



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة مقارنة بين السباحين الناشئين والمتقدمين لتأثير ٥٠٠ متر سباحة حرة في بعض المتغيرات الوظيفية

رسالة تقدم بها
عبد الله حكمت حاجم مطر

رسالة ماجستير
التربية الرياضية / العلوم الرياضية

بإشراف
الأستاذ الدكتور
محمد توفيق عثمان حسين أغا

ملخص الرسالة

دراسة مقارنة بين السباحين الناشئين والمتقدمين لتأثير ٥٠٠ متر سباحة حرة

في بعض المتغيرات الوظيفية

المشرف

الباحث

أ. د. محمد توفيق عثمان حسين اغا

عبد الله حكمت حاجم اللهيبي

يهدف الباحث التعرف على ما يأتي:

- تأثير ٥٠٠ متر سباحة حرة في بعض المتغيرات الوظيفية للسباحين الناشئين.
- تأثير ٥٠٠ متر سباحة حرة في بعض المتغيرات الوظيفية للسباحين المتقدمين.
- الفروق بين السباحين الناشئين والمتقدمين لبعض المتغيرات الوظيفية بعد سباحة ٥٠٠ متر حرة.

ولأجل التحقق من أهداف البحث افترض الباحث ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات الوظيفية لسباحة ٥٠٠ متر حرة للسباحين الناشئين.
- وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض المتغيرات الوظيفية لسباحة ٥٠٠ متر حرة للسباحين المتقدمين .
- وجود فروق معنوية بين السباحين الناشئين والمتقدمين لبعض المتغيرات الوظيفية بعد سباحة ٥٠٠ متر حرة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث فضلا عن استخدام الباحث الوسائل الاحصائية الأتية(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، اختبار t.) (test) للعينات غير المرتبطة وتمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS 17) كما تمت معالجة القيم المستخرجة والرسوم الإحصائية باستخدام البرنامج (Excel , 2007).

وقد تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية، اذا شملت السباحين الناشئين الذين يمثلون منتخب محافظة نينوى والبالغ عددهم (١١) سباحا ، والسباحين المتقدمين الذين يمثلون منتخب جامعة الموصل للسباحة، والبالغ عددهم (١١) سباحا ايضا ، وتم التحقق من تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، ومؤشر كتلة الجسم).

تم اخذ القياسات القبليّة قبل اداء ٥٠٠ متر سباحة حرة وبعدها مباشرة، وتم اجراء الاختبار على يومين منفصلين لكل عينة وتحت نفس الظروف من حيث المكان والوقت ومن حيث الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك تسلسل إجراءات القياسات الوظيفية .

من خلال عرض النتائج مناقشتها اهم ما توصل اليه الباحث من استنتاجات ما يأتي :

- أن للجهد الهوائي أثراً واضحاً في متغير (HR) مقارنة بوقت الراحة وهذا يدل على وصول السباح الى الحمل الأقصى او الاقل من الأقصى بالنسبة للناشئين والمتقدمين .
- أن للجهد الهوائي أثراً واضحاً في متغيرات (VE و TV و RR) مقارنة بوقت الراحة لدى للناشئين والمتقدمين.
- ان الجهد الهوائي ٥٠٠م سباحة حرة ليس له تأثير واضح على سكر الدم ، لدى للناشئين والمتقدمين..

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بما يأتي:

- يوصي الباحث المدربين بمراعاة اعمار السباحين في إعطاء البرنامج التدريبي بما يناسب المتغيرات الوظيفية.
- يوصي الباحث المدربين بالمراقبة الدائمة لقياس عدد ضربات القلب HR بالنسبة للسباحين الناشئين والمتقدمين للتعرف على التطور الحاصل في الجهاز الدوري ومعرفة الاحمال الواقعة على السباح وتوجيهها بما يخدم البرنامج التدريبي،من خلال توزيع شدة التدريب على أساس النبض.
- على الباحثين والعاملين في مجال السباحة والبحث العلمي بإجراء بحوث أخرى في هذا المجال وبالذات في أنواع أخرى من السباحة غير السباحة الحرة وكذلك في مسافات مختلفة.

ABSTRACT

Comparative Study Between Junior and Elite Swimmers to the Influence of 500m Freestyle in Some Physiological Variables

Researcher
Abdullah Hekmat Hajem

Supervisor
Prof Dr. Mohammed Tawfik
Othman Husaen Aga

The researcher aims to identify the following:

- Effect of 500m freestyle in some functional variables of the junior swimmers.
- Effect of 500 m freestyle in some functional variables for elite swimmers.
- Differences between junior and elite swimmers for some functional variables after swimming 500 meters freestyle.

In order to verify the research objectives, the researcher assumed the following:

- There are significant differences between the pre and post measurements of some functional variables for swimming 500 meters freestyle for junior swimmers.
- There are significant differences between the pre and post measurements of some functional variables of swimming 500 meters freestyle for the elite swimmers.
- There are significant differences between junior and elite swimmers for some functional variables after swimming 500 meters freestyle.

The researcher used the descriptive method for the relevance of the nature of the research. The researcher also used the following statistical means (arithmetic mean, standard deviation, variance coefficient, t-test). The data were processed using the statistical package (SPSS 17) and using the program (Excel, 2007).

The sample of the research was chosen non-randomly, the first (11) junior swimmers represent the Nineveh governorate team and the second (11) elite swimmers represent the team of Mosul University , the homogeneity of the sample was verified in the variables (height, weight, age, BMI).

Pre measurements were taken before the performance of 500 m freestyle swimming and immediately after it . The test was conducted on two separate days for each sample and under the same conditions in terms of place , time, devices and tools used, as well as the sequence of functional measurements.

Through the presentation of the results and discussion, the most important conclusions reached by the researcher are the following:

- The aerobic effort has a clear effect on the Hr variable compared to the rest time. This indicates that the swimmer reaches maximum load or less than the maximum for the junior and elite.
- The aerobic effort has a clear effect on the VE, TV and RR variables compared to the rest time of junior and elite.
- The aerobic effort 500 m freestyle does not have a clear effect on blood sugar, for junior and elite ..

High lighting significant results and achievement, the researcher recommends the following:

- The researcher recommends that trainers are taken into consideration the age of the swimmers in giving the training program to suit the functional variables.
- The researcher recommends the trainers to regularly monitor the number of heart beat HR for swimmers, elite to identify the evolution of the observe circulatory system, to recognize the loads on the swimmer and guide them to serve the training program through the distribution of intensity of training on the basis of pulse.
- Researchers and workers in the field of swimming and scientific research should conduct other research in this field, especially in other types of swimming, except Freestyle swimming, as well as at different distances.

**Ministry of Higher Education
University of Mosul
College of Basic Education
Dept. of Physical Education
& Sport Science**



Comparative Study Between Junior and Elite Swimmers to the Influence of 500m Freestyle in Some Physiological Variables

**A Thesis Submitted By
Abdullah Hekmat Hajem mutr**

**A Master Thesis
Physical Education / Sport Sciences**

**Supervised by
Prof Dr. Mohammed Tawfik Othman Husaen Aga**

2018 A.D.

1439 A.H.