

المراجع

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١ ابو العلا احمد عبد الفتاح : ٤×١٢=٤٨ ساعة لتعليم السباحه ، دار الفكر العربى ، القاهره . ١٩٩٦م.
- ٢ إجلال حسن أنور : تأثير التمرينات التوافقية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات ،رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان . ١٩٩٥م .
- ٣ احمد امين فوزى : شروط التعلم ، دراسات التعلم الحركى ، دار المعارف . الاسكندريه . ١٩٧٨م .
- ٤ احمد خاطر وآخرون : التعلم الحركى فى التربيه الرياضيه ، دار المعارف ، الاسكندريه . ١٩٧٨م .
- ٥ أحمد عزت راجح : أصول علم النفس. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦ احمد محمد سمير رضوان إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . ٢٠٠٣م .
- ٧ احمد محمود عبد الحكيم : تأثير استخدام التدريبات الغرضيه على ناتج تعلم سباحه الظهر ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنوفيه . ٢٠٠١م .
- ٨ اسامه كامل راتب : تعليم السباحه ط٣ دار الفكر العربى ، القاهره . ١٩٩٨م .

- ٩ اسامه كامل راتب ، امين : التربيه الحركيه للطفل ، دار الفكر العربى ، القاهره .
انور الخولى
١٩٩٤ م .
- ١٠ اليزابيث ف . وآخرون : التعلم ، ترجمه محمد عثمان وآخرون ، دار
الشروق ، القاهره . ١٩٩٦ م .
- ١١ امين انور الخولى : الرياضه والحضاره الاسلاميه ، دار الفكر العربى ،
القاهره . ١٩٩٥ م .
- ١٢ أمين أنور الخولى ، محمد : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر
محمد الحماحمي
العربي ، القاهرة . ١٩٩٠ م .
- ١٣ ثناء الجمل التمرينات المساعدة وأثرها على التقدم فى السباحة ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات .
القاهرة . ١٩٧٨ م .
- ١٤ حازم حسن محمود عبد الله : أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض
مهارات القوه و الثبات للاعبى الجمباز ، رسالة
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعة الإسكندرية . ١٩٩٦ م .
- ١٥ حامد عبد الخالق : المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، مذكرات
دراسية . ١٩٨٠ م .
- ١٦ حامد عبد السلام : علم نفس النمو ، عالم الكتب ، القاهره . ١٩٩٥ م .
- ١٧ حسام الدين فاروق : أسس ونظريات رياضة السباحة ، مكتبة شجرة الدر
حسين
المنصورة . ٢٠٠٤ م .
- ١٨ حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربيه الرياضيه ، ط٣ ، مكتبه
القاهره الحديثه ، القاهره . ١٩٧٠ م .

- ١٩ شمس الدين محمد محمود : تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة . ٢٠٠٢ م .
- ٢٠ عادل فوزى جمال : السباحة للأطفال والناشئين ، القاهرة . ١٩٩٦ م .
- ٢١ عادل فوزى جمال : اعداد الطفل للسباحة (مرشد المعلم) المؤتمر العلمى للتربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة . ١٩٩٩ م .
- ٢٢ عادل محمد سيد زين الدين : أثر برنامج مقترح لتعليم سباحة الزحف على الظهر للناشئين ، رسالة ماجستير . ١٩٩٢ م .
- ٢٣ عادل محمد سيد زين الدين : أثر الإصلاح الفوري لأخطاء سباحة الظهر في تحسين الأداء الفني وزمنه للمبتدئين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٢٤ عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية ، ط ٨ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٥ م .
- ٢٥ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ونظرياته وتطبيقاته ، ط ٣ ، دار الجامعية ، الاسكندرية . ١٩٩٤ م .
- ٢٦ عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٩٧ م .
- ٢٧ عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . ١٩٩٠ م .

- ٢٨ : علي البيك ، عصام حلمي ، : اتجاهات حديثه في تعليم السباحه (الزحف-الظهر)
عادل النمورى منشاة المعارف ، الاسكندريه . ١٩٩٤م .
- ٢٩ : علي عبد المجيد الديرى : اصول التمرينات الرياضيه وطرق تدريسيها ، دار
الامل للنشر والتوزيع ، الاردن . ١٩٨٧م .
- ٣٠ : فايزه محمد شبل رزق : تأثير برنامج مقترح باستخدام الاسلوب المتباين على
تعلم بعض مهارات الكره الطائره لدى طالبات كليه
التربيه الرياضيه بطنطا ، رساله دكتوراه ، ٢٠٠١م .
- ٣١ : كارم متولي مصطفى : تأثير استخدام بعض التدريبات على تحسين الأداء
كتدريبات غرضيه وعلى السرعة لدى سباحي الزحف
على البطن ، رساله دكتوراه، غير منشوره ، كليه
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . ١٩٩١م .
- ٣٢ : كارم متولي مصطفى : تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تحسين الأداء
خلال الوحدة التدريبية على السرعة في سباحة
الزحف على البطن ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد
السابع عشر ، جامعة الإسكندرية . ١٩٩٣م .
- ٣٣ : ليله زهران : الاسس العلميه والعملية للتمرينات الفنيه ، دار الفكر
العربى ، القاهرة . ١٩٩٧م .
- ٣٤ : ليلى عبد المنعم ، فاطمه : تأثير برنامج مقترح لتنمية التحمل والسرعة على
مصباح تحسين منسوب الأداء المهاري لطالبات الصف الرابع
، كلية التربية الرياضية بالقاهرة المؤتمر العلمى
الأول لبحوث التربية الرياضية المجلد السادس ، كلية
التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م .

- ٣٥ مجدي حفني محمد إبراهيم : تأثر برنامج تعليمي مقترح علي تعلم بعض أنواع البدء والدوران في سباحة الزحف، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . ١٩٩٦ م .
- ٣٦ محمد إبراهيم : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، شحاتة، محروس محمد قنديل، أحمد فؤاد الشاذلي الإسكندرية . ١٩٩٨ م .
- ٣٧ محمد السيد على رحيم : أثر استخدام الحركات ذات الاداء الفني المتشابهة في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر للمبتدئين ، رسالة دكتوراة ، ١٩٨٠ م .
- ٣٨ محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧ م.
- ٣٩ محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ م.
- ٤٠ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٩١ م .
- ٤١ محمد حسن علاوى : اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٨٢ م .
- ٤٢ محمود عبد الفتاح عنان : سباحة المنافسات ، مكتبة ابراهيم حلبى ، المدينه المنوره ، السعوديه . ١٩٩٨ م .
- ٤٣ مسعد حسن هدية : أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الأدراكات الحس - حركية على مستوى الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس . ١٩٩٦ م .

- ٤٤ مصطفى محمد مرسى : اثر استخدام الوسائل التعليميه فى سرعه تعلم سباحه الزحف ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان . ١٩٧٨ م .
- ٤٥ منال جويده أبو المجد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التحرك بالرفع علي سرعة وكفاءة تعلم السباحة ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا . ٢٠٠١ م .
- ٤٦ مهاب عبد الرازق دسوقي : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن ، رساله دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية . ٢٠٠٢ م
- ٤٧ هدى محمود الناشف : استراتيجيات التعلم والتعليم فى الطفوله المبكره ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القايره . ١٩٩٣ م .
- ٤٨ هشام صبحى حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الاجهزه المساعده على تحسين بعض الصفات البدنيه الخاصة ومستوى أداء التلويحه الدائريه على جهاز حصان الحلق للناشئين ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين جامعه المنيا . ١٩٩٣ م .
- ٤٩ ياسر على قطب عبد الحلیم : تأثير برنامج للتدريبات النوعيه باستخدام جهاز بديل على مستوى اداء مهارة الشقلبه الخلفيه على جهاز عارضة التوازن ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنوفيه . ٢٠٠٤ م .

٥٠ يوسف عرابى : المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضيه
الخاصه بمجموعه دوائر المقعدہ الخلفيه فى رياضه
الجمباز ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه
بالهرم ، جامعه حلوان . ١٩٩٨ م .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 51 Chollet D, Seifert L, Boulesteix L, Carter M : Arm to leg coordination in elite butterfly swimmers , C.E.T.A.P.S. Laboratory UPRES EA 3832: University of Rouen, Faculty of Sports Sciences, France . 2007 .
- 52 Leonard . j , Meagher , Mpadisso : The fundamentals of swimming coaches A solution , Florida ,USA ,1991 .
- 53 Sanders RH, Cappaert JM, Devlin RK : Wave characteristics of butterfly swimming , School of Physical Education, University of Otago, Dunedin, New Zealand , 1995 .
- 54 School Sport wa : Interschool Swimming Carnivals information Booklet , western Australia , 2007 .
- 55 Seifert L, Delignieres D, Boulesteix L, Chollet D : Effect of expertise on butterfly stroke coordination CETAPS Laboratory, Faculty of Sports Sciences, University of Rouen, Mont Saint Aignan, France , 2007 .
- 56 Vickers : Betty and vincerty , swimming , Brown co publishers , Dubuque , 1978 .

