

الإستخلاصات والتوصيات

(١) الإستخلاصات

(٢) التوصيات

(١) الإستخلاصات

بناء على البيانات والمعلومات التي توصلت إليها الباحثة ، وفي نطاق عينة وطبيعة وأهداف هذا البحث ، وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات ، ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:

- ① يؤدي إجراء التدليك التدريبي إلى زيادة في القوة العضلية وتحسن في المدى الحركي للمفاصل.
- ② يؤدي إجراء التدليك التدريبي إلى توجيه العضلات العاملة في التدريب مما يقلل كمية الشغل المبذول.
- ③ يؤدي إجراء التدليك التدريبي إلى ظهور تحسن في المستوى المهاري للاعبات السباحة التوقعية
- ④ يؤدي إجراء التدليك التدريبي بصفة عامة إلى المساعدة في الحفاظ على الفورمة الرياضية للاعب.

(٢) التوصيات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه والإسترشاد بالإستنتاجات التي إستخلصتها الباحثة فإنها توصي بالآتي :

- ① الإهتمام بالتدليك في مجال التدريب للسباحة التوقعية والألعاب الأخرى لما له من تأثيرات إيجابية في تقدم المستوى الرياضي.
- ② إستكمالاً لهذا البحث يوصى بإجراء دراسات مشابهة لبعض الألعاب الأخرى متناولة أعمار سنية مختلفة ومتغيرات فسيولوجية أخرى مثل دراسة تأثير التدليك التدريبي على عضلة القلب للمنتخب القومي في ألعاب الميدان والمضمار.
- ③ الإهتمام بعمل دورات تدريبية لصقل المدربين في مجال التدليك.
- ④ إستخدام جهاز فيت نيت للتدريب لما له من فوائد كبيرة على اللاعبين فهو موجود بالمركز الأولمبي بالمعادي.

المراجع

المراجع

- ١ (أحمد علي حسن إبراهيم) : دراسة مقارنة لتأثير التدليك العام والجزئي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضيين
رسالة دكتوراة غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٩٠ م
- ٢ (أسامة رياض - إمام حسن محمد النجمي) : الطب الرياضي وإعداد القادة الرياضيين
المملكة العربية السعودية - معهد إعداد القادة الطبعة الأولى ١٩٨٩ م
- ٣ (الإتحاد المصري للسياحة) : السياحة الترفيهية في مصر
القاهرة ١٩٨٠ م
- ٤ (بيروكوف أناتولي أندريفش) : طريقة التدليك الرياضي بعد الحمل أقل من الأقصى في الرياضات ذات الطابع التكراري
رسالة دكتوراة في فلسفة التربية - موسكو ١٩٧٤ م
- ٥ (بيشكوف ف. ه.) : النظرية والتطبيق للثقافة البدنية
العدد الثاني موسكو ١٩٨١ م
- ٦ (جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى كاظم) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس
دار النهضة العربية - القاهرة ١٩٨٣ م
- ٧ (حياة عياد روفائيل) : دراسة مقارنة في فسيولوجية التدليك الرياضي والراحة الإيجابية والسلبية وأثرها على معاودة الأداء الرياضي
لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية رسالة دكتوراة ١٩٨١ م
- ٨ (خالد نسيم سيد محمود) : تأثير بعض وسائل الإستشفاء من التعب الناتج من التمرينات الثابتة والمتحركة على كفاءة الجهاز العصبي والعضلي
رسالة دكتوراة غير منشورة - القاهرة ١٩٩١ م

تابع/ المراجع

- ٩ (دوبروفسكي ف. أ.) : نظريات وتطبيقات في التربية الرياضية
الجزء الثاني - موسكو ١٩٨٠م
- ١٠ (ديوبولد فان دالين) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس
ترجمة د. محمد نبيل نوفل ، د. سليمان الشيخ ، د. طلعت غيريال
مكتبة الأنجلو المصرية - ١٩٨٤م
- ١١ (زينب عبد الحميد العالم) : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب
دار الفكر العربي - الطبعة الثانية ١٩٩٠م
- ١٢ (زينب عبد الحميد العالم) : تأثير أنواع التدليك على الكفاءة العضلية للرياضيين
يستخدم رسم العضلات الكهربائي E. M. G.
رسالة دكتوراة غير منشورة - موسكو ١٩٦٧م
- ١٣ (ساركيز سيرازين) : التدليك الرياضي
موسكو ١٩٧٥م
- ١٤ (سعد كمال طه) : مبادئ علم وظائف الأعضاء
مذكرات غير منشورة لطلبة الدراسات العليا
القاهرة ١٩٨٩م
- ١٥ (عادل إبراهيم شتا) : تأثير بعض وسائل التخلص من التعب على نسبة
تركيز حامض اللاكتيك في الدم والمستوى الرقمي
لدى متسابقى جري المسافات المتوسطة
رسالة دكتوراة غير منشورة - كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٦م
- ١٦ (عبد المنعم الجعفري) : العلاج الطبيعي
دار النهضة العربية - ١٩٨٦م
- ١٧ (عديلة أحمد طلب/ كوثر محمد كمال الدين) : المنهج في السباحة
دار الفكر العربي - القاهرة ١٩٨٦م

تابع / المراجع

- (١٨) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات و تطبيقات
دار المعارف ١٩٨٧م
- (١٩) علي محمد زكي وآخرون : السباحة التنافسية - أسس التدريب المائي والأرضي
دار الفكر العربي ١٩٨٣
- (٢٠) كاثرين أنثوني و غاري تيبودو : تركيب جسم الإنسان ووظائفه
ترجمة الزروق مصباح السنوسي ، عتيق دراويل
منشورات جامعة الفاتح - ليبيا ١٩٩١م
- (٢١) كوغبوسوف : نظريات وتطبيقات في التربية البدنية والرياضية
الجزء الثاني - موسكو ١٩٨٠م
- (٢٢) محمد حسن علاوي / أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي
دار الفكر العربي - الطبعة الأولى
القاهرة ١٩٨٤م
- (٢٣) محمد حسن علاوي / أسامه كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي
دار الفكر العربي - القاهرة ١٩٨٧م
- (٢٤) مختار سالم : إصابات اللاعبين
دار المريخ الرياضي ١٩٨٧م
- (٢٥) ممدوح الأشطوخي : علم التشريح لطلبة كلية الطب
جامعة سبها
المركز العلمي للترجمة والنشر - القاهرة ١٩٩٢م
- (٢٦) موارى ر سبيجل : ملخصات شوم - نظريات ومسائل في الإحصاء
ترجمة شعبان عبد الحميد شعبان
الدار الدولية للنشر والتوزيع - القاهرة ١٩٨٨م

تابع/ المراجع

(٢٧) نوال حسن الفار : تأثير وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز
حامض اللاكتيك في الدم وفترة إستعادة الإستشفاء
ومستوى الأداء في الجمباز

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
جامعة حلوان ١٩٨٩م

(٢٨) يوكيكو إيرون / ج واجنفرود : الشفاء بالتدليك على الطريقة اليابانية بدون إستعمال الإبر
ترجمة علي جفال و عدنان فحص
دار الفكر اللبناني - الطبعة الأولى ١٩٩٢م

(٢٩) Carol A Kresge

Massage and Sports

otto Appenzeller Ruth Atkinson, ٢nd edition,
Unban and Schwarzenberg Co., Battimore Munitch, ١٩٨٢

(٣٠) Dossiers Techniques F. F. N.

Notation Synchronize.

Strasbourg Euro, ١٩٨٧

(٣١) Elizabeth C Wood / Paul D Beckn

Beard's massage

٢rd edition.

W.B. Saunder's company, ١٩٨١

(٣٢) Farbes, M. S.

Coaching Synchronized Swimming Effectively

Leisure press, U.S.A ١٩٨٩

(٣٣) FINA - Federation International
De Notation Amateur

FINA Hand Book

Cincinnati, OH. U.S.A ١٩٨٨

(٣٤) FINA - Federation International
De Notation Amateur

FINA Hand Book

Egypt July, ١٩٩٠

- (35) *Gamma K. E. & Wells G.L.* *Heart Rates of Elite Synchronized Swimming* :

America collage, the physician and sports medicine 1987
- (36) *Gordon Inkeles* *Super massage for stress control* :

Weidengields Nicolson, New York, 1988
- (37) *Jay L Devore* *Probability & Statistics* :

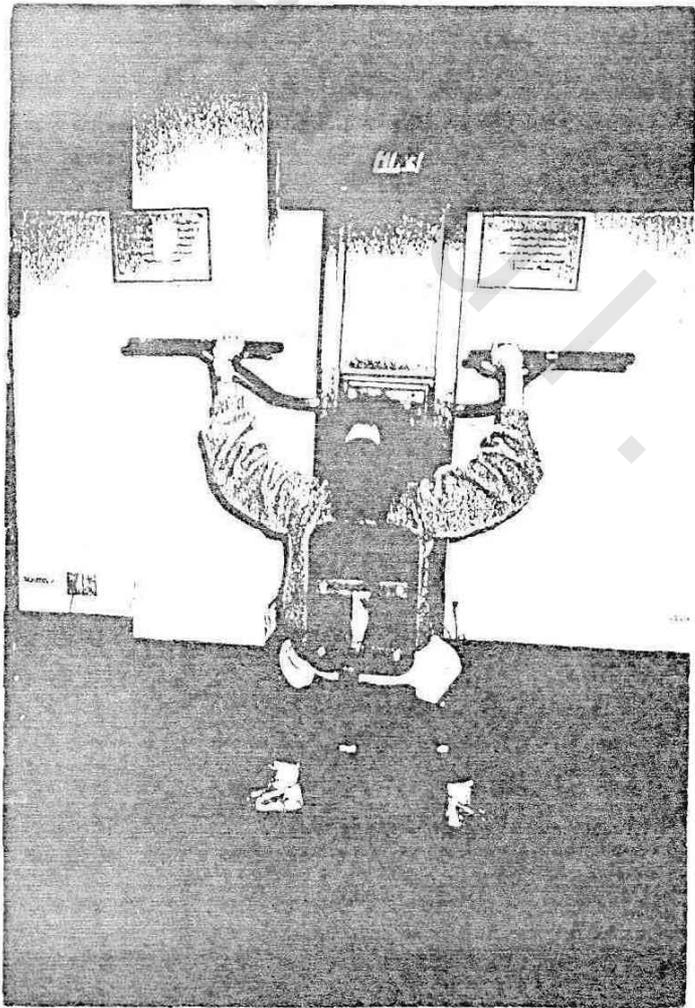
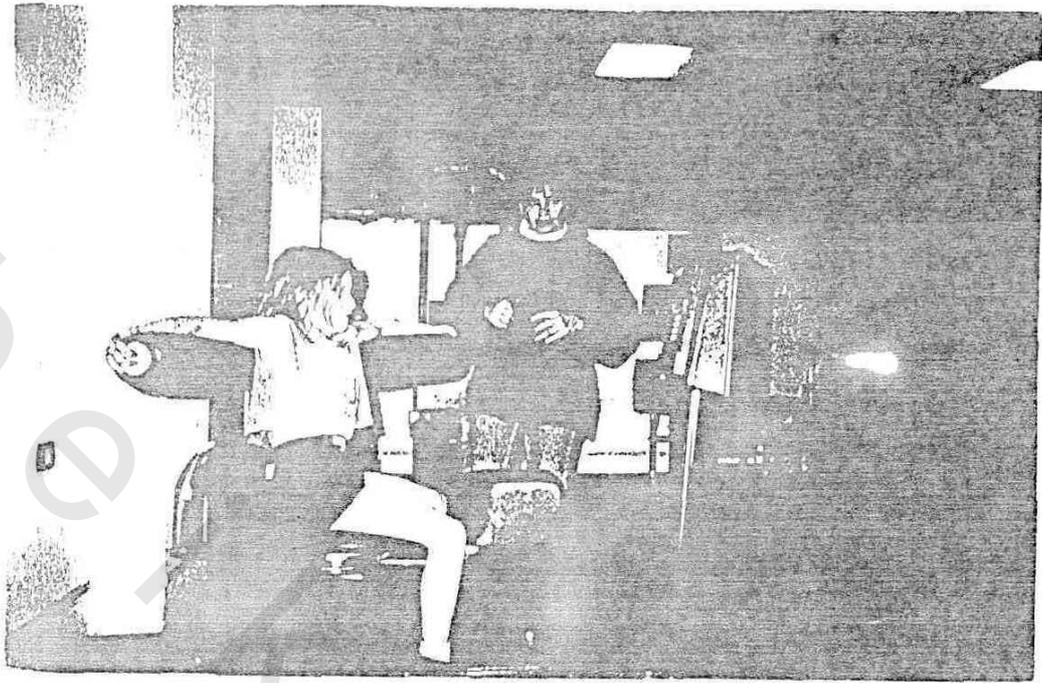
Brooks/cols publishing company, Monterey, California 1982
- (38) *Jean K Lundhahn , Mary Jo Ruggiere* *Introductions to Synchronized Swimming*

