج

م	المحتـــوى	الزمـــن
١	عدد أسابيع البرنامج	١٢
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤
٣	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ق
٤	إجمالى الوحدات	١٢ × ٤ = ٤٨
٥	إجمالى زمن الوحدات التدريبية	٤٨ × ٩٠ = ٤٣٢٠ 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 بالأثقال (٤ مرات أسبوعيا) وكان الهدف الرئيسى لهذه الفترة زيادة حجم العضلات وقد تميزت بالتمرينات 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 لحظى فى وضع الإنقباض التام .

٥- تحقيق مبدأ التوازن العضلى من خلال تحديد نسبة الشدة بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة ٦٥% إلى ٥٥% .

openkanal.com

تشكيل حمل التدريب فى فترة الإعداد العام

العضلات	العـــاملـــة				المقـــابلـــة			
الأسبوع	الشدة %	الحجـــم		الراحة ث	الشدة %	الحجـــم		الراحة ث
		مج	ت			مج	ت	
الأول	٥٥	٣	٢٠-٢٥	١٢٠	٤٥	٣	٢٠-٢٥	١٢٠
الثانى	٥٥	٣	٢٠-٢٥	١٢٠	٤٥	٣	١٠-٢٥	١٢٠
الثالث	٦٠	٣	١٢-٢٠	١٢٠	٥٠	٣	١٢-٢٠	١٢٠
الرابع	٦٠	٣	١٠-١٥	٩٠	٥٠	٣	٨-١٥	٩٠
الخامس	٦٥	٣	٨-١٠	٩٠	٥٥	٣	٨-١٠	٩٠
السادس	٦٥	٣	٨-١٠	٩٠	٥٥	٣	٨-١٠	٩٠

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

- **فترة الإعداد الخاص :**

وهى المرحلة الثانية فى هرم تدرج القوة واستغرقت ٤ أسابيع وقد تميزت بالآتى :

١- بداية زيادة الشدة لتهيئة الجسم للعمل الأكثر شدة مع تدريب العضلات الباسطة (المقابلة) أولا ثم العضلات القابضة (العاملة) .

٢- تنفيذ البرنامج (٤ مرات أسبوعيا) .

٣- أداء التمرينات بالأثقال بشدة متدرجة وتوجيه الأثقال إلى العمل العضلى للحركة (ضد الجاذبية) بأقصى جهد ممكن فى كل التكرارات .

٤- أداء التمرينات من ٢-٣ مجموعات كل مجموعة منها من ٦ - ١٠ تكرار بشدة ٦٠% : ٨٥% مع فترة راحة ٩٠ ث .

obeikandl.com

تشكيل حمل التدريب فى فترة الإعداد الخاص

العضلات	العـــاملـــة				المقـــابلـــة			
الأسبوع	الشدة %	الحجـــم		الراحة ث	الشدة %	الحجـــم		الراحة ث
		مج	ت			مج	ت	
السابع	٧٠	٣	٨	٩٠	٦٠	٣	٨	٩٠
الثامن	٧٠	٣	٨	٩٠	٦٠	٣	٨	٩٠
التاسع	٨٠	٢	١٠-٨	٩٠	٧٠	٢	١٠-٨	٩٠
العاشر	٨٥	٢	٨-٦	٩٠	٧٥	٢	٨-٦	٩٠

- **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% .

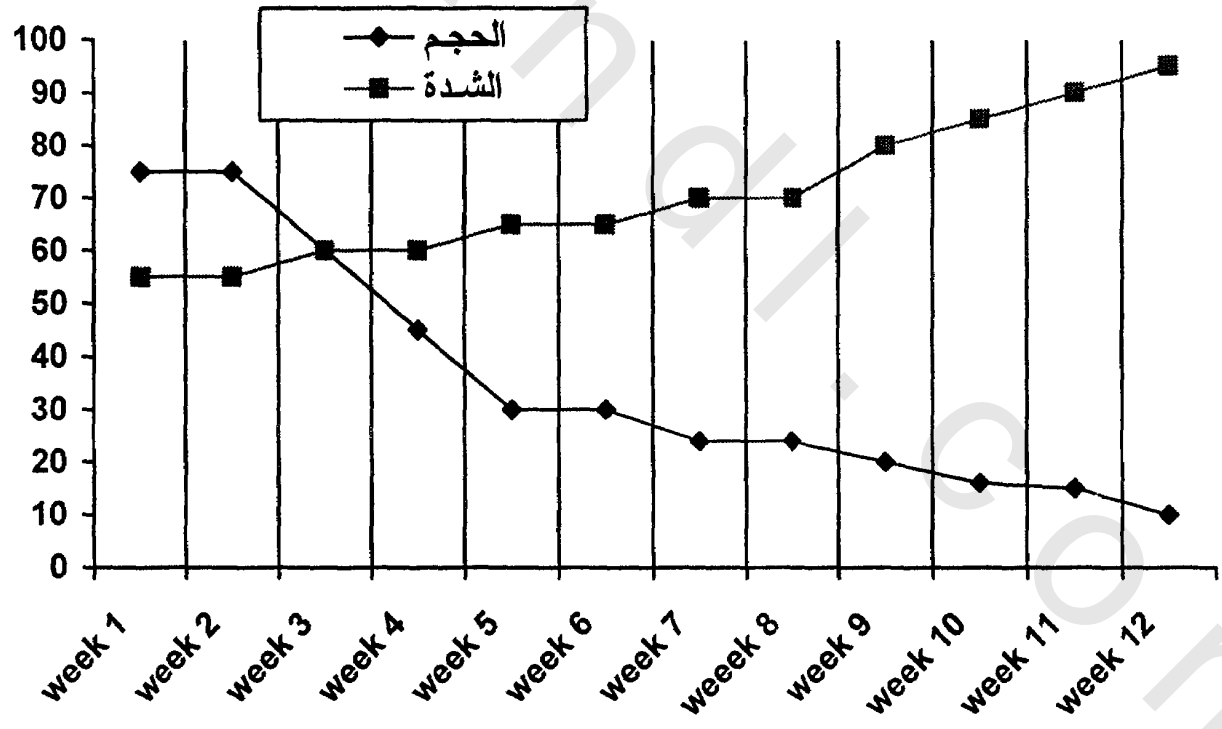
تشكيل حمل التدريب فى فترة ما قبل المنافسة

العضلات	العـــاملـــة				المقـــابلـــة			
الأسبوع	الشدة %	الحجـــم		الراحة ث	الشدة %	الحجـــم		الراحة ث
		مج	ت			مج	ت	
الحادى عشر	٩٠	٣	٥-٤	٦٠	٨٠	٣	٥-٤	٦٠
الثانى عشر	٩٥	٢	٥-٤	٦٠	٩٠	٢	٥-٤	٦٠

openkanari.com

التوزيع الزمنى للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات العاملة

العضلات 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
		الإعداد العام						الإعداد الخاص				ما قبل المنافسة	