- 57 Wang L, Hart MA : Influence of auditory modeling on learning a swimming skill. Kinesiology Program, Curry School of Education, University of Virginia, Charlottesville 22903, USA , 2005 .
- 58 Watson . G , Blanks : Childhood socializations and analysis of australion elite junior swimming , international comate for the sociology of sport , paris , france , 1984 .

ثالثا : الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت)

59. <http://www.kuwaitchat.net /msgs/showpost.php? p=692719 &postcount>

60. http://en.wikipedia.org/wiki/Butterfly_stroke

61. http://www.specialolympics.org/Special+Olympics+Public+Website/English/Coach /Coaching_Guides/Aquatics/Teaching+Aquatics+Skills/Butterfly.htm

المرفقات

مرفق (١)

أَسْمَاءُ السَّامِيَّةِ الْخَبْرَاءِ الْفَيْحِيَّةِ اسْتَعَانَ بِهِمْ الْبَلَاغِيَّةُ

أسماء السادة الخبراء الذي استعان بهم الباحث

الوظيفة	اسم الخبير	م
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية	سامي الشر بيني	١
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم	عادل فوزي جمال	٢
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية	عزت الهوارى	٣
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية	متولى مختار	٤
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم	مجدي منصور	٥
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق	محمد على القط	٦
أستاذ السباحة المساعد بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم	محمد مصدق	٧
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية بالهرم	محمد عبد الحافظ	٨
أستاذ ورئيس قسم المناهج و طرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم	محمود ناصف	٩
الأستاذ المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم	مصطفى كاظم	١٠
أستاذ بقسم مناهج و طرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة	نادية رسمي	١١

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء هجائيا

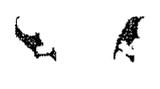
مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي

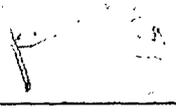
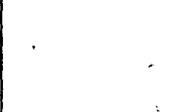
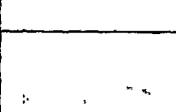
حول آراء الخبراء في مجال السياحة للاختيار أنسب التمرينات

الغرضية لتعليم سياحة الفراشة للبراعم من (١١-١٠) سنوات

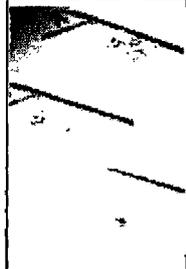
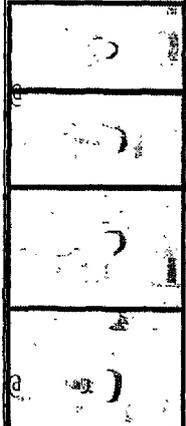
تمريبات غرضيه لتعليم ضربات الرجلين لسباحة الفراشة
(خارج الماء)

ملاحظات	تغير موافق	موافق	الإخراج	الهدف منه	أسم التمرين (طبيعة الأداء)	٥
				يساعد المتعلمين على الشعور بمنشأ حركة الرجلين .	(وقوف. الذراعين في الوسط) دفع الوسط أماماً ثم خلفاً . Butterfly kick deck drill	١
				يؤكد على الشعور بمنشأ حركة الرجلين ويقوي عضلات البطن .	(انبطاح مائل) تحريك الوسط لأعلى ولأسفل .	٢
				يؤكد على الشعور بمنشأ حركة الرجلين ويقوي عضلات الظهر والرجلين الخلفية .	(جلوس طويل. الذراعين مائلاً خلفاً) مستندة على الأرض تحريك الوسط لأعلى ولأسفل .	٣
				يهدف هذا التمرين إلي رسم تصور مبدئي للعلاقة بين حركة الرأس وحركة الرجلين .	(انبطاح مائل) عمل تموجات بالجسم ككل مع ثني الذراعين وعمل وثبة بالقدمين معاً (ضغط دولفين) .	٤

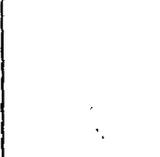
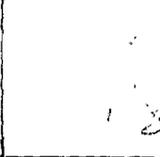
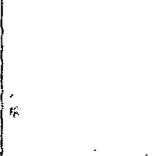
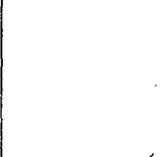
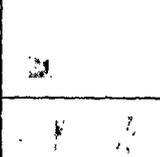
تمريبات غرضيه لتعليم ضربات الرجلين لسباحة الفراشة (داخل الماء)

م	أسم التمرين (طبيعة الأداء)	الهدف منه	الإخراج	موافق	تعبير موافق	ملاحظات
٥	ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه. Leg kicking at the rail.	تطوير ضربات الرجلين مع تنمية التوقيت المناسب لضربة الرجلين مع حركة الرأس .				
٦	ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه مع تغيير الإيقاع من البطيء إلى السريع و العكس مع صافرة المعلم .	يساعد هذا التمرين على التحكم والسيطرة في إيقاع ضربات الرجلين .				
٧	من الطفو على البطن ضربات رجلين المتعلم ممسك بكف الزميل والزميل يتحرك إلى الخلف.	يساعد هذا التمرين على زيادة الإحساس بمقاومة الماء .				
٨	من الطفو على الظهر ضربات رجلين المتعلم ممسك بكف الزميل والزميل يتحرك إلى الخلف.	يساعد هذا التمرين على عدم المبالغة في انثناء الركبتين .				
٩	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس داخل الماء. Butterfly stroke with kick board.	يساعد هذا التمرين على زيادة فاعلية ضربات الرجلين والتركيز على حركة الجسم ككل.				
١٠	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس خارج الماء. Butterfly stroke with kick board.	يساعد هذا التمرين على زيادة فاعلية ضربات الرجلين والتركيز على حركة الوسط .				
١١	من الطفو على الظهر ضربات رجلين الذراعين إماما. Butterfly kick on the back.	يساعد هذا التمرين على زيادة فاعلية ضربات الرجلين والوصول بها إلى لأكيه في كل الأوضاع.				
١٢	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين بجانب الجسم. Dolphin Kick.	يساعد هذا التمرين على التركيز على حركة الجسم بدون الذراعين الرأس يقود الحركة.				

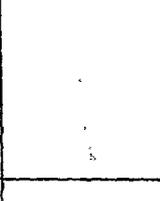
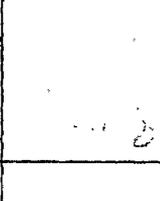
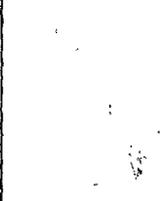
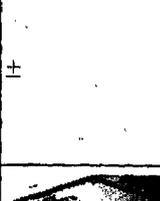
تابع التمرينات الغرضية لتعليم ضربات الرجلين لسباحة الفراشة (داخل الماء)

م	أسم التمرين (طبيعة الأداء)	الهدف منه	الإخراج	موافق	غير موافق	ملاحظات
١٣	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين أماما . Streamline Dolphin Kick.	يهدف هذا التمرين إلى إضافة الذراعين الممتدة إلى حركة الجسم.				
١٤	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين بجانب الجسم باستخدام الزعانف. Dolphin Kick.	يهدف هذا التمرين إلى تقوية حركة الجسم ككل وحركة الرجلين بصفة خاصة.				
١٥	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين أماما باستخدام الزعانف. Streamline Dolphin Kick.	يهدف هذا التمرين إلى تقوية حركة الجسم ككل مع إضافة الذراعين الممتدة .				
١٦	من الطفو على الجانب ضربات رجلين على الجانب اليميني ثم الشمال) باستخدام لوح الطفو.	يهدف هذا التمرين إلى الوصول بالمتعلم إلى أداء ضربات الرجلين بكفائه في أي وضع.				
١٧	(وقوف الذراعين عالياً. الظهر مواج للحناط) القفز في الماء لدخول الماء بالذراعين أولاً وعند الغوص تحت الماء يتم عمل ضربات رجلين دولفين لمسافة قصيرة (غطسة الدولفين) .	يهدف هذا التمرين إلى أدراك التسلسل الحركي السليم لسباحة الفراشة والتأكيد على تنسيقية الجسم.				
١٨	والوقوف في الماء ضم لوح الطفو إلى الصدر ضربات رجلين دولفين عمودية (٥) عدات ثم (١٠) عدات المحافظة على الرأس خارج الماء . BUTTERFLY Vertical Kick.	يهدف هذا التمرين إلى حث المتعلم على استخدام كامل قوته في أداء ضربات الرجلين للحفاظ على الرأس خارج الماء.				
١٩	(وقوف الذراعين عالياً) الظهر مواج للحناط دفع الحنيط للغوص تحت الماء عمل (٢) ضربة رجلين من وضع الطفو على البطن ثم الدوران على الجنب اليميني وعمل (٢) ضربه ثم الدوران على الظهر وعمل (٢) ضربة ثم الدوران وعمل (٢) ضربة على الجنب الشمال BUTTERFLY 360 Dolphin Rotations.	يهدف هذا التمرين إلى الوصول بحركة الجسم إلى مرحلة الآلية والثبات في كل أوضاع الجسم.				