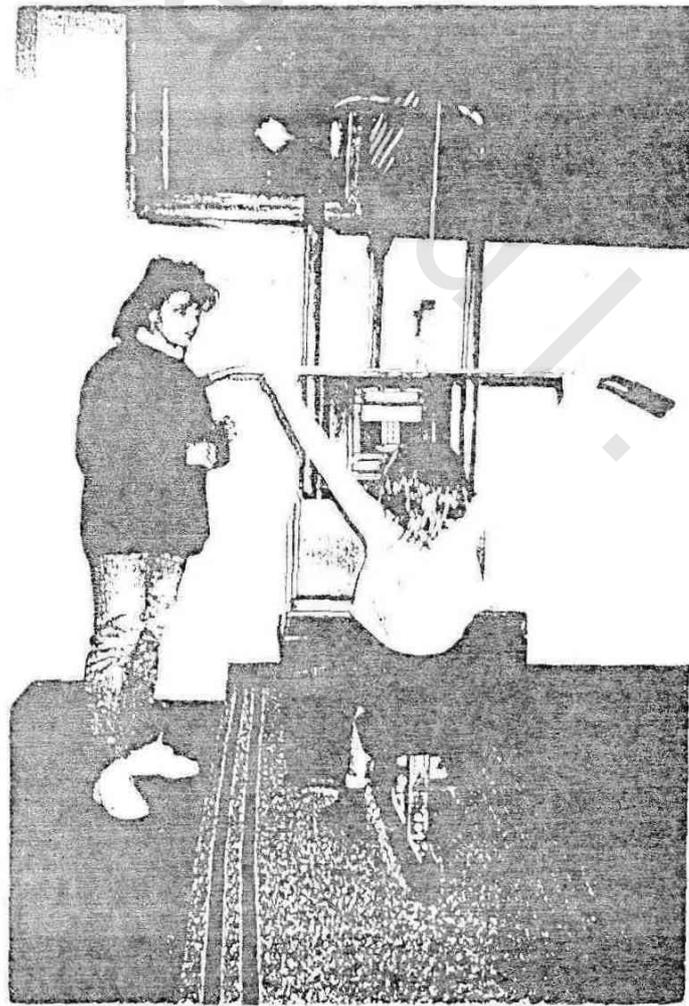
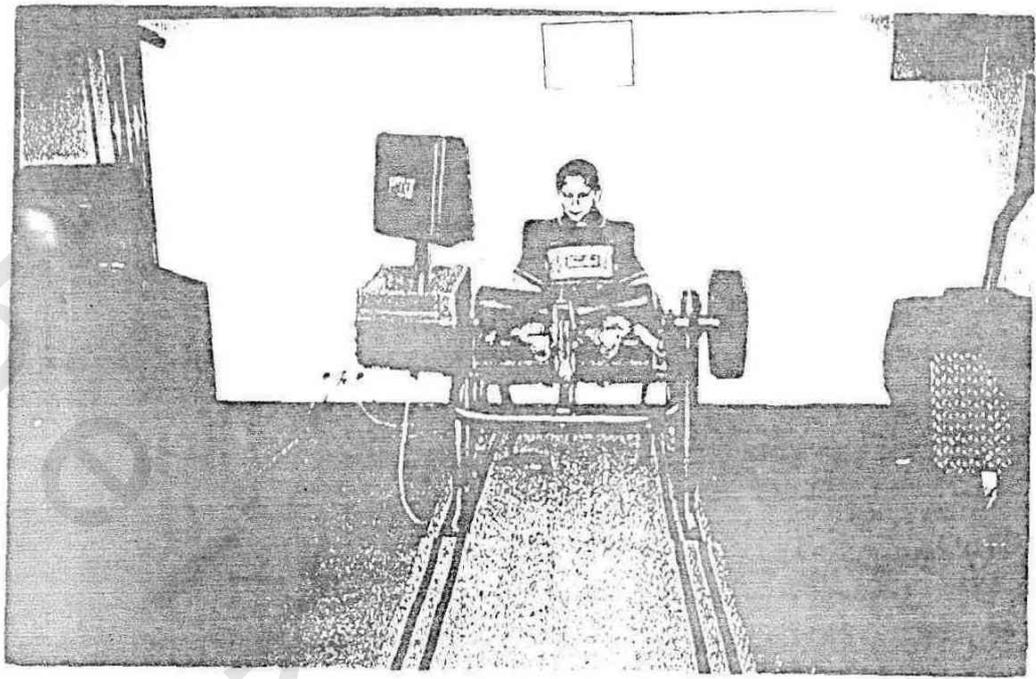
1977
- (39) *Jennifer Gray* *Synchronized Swimming - A Complete Guide*

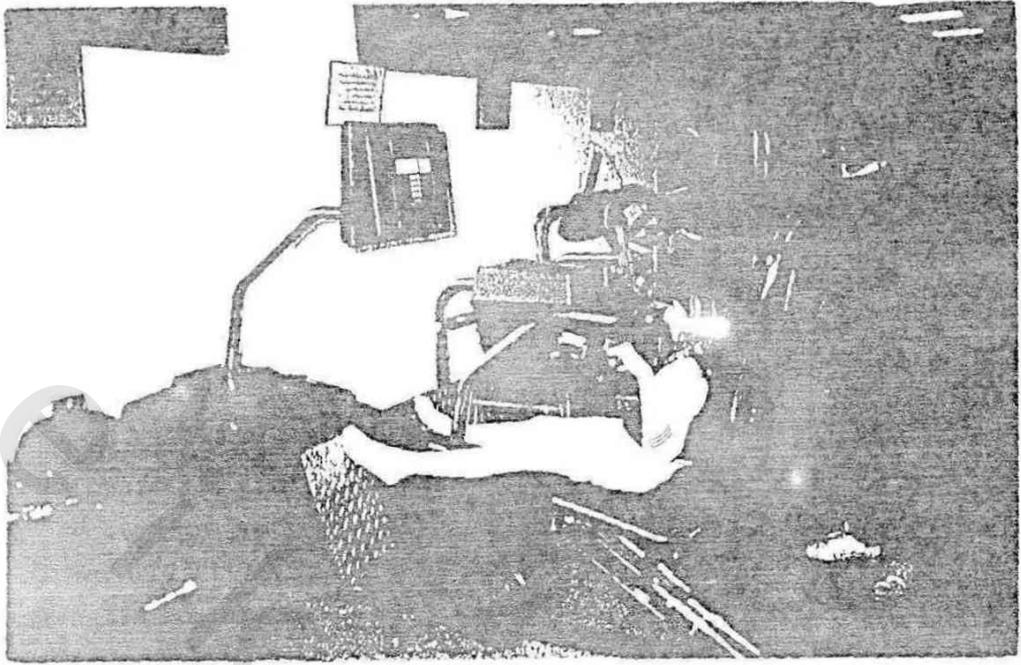
May 1987
- (40) *Werner Kuprion* *Physical Therapy for Sports*

W.B. Seundera company 1982

المرفقات







Machine Operation and Adjustments

This section of the manual describes the muscle groups exercised by each FITNET station, how to set up the stations, and directions for their use. At the beginning of each station's description of the setup, you will find a Quick Reference Guide summarizing the process. After that is the step-by-step description of the setup.

Table of Contents

SECTION II

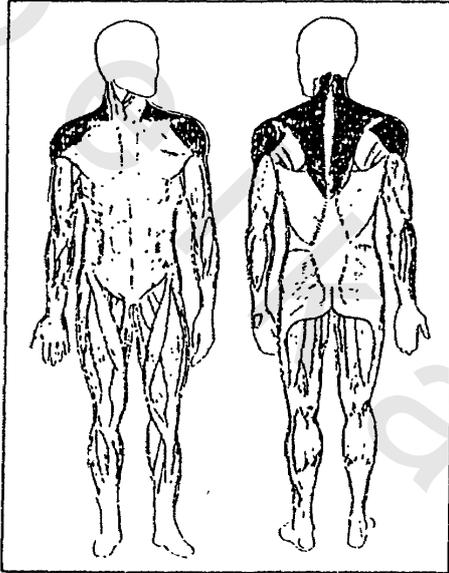
Machine Operation and Adjustments

Shoulder Press	2-1
Knee Flexion/Extension	2-3
Low Pulley	2-5
Biceps/Triceps	2-6
Chest Press	2-8
Back Flexion/Extension	2-10
Total Hip	2-12
Right Leg Adductor/Abductor ..	2-13
Left Leg Adductor/Abductor ..	2-14
Right Leg Flexor/Extensor ..	2-15
Left Leg Flexor/Extensor	2-16
Vertical Chest/Reverse Fly	2-17
Leg Press/Hip Flexion	2-19
Back Rotary	2-21
High Pulley	2-23

FITNET

Low Pulley

The FITNET Low Pulley Machine is designed for upright rows. The cable allows for freedom of movement and angle of pull. Using the low pulley for upright rowing works the trapezius and deltoid muscle groups.



Quick Reference Guide

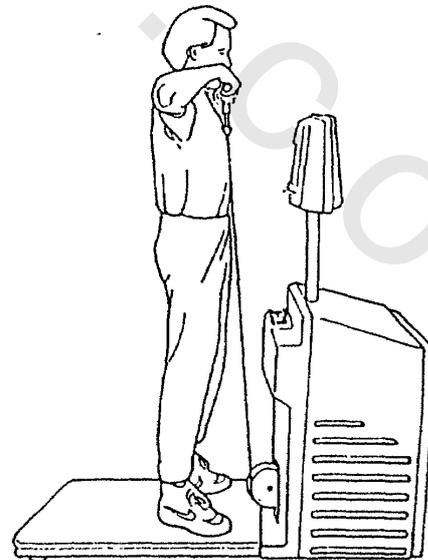
1. For directions, push "0."
2. Run card through card reader.
3. Observe messages on console.
4. Grasp handle near center.
5. Move to beginning position.
6. Perform exercise, watching screen to ensure full stroke.

Step-by-Step

1. For directions, press the "zero" button.
2. Run the card through the reader.
3. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.
4. Grasp the handle near the center, palms down.
5. At the "Move to Start" screen, allow the arms to drop down naturally to the beginning position.



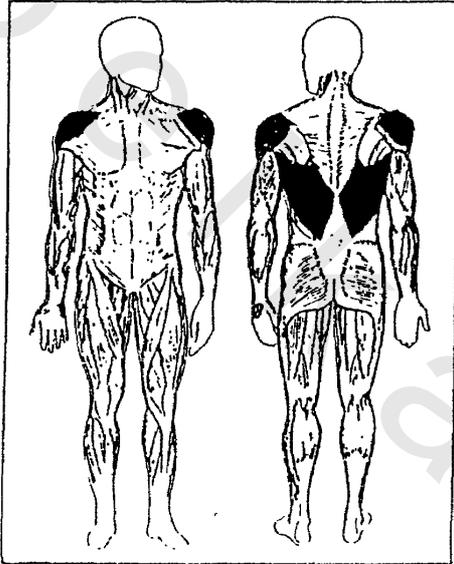
6. When the countdown ends, begin the exercise by bringing the arms up to the collarbone area.