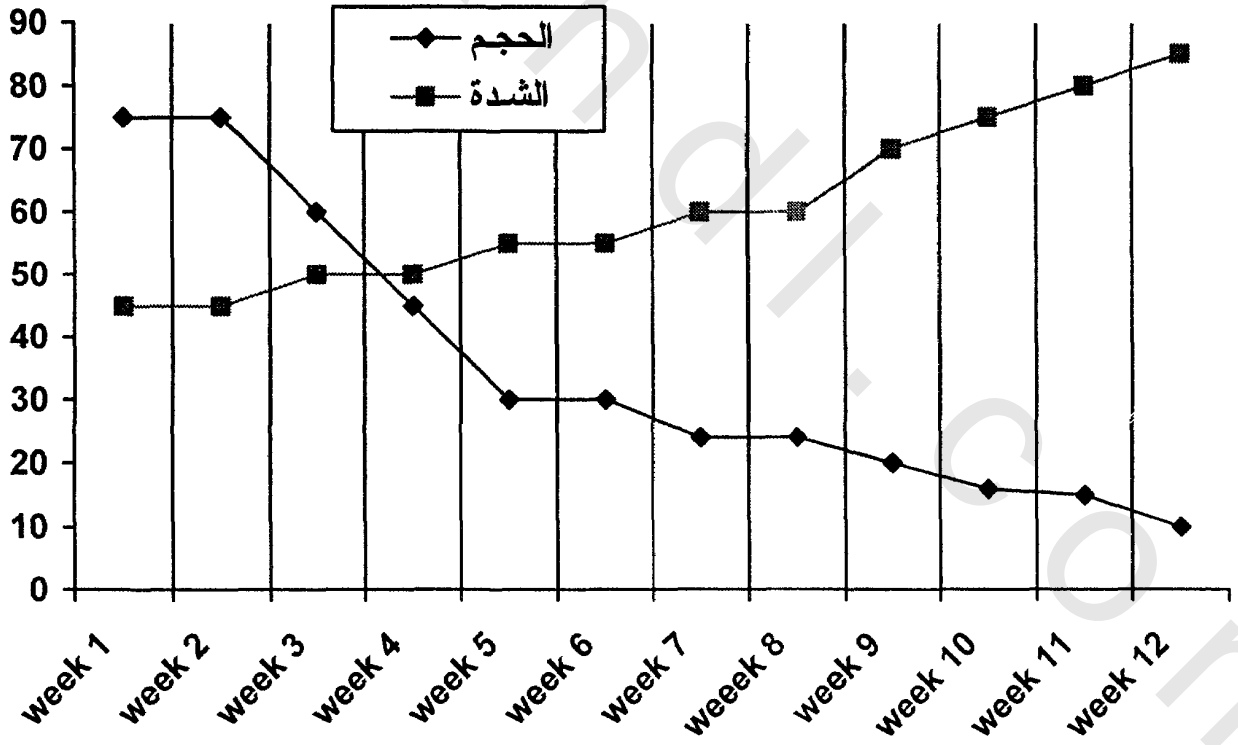


الحجم والشدة للرجلين (للعضلات العاملة) لسباحى الصدر

Obeikandl.com

التوزيع الزمنى 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) لسباحى الصدر

Openkandi.com

البرنامج التدريبى بالأثقال

** فترة الإعداد العام :

• الأسبوع الأول :-

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

• الأسبوع الثانى :-

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

openkandil.com

• الأسبوع الثالث :-

الأجـــزاء	التمـــرينات	تشكيل حمل التدريب		
		شدة	حجم	راحة (ث)
الإحماء	- تمرينات الجرى - (٣) (٥) (٧)	٥٠ : ٦٠%		
الجزء الرئيسى	- (١٠)	٥٠%	٣(١٢-٢٠)	١٢٠
	- (١١)	٥٠%	٣(١٢-٢٠)	١٢٠
	- (٩)	٦٠%	٣(١٢-٢٠)	١٢٠
	- (٢)	٥٠ : ٦٠%	٣(١٢-٢٠)	١٢٠
	- (٤)	٥٠ : ٦٠%	٣(١٢-٢٠)	١٢٠
	- (٧)	٥٠ : ٦٠%	٣(١٢-٢٠)	١٢٠
	* تمرينات للطرف العلوى			
التهدئه	- بعض المرجحات الخفيفة	٣٠ : ٥٠%		

• الأسبوع الرابع :-

الأجـــزاء	التمـــرينات	تشكيل حمل التدريب		
		شدة	حجم	راحة (ث)
الإحماء	- تمرينات الجرى - (١١) (٦) (٨)	٥٠ : ٦٠%		
الجزء الرئيسى	- (١٠)	٥٠%	٣(٨-١٥)	٩٠
	- (١١)	٥٠%	٣(٨-١٥)	٩٠
	- (٩)	٦٠%	٣(١٠-١٥)	٩٠
	- (١)	٥٠ : ٦٠%	٣(٨-١٥)	٩٠
	- (٣)	٥٠ : ٦٠%	٣(٨-١٥)	٩٠
	- (٥)	٥٠ : ٦٠%	٣(٨-١٥)	٩٠
	* تمرينات للطرف العلوى			
التهدئه	- بعض المرجحات الخفيفة	٣٠ : ٥٠%		

obeikandl.com

• الأسبوع الخامس :-

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

• الأسبوع السادس :-

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

obeikandl.com

** فترة الإعداد الخاص :

- الأسبوع السابع :-

الأجـــزاء	التمـــرينات	تشكيل حمل التدريب		
		شدة	حجم	راحة (ث)
الإحماء	- تمرينات الجرى - (٣) (٤) (٦)	٥٠ : ٦٠%		
الجزء الرئيسى	- (١٠)	٦٠%	٣(٨)	٩٠
	- (١١)	٦٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٩)	٧٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٢)	٦٠ : ٧٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٦)	٦٠ : ٧٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٧)	٦٠ : ٧٠%	٣(٨)	٩٠
	* تمرينات للطرف العلوى			
التهدئه	- بعض المرجحات الخفيفة	٣٠ : ٥٠%		

- الأسبوع الثامن :-

الأجـــزاء	التمـــرينات	تشكيل حمل التدريب		
		شدة	حجم	راحة (ث)
الإحماء	- تمرينات الجرى - (١) (٥) (٧)	٥٠ : ٦٠%		
الجزء الرئيسى	- (١٠)	٦٠%	٣(٨)	٩٠
	- (١١)	٦٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٩)	٧٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٣)	٦٠ : ٧٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٥)	٦٠ : ٧٠%	٣(٨)	٩٠
	- (٨)	٦٠ : ٧٠%	٣(٨)	٩٠
	* تمرينات للطرف العلوى			
التهدئه	- بعض المرجحات الخفيفة	٣٠ : ٥٠%		

obeikandi.com

• الأسبوع التاسع :-

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

• الأسبوع العاشر :-

الأجـزاء	التمـرينات	تشكيل حمل التدريب		
		شدة	حجم	راحة (ث)
الإحماء	- تمرينات الجرى - (٢) (٣) (٩)	٥٠ : ٦٠%		
الجزء الرئيسى	- (١٠)	٧٥%	٢(٦-٨)	٩٠
	- (١١)	٧٥%	٢(٦-٨)	٩٠
	- (٩)	٨٥%	٢(٦-٨)	٩٠
	- (٥)	٧٥ : ٨٥%	٢(٦-٨)	٩٠
	- (٦)	٧٥ : ٨٥%	٢(٦-٨)	
	- (٧)	٧٥ : ٨٥%	٢(٦-٨)	٩٠٩٠
	* تمرينات للطرف العلوى			
التهدئه	- بعض المرجحات الخفيفة	٣٠ : ٥٠%		

obeikandl.com

* * فترة ما قبل المنافسة :

• الأسبوع الحادى عشر :-

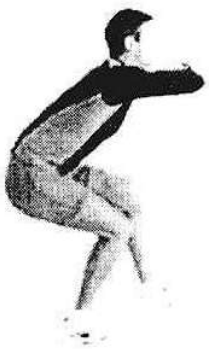
الأجـــزاء	التمـــرينات	تشكيل حمل التدريب		
		شدة	حجم	راحة (ث)
الإحماء	- تمرينات الجرى - (٥) (٧) (١٠)	٥٠ : ٦٠%		
الجزء الرئيسى	- (١٠)	٨٠%	٣(٤-٥)	٦٠
	- (١١)	٨٠%	٣(٤-٥)	٦٠
	- (٩)	٩٠%	٣(٤-٥)	٦٠
	- (٤)	٨٠ : ٩٠%	٣(٤-٥)	٦٠
	- (٦)	٨٠ : ٩٠%	٣(٤-٥)	٦٠
	- (٨)	٨٠ : ٩٠%	٣(٤-٥)	٦٠
	* تمرينات للطرف العلوى			
التهدئه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