تمريبات غرضية لتعليم حركات ذراعين لسباحة الفراشة
(خارج الماء)

م	اسم التمرين (طبيعة الأداء)	الهدف منه	الإخراج	موافق	غير موافق	ملاحظات
٢٠	(وقوف الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم رسم (قلب) بكفي اليد ثم عودة الذراعين أماماً.	يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم لشكل حركة الذراعين داخل الماء.				
٢١	(وقوف الذراعين جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم خروج الكفين معاً للوصول أماماً على شكل جناح طائرة.	يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم لشكل حركة الذراعين خارج الماء.				
٢٢	(وقوف. الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة (قلب +جناح طائرة).	يهدف هذا التمرين إلى الربط بين حركة الذراعين داخل الماء وخارجه.				
٢٣	(وقوف الظهر مواجه للحائط. الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة مع ضرورة لمس كفا اليدين للحائط مع كل دورة للذراعين.	يهدف هذا التمرين إلى تعويد المتعلم على الدفع بالذراعين للأطول مسافة .				
٢٤	(وقوف مواجه للحائط . الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين بحيث تلامس أطراف أصابع اليدين الحائط مع كل دورة للذراعين.	يهدف هذا التمرين إلى تعويد المتعلم على المد الكامل للذراعين بعد مرحلة الدخول.				
٢٥	(وقوف مواجه للحائط . الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل المؤدي مواجه للزميل أداء حركات الذراعين بحيث يمر كفا المؤدي من بين كفا الزميل على أن يكون كفا الزميل أمام كفا المؤدي وللداخل قليلاً .	يهدف هذا التمرين إلى تعويد المتعلم المكان الصحيح لدخول اليدين في الماء .				
٢٦	(وقوف. الذراعين عالياً) باطن الكفين للخارج ميل الجذع أماماً أسفل يقوم المعلم بمسك يد المتعلم ويقود حركة الذراعين للمرور بمراحل الذراعين تحت الماء (الدخول-المسك-الشد-الدفع) .	يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم للمسار الحركي لحركة الذراعين تحت الماء.				
٢٧	(وقوف مواجه لمرآة) ميل الجذع أماماً أسفل الذراعين بجانب الجسم أداء حركة الذراعين كاملة مع تقسيمها إلى عدات ثم دمج العدات حتى تصل إلى عده واحده .	يهدف هذا التمرين إلى التأكيد على شكل المسار الحركي لحركة الذراعين تحت الماء.				

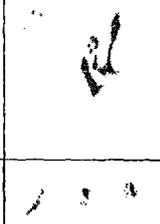
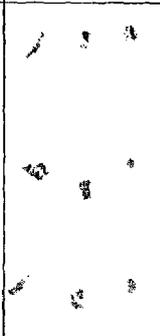
تمارين غرضية لتعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة (داخل الماء)

ملاحظات	غير موافق	موافق	الإخراج	الهدف منه	أسم التمرين (طبيعة الأداء)	٢٥
				يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم لشكل حركة الذراعين داخل الماء.	(وقوف الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم رسم (قلب) بكفي اليد ثم عودة الذراعين أماماً تحت الماء.	٢٨
				يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم لشكل حركة الذراعين خارج الماء.	(وقوف الذراعين جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم خروج الكفين معاً للوصول أماماً على شكل جناح طائرة.	٢٩
				يهدف هذا التمرين إلى الربط بين حركة الذراعين داخل الماء وخارجه مع الإحساس بمقاومة الماء.	(وقوف الذراعين بجانب الجسم) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة (قلب + جناح طائرة).	٣٠
				يهدف هذا التمرين إلى تجويد المتعلم لحركة الذراعين تحت الماء.	من وضع الطفو على البطن لوح الطفو بين الفخذين يطلب من المتعلم رسم (قلب) بكفي اليد ثم عودة الذراعين أماماً تحت الماء. Arm Bull with pull boy.	٣١
				يهدف هذا التمرين إلى التركيز على حركة الذراعين مع تجنب شعور المتعلم بالقلق من غرق الرجلين.	من وضع الطفو على البطن أداء (٢) ضربات ذراعين الزميل ممسك بقدمي المؤدي مع كتم النفس.	٣٢
				يهدف هذا التمرين إلى التركيز على حركة الذراعين مع زيادة الصعوبة.	حركة الذراعين باستخدام لوح الطفو بين الفخذين . Butterfly arm action with pull boy.	٣٣
				يهدف هذا التمرين إلى تجويد المتعلم لحركة الذراعين بدون مساعدة والإحساس بمقاومة الماء على الذراعين.	(وقوف على قدم واحدة الأخرى ملامسة للحائط. الظهر مواجه للحائط) دفع الحائط للوصول لوضع الطفو على البطن ثم عمل دورة ذراعين	٣٤

تمريعات غرضيه لتعليم النفس لسباحة الفراشة (داخل الماء)

م	أسم التمرين (طبيعة الأداء)	الهدف منه	الإخراج	موافق	غبر موافق	ملاحظات
٣٥	(وقوف. الذراعين بجانب الجسم) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الرأس لأعلا وأخذ شهيق ثم لأسفل وعمل زفير.	يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم للشكل العام لحركة الرأس وعلاقتها بالنفس.				
٣٦	(وقوف. الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين تحت الماء وأخذ نفس عندما يصل الكفين بمحاذاة عظمة الحوض ثم عودة الذراعين أماماً تحت الماء .	يهدف هذا التمرين إلى أدراك المتعلم للتوقيت السليم لأخذ النفس وعلاقته بحركة الذراعين.				
٣٧	(وقوف. الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة أخذ نفس مع كل درة ذراعين .	يهدف هذا التمرين إلى اكتساب المتعلم للتوافق بين حركة الذراعين وحركة الرأس لأخذ النفس.				
٣٨	(من وضع الطفو على البطن) الزميل ممسك بالرجلين أخذ نفس مع كل درة ذراعين ثم كل ضربتين.	يهدف هذا التمرين إلى التأكيد على اكتساب المتعلم للتوافق بين حركة الرأس لأخذ النفس وحركة الذراعين.				
٣٩	(من وضع الطفو على البطن) عوامة الشد الطافية بين فخذي المتعلم أخذ نفس كل ضربة ذراعين ثم كل ضربتين.	يهدف هذا التمرين إلى التأكيد على اكتساب المتعلم للتوافق بين حركة الرأس لأخذ النفس وحركة الذراعين.				

تمارين غرضية لتعليم التوافق العام لسباحة الفراشه (داخل الماء)

م	أسم التمرين (طبيعة الأداء)	الهدف منه	الإخراج	موافق	غير موافق	ملاحظات
٤٠	(من وضع الطفو على البطن) أداء حركة الذراعين تحت الماء في (٢) عده ومع كل عده ضربة رجل ثم نفس الأداء تحت الماء.	يهدف هذا التمرين إلى الربط التدريجي لحركة الجسم مع حركة الذراعين.				
٤١	ذراعين صدر مع (٤) ضربات رجلين دولفين. Breast stroke with butterfly kick.	يهدف هذا التمرين إلى الوصول بالمتعلم إلى مرحلة الآلية ونماد السيطرة على حركات الذراعين والرجلين والجسم ككل.				
٤٢	(من وضع الطفو على البطن) ضربة ذراع يمين النفس من الجانب مع رجلين دولفين بالزعانف ثم نفس الأداء مع الذراع الشمال . One – Arm Swims With One Arm Extended.	يهدف هذا التمرين إلى الربط التدريجي لحركة الجسم مع حركة الذراعين.				
٤٣	السباحة ككل مع ترتيب العمل ١- (٣)ضربة رجل تحت الماء. ٢- دورة ذراعين مع نفس. ٣- ثم (٢)ضربة رجل تحت الماء.	يهدف هذا التمرين إلى إكساب المتعلم التسلسل الحركي لسباحة الفراشة.				
٤٤	(من وضع الطفو على البطن) أداء دورتين ذراع يمين الأولى بدون نفس والثانية بنفس من الجانب مع رجلين دولفين بالزعانف ثم نفس الأداء مع الذراع الشمال ثم أداء دورتين للذراعين معا بنفس. ٢+٢+٢	يهدف هذا التمرين إلى استكمال الربط بين الحركة الجسم مع حركة الذراعين.				
٤٥	السباحة ككل التنفس مع كل دورة ذراعين ثم مع كل دورتين ذراعين.	يهدف هذا التمرين إلى الاقتراب التدريجي بالمتعلم إلى الشكل النهائي للمخطط الحركي الكامل للسباحة ككل.				