7. Watch the screen to make sure you get a full stroke.

Shoulder Press/Lat Pull

The FITNET Shoulder Press/Lat Pull Machine works the deltoïd and latissimus muscles. It can be operated with resistance in one direction or in both directions to allow for antagonistic muscle training.

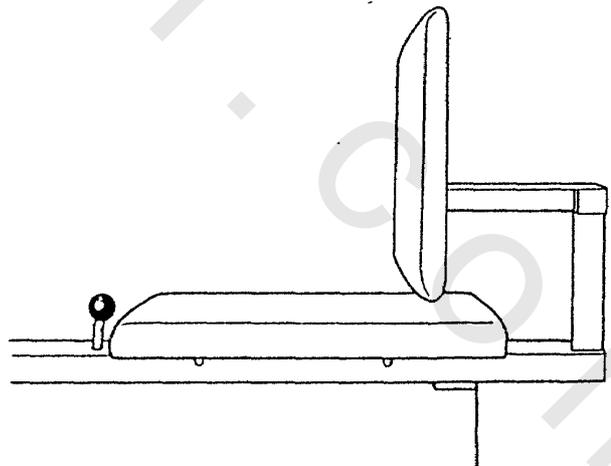


Quick Reference Guide

1. Adjust seat back.
One hand behind seat, one hand pulling up on release knob. Handles should be at shoulders.
2. For directions, push "0."
- 3 Run card through card reader.
4. Observe messages on console.
5. Bring handles to beginning position. Wait for countdown.
- 6 Begin exercise.
7. Watch screen to ensure full stroke.

Step-by-Step

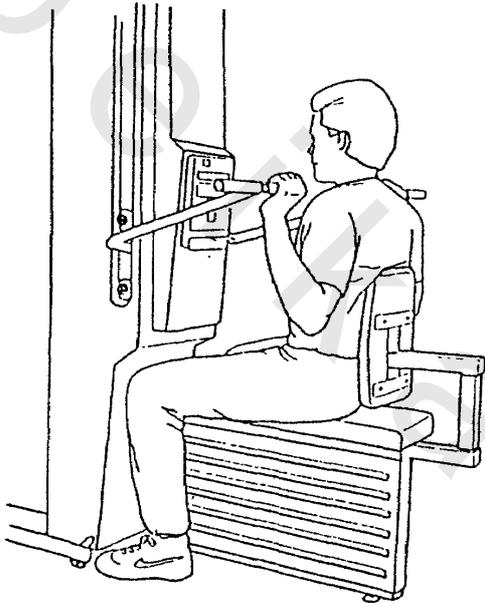
1. Adjust the seat back so the handles are right in front of the shoulders. To adjust, place one hand on the bar behind the seat back and pull forward gently while pulling up on the release knob. When the seat back is in place, release the knob.



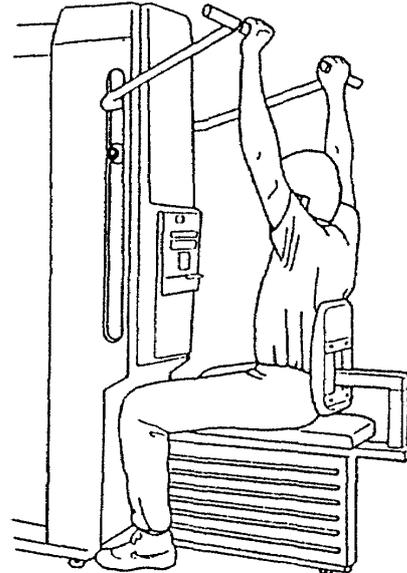
2. For directions, press the "zero" button.
3. Run the card through the card reader.
4. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.

Shoulder Press/Lat Pull

5. When the machine displays "Move to Start, 3, 2, 1," bring the handles down to shoulder height and wait for the countdown to end. Once the handles are in place, try not to move them. The machine will not begin the countdown until the handle is stationary.



6. When the countdown ends, begin the exercise by extending your arms above your head to their full length.

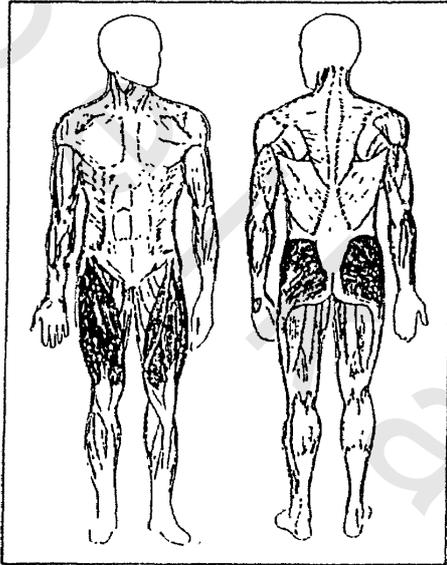


7. Pull handles back to your shoulders.

8. Repeat exercise the prescribed number of times. Be sure to watch the screen to make sure you are completing a full stroke.

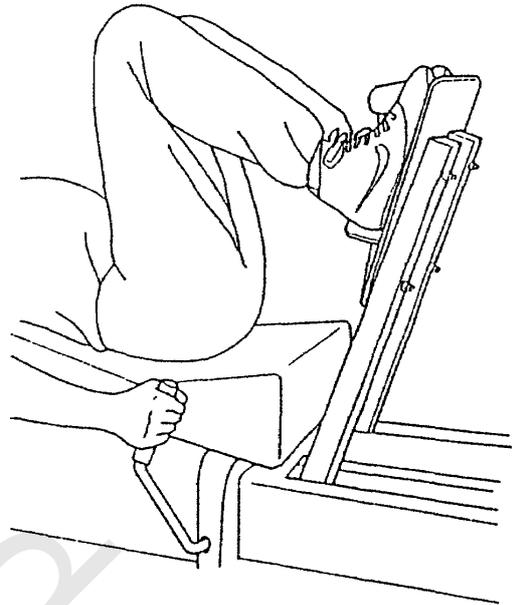
Leg Press

The FITNET Leg Press Machine is designed to minimize compressive forces on the back, while working the major muscle groups of the legs:



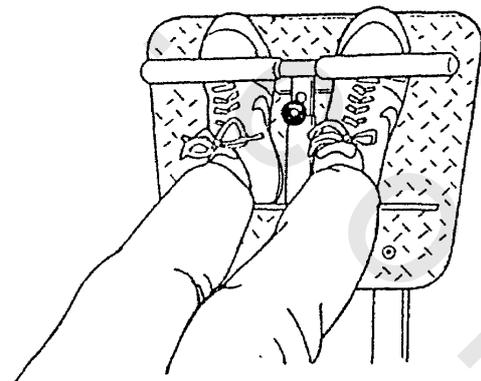
Step-by-Step

1. Lie down with your hands on the handles for stabilization and your feet on the press plate. Make sure your toes are under the toe bar. Adjust if necessary.



Quick Reference Guide

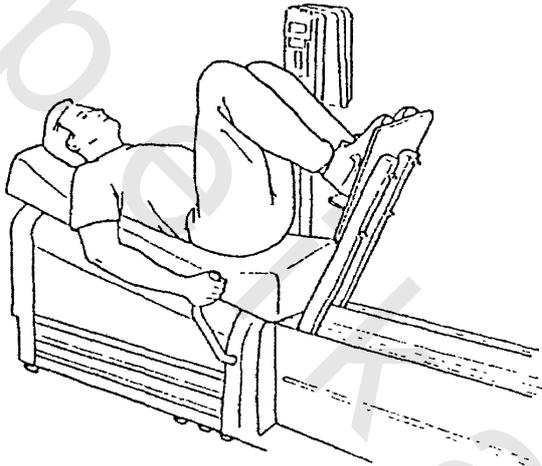
1. Lie down on bench. Grip handles. Place toes under toe bar.
2. For directions, push "0."
3. Run card through card reader.
4. Observe messages on console.
5. Move to beginning position by bringing plate toward self.
6. Push feet away to begin exercise.
7. Watch screen to ensure full stroke.



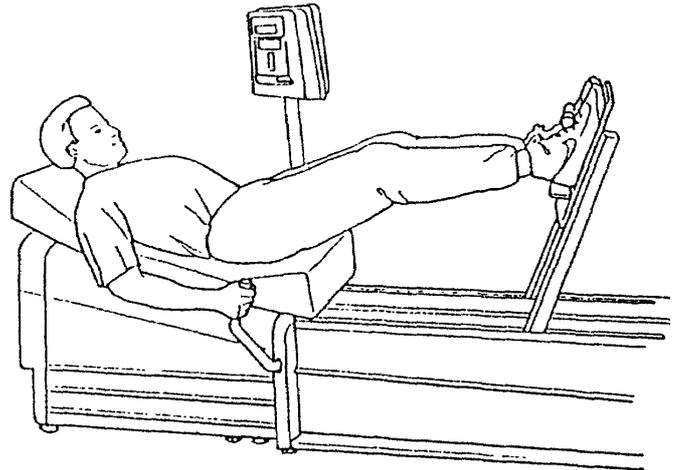
2. For instructions, press the "zero" button.
3. Run the card through the reader.
4. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.

Leg Press

5. At the "Move to Start" screen, pull plate toward self.



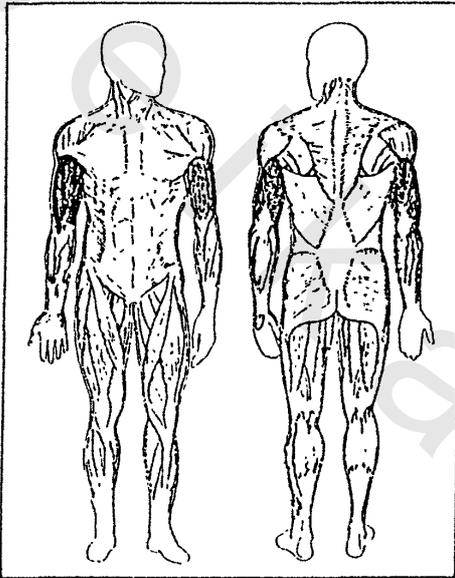
6. To begin the exercise, push away with your feet. There is no need to pull the plate back vigorously — it will return with little resistance.



7. Watch the screen to make sure you get a full stroke.

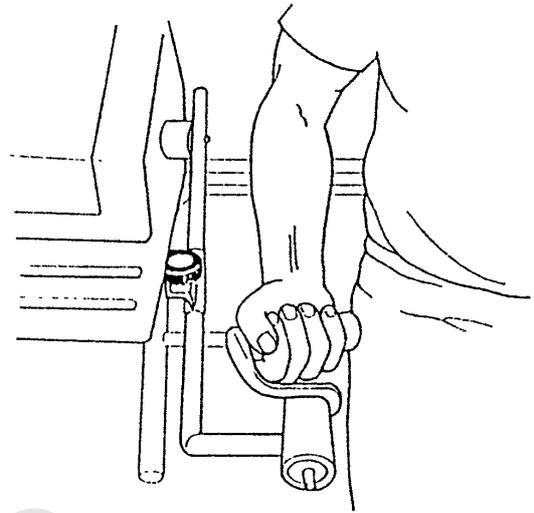
Biceps/Triceps

The FITNET Biceps/Triceps Machine works the biceps and the triceps muscles. Resistance can be in one direction or in both directions. Handles are free to adjust with the user and swivel to allow for a multiplicity of exercises. These three factors allow for freedom of movement as with a dumbbell.



