

ملخص البحث

تأثير التدريبات الوظيفية على تقوية العضلات العاملة ومرونة العمود الفقري ومفصل الكتف للحد من الإصابة لدى السباحين

د/ محمد سعد اسماعيل

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على تقوية العضلات العاملة ومرونة العمود الفقري ومفصل الكتف للحد من الإصابة لدى السباحين

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي المنصورة الرياضي مواليد (١٩٨٧) وما فوقها والمسجل أسمائهم بالاتحاد المصري للسباحة للعام ٢٠١٢ - ٢٠١٣م وكان حجم عينة البحث ١٥ سباحا.

الاستخلاصات:

- ١- برنامج تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على العمود الفقري ومفصل الكتف له تأثير إيجابي على هذه العضلات
- ٢- برنامج تنمية مرونة العمود الفقري ومفصل الكتف واطالة العضلات العاملة على العمود الفقري ومفصل الكتف له تأثير إيجابي على تحسين المدى الحركي للمفصل
- ٣- برنامج تنمية كل من مرونة العمود الفقري ومفصل الكتف واطالة العضلات العاملة عليها والقوة العضلية لهذه العضلات له تأثير إيجابي على تحسين زمن اداء سباحة الزحف على البطن لدى لاعبي المستويات العليا.

التوصيات:

- استخدام البرنامج المقترح لزيادة وتقوية ومرونة العضلات العاملة على العمود الفقري ومفصل الكتف عند وضع البرامج التدريبية لفرق السباحة
- استخدام البرنامج المقترح في تطوير وتحسين مستوى اداء سباحة الزحف على الظهر.

Abstract

Effect of functional exercises on the strengthening of working muscles and flexibility of the spine and shoulder joint to reduce the incidence of swimmers

Mohamed saad Esmail*

Aim:

The aim of the research is to identify the effect of functional exercises on strengthening the working muscles and flexibility of the spine and shoulder joints to reduce the incidence of swimmers

Method :

The research was applied to a sample of Mansoura Sports Club swimmers and applied physical, physiological selections.

Results :

- 1- Program to develop muscle strength of the muscles working on the spine and shoulder joint has a positive effect on these muscles
- 2 - Program to develop the flexibility of the spine and shoulder joint and lengthening the muscles working on the spine and shoulder joint has a positive impact on improving the motor range of the joint
- 3 - Program to develop both the flexibility of the spine and shoulder joint and lengthening the muscles working on them and muscle strength of these muscles has a positive impact on improving the performance of the swimming pool crawl on the abdomen at the high levels.

Conclusion:

Use of the proposed program to increase and strengthen the flexibility of the muscles working on the spine and shoulder joint in the development of training programs for swimming teams

Use the proposed program to develop and improve the level of performance of the crawl on the back.

* Assistant Professor, Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Physical Education, Arish, Suez Canal University