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتكميل أهم الصفات البنائية المؤثرة

على الإماء المهاري في أسياحة الفراشة للبراعم

والإختبارات التي تقيس فهم الصفات

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث رامي محمد حسين صابر بدراسة بعنوان :

" تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري

لبراعم سباحة الفراشة "

وبناء على ذلك يقدم الباحث لسيادتكم استمارة للاستعانة بخبرتكم العلمية في إبداء الرأي حول

تحديد :

أولاً : أهم الصفات البدنية المناسبة التي يمكن أن تؤثر على الأداء المهاري لسباحة الفراشة للبراعم

ثانياً : أهم الاختبارات التي يمكن أن تقيس الصفة البدنية المختارة.

ثالثاً : تحديد نسبة الموافقة أو نسبة الرفض للصفات البدنية والاختبارات .

وإضافة الصفات البدنية والاختبارات التي ترونها ذو أهمية وتأثيرا علي الأداء وغير مدون

بالاستمارة ، مع قبول شكري وتقديري مع هذا التعاون الصادق في إثراء البحث العلمي وهذا البحث

بوجه الخصوص

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

الباحث

معلومات عن الخبير

الاسم :

الوظيفة:

عدد سنوات الخبرة :

أولاً : ضع علامة (√) أمام الصفة البدنية لتحديد مدى أهمية هذه الصفة كمتغير يؤثر على نتائج البحث
ثانياً : ضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب لقياس الصفة البدنية الأكثر أهمية وتأثيراً .
ثالثاً : حدد النسبة سواء عند الموافقة أو عدم الموافقة .

م	الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق	الاختبارات البدنية التي تقيس الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق
١	القوة			١. اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين ٢. اختبار الدفع لأعلي على جهاز المتوازي . ٣. الشد لأعلي على جهاز الحلق . ٤. الشد لأعلي على جهاز العقلة		
٢	الجلد العضلي			١. ثني الذراعين من الانبطاح المائل ٢. اختبار القرفصاء ٣. الانبطاح المائل من الوقوف ٤. اختبار الجلوس من الرقود		
٣	المرونة			١. ثني الجذع للإمام من الوقوف ٢. اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي ٣. اختبار مرونة المنكبين ٤. دوران الجذع على الجانبين		
٤	الرشاقة			١. اختبار الجري متعدد الاتجاهات ٢. اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن ٣. اختبار الجري المتعرج ٤. اختبار الجري المكوكي		
٥	التوافق			١. اختبار الأشكال الهندسية ٢. اختبار نط الحبل ٣. الاختبار في شكل 8		

م	الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق	الاختبارات البدنية التي تقيس الصفة البدنية	أوافق	لا أوافق
٦	التوازن			١. اختبار الوقوف على مشط القدم. ٢. اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عاليا على امتداد الذراعين فوق الرأس . ٣. اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .		
٧	القدرة			١. الوثب العمودي من الثبات ٢. الوثب العريض من الثبات		
٨	الدقة			١. اختبار دقة فتح الرجلين للإمام والخلف على العلامات .		

هل هناك صفات بدنية أخرى تود إضافتها :

م	الصفة البدنية	درجة أهميتها	أهم الاختبارات التي تقيسها

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

.....

.....

.....

مرفق (٤)

نموذج للاستمارة تسجيل بيانات المطالب الشخصية

والإختيارات البدئية فيما البحث

مرفق (٥)

الإختبارات البدائية فيما البحث

١- اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراعين و الكتفين

مستوى السن :

من مرحلة ما قبل البلوغ و حتى المرحلة الجامعية.

الأدوات :

كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها ٣ كجم - شريط قياس.

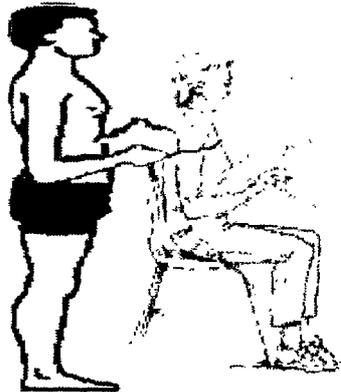
وصف الأداء :

- يجلس المختبر على كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل و ممسكاً بالكرة الطبية باليدين.

- يتم دفع الكرة باليدين بأقصى قوة للأمام و لأعلى لأبعد مسافة ممكنة.

حساب الدرجات :

يتم قياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي إلى أقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض . يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها.



٢- اختبار ثني الجذع من الوقوف :

غرض الاختبار:

قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

مستوى السن و الجنس:

من سن ٦ سنوات فأكثر و يصلح للبنين و البنات.

الأدوات اللازمة:

مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، و بفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم.

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، و من هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة و ببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد و أن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .



٢- اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي :

غرض الاختبار:

قياس مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي.

الأجهزة و الأدوات :

مسطرة مدرجة بالسنتيمترات.

مواصفات الأداء:

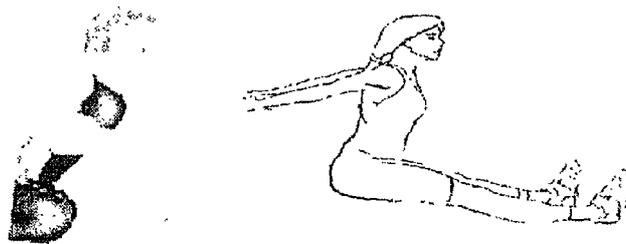
يرقد السباح على البطن حيث الذقن ملامسة للأرض و مسك بعصا صغيرة بانتساع الكتفين و الذراعين على كل امتدادهما.

يحاول السباح رفع العصا الممسك بها لأقصى ارتفاع بدون ثني المرفقين أو الرسغ.

يراعى عند الأداء عدم رفع الذقن عن الأرض.

التسجيل :

تقاس مرونة مفصلي الكتفين وفقاً لأقصى مسافة يستطيع أن يصل إليها بعيداً عن الأرض.



٤ - اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن

غرض الاختبار:

قياس الرشاقة .

الأجهزة و الأدوات:

أربع حواجز ألعاب قوي وساعة إيقاف.

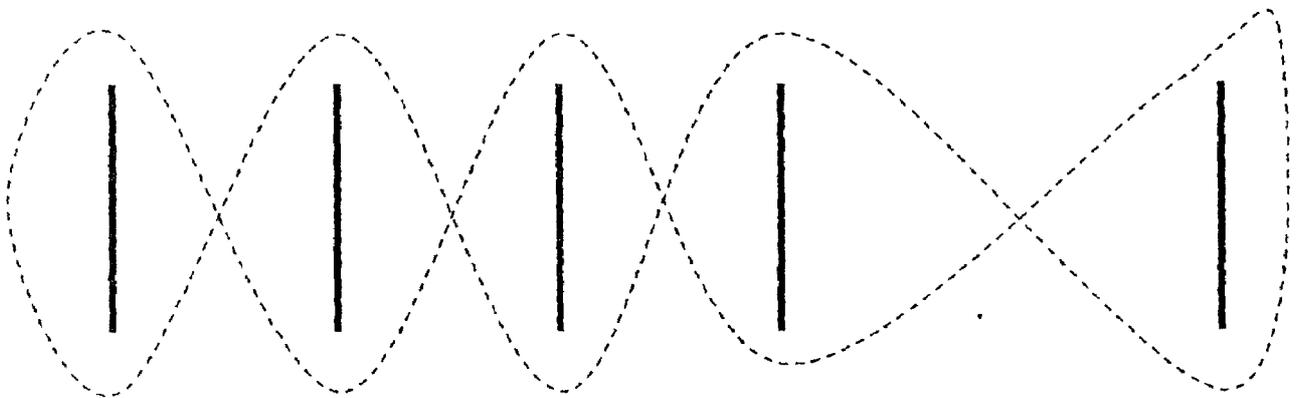
مواصفات الأداء:

توضع الحواجز الأربعة على خط واحد بين كل حاجز والآخر ١٨٠سم وخط البداية يبعد عن الحاجز الأول مسافة ٣٦٠سم .

يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري عند سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير الزجاجي كما هو موضح بالشكل .

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه دورتين كاملتين .



٥- اختبار الجري في شكل 8

غرض الاختبار:

قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء الحركة للإمام بسرعة .