Step-by-Step

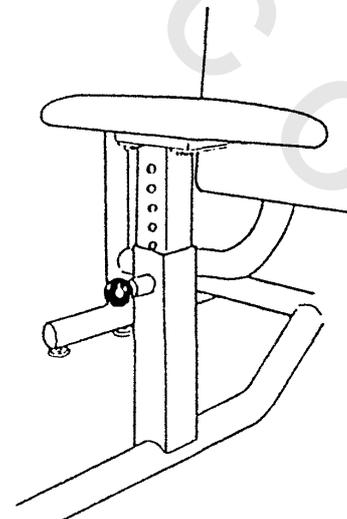
1. Grip the handles with the thumb toward the curved metal support.
2. Align elbows by adjusting seat so that the pivot point is level with the elbows.



Quick Reference Guide

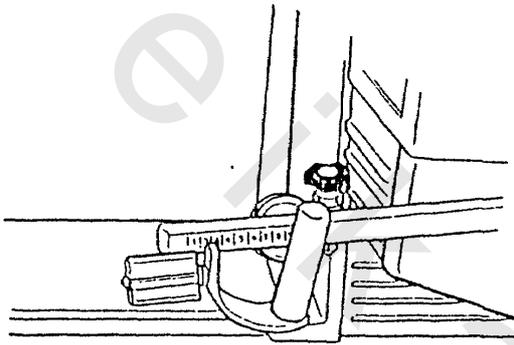
1. Grip handles
2. Align elbows by adjusting seat.
One hand on seat, one hand on release knob. Pull knob, lift seat. Release knob into adjustment hole.
3. Adjust handles so elbows are against pads
Loosen knobs near handles, slide handles to position. Tighten knobs.
4. For directions, push "0."
5. Run card through card reader
6. Observe messages on console.
7. Drop down to starting position.
8. To begin exercise bring arms up to shoulder height.
9. Lower arms to starting position.
10. Continue exercise, watching to ensure full stroke.

To adjust, grip the seat with one hand and the release knob with the other. Pull out on the knob while lifting the seat gently. When the seat is at the right height, release the knob, making sure the pin is seated in an adjustment hole before sitting on the seat.

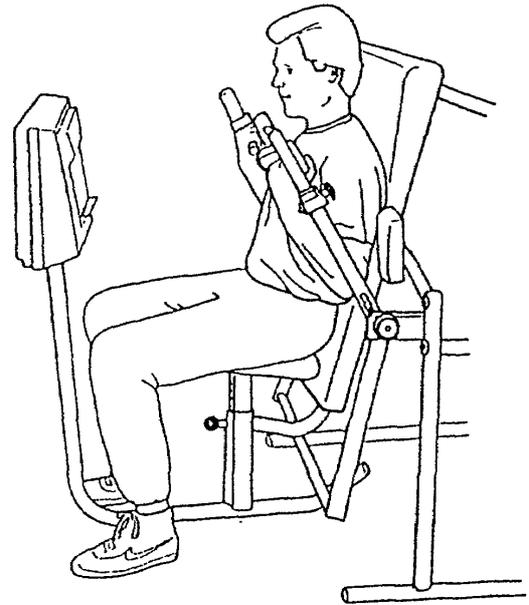


Biceps/Triceps

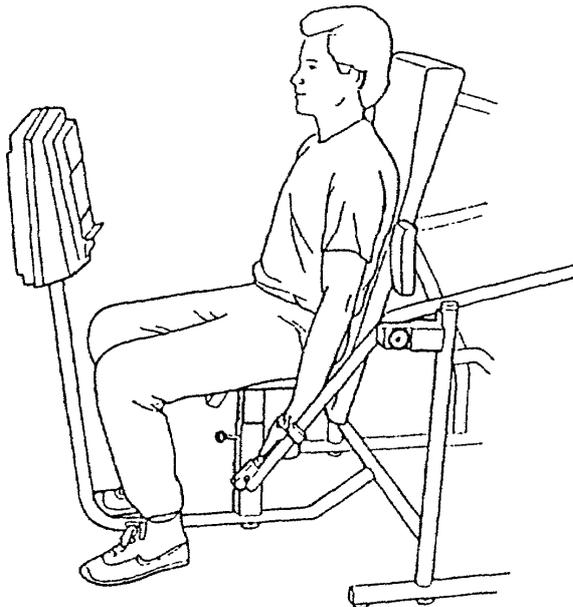
3. Adjust the handles so the elbows are against the pads. To adjust, loosen the knobs near the handles and slide the handles to the correct position. Tighten the knobs to secure the handles. Note the numbers on the sliding bar. Most people are comfortable with both handles at the same numbers.



8. Begin the exercise by pulling up with the handles parallel to the floor, keeping the palms up. Bring hands up to shoulder height.



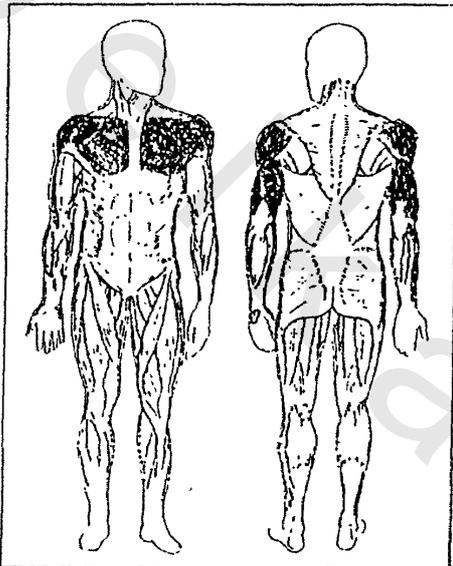
4. For directions, press the "zero" button.
5. Run the card through the reader.
6. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.
7. At the "Move to Start" screen, allow the handles to drop down as far as is comfortable.



9. Rotate the wrists as you push back to the starting position, palms down.
10. Continue the exercise, watching the screen to make sure you get a full stroke.

Chest Press/Seated Row

The FITNET Chest Press/Seated Row Machine is designed to exercise the muscles of the chest, arms, and upper back. Resistance can be in both directions to allow for high efficiency antagonistic muscle training or in one direction at a time.



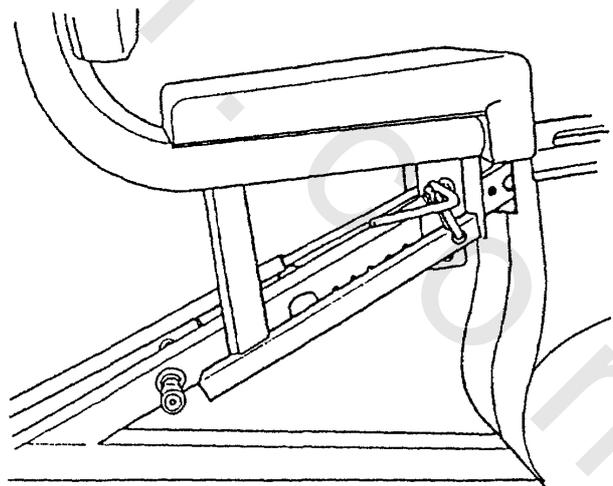
The seat is easily adjustable. Handles swivel to allow freedom of movement and the versatility of exercise position. Foot pedals are heavily reinforced and secured for proper positioning in the pulling motion.

Quick Reference Guide

1. Adjust seat.
Make sure pin is in adjustment hole.
2. For directions, push "0."
3. Run card through card reader.
4. Observe messages on console.
5. Move to beginning exercise position.
6. Push away to begin exercise.
7. Continue exercise, watching to ensure full stroke.

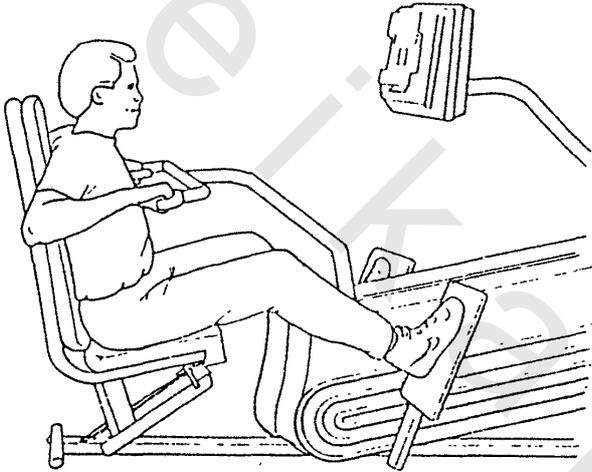
Step-by-Step

1. Adjust the seat. The position of the seat will affect different muscles. Placing it farther back will work muscles higher on the chest, farther up works lower muscles. To adjust, lift weight off the seat slightly by starting to stand. Pull up on the release lever and let the seat slide up or down. Release the lever, making sure the pin is in an adjustment hole. If it is not, the seat will not remain in place during the exercise.

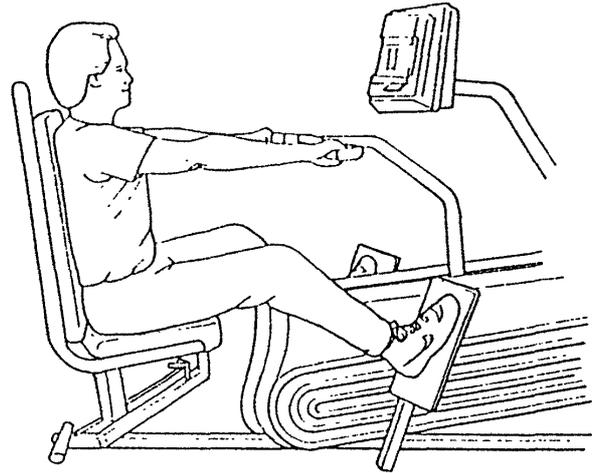


Chest Press/Seated Row

2. For directions, press the "zero" button.
3. Run the card through the reader.
4. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.
5. At the "Move to Start" screen, bring the handles back toward the body.



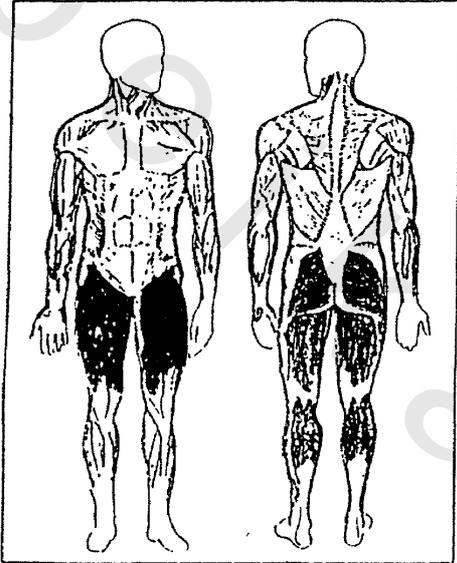
6. Begin by pushing away from self with the handles parallel to the floor. Rotate the wrists when returning if it is more comfortable.



7. Watch the screen to make sure you get a full stroke.

Knee Flexion/Extension

The FITNET Knee Flexion/Extension Machine works the quadriceps and hamstring muscles. It can be used for leg extensions and leg curls with resistance in one direction or in both directions.