• الأسبوع الثانى عشر :

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

openkandil.com

نماذج من تمرينات الإحماء المستخدمة فى البرنامج

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

obeikandl.com

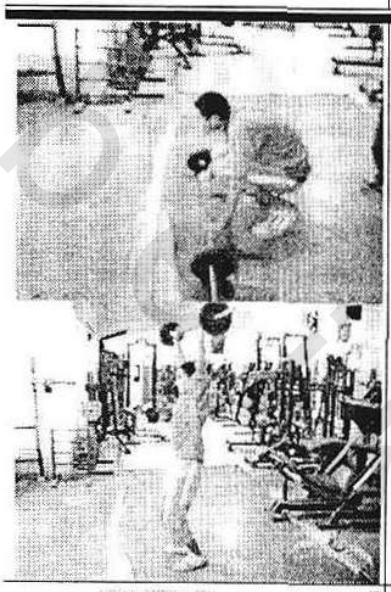
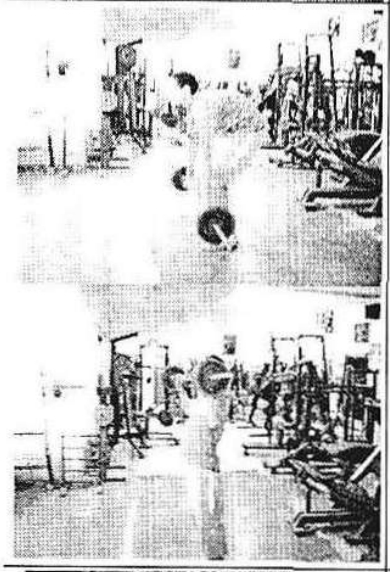
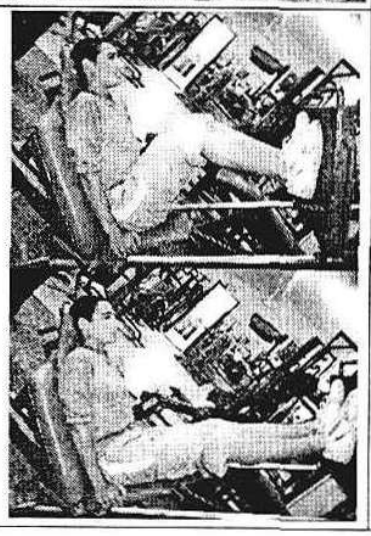
٥-	(رقود جانبى) تبادل تحريك القدم العليا للداخل وللخارج .	
٦-	(إنبطاح أفقى . السند على المرفقان) تبادل رفع القدم الخلفية عاليا وأسفل .	
٧-	(رقود جانبى) تبادل رفع القدم العليا لأعلى ولأسفل .	
٨-	(إنبطاح أفقى . السند على إحدى الركبتين) تبادل تبعيد وتقريب الركبة الأخرى .	

obeikandl.com

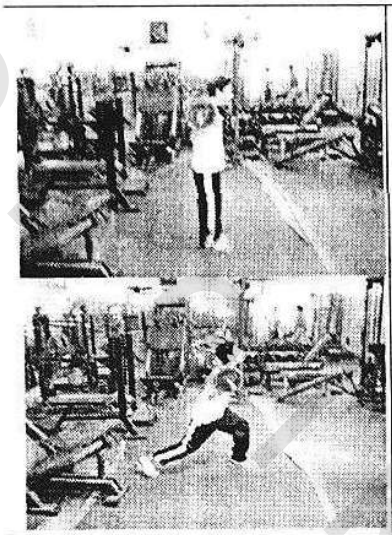
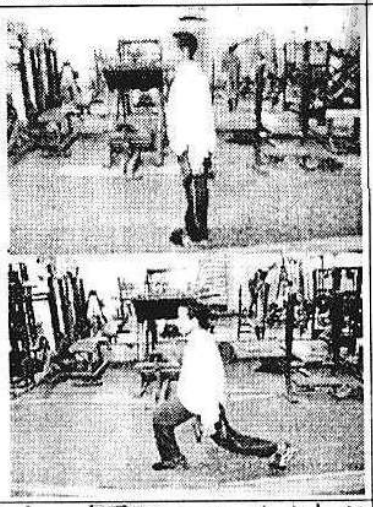
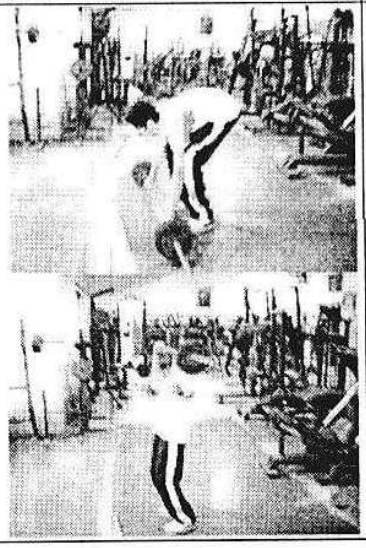
٩-	(قرفصاء) تبادل ثنى الجذع أماما وخلفا .	
١٠-	(القرفصاء) ثنى الجذع لأقصى مدى .	
١١-	(وقوف نصفا . مواجهة الحاجز سند الرجل الحرة) طعن أمامى بالساق الخلفية .	
١٢-	(طعن أماما . رفع الذراعين أماما) تبادل رفع القدم الخذب لفية وخفضها .	

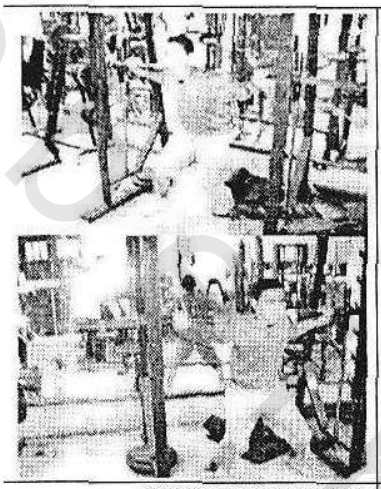
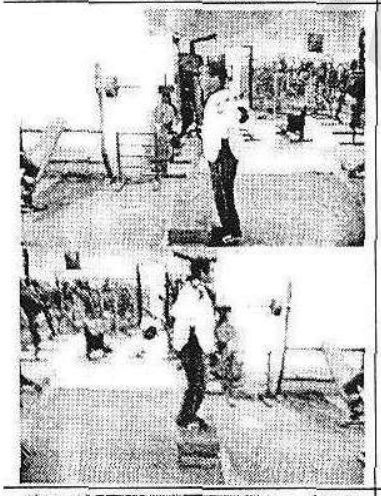
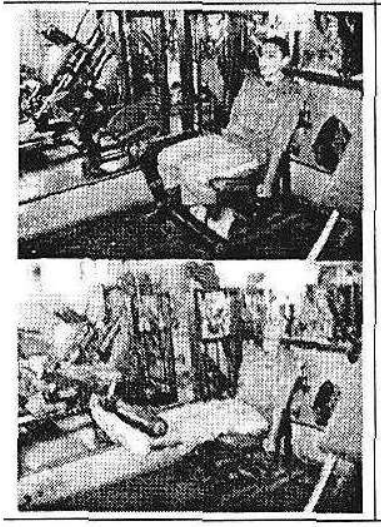
obeikandl.com

