



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**فاعلية تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم
في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية والانجاز
لسباحة ٥٠ متر حرة للناشئين**

براء طارق حمدون الجواري

أطروحة دكتوراه

تربية بدنية وعلوم الرياضة / تدريب رياضي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

زياد يونس الصفار

ملخص الأطروحة

" فاعلية تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة للناشئين "

المشرف

الباحث

براء طارق حمدون الجواري أ.د. زياد يونس الصفار

٢٠١٥ م

١٤٣٦ هـ

يهدف البحث إلى ما يأتي :

- الكشف عن فاعلية تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم في المتغيرات البدنية والأداء الفني والوظيفية والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة للناشئين الاختبار القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة .

الكشف عن فاعلية تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم في المتغيرات البدنية والأداء الفني والوظيفية والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة للناشئين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

ولأجل التحقق من أهداف البحث افترض الباحث ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث , وتم تنفيذ تجربة البحث على منتخب محافظة نينوى في السباحة فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٤) سباحا, وبعد التأكد من تجانس العينة في متغيرات (الطول والكتلة والعمر والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٧) سباحين لكل مجموعة وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث وهي (المتغيرات البدنية والأداء الفني والانجاز) , وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "تصميم المجموعة الضابطة العشوائية ذات الاختبار القبلي والبعدي" .

وقد نفذت المجموعة التجريبية تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم فضلا عن البرنامج التدريبي الخاصة بالسباحة الحرة في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي الخاص بالسباحة الحرة فقط . وتم اجراء تجربة البحث في مسبح الأبراج في محافظة نينوى. واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٦) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين كل دورة مكونة من ثلاثة أسابيع وبواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ، وبتموج حركة حمل ١:٢. وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية والوظيفية والأداء الفني والانجاز وبذات الاجراءات التي تم اعتمادها بالاختبارات القبلية . وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار " ت " للعينات المرتبطة ، اختبار ت للعينات المستقلة ، معامل الاختلاف) .

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج ما يأتي:

- حققت تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم التي أدتها المجموعة التجريبية نتائج معنوية في جميع المتغيرات البدنية .
- حققت المجموعة الضابطة نتائج معنوية في متغير السرعة الانتقالية ، ولم يحدث تطور يرنقي لدرجة المعنوية في باقي المتغيرات البدنية .
- حققت تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم التي أدتها المجموعة التجريبية نتائج معنوية في الأداء الفني .
- حققت المجموعة التجريبية نتائج معنوية في متغيري (معدل ضربات القلب بالاستشفاء وعدد مرات التنفس بعد الجهد) ، وغير معنوية في باقي المتغيرات .
- حققت تمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم التي أدتها المجموعة التجريبية نتائج معنوية في انجاز ٥٠ متر حرة .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والأداء الفني وبعض المتغيرات الوظيفية والانجاز لسباحة ٥٠ متر حرة .

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بما يأتي :

- الاهتمام بتمارينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم عند السباحين .
- استخدام كرات الاتزان في تمارينات القوة والاتزان من خلال استخدام الشد العضلي الثابت والشد المتحرك .

- اعطاء تمارينات قوة واتزان داخل وخارج الماء .

وأقترح الباحث ما يأتي :

- إجراء دراسة لتمرينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم على أنواع السباحة الأخرى وهي سباحة الظهر والصدر والفراشة .
- إجراء دراسة لتمرينات قوة واتزان العضلات المحيطة بمركز الجسم على فئات عمرية مختلفة.
- إجراء دراسات على فعاليات رياضية أخرى .

University of Mosul

College of physics Education and Sport Science



The Effectiveness of the Core Strength Stability
Exercises in some of Physical, Skillful, and
Physiological Variables and Achievement in 50
Meters Freestyle Swimming to the Juveniles

Bara Tariq Hamdoon Al-Jawari

Ph.D.Dissertation

Physical Education and Sport Science / Sport training

Supervised by

Prof.

Dr. Ziad Yunis Al-Saffar

2015 A.D.

1436 A.H.

Abstract

The Effectiveness of the Core Strength Stability Exercises in some of Physical, Skillful, and Physiological Variables and Achievement in 50 Meters Freestyle Swimming to the Juveniles

Researcher

Supervisor

Bara Tariq Hamdoon Al-Jawari

Prof. Dr. Ziad Yunis Al-Saffar

2015 A.D.

1436 A.H.

The research aimed at :

- Revealing the Core Strength Stability Exercises in number of physical, technical performance, physiological, and achievement variables in 50 meters freestyle swimming to the juveniles between the pre and post tests to the both experimental and controlled groups.
- Revealing the Core Strength Stability Exercises in number of physical, technical performance, physiological, and achievement variables in 50 meters freestyle swimming to the juveniles between the experimental and the controlled groups in the post test.

To verify the research objectives, the researcher stated the following hypothesis:

- There are differences with abstract significant in number of physical, technical performance, physiological, and achievement variables in 50 meters freestyle swimming between the pre and post-tests for the experimental and the controlled groups
- There are differences with abstract significant in number of physical, technical performance, physiological, and achievement variables in 50

meters freestyle swimming between the experimental and the controlled groups in post test

The researcher has adopted the experimental methodology for its convenience to the nature of the research. The experiment has been carried out on a sample of Nineveh Governorate Team for swimming to the juveniles group which are (14) swimmers, and after the researcher insured the harmony of sample in (length, mass, age, and achievement of one meter freestyle swimming), divided them into two experimental and controlled groups as (7) swimmers for each group. The equivalence between both groups was achieved in the research-related variables (physical variables, technical performance, and achievement). The experimental design has been adopted called 'the random controlled group design in both pre and post-tests'.

The experimental group has carried out the core strength stability exercises as well as the training program of freestyle swimming, where the controlled group has carried out the training program of freestyle swimming only. Moreover, the research experiment has carried out in Al-Abraj pool swimming in Nineveh Governorate. Also, the time of training program has carried out during (6) weeks within two intermediate courses, and each course comprised three weeks as four training units per week with undulation movement load 2:1. However, after finalizing the training program implementation, the post tests have carried out for the physical and physiological variables, technical performance, and the achievement in the same as the procedure adopted in pre test.

The researcher used the following statistical means: (arithmetic mean, standard deviation, t-test for the correlating samples, and t-test for the independent samples, and dissimilarity coefficient).

The researcher concluded the following results:

- The experimental group applied the core strength stability exercises achieved abstract results in all the physical variables.
- The controlled group achieved abstract results in transitional speed variable, but there was no development ascending to the abstract in the rest of physical variables.
- The experimental group applied the core strength stability exercises achieved abstract results in technical performance.
- The experimental group achieved abstract results in two variables (heartbeat rate with effort and the breathing rate after effort), and non-abstract in the rest variables.
- The experimental group applied the core strength stability exercises achieved abstract results in achievement of 50 meters freestyle swimming.
- The experimental group advanced on the controlled group in physical variables, technical performance, some of physiological variables, and achievement of 50 meters freestyle swimming.

The researcher suggests the following recommendations:

- It is necessary taking in consideration the core strength stability exercises to the swimmers.
- Using the stability ball in strength and stability exercises through using fixed muscle tension and movable tension.
- Giving the core strength stability exercises inside and outside the water.

The researcher suggested the following:

- Making similar studies for the core strength stability exercises on the others kinds of swimming which are the back swimming, chest swimming, and butterfly swimming.
- Making similar studies for the core strength stability exercises on different age group.
- Making studies on others athletic activities.