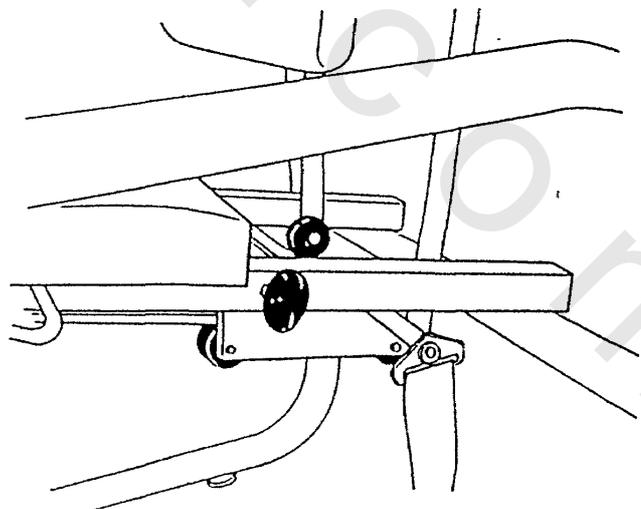


Quick Reference Guide

1. Adjust seat back.
Knees at edge of seat. One hand on release knob. Release knob.
2. Adjust foot trap.
Pads at ankles. Feet in trap. One hand on center bar, other on release lever.
3. Fasten seat belt.
4. Observe messages on console.
5. For directions, push "0."
6. Run card through card reader.
7. Move to beginning exercise position.
8. Wait for countdown.
9. Begin exercise.
10. Watch machine to ensure full stroke.

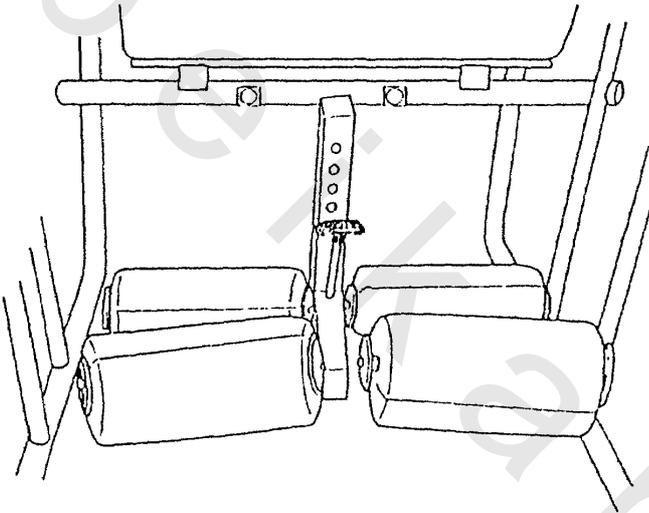
Step-by-Step

1. Adjust the back of the seat so that it fits comfortably.
To adjust, sit with knees at edge of seat and align with pivot point of machine. Grasp the release knob with one hand. Sit straight up, release knob.

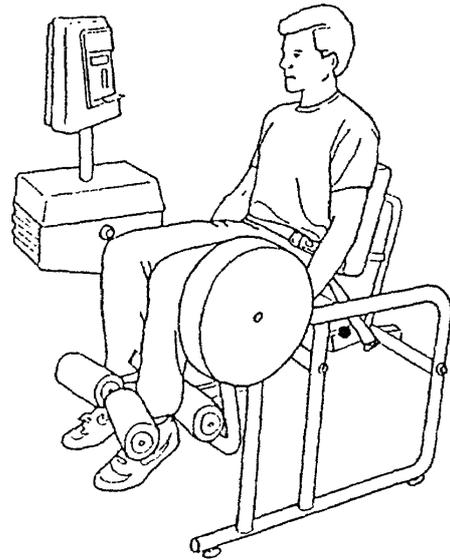


Knee Flexion/Extension

2. Adjust the foot trap so the pads are at the ankles when the legs hang straight down. To adjust, place feet in the trap. Grasp the center bar with one hand, and with the other hand, pull back on the release lever.

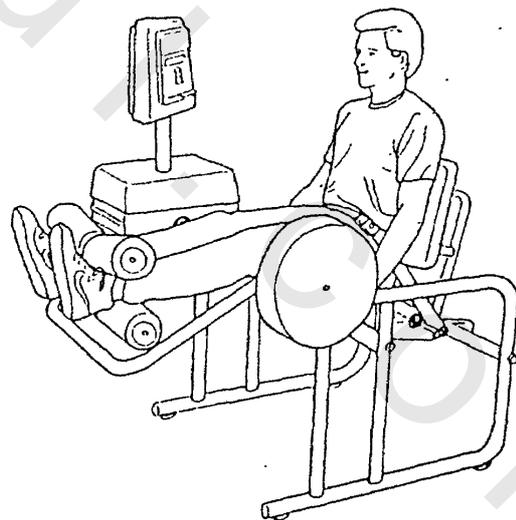


7. At the "Move to Start" screen, allow the legs to hang down naturally. When the countdown ends, begin the exercise.



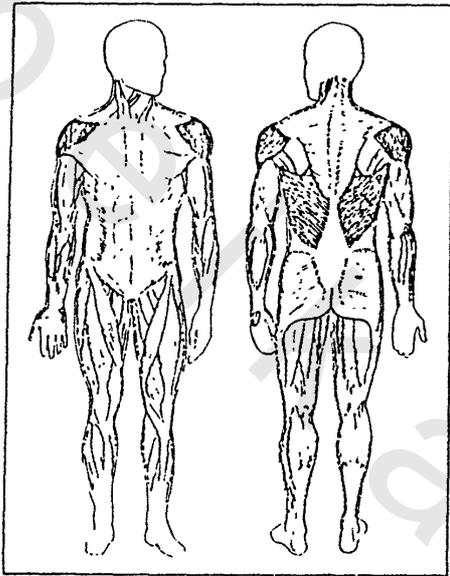
4. For directions, press the "zero" button.
5. Run the card through the reader.
6. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.

8. Watch the screen to make sure you get a full stroke.



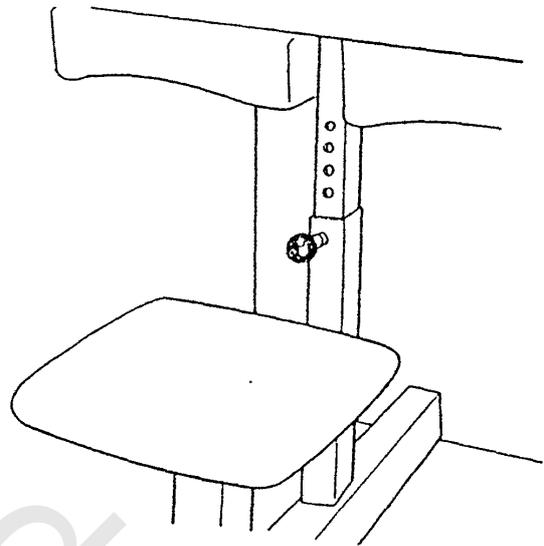
High Pulley

The FITNET High Pulley Machine is designed to work the latissimus and deltoid muscles.



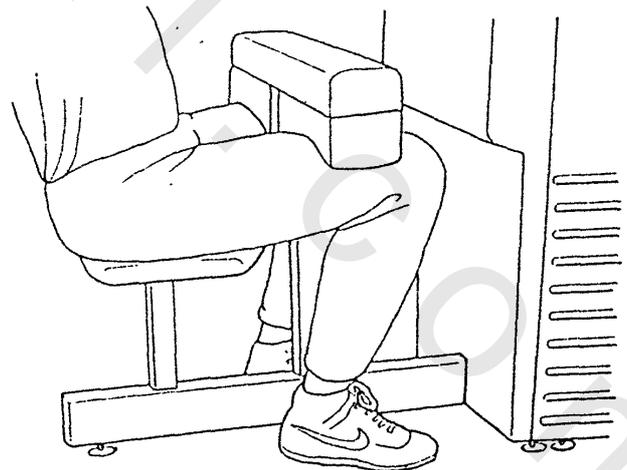
Step-by-Step

1. Sit on the seat, facing the machine, with knees under the knee pads.
2. Adjust the knee pads so they are firm against the top of the knees when feet are flat on the floor.



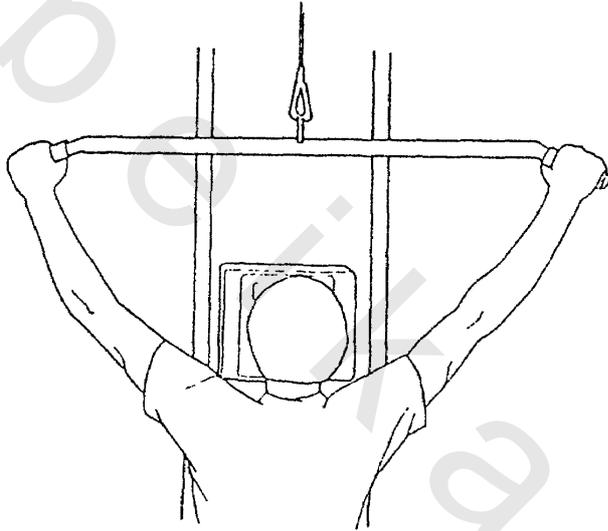
Quick Reference Guide

1. Sit on seat facing machine, knees under knee pads.
2. Adjust knee pads.
3. Grip handles.
4. For directions, push "0."
5. Run card through card reader.
6. Observe messages on console.
7. At "Move to Start" screen, extend arms upward
8. To begin exercise, pull down until bar is level with the back of neck.
9. Watch screen to ensure full stroke.

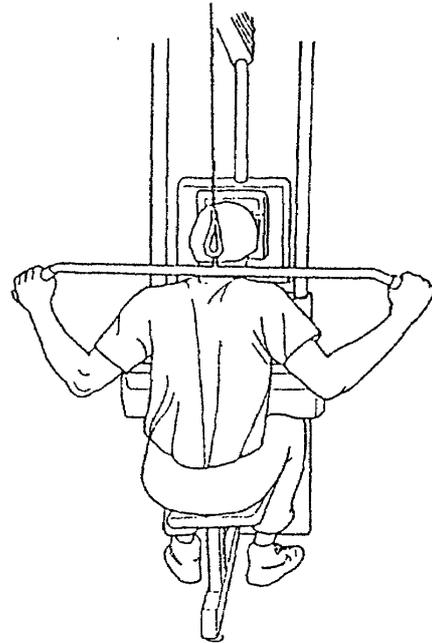


High Pulley

3. Grip handles. If the handles are too wide for comfort, grip closer in toward the center.

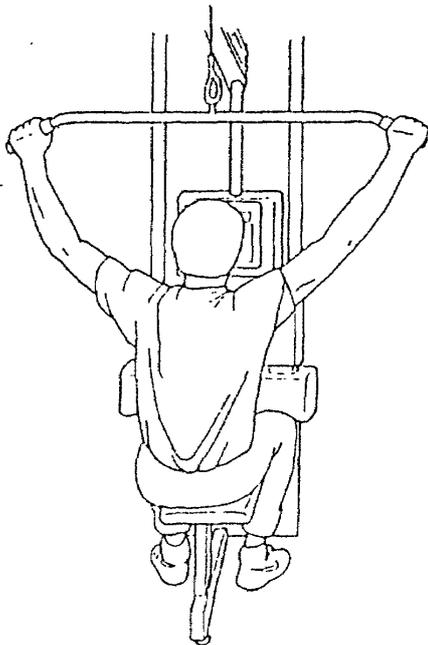


8. To begin the exercise, pull down until the bar is level with the back of the neck.



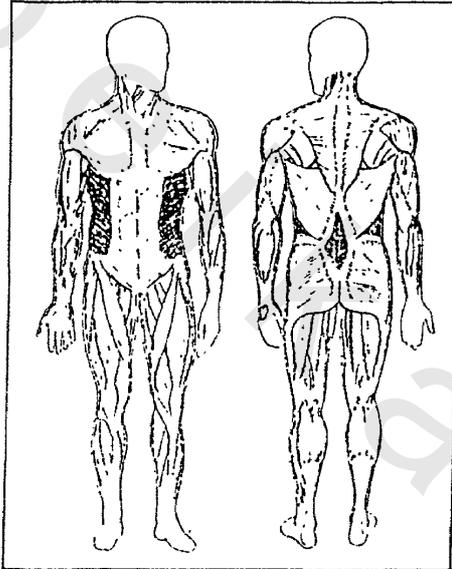
4. For instructions, press the "zero" button.
5. Run the card through the reader.
6. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup.
7. At the "Move to Start" screen, extend arms upward.