الأجهزة و الأدوات :

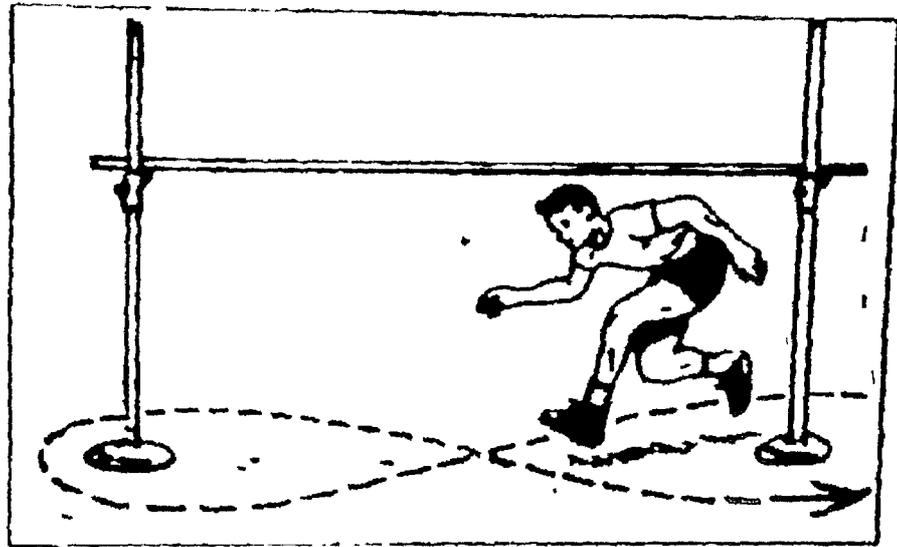
قائما وثب عالي المسافة بينهما ١٠ قدم توضع عليهما عارضة بأرتفاع مساوي للأرتفاع وسط المختبر - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح بالشكل .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات .



مرفق (٦)

استمارة جمع البيانات عن المشاركين

في برامج السياحة بالناحية

استمارة جمع البيانات عن المشاركين

في برامج السباحة بالنادي

..... : الاسم

..... : السن

..... : تاريخ الميلاد

..... : العنوان

..... : التليفون

..... : مؤهل الوالد : وظيفته

..... : مؤهل الوالده : وظيفتها

مرفق (٧)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة

الفراسة

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة

م	بنود الاختبار	طريقة الأداء	
		الدرجة	التقييم
ii	الرجلين	٢٥ م ضربات رجلين دولفين على الظهر (مع وضع الذراعين جانبا)	
		عدم كسر الركبتين لسطح الماء مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين	٢
		الحركة كرجليه تبدأ من الحوض وتنتهي عند امشاط القدمين	٢
		الذراعين جانبا والاحتفاظ بالوضع الانسيابي للجسم كله	١
		الدرجة الكلية	
		الدرجة الكلية	
١		٢٥ ضربات رجلين دولفين على الجانب	
		* الحركة كرجليه تبدأ من الحوض وتنتهي عند امشاط القدمين	٢
		* إحدى الزراعين اعلى الراس والاخرى جانب الجسم	٢
		* لا بد من عمل الرجلين معاً مع مراعات النقل الحركي من الحوض للقدمين	
		الدرجة الكلية	
٢	الذراعين	٢٥ م نراع يمين - نراع يسار - ذراعين معاً	٢
		* لف الجسم على الجانب للتنفس اثناء دوران احدى الذراعين وثبات الاخرى	٢
		* السلاسه في تبديل لف الجسم ودوران الذراع الاخرى	٢
		* مرجحه الذراعين باتساع للخارج مع الاحتفاظ بالذراعين على كامل امتدادها	٢
		* الاحتفاظ بالذراعين بالقرب من سطح الماء و الدخول يكون امام الكتفين	٢
		الدرجة الكلية	
٣	سباحة كاملة	٢٥-٤ م سباحة فراشة	
		* مفتاح هذه السباحه هو الاسترخاء واستخدام الجسم كله بانسياب مطلق	٢
		* الحركة الرجوعيه تبدأ من الراس وتنتهي عند نهاية القدم بدون توقف	٢
		* مرجحة الذراعين باتساع على الجانبين بدون ثنى المرفقين	٢
		* اثناء الحركة الرجوعية يتم إسقاط الرأس في الماء قبل الدخول بالذراعين	٢
		* التركيز على الاحتفاظ بمستوى الذقن على سطح الماء عند التنفس	٢
		الدرجة الكلية	

مرفقاً (٨)

أَسْمَاءُ السَّمَاوَةِ الْمُحْكَمِينَ لِمَسْتَوْفَى الْأَكْبَادِ
الْمُهَارِبِ لِسِبَاحَةِ الْفَرَاشَةِ

أسماء السادة المحكمين لمستوى الأداء المهارى لسباحة الفراشة

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد طه شمس	ماجستير فى السباحة والمدرّب العام للسباحة باستاد المنصورة
٢	حسين عبد السلام	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة اسكندرية
٣	محمد العزب بحيرى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ومدرّب المنتخب القومى

* تم الترتيب هجائياً

$\frac{103}{9}$

مرفق (٩)

أَسْمَاءُ الْمُسَاعِدِينَ فِي إِجْرَاءِ الْبَحْثِ

أسماء المساعدين في إجراء البحث

م	الإسم	الوظيفة
١	احمد سلامة	مدرس بحمام سباحة التربية و التعليم
٢	فادى فخرى ناشد	مدرّب عام السباحة باستاذ المنصورة
٣	محمد حمدى عبد الهادى	مدرّب سباحة باستاذ المنصورة
٤	محمد مصطفى الجندى	مدرس تربية رياضية
٥	مصطفى محمود عقل	مدرّب سباحة بنادى جزيرة الورد

$\frac{105}{10}$

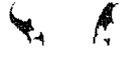
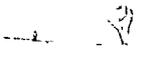
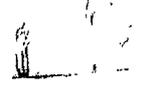
مرفق (١٠)

المؤلف العامة للبرنامج

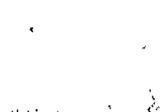
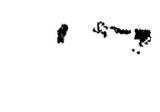
المهام العامة للبرنامج

- يتم تنفيذ التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة على أفراد المجموعة التجريبية بعد الجزء الخاص بالإحماء الأرضي والإحماء داخل الماء ضمن البرنامج المطبق للفريق .
- ١- يتراوح حجم الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية بسباحة الفراشة خلال الوحدات التعليمية من ٦٠٠م إلي ٩٠٠م
 - ٢- من خلال المسح المرجعي والدراسات المرتبطة التي أستطاع الباحث الحصول عليها تمكن من الوقوف على ما يلي :-
 - تراوحت مدة البرنامج ما بين ٨ - ١٦ أسبوع وعدد الوحدات التعليمية الأسبوعية ما بين ٢- ٤ وحدة وقد أستقر الباحث على أن تكون مدة البرنامج ١٠ أسابيع (شهرين ونصف) بواقع ٣ وحدات أسبوعيا
 - ٣- يتم تكرار كل وحدة تعليمية ٣ مرات وذلك لإتقان وتثبيت المهارات المؤداه ، (أي يتم تغيير محتويات الوحدة مع بداية كل أسبوع) .
 - ٤- عدد التمرينات الغرضية المستخدمة ٤٥ تمرين تم اختيارهم من خلال آراء السادة الخبراء
 - ٥- مراعاة التدرج في أداء التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة من البسيط الي المركب .
 - ٦- الأدوات المستخدمة (لوح الطفو - زعانف - عوامة - بول بويلز)
 - ٧- يتم إعطاء النموذج وأداء الشرح من خلال الباحث أو المساعدين (
 - ٨- تم تحديد المسافات المستخدمة لأداء التمرينات من خلال الدراسة الاستطلاعية وقد تراوحت من ٢٥م إلي ١٠٠م .
 - ٩- يتم تثبيت الجزء التمهيدي (الإحماء المائي) والجزء الختامي في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك الجزء الأساسي عدا الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية المختارة لسباحة الفراشة (drills) .