نماذج من تمرينات الأثقال المستخدمة فى الجزء الرئيسى

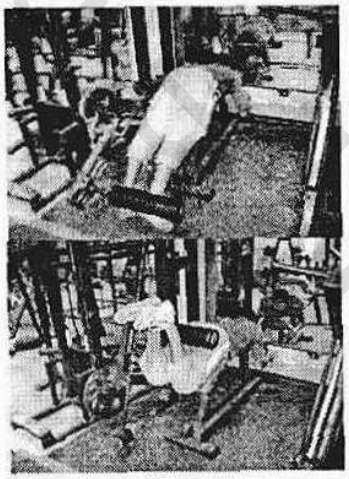
م	التمرينات المستخدمة	العضلات المستخدمة	أداء التمرين
١-	الجذب من الأرض لأعلى الرأس POWER SNATCH (وقوف نصفا . الذراعان أماما مائلا أسفل . مسك البار الحديدى باليدين) سحب البار الحديدي باليدين لأعلى .	- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - عضلات الاليه -العضلة شبه المنحرفه - العضلة المعينيه -العضلة الدالية	
٢-	الجذب من مستوى الفخذين إلى الصدر CLEAN PULL (وقوف فتحا . مسك البار الحديدى باليدين باتساع الصدر أمام الجسم . باطن الكفين للأمام) ثنى الذراعين .	- عضلة الاليييه - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلات الناصبة للعمود الفقرى - العضلة شبه المنحرفة - العضلات المعينية - العضلة الدالية	
٣-	دفع الثقل بالرجلين LEG PRESS (جلوس قرفصاء . سند القدمين على لوحة الجهاز) تبادل ثنى ومد القدمين .	-العضلة رباعية الرؤوس -عضلات خلف الفخذ -عضلة الالييه	

oplayarabic.com

٤-	الطعن الأمامى بالبار FORWARD LUNG (وقوف . الوضع أمامـــا . مسك البار الحديدى خلـــف الرقبة على الكتفين) الطعن أماما والعودة	- عضلة الاليية - عضلات خلف الفخذ - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية	
٥-	الطعن بالدمبلز (وقوف . مسك الدمبلز لكل يد) تبادل الطعن أماما .	- عضلة الاليية - الضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية	
٦-	الجذب من الأرض إلى الصدر POWER CLEAN (وقوف نصفا . مسك البار الحديـــدى) رفـــع البـــار الحديدى إلى مستوى الصدر	- عضلة الاليية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلات الناصبة للعمود الفقرى - العضلة شبه المنحرفة - العضلات المعينية - العضلة الدالية	

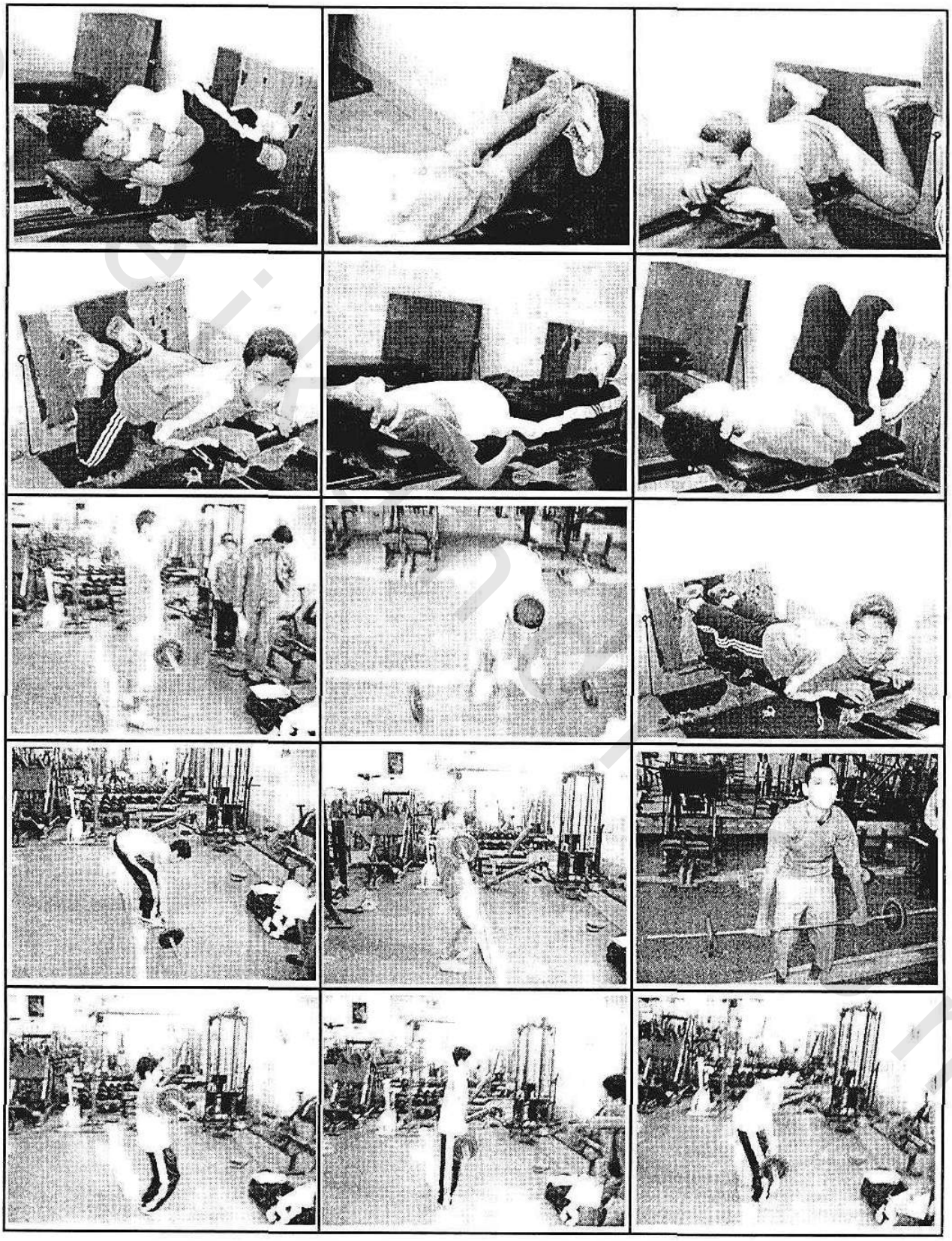
٧-	القرفصاء نصفا HALF SQUAT (قرفصاء . حمل البار على الكتفين) تبادل ثنى ومد الجذع .	- عضلة الالية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - العضلات الناصبة للعمود الفقرى - عضلات أعلى الظهر - عضلات حزام الكتف	
٨-	صعود الدرج بالثقل STEP- UP (وقوف . حمل البار على الكتفين . مواجهة صندوق) تبادل الصعود والنزول على الصندوق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