9. Watch the screen to make sure you get a full stroke.



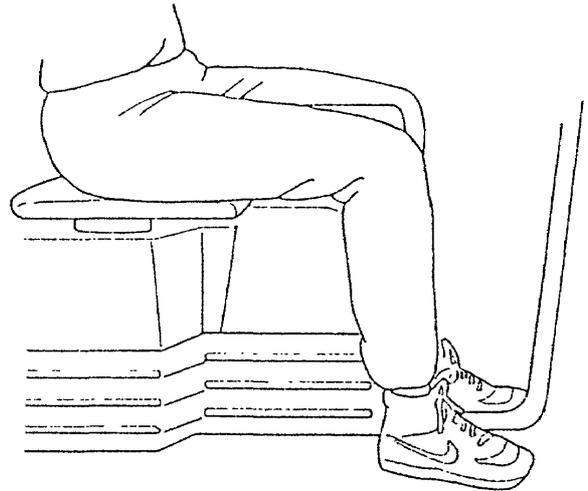
Back Rotary

The FITNET Back Rotary Machine is designed to work the obliques and the muscles in the lower back. Resistance can be in both directions for high-efficiency antagonistic muscle training, or in one direction only.

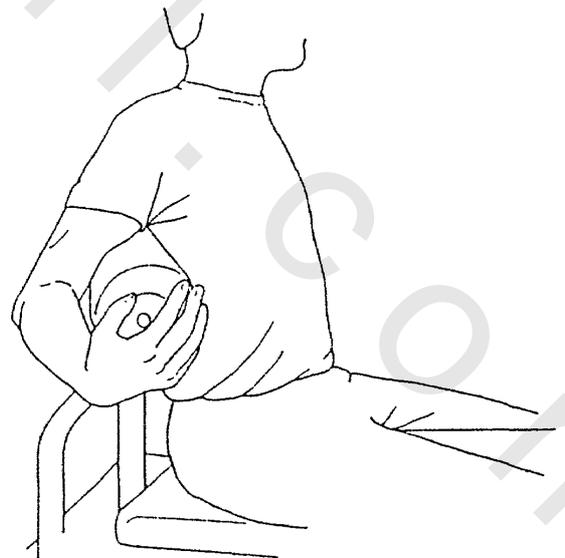


Step-by-Step

1. Sit on seat with knees tight against the center pillar.



2. Wrap arms around bolsters.

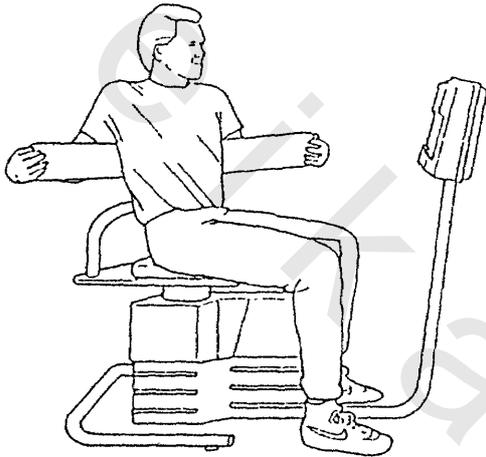


Quick Reference Guide

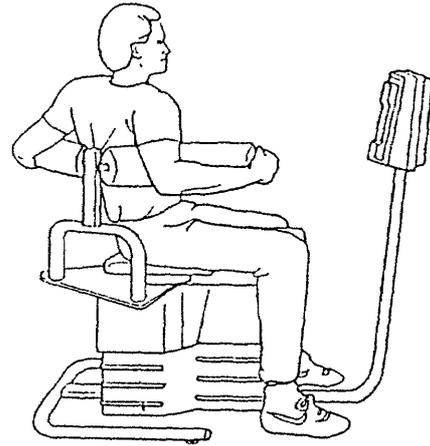
1. Sit on seat, knees tight against center pillar
2. Wrap arms around bolsters.
3. For directions, push "0."
4. Run card through card reader.
5. Observe messages on console.
6. Twist to the right for beginning position.
7. To begin the exercise, twist to the left. Keep knees tight against center pillar.
8. Watch screen to ensure a full stroke.

Back Rotary

3. For instructions, press the "zero" button.
4. Run the card through the reader.
5. Observe that the station's console displays the mode, speed, and goal for this setup
6. At the "Move to Start" screen, twist to the right.



7. To begin the exercise, twist as far as you comfortably can to the left. Keep your knees tight against the center pillar.



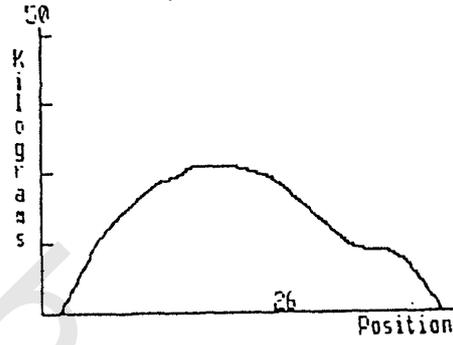
8. Watch the screen to make sure you get a full stroke.

Test Speeds

The following is a list of each FITNET machine and the speed for each machine which has been pre-programmed for the physical evaluation test.

Shoulder Press/Lat Pull	25 in/sec
Knee Flexion/Extension	80 deg/sec
Low Pulley	25 in/sec
Biceps/Triceps	80 deg/sec
Chest Press/Seated Row	25 in/sec
Back Flexion/Extension	80 deg/sec
Total Hip	85 deg/sec
Vertical Chest/Reverse Fly	80 deg/sec
Leg Press	25 in/sec
Back Rotary	90 deg/sec
High Pulley	23 in/sec

Leg Press
Out only
3 Reps at 64 cm/sec Isokinetic



	Today
MAX ROM cm	36
Avg Power	20
Total Work	93

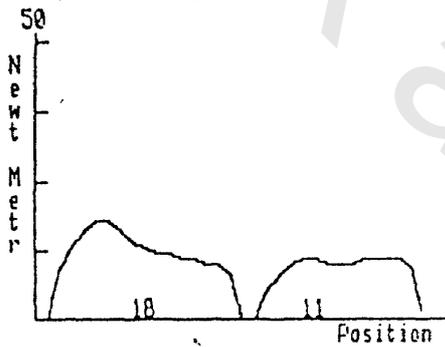
الضغط على الأرجل من الوضع نائماً Leg Press

يقوم هذا الجهاز باختبار قوة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية والمقعدة وعضلات الساق الخلفية ومفصل الركبة .

الرسم البياني المستخرج بعد أداء اللاعبة التدريب يظهر منحنى مسار القوة مقابل المدى الحركي لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلات الساق الخلفية

كذلك يظهر أسفل الرسم البياني معلومات عن أقصى مدى حركي ، القوة المتوسطة ، والشغل الكلي المبذول .

Back Rotary
Both directions
3 Reps at 90 deg/sec Isokinetic



	Today
MAX ROM deg	105
Avg Power	14
Total Work	174

دوران الظهر من الوضع جالساً Back Rotary

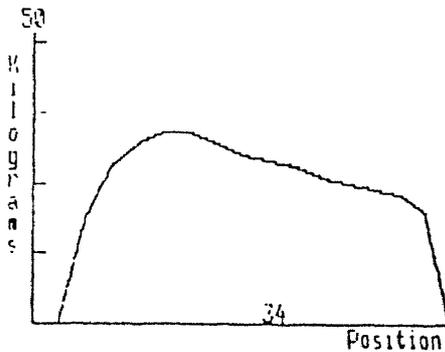
يقوم هذا الجهاز باختبار قوة العضلات الدائرية اليمنى واليسرى للبطن ومرونة العمود الفقري .

الرسم البياني المستخرج بعد أداء اللاعبة لهذا التمرين يظهر منحنين لخط مسار القوة مقابل المدى الحركي لكل من :

- العضلات الدائرية اليمنى للبطن
- العضلات الدائرية اليسرى للبطن

كذلك يظهر أسفل الرسم البياني معلومات عن أقصى مدى حركي ، القوة المتوسطة ، والشغل الكلي المبذول .

High Pulley Pull Down
Down only
3 Reps at 56 cm/sec Isokinetic



	Today
MAX ROM cm	33
Avg Power	48
Total Work	149

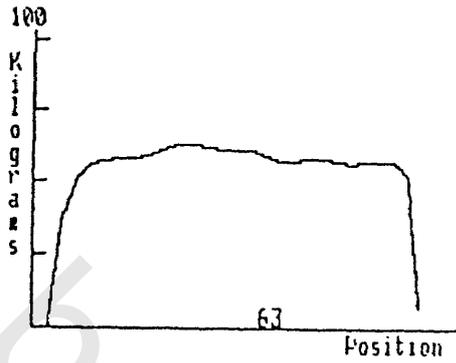
شد الأحمال من أعلى خلال البكرة High Pulley

يقوم هذا الجهاز باختبار قوة عضلات الكتف الأمامية والخلفية وكذلك عضلات الظهر .

الرسم البياني المستخرج بعد أداء اللاعبة لهذا التمرين يظهر منحنى مسار القوة مقابل المدى الحركي لكل من عضلات الكتف الأمامية والخلفية وعضلات الظهر

كذلك يظهر أسفل الرسم البياني معلومات عن أقصى مدى حركي ، القوة المتوسطة ، والشغل الكلي المبذول .

Low Pulley Upright Row
Down only
3 Reps at 64 cm/sec Isokinetic



Today
MAX ROM cm 61
Avg Power 136
Total Work 630

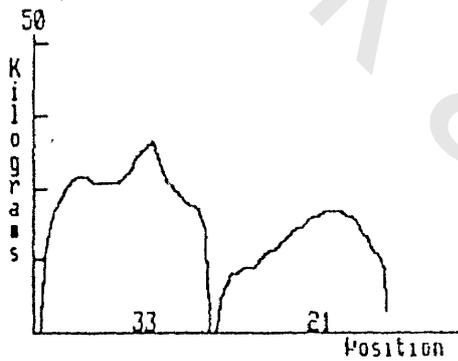
تجديف الحمل من خلال بكرة حرة *Low Pulley Upright Row*

يقوم هذا الجهاز باختبار قوة عضلات الأكتاف الأمامية والخلفية والعنق وعضلات الظهر.

الرسم البياني المستخرج بعد أداء اللاعبة التدريب على هذا الجهاز يظهر منحنى خط مسار القوة مقابل المدى الحركي لعضلات الأكتاف والظهر.

كذلك يظهر أسفل الرسم البياني معلومات عن أقصى مدى حركي ، القوة المتوسطة ، والشغل الكلي المبذول .

Chest Press
In and Out
3 Reps at 64 cm/sec Isokinetic



Today
MAX ROM cm 48
Avg Power 39
Total Work 312

الضغط على الصدر بالتجديف من الوضع جالساً *Chest Press/Seated Row*

يقوم هذا الجهاز باختبار قوة عضلات الصدر والأكتاف الأمامية والخلفية وعضلات الساعد الأمامية والخلفية.

الرسم البياني المستخرج بعد أداء اللاعبة التدريب يظهر منحنين لخط مسار القوة مقابل المدى الحركي لكل من :

- عضلات الصدر والساعد الأماميين
- عضلات الساعد الخلفية

كذلك يظهر أسفل الرسم البياني معلومات عن أقصى مدى حركي ، القوة المتوسطة ، والشغل الكلي المبذول .