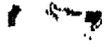
الأسبوع الأول
عدد الوحدات الأسبوعية (٣)

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
١	(وقوف. الذراعين في الوسط) دفع الوسط أماماً ثم خلفاً . Butterfly kick deck drill		٥×٣		
٢	(انبطاح مائل) تحريك الوسط لأعلى ولأسفل.		٥×٣		
٣	(جلوس طويل. الذراعين مائلاً خلفاً) مستندة على الأرض تحريك الوسط لأعلى ولأسفل.		٥×٣		
٤	(انبطاح مائل) عمل تموجات بالجسم ككل مع ثني الذراعين وعمل وثبة بالقدمين معاً (ضغط دولفين) .		٥×٣		
٥	ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه. Leg kicking at the rail.		٥×٣		
٦	ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه مع تغيير الإيقاع من البطيء إلى السريع و العكس مع صافرة المعلم .		٥×٣		

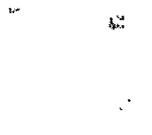
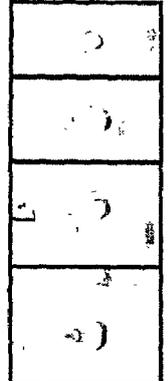
الأسبوع الثاني

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المفصص للتمرينات	الإخراج
٢	(انبطاح مائل) تحريك الوسط لأعلى ولأسفل.		٥×٣		
٥	ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه. Leg kicking at the rail.		٥×٣		
٦	ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه مع تغيير الإيقاع من البطيء إلى السريع و العكس مع صافرة المعلم .		٥×٣		
٧	من الطفو علي البطن ضربات رجلين المتعلم ممسك بكف الزميل والزميل يتحرك إلي الخلف.	٢٥	٤	١٠٠	
٨	من الطفو علي الظهر ضربات رجلين المتعلم ممسك بكف الزميل والزميل يتحرك إلي الخلف.	٢٥	٤	١٠٠	
٩	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس داخل الماء. Butterfly stroke with kick board.	٥٠	٤	٢٠٠	

الأسبوع الثالث

الإخراج	حجم الجزء المخصص للتمرينات	عدد مرات تكرار التمرين	مسافة الأداء	اسم التمرين	رقم التمرين
	١٠٠	٤	٢٥	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس داخل الماء. Butterfly stroke with kick board.	٩
	١٠٠	٤	٢٥	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس خارج الماء. Butterfly stroke with kick board.	١٠
	١٠٠	٤	٢٥	من الطفو على الظهر ضربات رجلين الذراعين إماماً. Butterfly kick on the back.	١١
	١٠٠	٤	٢٥	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين بجانب الجسم. Dolphin Kick.	١٢
	١٠٠	٤	٢٥	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين أماماً. Streamline Dolphin Kick.	١٣
	١٠٠	٤	٢٥	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين بجانب الجسم باستخدام الزعانف. Dolphin Kick.	١٤

الأسبوع الرابع

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
١٠	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس خارج الماء. Butterfly stroke with kick board.	٢٥	٤	١٠٠	
١٥	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين أماماً باستخدام الزعانف. Streamline Dolphin Kick.	٢٥	٤	١٠٠	
١٦	من الطفو على الجانب ضربات رجلين على الجانب (اليمن ثم الشمال) باستخدام لوح الطفو.	٢٥	٤	١٠٠	
١٧	(وقوف الذراعين عالياً. الظهر مواجه للحناط) القفز في الماء لدخول الماء بالذراعين أولاً وعند الغوص تحت الماء يتم عمل ضربات رجلين دولفين لمسافة قصيرة (غطسة الدولفين) .		٥×٣		
١٨	والوقوف في الماء ضم لوح الطفو إلى الصدر ضربات رجلين دولفين عمودية (٥) عدات ثم (١٠) عدات المحافظة على الرأس خارج الماء BUTTERFLY Vertical Kick.		٥×٣		
١٩	(وقوف الذراعين عالياً) الظهر مواجه للحناط دفع الحنيط للغوص تحت الماء عمل (٢) ضربة رجلين من وضع الطفو على البطن ثم الدوران على الجنب اليمين وعمل (٢) ضربه ثم الدوران عمل على الظهر وعمل (٢) ضربة ثم الدوران وعمل (٢) ضربة على الجنب الشمال BUTTERFLY 360 Dolphin Rotations.		٢×٢		

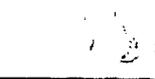
الأسبوع الخامس

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
٢٠	(وقوف الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم رسم (قلب) بكفي اليد ثم عودة الذراعين أماماً.		٥×٣		
٢٧	(وقوف مواجه لمرأة) ميل الجذع إماماً أسفل الذراعين بجانب الجسم أداء حركة الذراعين كاملة مع تقسيمها إلى عدات ثم دمج العدات حتى تصل إلى عده واحده.		٥×٣		
٢١	(وقوف الذراعين جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم خروج الكفين معاً للتوصل أماماً على شكل جناح طائرة.		٥×٣		
٢٦	(وقوف. الذراعين عالياً) باطن الكفين للخارج ميل الجذع أماماً أسفل يقوم المعلم بمسك يد المتعلم ويقود حركة الذراعين للمرور بمراحل الذراعين تحت الماء (الدخول-المسك-الشد-الدفع).		٢×٢		
٢٢	(وقوف. الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة (قلب +جناح طائرة).		٥×٣		
٩	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس داخل الماء. Butterfly stroke with kick board.	٢٥	٤	١٠٠	
٢٨	(وقوف الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم رسم (قلب) بكفي اليد ثم عودة الذراعين أماماً تحت الماء.		٥×٣		
٢٩	(وقوف الذراعين جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل يطلب من المتعلم خروج الكفين معاً للتوصل أماماً على شكل جناح طائرة.		٥×٣		

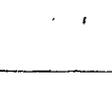
الأسبوع السادس

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
٢٣	(وقوف الظهر مواجه للحائط . الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة مع ضرورة لمس كفا اليدين للحائط مع كل دورة للذراعين.		٥×٣		
٢٤	(وقوف مواجه للحائط . الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين بحيث تلامس أطراف أصابع اليدين الحائط مع كل دورة للذراعين.		٥×٣		
٢٥	(وقوف مواجه للحائط . الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل المؤدي مواجه للزميل أداء حركات الذراعين بحيث يمر كفا المؤدي من بين كفا الزميل على أن يكون كفا الزميل أمام كتفا المؤدي وللداخل قليلا .		٥×٣		
٢٢	(وقوف. الذراعين عاليا) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة (قلب +جناح طائرة).		٥×٣		
١٩	(ووقوف الذراعين عاليا) الظهر مواجه للحائط دفع الحائط للغوص تحت الماء عمل (٢) ضربة رجلين من وضع الطفو على البطن ثم الدوران على الجنب اليمين وعمل (٢) ضربة ثم الدوران عمل على الظهر وعمل(٢) ضربة ثم الدوران وعمل (٢) ضربة على الجنب الشمال BUTTERFLY 360 Dolphin Rotations.		٢×٢		
٣٠	(وقوف. الذراعين بجانب الجسم) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة (قلب +جناح طائرة).		٥×٣		
٣١	من وضع الطفو على البطن لوح الطفو بين القفذين يطلب من المتعلم رسم (قلب) بكفي اليد ثم عودة الذراعين أماماً تحت الماء. Arm Bull with pull boy.	٢٥	٤	١٠٠	

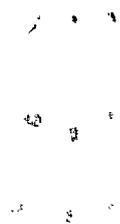
الأسبوع السابع

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
١٧	(وقوف الذراعين عالياً. الظهر مواجه للحائط) القفز في الماء لدخول الماء بالذراعين أولاً وعند الغوص تحت الماء يتم عمل ضربات رجلين دولفين لمسافة قصيرة (غطسة الدولفين) .		٣×٣		
٣٢	من وضع الطفو على البطن أداء (٢) ضربات ذراعين الزميل ممسك بقدمي المؤدي مع كتم النفس.	٢٥	٢	٥٠ متر	
٣٣	حركة الذراعين باستخدام البول بوز بين الفخذين . Butterfly arm action with pull boy.	٢٥	٢	٥٠	
٣٤	(وقوف على قدم واحدة الأخرى ملامسة للحائط. الظهر مواجه للحائط) دفع الحائط للوصول لوضع الطفو على البطن ثم عمل دورة ذراعين		٥×٣		
٣٥	(وقوف. الذراعين بجانب الجسم) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الرأس لأعلا وأخذ شهيق ثم لأسفل وعمل زفير.		٥×٣		
٣٦	(وقوف. الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين تحت الماء وأخذ نفس عندما يصل الكفين بمحاذاة عظمة الحوض ثم عودة الذراعين أماماً تحت الماء .		٥×٣		
٣٧	(وقوف. الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة أخذ نفس مع كل درة ذراعين .		٥×٣		

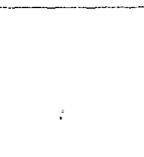
الأسبوع الثامن

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
١٥	من الطفو على البطن ضربات رجلين الذراعين أماماً باستخدام الزعانف. Streamline Dolphin Kick.	٢٥	٤	١٠٠	
٣٣	حركة الذراعين باستخدام البول بويز بين الفخذين . Butterfly arm action with pull boy.	٢٥	٢	٥٠	
٣٧	(وقوف. الذراعين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل أداء حركة الذراعين كاملة أخذ نفس مع كل درة ذراعين .		٥×٣		
٣٨	(من وضع الطفو على البطن) الزميل ممسك بالرجلين أخذ نفس مع كل درة ذراعين ثم كل ضربتين.	٢٥	٢	٥٠	
٣٩	(من وضع الطفو على البطن) البول بويز بين فخذي المتعلم أخذ نفس كل ضربة ذراعين ثم كل ضربتين.	٢٥	٢	٥٠	
٤٠	(من وضع الطفو على البطن) أداء حركة الذراعين تحت الماء في (٢) عده ومع كل عده ضربة رجل ثم نفس الأداء تحت الماء.	٢٥	٢	٥٠	