obeikandl.com

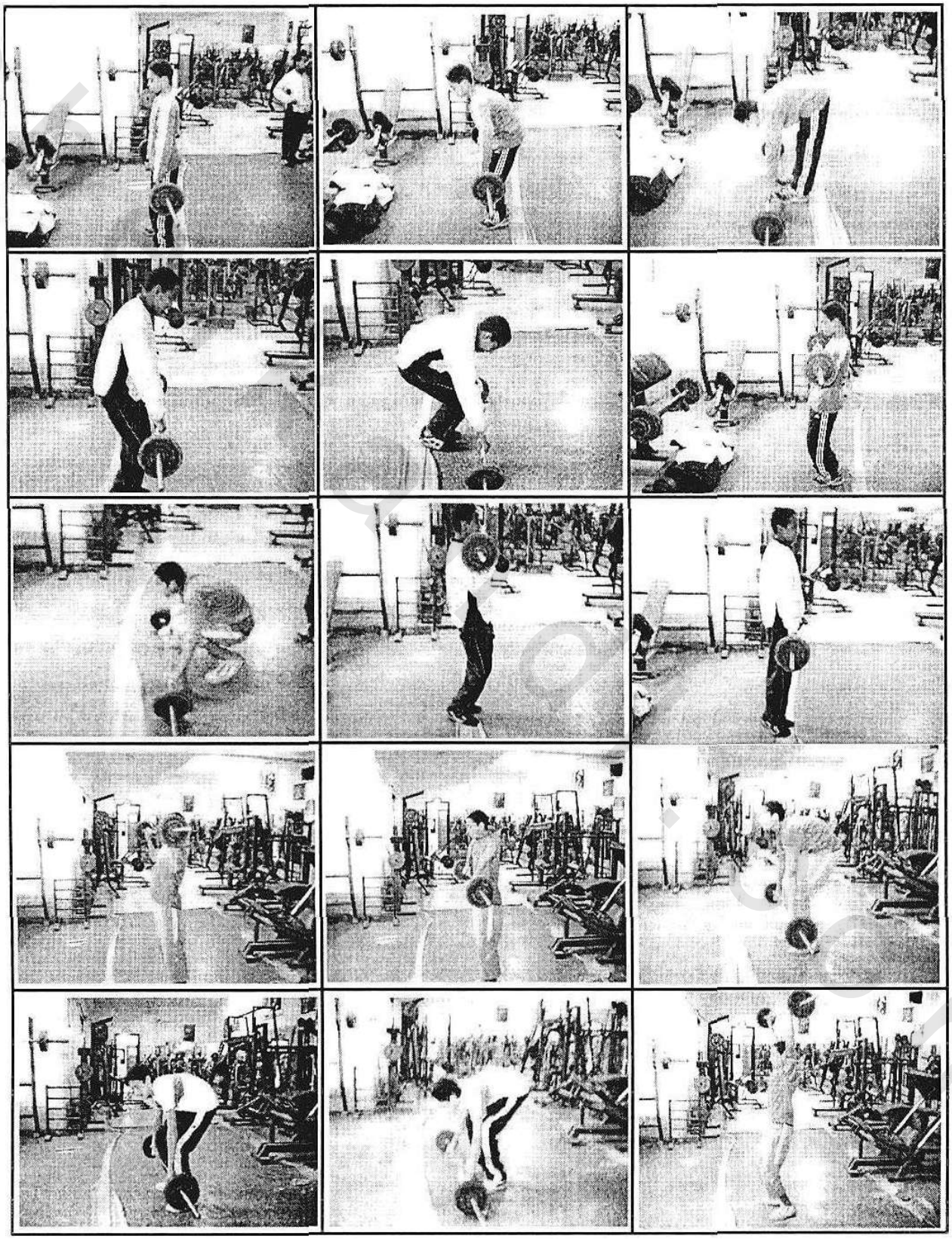
١٠-	ثنى الرجلين بالثقل LEG CURL (إنبطاح أفقى . تثبيت القدمين بجهاز ثنى الرجلين) تبادل ثنى ومد القدمين .	- العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلة نصف الوترية - العضلة نصف الغشائية	
١١-	(الوقوف . مواجه لعقل الحائط . ثقل مثبت فى كلا القدمين) رفع الرجلين بالتبادل .	- العضلة ذات الرأسين الفخذية	

obeikandl.com

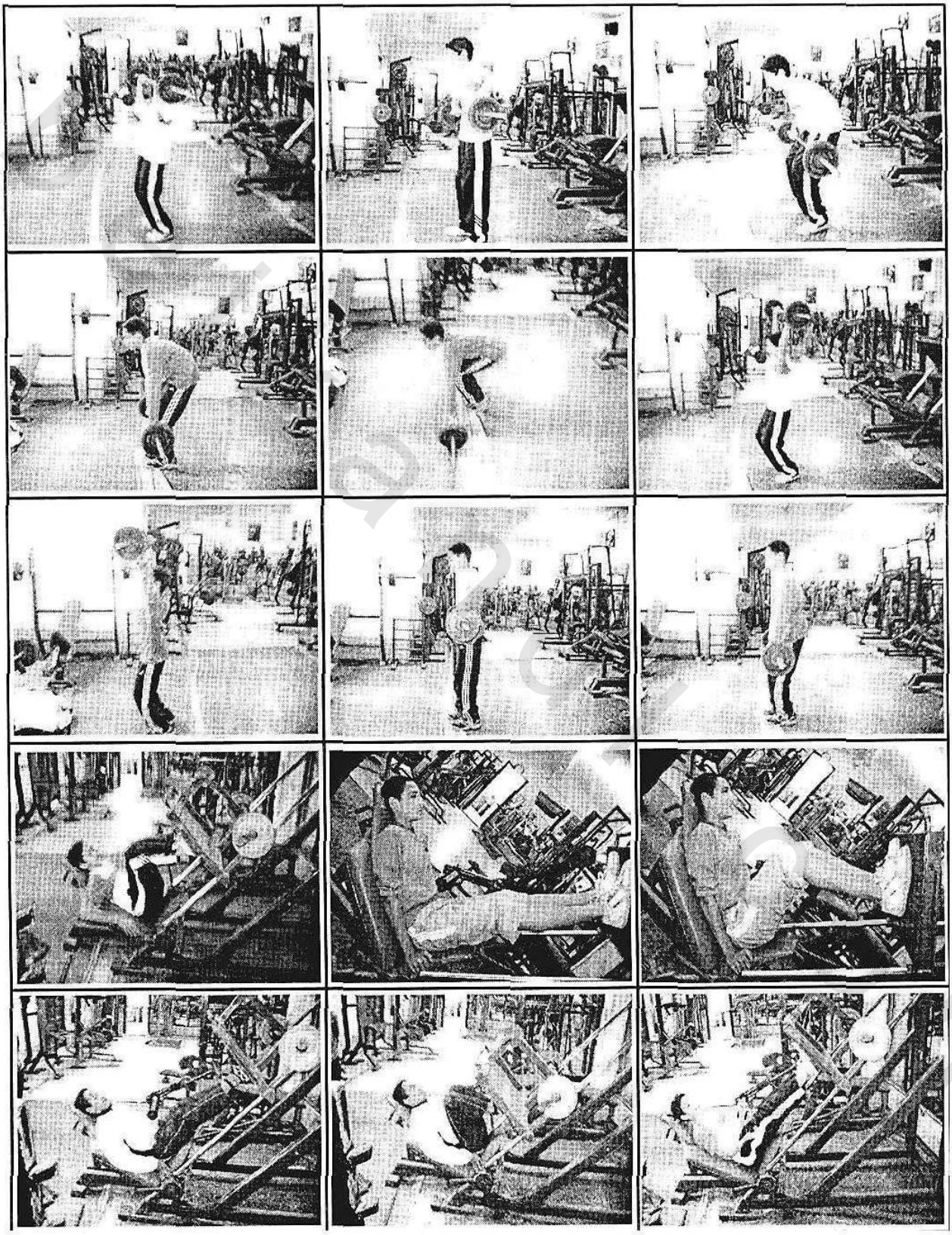
بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال



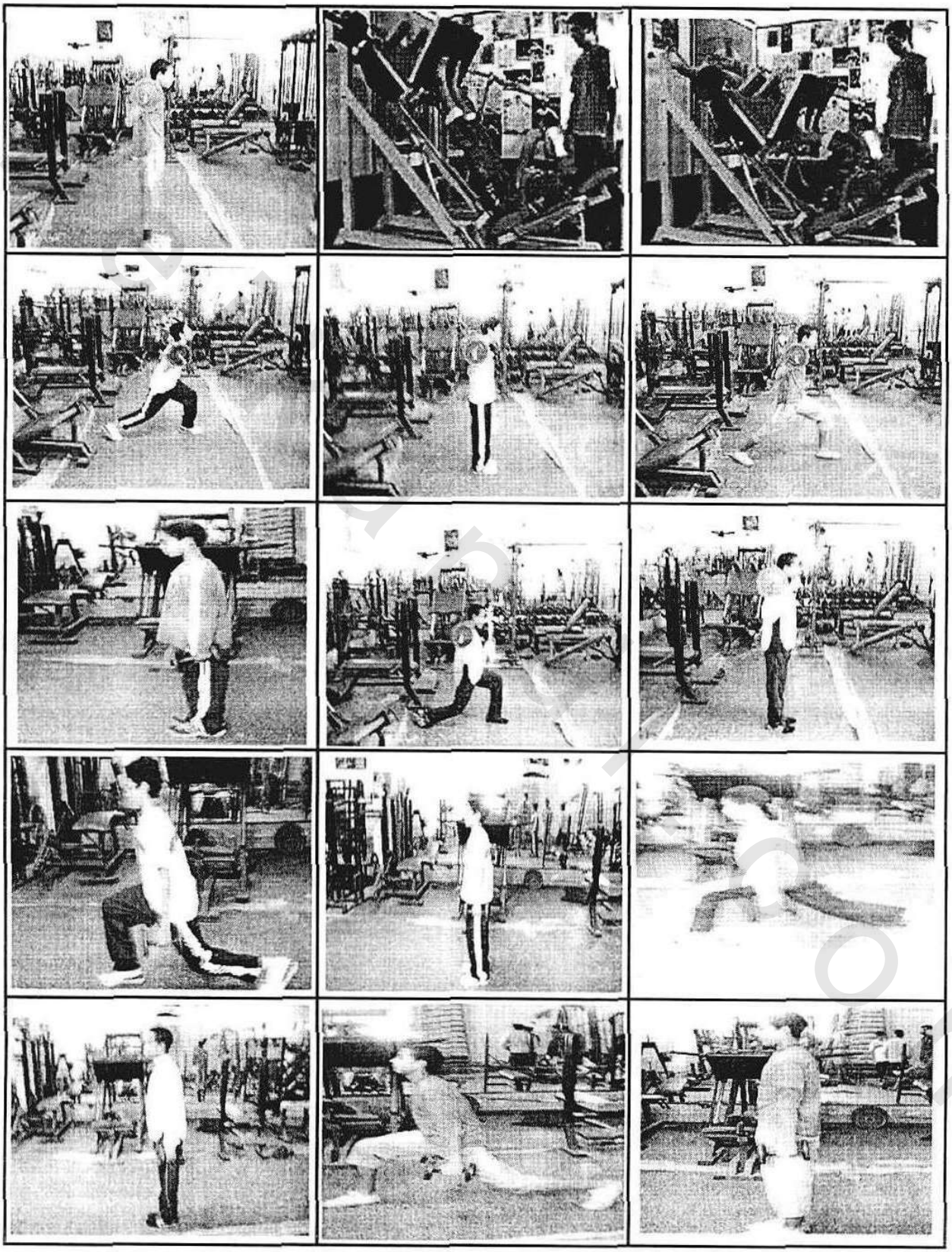
تابع / بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال



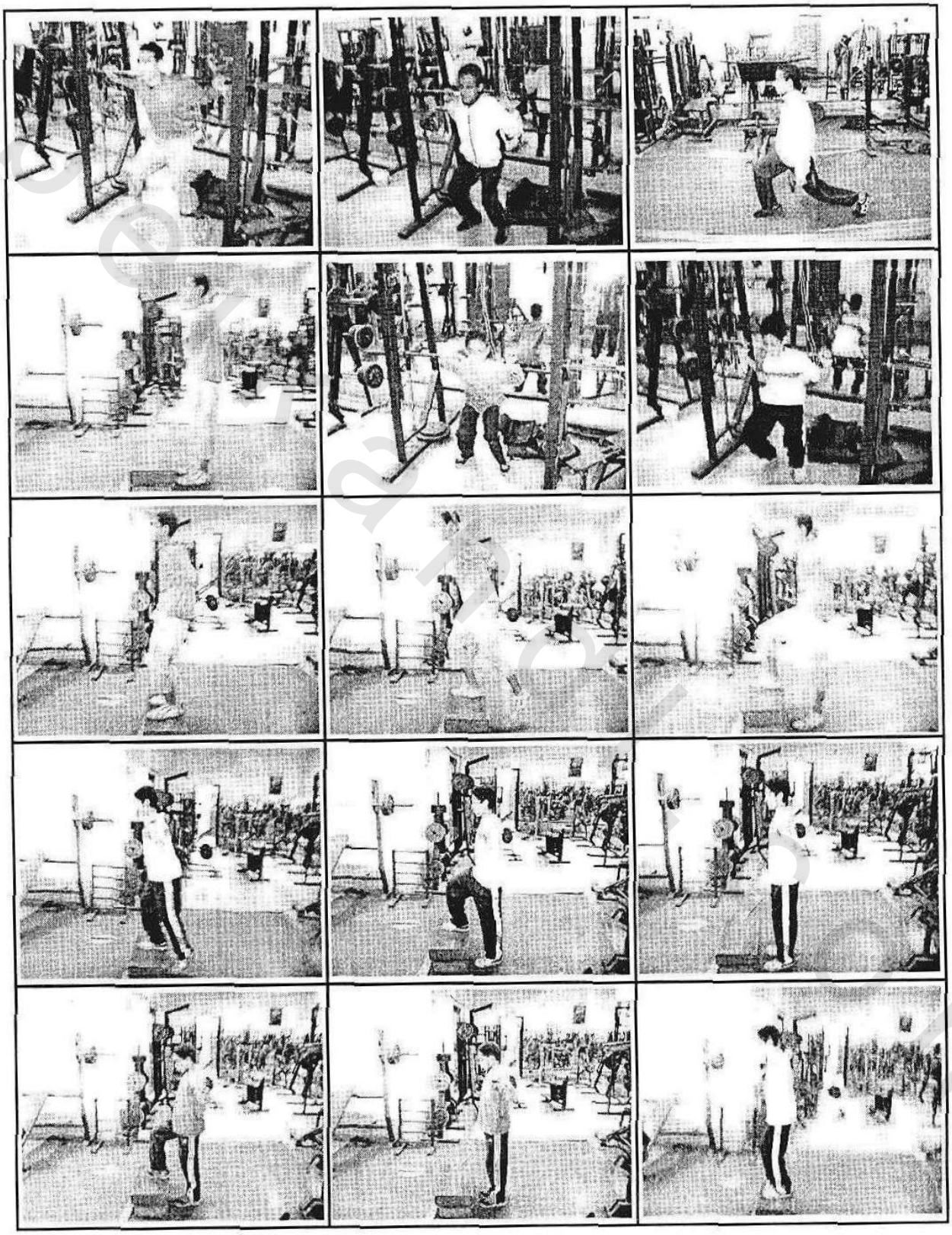
تابع / بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال



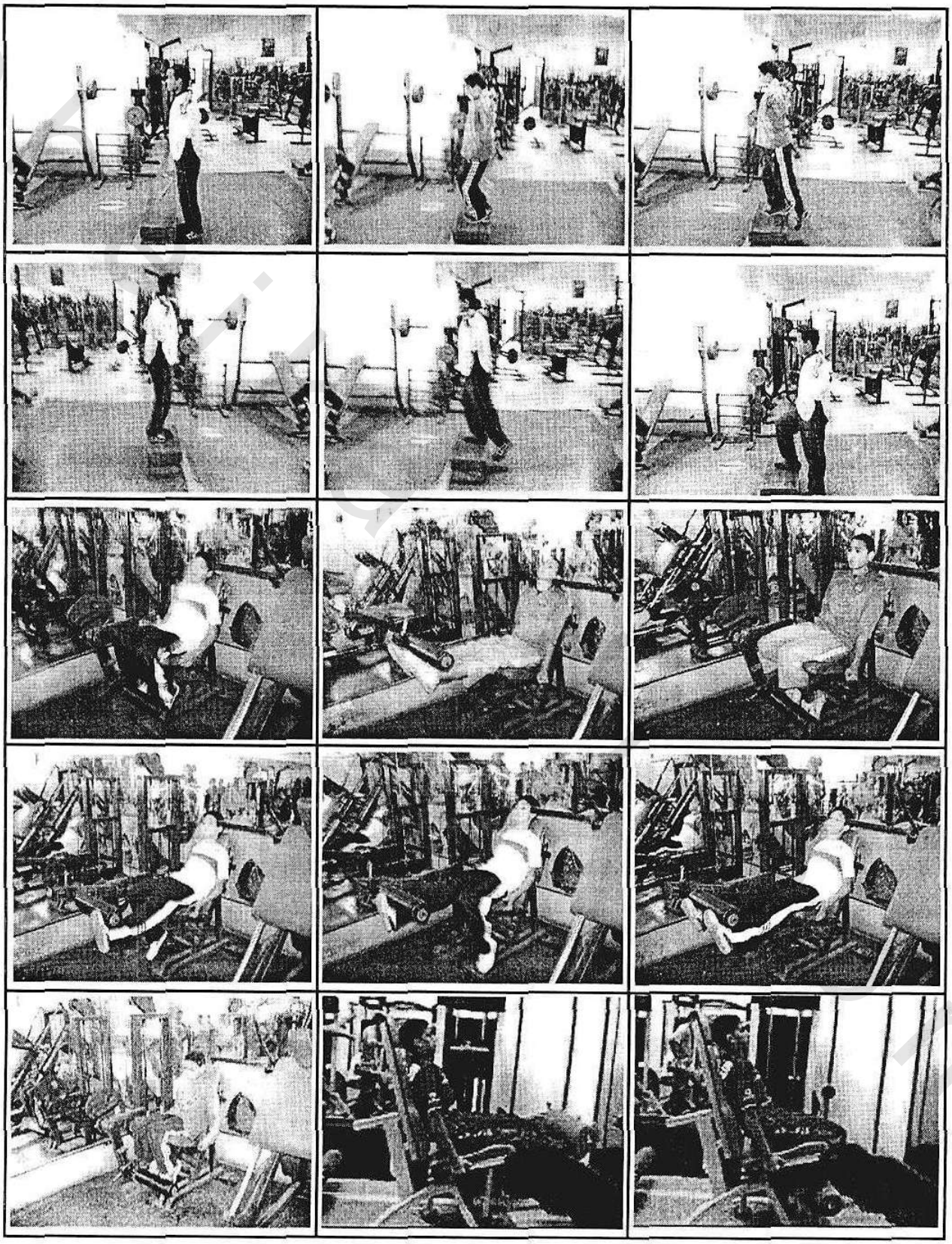
تابع / بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال



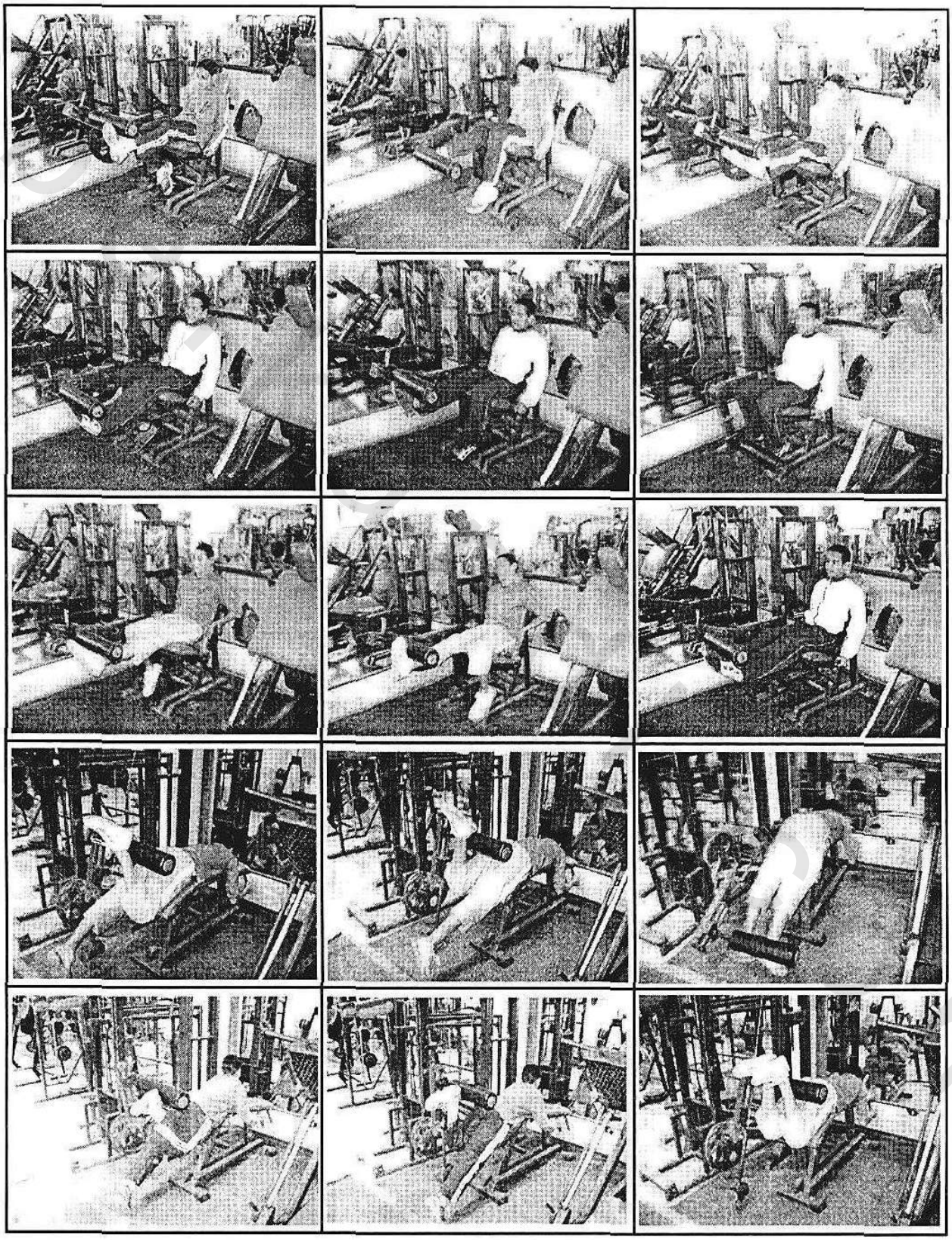
تابع / بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال

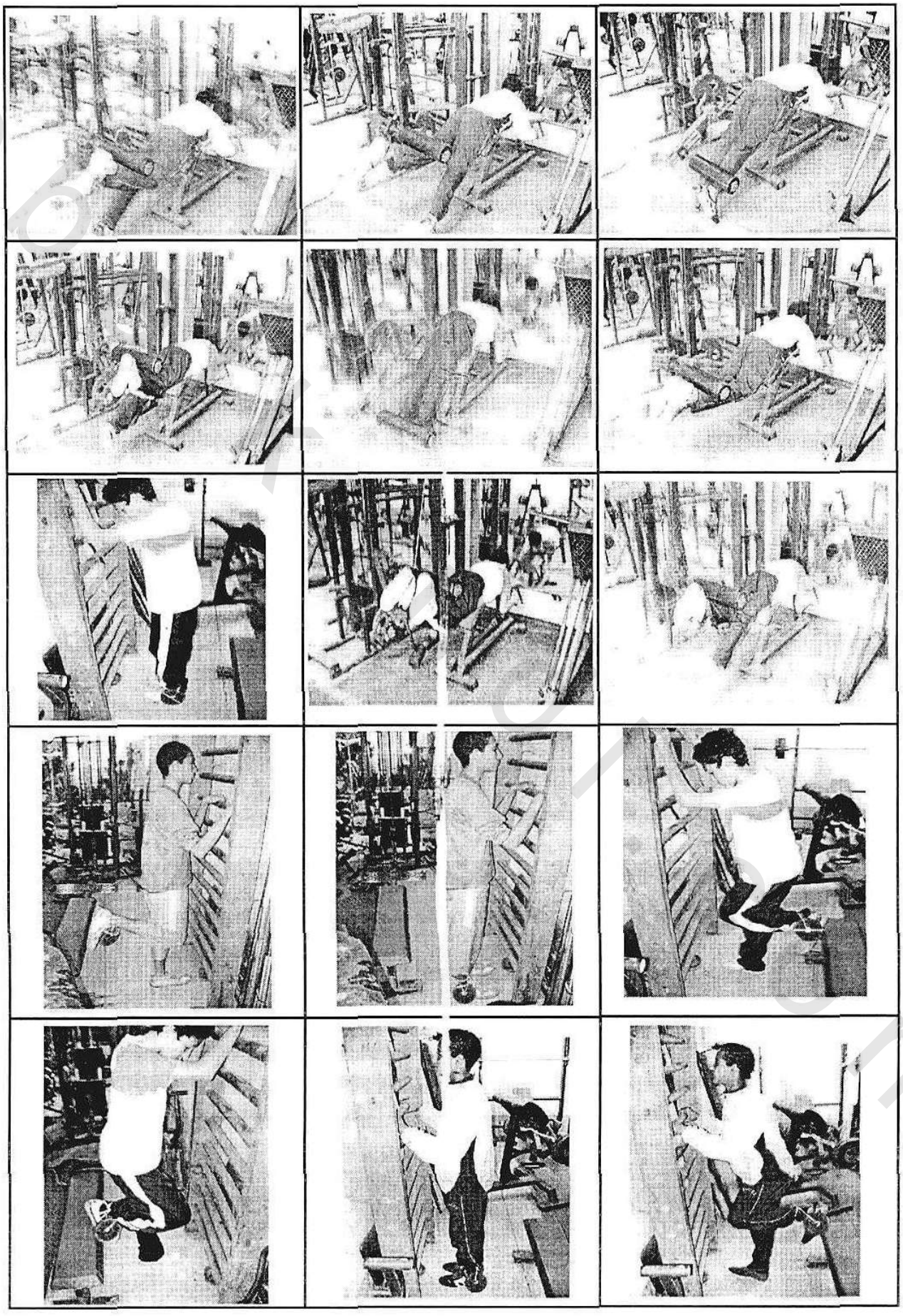


تابع / بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال



تابع / بعض التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى بالأثقال





ملخـــص البحـــث

oberkandl.com

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسـم التدريب الرياضى

برنامج تدريبى بالأثقال لتنمية التوازن العضلى للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلى و تأثيره على المستوى الرقمى لسباحى الصدر

بحث مقدم من

أحمد محيى الدين إبراهيم عيسى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشـــــراف

دكتـــور
إيهـــاب ســـيد إسمـــاعيل
أستـــاذ تـــدريب الســـباحـــة
بقســم التـــدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتـــور
السيـــد السيـــد سعـــد
أستـــاذ تـــدريب الســـباحـــة
بقســم التـــدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتـــور
وليـد محمـد دغيـم
مدرس بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

obeikandl.com

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 وصولا 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 لأخر 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 (العاملة) 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 وبالتالى سيكون التأثير ضئيل جدا 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 الرقمى 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 الرقمى 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 (القبلية – البينية – البعدية) للرجل اليمنى للعضلات القابضة لصالح البعدية .
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) للرجل اليمنى للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) للرجل اليسرى للعضلات القابضة لصالح البعدية .
٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) للرجل اليسرى للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) للرجلين معا للعضلات القابضة لصالح البعدية .
٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) للرجلين معا للعضلات الباسطة لصالح البعدية .
٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – البينية – البعدية) فى المستوى الرقمى لصالح البعدية .

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيه فى القياس البعدى بين العضلات القابضة والباسطة

إجراءات البحث :

منهج البحث :

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

عينة البحث :

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

القياسات والإختبارات المستخدمة :

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

خطوات تطبيق البحث :

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

obeikandi.com

٣. قام الباحث باجراء 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 التدريبى فى الفترة من يوم الأحد الموافق يوم ٢٠٠٧/٦/٢٤م إلى الخميس الموافق يوم ٢٠٠٧/٩/١٣م .
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 .

الاســـتنتاجات :

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

١- أن البرنامج التدريبى بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية حقق التوازن العضـــلى للقـــوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحى الصدر .
٢- أن البرنامج التدريبى بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية أثر إيجابيـــاً علـــى المســـتوى الرقمى لسباحة ٥٠م صدر .

٣- بلغت نسبة التحسن فى قياسات القوة القصـــوى للعضـــلات العاملـــة والعضـــلات المقابلـــة 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%

obeikandl.com

التـــوصيـــات :

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

obeikandl.com

مستخلص البحث باللغة العربية

رسالة الماجستير الباحث

أحمد محيى الدين إبراهيم عيسى

عنوان الرسالة :

برنامج تدريبى بالأثقال لتنمية التوازن العضلى للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلى و تأثيره على المستوى الرقمى لسباحى الصدر

استهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبى بإستخدام الأثقال لتنمية التوازن العضلى للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلى لسباحى الصدر ، والتعرف على تأثيره على العضلات (القابضة – الباسطة) للطرف السفلى (الرجل اليمنى – الرجل اليسرى – الرجلين معا) لسباحة الصدر ، المستوى الرقمى لسباحى الصدر ، تحقيق التوازن العضلى بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحة الصدر . واستخدم الباحث المنهج التجريبى نظرا لملائمته لطبيعة البحث بالتصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة . شملت عينة البحث ٢٠ سباح من ١٢: ١٤ سنة بنادى طنطا الرياضى ، واستغرقت الدراسة ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد . وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبى بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية حقق التوازن العضلى للقوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحى الصدر كما أثر إيجابياً على المستوى الرقمى لسباحة ٥٠م صدر ، وقد كانت نسبة التحسن قد تفاوتت بين العضلات القابضة والباسطة ، حيث أكدت النتائج أنه توجد ارتباط قوى وعلاقة عكسية بين التوازن العضلى لعضلات الطرف السفلى والمستوى الرقمى لسباحى الصدر .

obeikandl.com

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 limp muscles on the performance level of breast stroke for swimmers

Prepared by

Ahmed Mohey El-Deen Ebrahim Eissa

From among the perquisites 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

*2008*AD – *1429* Hijry

obeikandl.com

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 limps 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 of 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 limps of the breast stroke swimmers.

1- Recognizing the effect of the recommended training program on the lower limp flexor muscles (right leg – left leg – both legs) in breast stroke.
2- Recognizing the effect of the recommended training program on the lower limp 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 limp 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.

Openkandi.com

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).

openkandil.com

- 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.

obeikandi.com

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 limps 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.

Obeikandi.com

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 limp 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 limp muscles for breast stroke swimmers and recognizing its effects on flexor/extensor lower limp muscles (right leg – left leg – both legs), the digital level of breast stroke and maintaining muscular balance between the lower limp flexor/extensor muscles. The researcher used the single-group quasi-experimental approach as it suites 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 .

obeikandl.com