ثني وفرد العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس *Biceps/Triceps*

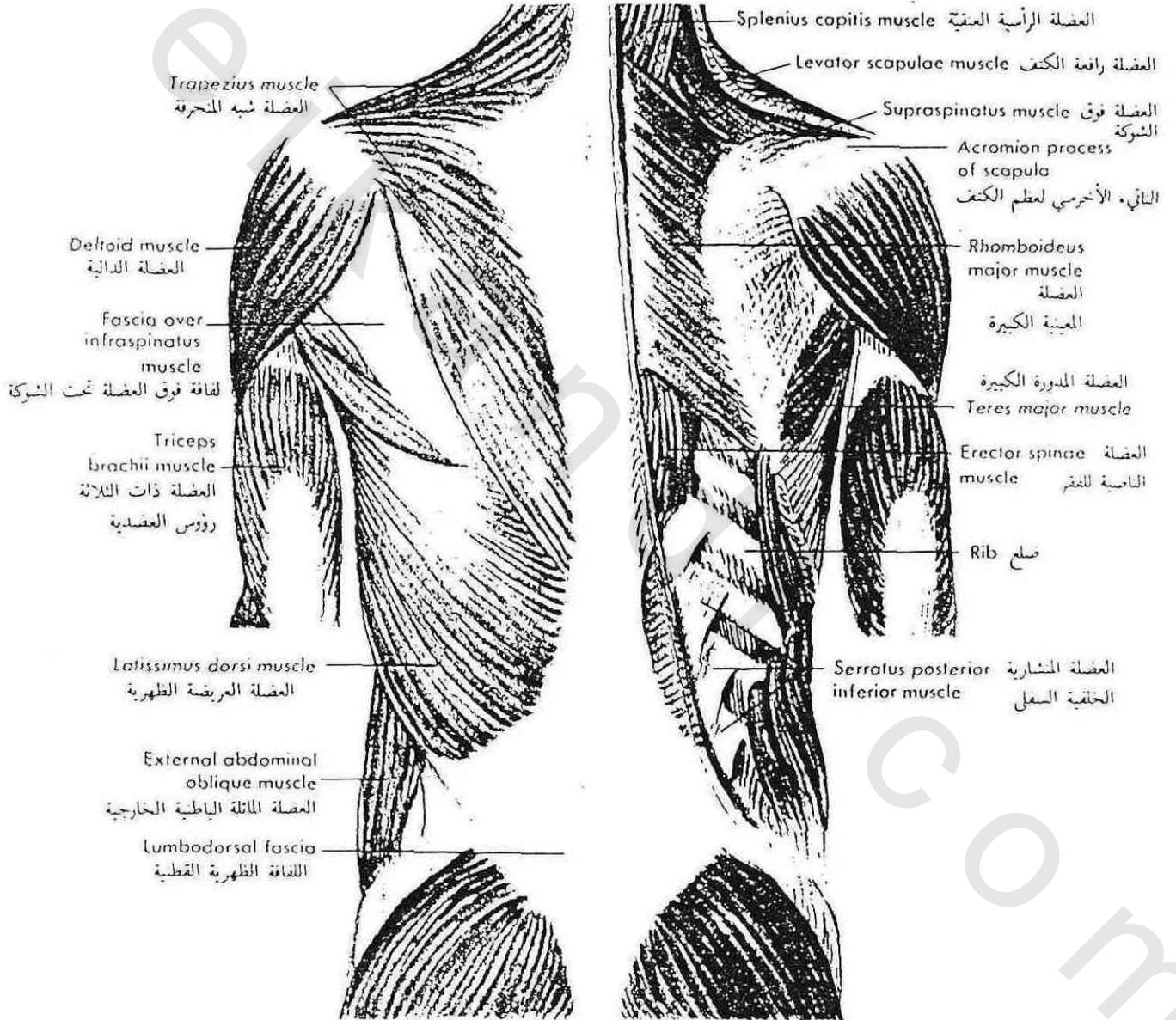
يقوم هذا الجهاز باختبار قوة العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس .

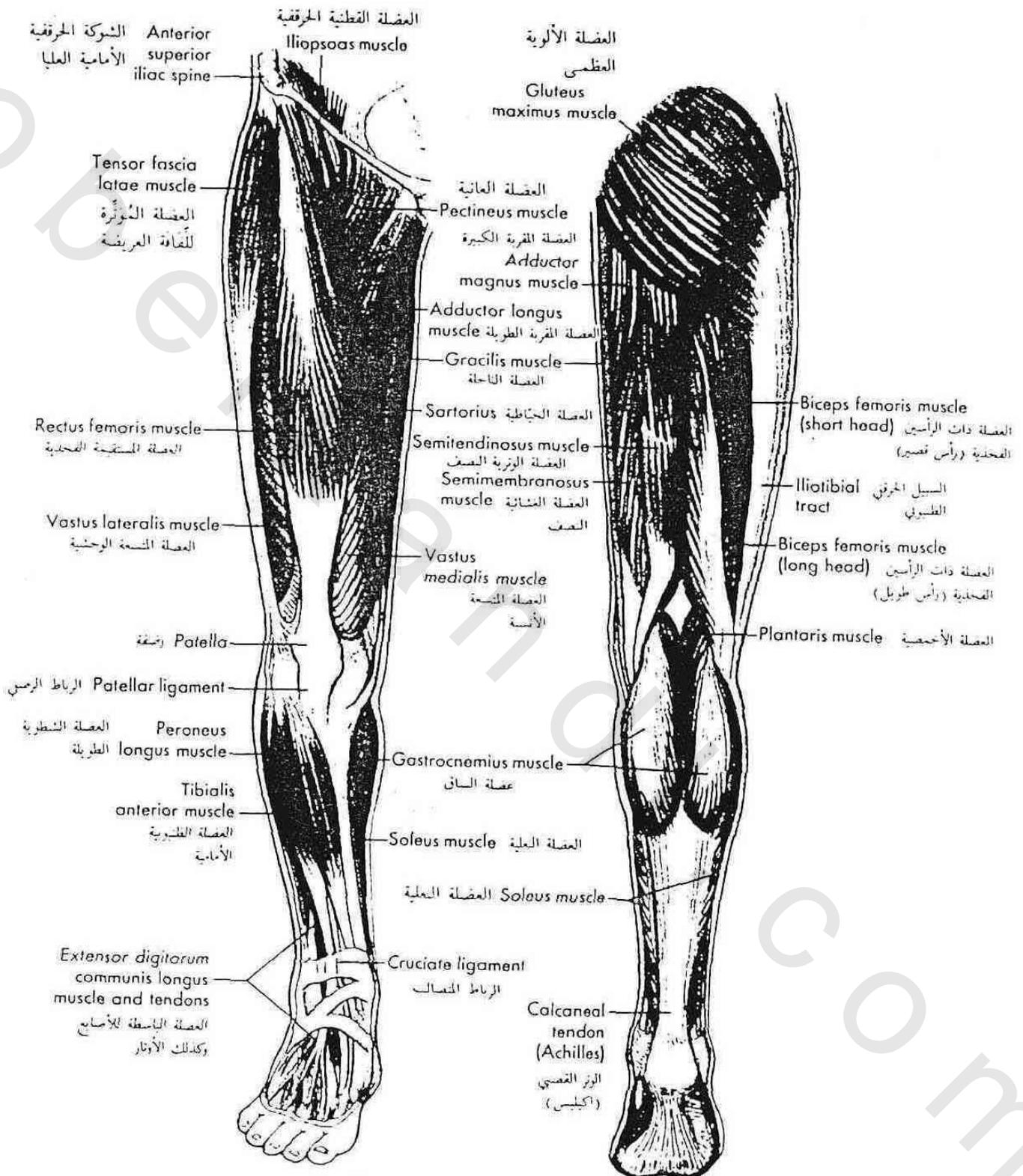
الرسم البياني المستخرج بعد أداء اللاعبة التدريب يظهر منحنين لخط مسار القوة مقابل المدى الحركي لكل من :

- العضلة ذات الرأسين
- العضلة ذات الثلاث رؤوس

كذلك يظهر أسفل الرسم البياني معلومات عن أقصى مدى حركي ، القوة المتوسطة ، والشغل الكلي المبذول .

طبقة العضلات الخارجية للسطح الخلفي للجذع.





العضلات السطحية للفخذ والرجل اليمنى
SUPERFICIAL MUSCLES OF THE RIGHT THIGH AND LEG

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
قسم المواد الصحية

السيد الأستاذ الدكتور / المحترم
رئيس مجلس قسم المنازلات والرياضات المائية (سابقاً)
كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

تحية طيبة ... وبعد

تقوم الباحثة عزة عريان عزيز المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بإجراء بحث موضوعه "تأثير التدليك التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري للاعبات السباحة الترويحية". وبما أن سيادتكم أحد خيرة السباحة في مصر فإن أملنا كبير في الاستفادة من خبرتكم فيما يتعلق بتحديد الأهمية النسبية لكل عضلة من العضلات المرشحة (المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث) حيث أن تصميم جهاز "فيت نت" *FitNet* (أداة البحث) والذي سيتم إستخدامه في المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية يقتصر على إعطاء نتائج لهذه العضلات فقط .
وأخيراً لا يسعنا سوى تقديم الشكر مقدماً لمساهمتمكم الأيجابية في إثراء هذا البحث .

مع جزيل الشكر ،

الباحثة
عزة عريان عزيز

مرفقات : إستمارة إستطلاع رأي الخبير .

إستمارة إستطلاع رأي خبير

عن

الأهمية النسبية للعضلات المذكورة أدناه للاعبات رياضة السباحة الترويحية

م	إسم العضلة	نسبة إستخدامها	كبيرة	متوسطة	ضعيفة
١	عضلات الكتف الأمامية				
٢	عضلات الكتف الخلفية				
٣	عضلات الفخذ الأمامية				
٤	عضلات الفخذ الخلفية				
٥	عضلات المقعدة				
٦	عضلات الساق الخلفية				
٧	عضلات الظهر				
٨	عضلات الساعد الأمامية				
٩	عضلات الساعد الخلفية				
١٠	عضلات البطن				
١١	العضلة ذات الرأسين العضدية				
١٢	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية				

الإسم :

الوظيفة :

التوقيع :

ملخص الباحث

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
قسم المواد الصحية

رسالة ماجستير

تأثير التدليك التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري
للاعبات السباحة التوقعية

رسالة مقدمة من

عزة عريان عزيز
معيدة بقسم المواد الصحية (سابقا)

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الأستاذ الدكتور
حسني عبد الرحمن
عميد كلية الطب
جامعة بنها

الأستاذ الدكتور
زينب عبد الحميد العالم
الأستاذ بقسم المواد الصحية
لمية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

مقدمة الدراسة

إن البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين مرتفعي المستوى يعتبر أحد المهام ذات الأولوية المتقدمة التي تعترض المتخصصين في المجال الرياضي، وفي وقتنا الحاضر يعلم المدربون الكثير من الإمكانيات لتحقيق هذا الهدف وأهم هذه الإمكانيات هي رفع الحمل التدريبي عن طريق الحجم والشدة وكل ذلك يمكن أن يؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط .

ومن هنا إتجه بعض العلماء المهتمين بالرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تعمل على إعادة وبناء القدرة على العمل .

وكما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد مجهود جسماني أصبح التدليك نظراً لما له من تأثيرات مختلفة وكثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر ويمكن أن يقضي على التعب كما يسرع عمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان لنشاطه الحيوي مما يسرع إهتمام الباحثة بالتدليك كجزء مكمل لبرنامج التدريب للاعبات السباحة التوقعية من خلال عملها كمدربة في هذا المجال ومشرفة على عمليات التدليك للفريق القومي لذلك تحاول الباحثة من خلال هذا البحث التعرف على تأثير التدليك التدريبي على القوة العضلية التي تعتبر من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية وبالتالي تحسن من المستوى المهاري للاعبة .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى دراسة تأثير التدليك المصاحب للبرنامج التدريبي لاعبات السباحة التوقيعية على كل ممايلي :-

- ١ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على المدى الحركى للمفصل .
- ٢ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على تحسين القوة العضلية .
- ٣ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على كمية الشغل المبذول .
- ٤ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على مستوى الاداء المهارى .