الأسبوع التاسع

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
٤٠	(من وضع الطفو على البطن) أداء حركة الذراعين تحت الماء في (٢) عدده ومع كل عدده ضربة رجل ثم نفس الأداء تحت الماء.	٢٥	٤	١٠٠	
٤١	ذراعين صدر مع (٤) ضربات رجلين دولفين. Breast stroke with butterfly kick.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٢	(من وضع الطفو على البطن) ضربة ذراع يمين النفس من الجانب مع رجلين دولفين بالزعانف ثم نفس الأداء مع الذراع الشمال. One - Arm Swims With One Arm Extended.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٣	السباحة ككل مع ترتيب العمل ١- (٣) ضربة رجل تحت الماء. ٢- دورة ذراعين مع نفس. ٣- ثم (٢) ضربة رجل تحت الماء.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٤	(من وضع الطفو على البطن) أداء دورتين ذراع يمين الأولي بدون نفس والثانية بنفس من الجانب مع رجلين دولفين بالزعانف ثم نفس الأداء مع الذراع الشمال ثم أداء دورتين للذراعين معاً بنفس. ٢+٢+٢	٢٥	٤	١٠٠	
٤٥	السباحة ككل التنفس مع كل دورة ذراعين ثم مع كل دورتين ذراعين.	٢٥	٤	١٠٠	

الأسبوع العاشر

رقم التمرين	اسم التمرين	مسافة الأداء	عدد مرات تكرار التمرين	حجم الجزء المخصص للتمرينات	الإخراج
١٠	ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو الرأس خارج الماء. Butterfly stroke with kick board.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٠	(من وضع الطفو على البطن) أداء حركة الذراعين تحت الماء في (٢) عده ومع كل عده ضربة رجل ثم نفس الأداء تحت الماء.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٢	(من وضع الطفو على البطن) ضربة ذراع يمين النفس من الجانب مع رجلين دولفين بالزعانف ثم نفس الأداء مع الذراع الشمال. One - Arm Swims With One Arm Extended.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٣	السباحة ككل مع ترتيب العمل ١- (٣) ضربة رجل تحت الماء. ٢- دورة ذراعين مع نفس. ٣- ثم (٢) ضربة رجل تحت الماء.	٢٥	٤	١٠٠	
٤٤	(من وضع الطفو على البطن) أداء دورتين ذراع يمين الأولي بدون نفس والثانية بنفس من الجانب مع رجلين دولفين بالزعانف ثم نفس الأداء مع الذراع الشمال ثم أداء دورتين للذراعين معاً بنفس. ٢+٢+٢	٢٥	٤	١٠٠	
٤٥	السباحة ككل التنفس مع كل دورة ذراعين ثم مع كل دورتين ذراعين.	٢٥	٤	١٠٠	

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة و مشكلة البحث :

لقد اصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل اذهان كل العاملين والمهتمين برياضة السباحة في انحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف مسابقات السباحة وقد ادي هذا الأهتمام المتزايد الي توجيه اساليب البحث العلمي لتحليل الكثير ممن مشكلات البحث العلمي التي تقف في سبيل تحقيق ذلك ومحاولة لإيجاد اسب الحلول وصولا لوضع النظريات العلمية الحديثة التي تضمن اداء متميز للسباحين الناشئين في المستقبل .

ومما لا شك فيه ان التقدم الرقمي المستمر في سباحة المستويات العليا يجعلنا نقف متأملين امام الأرقام المتواضعة لسباحي جمهورية مصر العربية وعدم مسايرتهم التقدم الرقمي الأولمبي والعالمي وعليه فقد تبادر الي اذهاننا ما هي التي تحول دون وصول ناشئنا الي المستويات العليا .

ولاحظ الباحث من خلال عمله في مجال السباحة ضعف الأداء الفني الخاص بسباحة الفراشة مع وجود اخطاء كثيرة في الأداء والذي اثر بدوره على مستوي الأناجاز الرقمي كما انه يجب الأهتمام بالأداء الفني للسباحين الناشئين ومحاولة الوصول به الي أعلي درجات الجودة بدلاً من ضياع الوقت في تصحيح الأخطاء وفي المستقبل تلك العملية التي تكون في غاية الصعوبة .

وبناء على مسبق سوف يقوم الباحث من خلال هذه الدراسة باعداد برلنماج تعليمي يتضمن العديد من التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة ودراسة اثر البرنامج على المستوي الفني لبراعم سباحة اللفراشة .

أهمية البحث والحاجة إليه :

ويمكن تلخيص أهمية هذا البحث في :

١- الأهمية العلمية :

- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لمحاولة استخدام الباحث التمرينات الغرضية الخاصة من خلال برنامج تعليمي للبراعم بهدف الأرتقاء بمستوي الأداء بما يفيد في :
- توجيه نظر المدرب الي اهمية استخدام التمرينات الغرضية الخاصة في الأرتقاء بمستوي الأداء الفني وعلاج الأخطاء
- تصميم برامج تعليمية تتضمن التمرينات الغرضية الخاصة لمرحلة ما قبل البطولة
- فتح افاق جديدة لتجريب مثل هذا البرنامج على طرق السباحة الأخرى

٢- الأهمية التطبيقية :

- معرفة تأثير مجموعة من التمرينات الغرضية الخاصة على الأرتقاء بمستوي الأداء الفني .
- وضع برنامج تعليمي للتمرينات الغرضية الخاصة بهدف الوصول لأفضل ديناميكية للأداء الفني لسباحة الفراشة .

هدف البحث :

يستهدف هذا البحث التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة وذلك من خلال :

١. تصميم البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية
٢. التعرف على تأثير البرنامج الدراسي باستخدام الأسلوب المتبع للمجموعة الضابطة على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة
٣. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية للمجموعة التجريبية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة

٤. التعرف على الفروق بين تأثير برنامجي كل من المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة

٥. التعرف على الفروق بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة و لصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة و لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الفروق للمجموعتين التجريبييه والضابطة في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة و لصالح المجموعة التجريبيية .

٤. توجد فروق في نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيية و الضابطة في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة و لصالح المجموعة التجريبيية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبيية والأخرى ضابطة

مجتمع و عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث (بالطريقة العمدية) من سباحى استاد المنصورة لعام ٢٠٠٧
بيث بلغ عددهم (٢٤ سباح) و ذلك بنسبة (٥١,٠٦ %) من مجتمع البحث الكلي .

أدوات جمع البيانات :

١. استمارات تسجيل البيانات
٢. المسح المرجعي
٣. استمارات استطلاع رأي الخبراء
٤. الأجهزة و الأدوات
٥. الاختبارات

خطوات البحث :

الدراسات الاستطلاعية

أ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠ سباحين) من خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من ٢٠٠٧/٦/٩ إلى ٢٠٠٧/٦/١٢ على عيـنه الدراسة الاستطلاعية الأولى ، وذلك بهدف :

- تجريب استخدام البرنامج التعليمي وذلك بهدف التعرف على مدى منا سبة البرنامج لقدرات السباحين البراعم ومدى فهمهم واستيعابهم له
- اختبار صلاحية المكان والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج أو في إجراء القياسات.
- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات (قيد البحث)

ب - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٧/٦/١٣ إلى ٢٠٠٧/٦/١٦ على عدد (١٠) سباحين من نفس مجتمع البحث وخارج نطاق العينة الأساسية وذلك بهدف ايجاد المعاملات العلمية (الصدق)(الثبات) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي على السباحين عيـنه البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) في يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٧/٦/١٨ وذلك بهدف :

- إجراء التكافؤ والتجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات
- تحديد القياسات القبلية في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية لمجموعتي البحث التجريبية باستخدام التمرينات الغرضية و المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب المتبع في التدريس في الفترة من ٢٠٠٧/٦/٢٣ حتى ٢٠٠٧/٨/٣٠ أي لمدة (١٠) أسابيع بواقع ٣ وحدات في الأسبوع حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية (٦٠ دقيقة) و قد راعى الباحث أن يتم التدريس للمجموعتين في نفس الظروف

القياس البعدي

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسة الأساسية و تطبيق التجربة بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة في الفترة ٢٠٠٧/٩/١ حتى ٢٠٠٧/٩/٥ وذلك بتطبيق الاختبارات مهارية للمهارات قيد البحث.

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام المعاملات الإحصائية التالية (المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار "ت" - نسبة التحسن)

الاستنتاجات

في حدود أهداف البحث و فروضه و عينة البحث و خصائصها و المنهج المستخدم و من واقع البيانات و المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالي :

١. تفوقت المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام التمرينات الغرضية على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالطريقة المتبعة في مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة.

٢. أثرت الطريقة المتبعة تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة لدى المجموعة الضابطة .