فروض البحث

يؤدى التدليك المصاحب للبرنامج التدريبي لاعبات السباحة التوقيعية الى :-

- ١ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه لمرونه المفاصل
- ٢ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى القوة العضليه .
- ٣ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى كميته الشغل المبذول .
- ٤ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى مستوى الاداء المهارى

مقدمة الدراسة

إن البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين مرتفعي المستوى يعتبر أحد المهام ذات الأولوية المتقدمة التي تعترض المتخصصين في المجال الرياضي، وفي وقتنا الحاضر يعلم المدربون الكثير من الإمكانيات لتحقيق هذا الهدف وأهم هذه الإمكانيات هي رفع الحمل التدريبي عن طريق الحجم والشدة وكل ذلك يمكن أن يؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط.

ومن هنا إتجه بعض العلماء المهتمين بالرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تعمل على إعادة وبناء القدرة على العمل.

وكما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد مجهود جسماني أصبح التدليك نظراً لما له من تأثيرات مختلفة وكثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر ويمكن أن يقضي على التعب كما يسرع عمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان لنشاطه الحيوي مما يسرع إهتمام الباحثين بالتدليك كجزء مكمل لبرنامج التدريب للاعبين السباحة التوقعية من خلال عملها كمدربة في هذا المجال ومشرفة على عمليات التدليك للفريق القومي لذلك تحاول الباحثة من خلال هذا البحث التعرف على تأثير التدليك التدريبي على القوة العضلية التي تعتبر من أهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية وبالتالي تحسن من المستوى المهاري للاعبة.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى دراسة تأثير التدليك المصاحب للبرنامج التدريبي لاعداد لاعبات السباحة التوقيعية على كل ممايلي :-

- ١ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على المدى الحركي للمفصل .
- ٢ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على تحسين القوة العضلية .
- ٣ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على كمية الشغل المبذول .
- ٤ - التعرف على تأثير التدليك التدريبي على مستوى الاداء المهارى .

فروض البحث

يؤدى التدليك المصاحب للبرنامج التدريبي لاعداد لاعبات السباحة التوقيعية الى :-

- ١ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه لمرونه المفاصل
- ٢ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى القوة العضليه .
- ٣ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى كميته الشغل المبذول .
- ٤ - توجد فروق داله احصائيه بين المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه فى مستوى الاداء المهارى .

إجراءات البحث

(١) منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة بإحدى صور التصميمات التجريبية والمعروفة بإسم تصميم الإختبار القبلي والبعدي بإستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية • *The pretest-Post test control group design*

(٢) عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وشملت ١٨ لاعبة بفريق النادي الأهلي تتراوح أعمارهن من ٩ : ١٢ سنة ، وقد تم إختيار تسعة لاعبات عشوائياً كمجموعة تجريبية خضعت لتغير الدراسة (التدليك) .

(٣) متغيرات البحث

أ (المتغير المستقل (التجريبي)

⊕ تدليك تدريبي

ب (المتغير التابع

⊕ تحديد الإختلاف في تأثير التدليك التدريبي العام والجزئي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز العضلي (القوة العضلية) ، وللجهاز المفصلي (مرونة المفاصل) ، وعلى كمية الشغل المبذول ، وعلى مستوى الأداء المهاري .

(٤) الأدوات المستخدمة

⊕ إستخدمت الباحثة أجهزة فيت نيت *FITNET* الموجودة بالمركز الأولمبي بالمعادي للمقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لبعض العضلات الواقع عليها حمل التدريب في السباحة التوقيعية ، وتأثير التدليك على هذه العضلات .

⊕ إستخدمت الباحثة إستمارة إستبيان لتحديد أهم العضلات المشتركة في العمل العضلي للاعبات السباحة التوقيعية .

⊕ إستخدمت الباحثة قياسات جسمية للاعبات هي الطول والوزن .

٥) التجارب التمهيديّة

قامت الباحثة ببعض التجارب التمهيديّة قبل إجراء تجربة البحث الأساسيّة لتلخّص فيما يلي :

- ① تحديد زمن جلسة التدليك التدريبي العام والجزئي .
- ② تحديد العضلات التي سيتم عليها القياسات .
- ③ تحديد الأيام التي سيتم فيها جلسات التدليك .
- ④ تحديد المساعدين في إجراء جلسات التدليك .
- ⑤ تحديد المستوى المهاري .

٦) التجربة الأساسيّة

① قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسيّة للبحث (التدليك) في الفترة ما بين ١٩٩١/٥/٢٩ م إلى ١٩٩١/٩/١ م على العينة التجريبيّة

② تم أخذ القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث (المجموعتين التجريبيّة والضابطة) يوم ١٩٩١/٥/٢٨ م .

③ تم أخذ القياس البعدي أيضاً للمجموعتين يوم ١٩٩١/٩/١ م .

④ تمت التجربة الأساسيّة وفقاً لما يلي :

أ) تدليك جزئي بعد التدريب

ب) تدليك عام في اليوم التالي للتدريب نظراً لأن الفريق يتدرب ثلاث أيام في الإِسبوع

فكان التدليك بمثابة ٦ أيام في الإِسبوع .

١) الإستخلاصات

بناءً على البيانات والمعلومات التي توصلت إليها الباحثة ، وفي نطاق عينة وطبيعة وأهداف هذا البحث ، وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات ، ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:

- ① يؤدي إجراء التدليك التدريبي إلى زيادة في القوة العضلية وتحسن في المدى الحركي للمفاصل .
- ② يؤدي إجراء التدليك التدريبي إلى توجيه العضلات العاملة في التدريب مما يقلل كمية الشغل المبدول .
- ③ يؤدي إجراء التدليك التدريبي إلى ظهور تحسن جوهري في المستوى المهاري للاعبين للسباحة التوقعية .
- ④ يؤدي إجراء التدليك التدريبي بصفة عامة إلى المساعدة في الحفاظ على الفورمة الرياضية للاعب .

٢) التوصيات

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه والإسترشاد بالإستنتاجات التي إستخلصتها الباحثة فإنها توصي بالآتي :
- ① الإهتمام بالتدليك في مجال التدريب للسباحة التوقعية والألعاب الأخرى لما له من تأثيرات إيجابية في تقدم المستوى الرياضي .
 - ② إستكمالاً لهذا البحث يوصى بإجراء دراسات مشابهة لبعض الألعاب الأخرى متناولة أعمار سنية مختلفة ومتغيرات فسيولوجية أخرى مثل دراسة تأثير التدليك التدريبي على عضلة القلب للمنتخب القومي في ألعاب الميدان والمضمار .
 - ③ الإهتمام بعمل دورات تدريبية لصقل المدربين في مجال التدليك .
 - ④ إستخدام جهاز فيت نيت للتدريب لما له من فوائد كبيرة على اللاعبين لتوفره بالمركز الأولمبي بالمعادي .

Helwan University
Faculty of Physical Education
for men in Cairo
Department of Health Education

Master's Degree Thesis

The Effect of Training Massage on Some of The Physiological Variables and The Performance of Synchronized Swimmers

By

Azza Erian Aziz

*Ex. teaching assistant at the faculty of Physical Education
Helwan University*

Partial Requirement Towards Earning the Master's Degree in Physical Education

Supervised By

Professor

Dr. Zainab El Alem

*Department of the Health Education
Faculty of Physical Education
Cairo University*

Professor

Dr. Hosni Abdul Rahman

*Professor of Sport Medicine
Dean of the Faculty of Medicine
Banha University*

INTRODUCTION

Researches about new methods to training highly qualified athletic champions are considered to be one of the most important priorities that comes across specialists in the athletic field. These days, trainers know great deals about these new methods. One of these methods is to increase the training dosage through both volume and load, which if used excessively might lead to over training fatigue. From that point, athletic scientists have directed their efforts toward finding the shortest and most efficient methods to refresh the body to work.

Previously, experiments have proved that warming methods positively affect the ability of muscles to freshly rework. That allowed massage to become the most considerable method to be used in eliminating and rehealing muscle tension. Moreover, massage has been introduced as a method to eliminate fatigue, to speed the reconstruction processes, and to increase the body ability for work without losing vitality. All these and more have struck the researcher and motivated her to study in depth the effect of the training massage on the strength of muscles of the 12 year old synchronized swimming team whom she trains. Also, the researcher is trying to be acknowledged about the effects of the training massage on the presentation skills of the same team.

1- Goals and Objectives

- a) *The study of some physiological variables before applying massage to the research sample.*
- b) *The study of some physiological variables due to applying training massage to the research sample.*
- c) *The study of the training massage accompanying the training program on the improvement of the presentation skills of the research sample.*

2- Assumptions

- a) *Training massage leads to improvement of the muscles power.*
- b) *Training massage leads to improving the range of motion of the joints.*
- c) *Training massage leads to improving the total work.*
- d) *Training massage leads to improving presentation skills.*

3- Research Procedures

a) Research method

The researcher has employed the experimental method with the aid of one of the experimental designs, which is recognized as "the pre test - post test control group design" for both the experimental and the standard group.

b) Research Sample

- ① *The sample has been picked up by the deliberate random method.*
- ② *The sample ages has varied between 9 - 12 years.*
- ③ *The gross sample was divided into 2 equal groups (experimental & standard). Each group to compose of 9 swimmers.*

c) Research Variable

① Independent variable

- ① *Training massage.*

② Dependent variable

Determining the effect of the training massage accompanying the training program on some of the physiological variables:

- ① *The muscles strength.*
- ② *The joints range of motion (flexibility of the joints).*
- ③ *The total work.*
- ④ *The presentation skills.*

4- Equipments Used

- ④ *FITNET multi-games at the Olympic Center-Maadi to compare the effect of the massage on the exposed muscles of the experimental group than the standard group.*
- ④ *Questionnaire of experts to determine the most working muscles of synchronized swimmers.*
- ④ *Medical weight scale.*
- ④ *Medical height scale.*

5- Preliminary Experiment

The researcher has carried out some preliminary experiment prior to the main experiment of the research, as follows :

- ④ *Determination of the training session time period for both the general and the partial massage.*
- ④ *Determination of the muscles to be tested.*
- ④ *Determination of the massage session days.*
- ④ *Determination of the presentation skills standards.*

6- The Standard Experiment

- ⊙ *The researcher has applied the standard experiment of massage on the sample in the period 29.05.1991 to 01.09.1991.*
- ⊙ *The pre test results of the sample (experimental & standard) have been obtained on 28.05.1991.*
- ⊙ *The post test results of the sample (experimental & standard) have been obtained on 01.09.1991.*
- ⊙ *The standard experiment has been executed in accordance with the following :*
 - a) *Partial massage, right after the training time.*
 - b) *General massage, the next day of training. The team train 3 days/week. Massage was applied 6 days/week.*

7- Statistical Studies

The research data has been statistically classified, studied, and presented with the use of :

- ⊙ *The sample mean.*
- ⊙ *The sample standard deviation.*
- ⊙ *The sample skewness.*
- ⊙ *The percentages analysis.*
- ⊙ *"Students" t distribution test.*

8- Conclusion

- ① *Training massage improves both muscles strength and range of motion.*
- ① *Training massage results in reducing the total work of the working muscles.*
- ① *Training massage improves the quality of the presentation skills.*
- ① *Training massage assist the preserving of the athletic shape.*

9- Recommendations

- ① *Training massage should be employed as a complementary part of training synchronized swimmers.*
- ① *More in depth researches about training massage are to be undertaken in the field of synchronized swimming in general and about dosage of the said massage in particular.*
- ① *Similar researches are to be directed to the cordilological muscles of track & field athletes.*
- ① *Regular courses and seminars about training massage are to be offered for trainers and coaches.*
- ① *FitNet multi-game apparatus is to be used for training the athletes.*