٣. أثر البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة لدى المجموعة التجريبية .

٤. تفوقت المجموعة التجريبية بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٦,٦ ١٣٩٠,٦٪ -
٣٦,٢٤١٪) عن المجموعة الضابطة و التي تراوحت ما بين (٨,٨ ١٠٠٩,٨٪ -
١٧,١٩١٪) مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث و الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي :

١. ضرورة استخدام برنامج التمرينات الغرضية التعليمي في تعلم مهارات سباحة الفراشة
٢. ضرورة الاهتمام بتصميم و إنتاج برامج تعليمية باستخدام التمرينات الغرضية تحت إشراف المتخصصين في المجال الرياضي .
٣. إجراء المزيد من البحوث و الدراسات حول استخدام التمرينات الغرضية في مجالات التربية الرياضية و البدنية المختلفة .

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء

المهارى لبراعم سباحة الفراشة

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ، و قد بلغ حجم العينة (٢٤ سباح) ، و قد أشارت نتائج البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام التمرينات الغرضية على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالأسلوب المتبع في مستوى الأداء المهارى لسباحة الفراشة

و يوصي الباحث باستخدام برنامج التمرينات الغرضية التعليمي في تعلم مهارات سباحة الفراشة ، و كذلك ضرورة الاهتمام بتصميم و إنتاج برامج تعليمية باستخدام التمرينات الغرضية تحت إشراف متخصصين في الناحية العلمية و الفنية في المهارات المختلفة لرياضة السباحة بصفة عامة و سباحة الفراشة بصفة خاصة و كذلك و باقي الألعاب الرياضية .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

Summary

Introduction and Research Problem

lately, it became one of the important subjects that occupies the minds of all those involved with, and interested in, the sport of swimming that is that there is a struggle for breaking records and this increased interest lead to directing all scientific research towards solving a lot of the technical problems that stand in the way of achieving such a goal, which is breaking a record, this scientific research also tries to establish modern scientific hypotheses which insures an exceptional performance in the future of young swimmers.

This problem that we are about to discuss in this study started to appear through the following inquiries. Has the elite swimming level in our country reached the desired level ? And how do we start ?

Without any doubt the increasing progress in times in elite swimming makes us stand in observation mode, Specially in comparison with the modest times performed by the swimmers of the Arab republic of Egypt who are not able to go whit the flow times, records, Olympic and world progress. Hence, we wondered what could be the reasons that prevent our young swimmers from reaching such high standards . Important to mention, there might be a lot of different reasons that are obvious to us. But still, the most important reason that seems to have an effect on preventing swimmers from reaching their goals, is preparing a proper training program that has a scientific base and that takes into consideration the growth criteria and the abilities of the young swimmers.

The researcher sees, and through this in the swimming field he notices the weakness of technical skills in the butterfly.

He also notices the presence of numerous mistakes in the execution that, in turn, affects negatively their times.

We should be interested in the technical execution of the young swimmers and try to make it reach the highest levels of perfection instead of wasting time to try to correct those mistakes in the future, which turns out to be every difficult task.

According to the above. Through this research the researcher will prepare a program that includes various special exercises for butterfly and he will study the effect of this proposed program on the level of technical performance for butterfly stroke junior .:

Research Importance

The importance of this research can be summarized in the following :

1) Scientific Importance

This research is considered to be a serious scientific attempt to use the supportive technical exercises in an attempt to raise the level of performance, which is beneficial in :

- Directing coaches thought to the importance of using special supportive exercises in raising the level of technical performance and adjusting mistakes.
- Directing educational programs that include the special exercises for the pre-competition age group category.
- Opening new horizons to try such a program with the other strokes .

2) Practical Importance

- Knowing the effect of a group of special exercises on the upgrading of the level of technical performance.
- Establishing an educational program of the special exercises aiming at reaching the best dynamics for the technical execution of butterfly.

Research Aims

The research aims to recognize The Effect Of Educational program By Using The Specific Exercises on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior through the following:

1. Design the Specific Exercises programme
2. Recognize of the effect of the educational program using the Orders Method on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior
3. Recognize of the effect of the Specific Exercises program on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior
4. Recognize The difference between the effect of the programs of both controlling and experimental groups on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior
5. Recognize The difference between controlling and experimental groups on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior

Research Hypotheses

1. There are significant statistical differences between the average rates of the pre- and post-scales for the controlling on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior for the pos-scale.
2. There are significant statistical differences between the average rates of the pre-measure and post-measure for the experimental group on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior for the post-measure.
3. There are significant statistical differences between the average rates of the differences of the experimental and controlling groups on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior for the experimental group.
4. There are differences between the experimental and controlling groups in relation on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior for the experimental group.

Research Procedures

Research Method:

The researcher used the experimental method in designing an experimental group and a controlling group.

Research Sample:

The research sample was selected using the (Orders Method) from stade elmansura, for the year 2007. The sample consisted of (24) male swimmer who represented (51.06 %) of the research total sample.

Tools of Collecting Data

1. Forms of recording data
2. Bibliographical survey
3. Forms of inquiring experts' opinions
4. Equipments and tools
5. Tests

Measures of Carrying out the Experiment

Pilot Study:

A- First Pilot Study:

The researcher did the first Pilot Study 9/6/2007 to 12/6/2007 on a sample of (10) swimmer from stade elmansoura:

- a. Try using the educational program in order to recognize to what extent the program is convenient to Junior swimmer and to what extend they are able to understand it.
- b. Examining the validity of place, equipments and tools used in carrying out the program or doing measures.
- c. finding the scientific coefficients

Pre-Measure

The pre-measure was applied on the swimmers of research sample (the experimental and controlling groups) in Monday 18/6/2007 This aimed to

- a. Establishing equality and harmony among the sample individuals in relation to some variables.
- b. Establishing the pre-measure at the level of skilful performance of the under research.

Experiment Application:

The researcher applied the basic study on both the experimental group using Specific Exercises and the controlling group using the (Orders Method), from 23/6/2007 to 30/8/2007 by giving 3 teaching units per week, The time of the single teaching unit was 60 minutes The researcher put into consideration that both groups should enjoy the same teaching conditions.

Post-Measures

After finishing the basic study and carrying out the experiment, the researcher did the post-measure for the experimental and controlling groups 1/9/2007 to 5/9/2007 applying the skill tests of the skills under research..

Conclusions

Within the aims and hypotheses of the research, research sample and its characteristics, the used method and in the light of the data and statistical processing, the researcher came out with the following

conclusions:

- a. The Orders Method positively affected relation on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior of the controlling group.
- b. The Specific Exercises program affected positively on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior of the experimental group.
- c. The experimental group which received teaching by using the Specific Exercises program achieved advantage over the controlling group which received teaching by using the traditional method (the Orders Method) concerning on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior .
- d. The improvement rate in the skilful level for the experimental group was higher than that for the controlling group.

Recommendations:

Through the research results and conclusions, the researcher recommends the following:

1. Using the Specific Exercises program in teaching Skill Performance For Butterfly Stroke
2. Design and construct educational programmers Using the Specific Exercises By Specialists In Sports
3. Make courses to Professors and there assistants in Using the Specific Exercises in teaching .



Mansoura University
Faculty of Sports Education
Curricula and Teaching Methods
Sports Education Department

**The Effect Of Educational program By Using The Specific
Exercises on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke
Junior**

Prepared by
Ramy Mohammed Heseen Saber

Submitted in Partial Fulfillment of the requirements
For Master Degree in Sports education

Supervisor

Dr. Mohammed Mohammed Elshaht
Professor. In HKEY TEACHING METHODS
& TEACHING METHODS & FACULTY
DEPUTY FOR SOCIETY SERVICE &
ENVIRONMENT DEVELOPMENT
AFFAIRS EDUCATION
MANSOURA UNIVERSITY

Dr. Hosam El-dein Farok Heseen
TEACHER IN SPORTS TRAINING
DEPARTMENT FACULTY OF
PHYSICAL EDUCATION
MANSOURA UNIVERSITY

2007

Abstract

The Effect Of Educational program By Using The Specific Exercises on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior

The research aims at recognizing the effect of Educational program By Using The Specific Exercises on the level of Skill Performance For Butterfly Stroke Junior. The researcher used the experimental method through the experimental design of two groups, one is experimental and the other is controlling . The sample consisted of (24) swimmer. The results of the research showed that the experimental group which was taught through the educational program via The Specific Exercises had achieved advantage over the controlling group which was taught through the traditional method in the level of Skill Performance For Butterfly Stroke

The researcher recommends to Using The Specific Exercises in teaching Skill Performance For Butterfly Stroke, And the necessity of paying attention to designing and producing Specific Exercises programs under the supervision of academic and technical specialists in the different Skill Performance For all swimming and especially for Butterfly Stroke and other games.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية