المرفقات

مرفق (١)

بعض اللاعبين المصريين الذين حققوا أرقاماً قياسية ومراكز متقدمة في مرحلة البراعم ولم يحققوا في مرحلة الناشئين والعموم

الإسم	النادي	تاريخ الميلاد	السباق	سنة ١٩٨٣م		سنة ١٩٨٤م		سنة ١٩٨٥م		سنة ١٩٨٦م		سنة ١٩٨٧م		سنة ١٩٨٨م		سنة ١٩٨٩م		سنة ١٩٩٠م		سنة ١٩٩٢م		سنة ٢٠٠٠م	
				الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب	الرقم	ترتيب
هاني يوسف	الشمس	١٩٧١	١٠٠ دولفن	١,١٣,٤٦	الثاني مرحلة ١١-١٢	-	-	١,٠٦,٤٥	الثاني مرحلة ١٣-١٤	١,٠٣,٣٥	التاسع مرحلة ١٥-١٧	-	-	١,٠٣,١٨	الثالث مرحلة عموم	-	-	-	-	-			
وائل صلاح	هليوبوليس	١٩٧٣	١٠٠ ظهر	-	-	١,١٨,٣٤	الثالث مرحلة ١١-١٢	١,١٥,٤٠	الأول مرحلة ١٣-١٤	١,١٣,١٩	حادي عشر مرحلة ١٥-١٧	-	-	-	-	-	-	١,٠٧,٥٠٠	الثامن و العشرون عموم				
وليد السمان	الزمالك	١٩٧٣	١٠٠ حرة	-	-	١,٠٦,٤٤	الثالث مرحلة ١١-١٢	١,٠٥,٩١	الأول مرحلة ١٣-١٤	١,٠٤,١٦	السابع عشر ١٥-١٧	-	-	٥٦,٨٧	العاشر العموم	٥٦,١٣	الحادي عشر عموم	-	-	-			
محمد بهاء الدين	هليوبوليس	١٩٧٦	١٠٠ دلفن	-	-	-	-	-	-	١,١٦,٦٥	الثاني ١١-١٢	١,١٤,٥٩	الأول ١١-١٢	١,٠٩,٧١	الأول ١٣-١٤	١,٠٦,٦٧	الثالث ١٣-١٤	١,٠٣,٨٢	الأول ١٥-١٧	١,٠٢,٥٥	السابع عموم		
هشام يوسف	الشمس	١٩٧١	١٠٠ ظهر	١,١٧,٧٥	الثالث ١١-١٢	-	-	١,٠٩,٩٥	الثالث ١٣-١٤	١,٠٨,٩٢	العشرون ١٥-١٧	-	-	١,٠٦,٦٢	الواحد والثلاثون	-	-	١,٠٦,٣٩ عموم	الواحد و العشرون				
تامر زينهم	الأهلي	١٩٧٤	٢٠٠ متنوع	-	-	-	-	-	-	٢,٤٨,١٣	الأول ١١-١٢	-	-	٢,٣٥,٥١	الثاني عشر ١٥-١٧	-	-	٢,٢٨,٠٦	الثاني والعشرون عموم				
شمس الدين محمود	المنصورة	١٩٧٥	١٠٠ صدر	-	-	-	-	-	-	-	-	١,٢٦,٢٩	الثاني ١١-١٢	١,٢٢,٦٩	الثامن عشر ١٣-١٤	١,١٦,٣٨	الخامس ١٥-١٧	١,١٢,٠٦	الثامن ١٥-١٧	١,١١,٧٩ عموم	الرابع عشر		
محمد يوسف	المعادي	١٩٦٦	١٠٠ حرة	-	-	-	-	٥٤,٦٨	الثاني	-	-	٥٥,٥٢ عموم	-	٥٤,٥٢	الواحد والعشرون	٥٨,٠٣	العاشر عموم	-	-	-			
وليد جاء خالد	الأهلي	١٩٧٥	١٠٠ حرة	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٥٦,٠٠	الثاني ١٣-١٤	٥٦,٠٠	الخامس ١٥-١٧	٥٥,٤٤	الرابع عشر عموم		
رامي ماهر	الزمالك	١٩٧٦	١٠٠ /دلفن	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢,٤٧,٦٥	الثالث ١١-١٢	٢,٣٦,٠٣	السادس عشر ١٣-١٤	١,٠٥,٠٤	الرابع ١٣-١٤	١,٠٦٠	الثالث ١٥-١٧	١,٠٣,٣٤	الرابع والعشرون عموم

١/١٣٢

مرفق (٢)

اختبـــار التحمـــل العـــام

الهدف من الاختبار:

قياس التحمل العام داخل الماء

أدوات الاختبار:

١- ساعة إيقاف.

٢- حمام سباحة.

٣- استمارة تسجيل.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقوم السباح بأداء ٢٠٠متر سباحة حرة.

قياس الاختبار:

يقوم المدرب بتسجيل رقم السباح في استمارة.

مرفق (٣)
اختبار تحمل السرعة

الهدف من الاختبار:

قياس تحمل السرعة داخل الماء.

أدوات الاختبار:

١- ساعة رقمية.

٢- حمـــام سباحة.

٣- استمارة تسجيل.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقوم السباح بأداء ٤ × ٥٠ متر سباحة حرة راحة بينية لمدة ١٠ث

قياس الاختبار:

يقوم المدرب بإيجاد متوسط الأزمنة.

مرفق (٤)

اختبار الســـرعة

الهدف من الاختبار:

اختبار السرعة داخل الماء.

أدوات الاختبار:

١- ساعة رقمية.

٢- حمـــام سباحة.

٣- استمارة تسجيل.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقوم السباح بأداء ٣ × ٢٥متر سباحة حرة راحة بينية لمدة ٣ق

قياس الاختبار:

يقوم المدرب بإيجاد متوسط الأزمنة.

مرفق (٥)

اختبار قياس القدرة الهوائية

- معادلة فوكس Fox للتنبؤ بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo_2max:

- يؤدي الاختبار على الدراجة الأرجومترية لمدة خمس دقائق عند مستوى ١٥٠ وات (٩٠٠ كيلو جرام/دقيقة) ويقاس النبض في نهاية الدقيقة الخامسة ، وتطبيق المعادلة الآتية:

التنبؤ بالـ Vo_2max (لتر/ق) = ٦,٣ – ٠,٠١٩٣ × نبض القلب الأقل الأقصى في نهاية الدقيقة الخامسة

مرفق (٦)
اختبار السعة الحيوية

الهدف من الاختبار:

قياس السعة الحيوية.

أدوات الاختبار:

جهاز أسبيروميتر جاف – مبسم.

طريقة الاختبار:

يقوم السباح بأخذ شهيق ثم يقوم بإخراج أقصى زفير في مبسم جهاز الأسبيروميتر.

قياس الاختبار:

يقوم السباح بإجراء ذلك ثلاث مرات ثم يقوم المدرب بأخذ أفضل درجة لمؤشر الأسبيروميتر الجاف.

مرفق (٧)

البرنامج التدريبي

الأسبوع الأول

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠م حرة ،١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ،١٠٠م متنوع	راحة	١٠٠م حرة ،١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ،١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ،١٠٠م متنوع	راحة
▼	٤×٥٠سباحة راحة ٢ق sp	٤×٢٥ سباحة راحة ٢ق sp		٤×٥٠م سباحة راحة ٢ق SP	٣×٥٠م سباحة راحة ٢ق SP	٤×٢٥م سباحة راحة ٢ق SP	
◆	٤×١٠٠اسباحة راحة ٣٠ث	٤×١٠٠اسباحة راحة ٣٠ث		٣×٢٠٠م سباحة (متنوع) راحة ٣٠ث	٤×١٠٠م سباحة راحة ٣٠ث	٤×١٠٠م سباحة راحة ٣٠ث	
☼	٤×٥٠م سباحة راحة ١٠ث	٣×٥٠م(راحة ١٠ث)سباحة		٤×٥٠م سباحة راحة ١٠ث(متنوع)	٦×٢٥م سباحة راحة١٠ث	٣×٥٠م(راحة ١٠ث)سباحة	
❄	٥٠ م درل	٥٠ م درل		٥٠ م درل	٥٠ م درل	٥٠ م درل	
◆	٢٠٠م رجلين (متنوع)	٢٠٠م(رجلين)سباحة (متنوع)		٢٠٠م رجلين (متنوع)	٢٠٠م رجلين (متنوع)	٢٠٠م رجلين (متنوع)	
☼	٢×٢٥رجلين (متنوع) راحة١٠ث	٢×٢٥م رجلين راحة١٠ث		٤×٢٥رجلين (متنوع) راحة١٠ث	٣ ×٥٠ رجلين راحة ١٠ث	٢×٢٥م رجلين راحة ١٠ ث	
◆	٢٥٠ م سباحة (متنوع)	١٠٠م سباحة		٢٠٠ م سباحة (متنوع)	٢٥٠م سباحة متنوع	١٠٠ م سباحة	
❄	٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة		٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع الثاني

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع		١٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	
▼	٤×٥٠ سباحة راحة ٢ق sp	٦×٢٥م راحة (٦٠ث)sp		٥×٥٠م سباحة (راحة ٣ق sp	٤×٥٠م سباحة راحة ٢قsp	٤×٥٠م سباحة راحة ٢قsp	
◆	٤×٢٠٠م سباحة راحة ٣٠ث	٤×٢٠٠م سباحة راحة ٣٠ث		٤×٢٠٠م سباحة راحة ٣٠ث	٤×٢٠٠ سباحة راحة ٣٠ث	٤×٢٠٠ سباحة راحة ٣٠ث	
☼	٥×٥٠م سباحة راحة ١٠ث	٤×٥٠م سباحة راحة ١٠ث		٥×٥٠م سباحة راحة ١٠ث	٤×٥٠م سباحة راحة ١٠ث	٤×٥٠م سباحة راحة ١٠ث	
❄	٥٠م درل	٥٠م درل		٥٠م درل	٥٠ م درل	٥٠ م درل	
◆	٢٥٠م رجلين (متنوع)	٢٠٠م رجلين		٢٠٠م (رجلين) راحة ٣٠ث ، ١٠٠م (رجلين)	٢٠٠ م رجلين	٢٥٠ م رجلين	
☼	٥×٥٠م رجلين راحة ١٠ث	٢×٢٥م (رجلين راحة ١٠ث)		٢×٥٠م رجلين راحة ١٠ث	٢×٥٠م رجلين راحة ١٠ث	٢×٢٥م رجلين راحة ١٠ث	
◆	١٠٠م سباحة			١٠٠ م سباحة	١٠٠ سباحة		
❄	٥٠متهدئة	٥٠م تهدئة		٥٠م تهدئة	٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع الثالث

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	راحة	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	راحة
▼	٥٠×٥م راحة ٢ق sp	٥٠×٥م راحة ٢ق sp		٢٥×٦م (راحة ٢ق) sp	٥٠×٦م (راحة ٢ق)	٥٠×٥م راحة ٢ق sp	
◆	٢٠٠×٤م سباحة راحة ٣٠ث	٢٠٠×٥م سباحة راحة ٣٠ث		٢٠٠×٥م سباحة راحة ٣٠ث	٢٠٠×٦م سباحة راحة ٣٠ث	٢٠٠×٥م سباحة راحة ٣٠ث	
☼	٥٠×٤م سباحة راحة١٥ث	٥٠×٤م سباحة راحة١٥ث		٥٠×٥م سباحة راحة١٥ث	٥٠×٦م سباحة راحة١٥ث	٥٠×٥م سباحة راحة١٥ث	
❄	١٠٠م درل	١٠٠م درل		١٠٠م درل	١٠٠م درل	١٠٠م درل	
◆	٢٥٠ م رجلين	٢٥٠ م رجلين		٢٥٠ م رجلين	٢٠٠ م رجلين (راحة ٣٠ث) ، ١٠٠م رجلين	٢٠٠ م رجلين (راحة ٣٠ث)	
☼	٥٠×٢م راحة ١٥ث(رجلين)	٥٠×٢م رجلين (راحة ١٥ث)		٥٠×٢م رجلين (راحة ١٥ث)	٥٠×٢م رجلين (راحة ١٥ث)	٥٠×٢م رجلين (راحة ١٥ث)	
❄	١٠٠م تهدئة	١٠٠م تهدئة		١٠٠م تهدئة	١٠٠م درل	١٠٠م تهدئة	
◆	١٠٠م سباحة			٥٠ م سباحة		١٠٠م سباحة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع الرابع

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠م حرة، ٢٠٠ م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠ م متنوع		١٠٠م حرة، ٢٠٠ م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠ م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠ م متنوع	
▼	٤×٥٠م سباحة(متنوع) راحة ٢ق sp	٦×٢٥م سباحة(متنوع) راحة ٦٠ث sp		٥×٥٠م سباحة(متنوع) راحة ٢ق sp	٤×٥٠م سباحة(متنوع) راحة ٢ق sp	٤×٥٠م سباحة(متنوع) راحة ٢ق sp	
◆	٤×٢٠٠م سباحة (متنوع) (راحة ٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة (متنوع) (راحة ٣٠ث)		٤×٢٠٠م سباحة (متنوع) (راحة ٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة (متنوع) (راحة ٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة (متنوع) (راحة ٣٠ث)	
☼	٥×٥٠م سباحة راحة(١٥ث)	٤×٥٠م سباحة راحة(١٥ث)		٥×٥٠م سباحة راحة(١٥ث)	٤×٥٠م سباحة راحة(١٠ث)	٤×٥٠م سباحة راحة(١٠ث)	
❄	١٠٠م درل	١٠٠م درل		١٠٠م درل	١٠٠م درل	١٠٠م درل	
◆	٢٥٠م رجلين (متنوع)	٢٥٠م رجلين (متنوع)		٢٠٠م رجلين متنوع (راحة ٣٠ث)، ١٠٠م رجلين	٢٠٠م رجلين (متنوع)	٢٥٠م رجلين (متنوع)	
☼	٢×٥٠م رجلين (راحة١٥ث)	٢×٢٥م رجلين (متنوع) (راحة١٠ث)		٤×٢٥ رجلين (راحة١٠ث)	٤×٢٥ رجلين (راحة١٠ث)	٢×٢٥ رجلين (راحة١٠ث)	
◆	١٠٠م سباحة			١٠٠م سباحة	١٠٠م سباحة		
❄	١٠٠ م تهدئة	١٠٠م تهدئة		١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	١٠٠م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع الخامس

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	راحة	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	راحة
▼	٤×٥٠م سباحة(راحة٢ق)	٤×٢٥م سباحة(راحة٦٠ث)		٤×٥٠م سباحة(راحة٢ق)	٦×٢٥م سباحة(راحة٦٠ث)	٤×٢٥م سباحة(راحة٦٠ث)	
◆	٣×٢٠٠م سباحة(متنوع) راحة٣٠ث	٢×٢٠٠م سباحة(متنوع) راحة٣٠ث		٣×٢٠٠م سباحة (راحة٣٠ث)	٣×٢٠٠م سباحة (راحة٣٠ث)	٢×٢٠٠م سباحة (راحة٣٠ث)	
☼	٤×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)	٤×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)		٦×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)	٤×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)	٤×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)	
❄	٥٠ م درل	٥٠ م درل		٥٠ م درل	٥٠ م درل	٥٠ م درل	
◆	٢٠٠م رجلين (متنوع)	١٥٠م رجلين		٢٠٠م رجلين	١٥٠م رجلين	١٥٠ م رجلين	
☼	٤×٢٥م رجلين راحة(١٠ث)	٢×٢٥م رجلين راحة(١٠ث)		٤×٢٥م رجلين راحة(١٠ث)	٤×٢٥م رجلين راحة(١٠ث)	٢×٢٥م رجلين راحة(١٠ث)	
◆		١٠٠ م سباحة		١٠٠ م سباحة			
❄	٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة		٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة	٥٠ م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع السادس

الأيام / لرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠ م حرة،٢٠٠م متنوع	١٠٠ م حرة،٢٠٠م متنوع		١٠٠ م حرة،٢٠٠م متنوع	١٠٠ م حرة،٢٠٠م متنوع	١٠٠ م حرة،٢٠٠م متنوع	
▼	٤×٥٠م سباحة (راحة٢ق)(متنوع)	٦×٢٥م سباحة (راحة٢ق)		٥×٥٠م سباحة (راحة٢ق)	٤×٥٠م سباحة (راحة٢ق)(متنوع)	٤×٥٠م سباحة (راحة٢ق)(متنوع)	
◆	٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)		٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	
☼	٥×٥٠م سباحة (متنوع راحة١٠ث)	٤×٥٠م سباحة (راحة١٠ث)		٥×٥٠م سباحة (راحة١٠ث)	٤×٥٠م سباحة راحة١٠ث	٤×٥٠م سباحة (راحة١٠ث)	
❄	١٠٠م درل	١٠٠م درل		١٠٠م درل	١٠٠م درل	١٠٠م درل	
◆	٢٥٠ م رجلين (متنوع)	٢٠٠ م رجلين متنوع		٣٠٠ م رجلين (متنوع)	٢٠٠ م رجلين	٢٥٠ م رجلين	
☼	٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	٢×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)		٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	٢×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	
◆	١٠٠م سباحة			١٠٠ م سباحة	١٠٠ م سباحة		
❄	١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة		١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع السابع

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	٢٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	٢٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	راحة	٢٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	٢٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	٢٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	راحة
▼	٤×٥٠م سباحة (راحة٢ق)	٤×٥٠م سباحة (راحة٢ق)		٤×٥٠م سباحة (راحة٢ق)	٦×٥٠م سباحة (راحة٢ق)	٥×٥٠م سباحة (راحة٢ق)	
◆	٥×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)		٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	٥×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة متنوع(راحة٣٠ث)	
☼	٨×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)	٦×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)		٦×٥٠م سباحة(راحة١٠ث)	٨×٥٠م سباحة(متنوع)(راحة١٠ث)	٦×٥٠م سباحة(متنوع)(راحة١٠ث)	
❄	١٠٠م درل	١٠٠م درل		١٠٠م درل	١٠٠م درل	١٠٠م درل	
◆	٣٠٠م رجلين (متنوع)	٣٠٠م رجلين (متنوع)		٢٠٠م رجلين (متنوع)	٣٠٠م رجلين (متنوع)	٢٥٠م رجلين (متنوع)	
☼	٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)		٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	٤×٢٥م رجلين(راحة١٠ث)	
◆		١٠٠ م سباحة			١٠٠ م سباحة	١٥٠ م سباحة	
❄	١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة		١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

الأسبوع الثامن

الأيام / الرمز	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
❄	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع		١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة، ٢٠٠م متنوع	
▼	٦×٢٥م سباحة (راحة ٦٠ث) sp	٤×٥٠م سباحة (راحة ٢ق) sp		٥×٥٠م سباحة (راحة ٢ق) sp	٥×٥٠م سباحة (راحة ٢ق) sp	٦×٢٥م سباحة (راحة ٦٠ث) sp	
◆	٤×٢٠٠م سباحة متنوع (راحة ٣٠ث)	٣×٢٠٠م سباحة متنوع (راحة ٣٠ث)		٤×٢٠٠م سباحة متنوع (راحة ٣٠ث)	٤×٢٠٠م سباحة متنوع (راحة ٣٠ث)	٣×٢٠٠م سباحة متنوع (راحة ٣٠ث)	
☼	٧×٥٠م سباحة (راحة ١٠ث)	٥×٥٠م سباحة (متنوع راحة ١٠ث)		٥×٥٠م سباحة (متنوع راحة ١٠ث)	٦×٥٠م سباحة (متنوع راحة ١٠ث)	٥×٥٠م سباحة (متنوع راحة ١٠ث)	
❄	١٠٠ م درل	١٠٠ م درل		١٠٠ م درل	١٠٠ م درل	١٠٠ م درل	
◆	٢٥٠م رجلين (متنوع)	٢٠٠م رجلين (متنوع)		٢٠٠م رجلين	٢٠٠م رجلين	٢٥٠م رجلين	
☼	٤×٢٥م رجلين (راحة ١٥ث)	٤×٢٥م رجلين (راحة ١٥ث)		٤×٢٥م رجلين (راحة ١٥ث)	٤×٢٥م رجلين (راحة ١٥ث)	٤×٢٥م رجلين (راحة ١٥ث)	
◆		١٠٠ م سباحة		١٠٠ م سباحة		١٠٠ م سباحة	
❄	١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة		١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	١٠٠ م تهدئة	
	◆ تحمل عام		☼ تحمل سرعة	▼ سرعة			❄ تهدئة و تسخين

التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
حجم التهدئة والتسخين	٤٥ ق	٦٠ ق	٧٥ ق	٦٠ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٧٥ ق	٦٠ ق
حجم التحمل العام	١٢٠ ق	١٦٥ ق	٢٠٠ ق	١٦٥ ق	٢٥٠ ق	١٥٠ ق	١٨٥ ق	١٥٠ق
حجم تحمل السرعة	٣٥ ق	٤٥ ق	٥٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق
حجم السرعة	٢٥ ق	٣٠ ق	٣٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٣٥ ق	٣٠ ق

توزيع النسب المئوية على مدار ٨ أسابيع (تنفيذ البحث)

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
تسخين و تهدئة	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
السرعة	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠
تحمل سرعة	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
تحمل عام	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠
المجموع	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠

توزيع النسب على مقدار (٨أسابيع) للعناصر البدنية داخل الماء

[تسخين و تهدئة - السرعة - تحمل سرعة - تحمل عام]

توزيع مكونات حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع)

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
حجم التهدئة والتسخين	١٥٠٠م	٢٠٠٠م	٢٥٠٠م	٢٠٠٠م	١٥٠٠م	٢٠٠٠م	٢٥٠٠م	٢٠٠٠م
حجم السرعة	٧٥٠م	١٠٠٠م	١٢٠٠م	١٠٠٠م	٧٥٠م	١٠٠٠م	١١٥٠م	١٠٠٠م
حجم تحمل السرعة	١١٢٥م	١٥٠٠م	١٧٠٠م	١٥٠٠م	١٥٠٠م	٢٠٠٠م	٢٢٥٠م	٢٠٠٠م
حجم التحمل العام	٤١٢٥م	٥٥٠٠م	٦٦٠٠م	٥٥٠٠م	٣٧٥٠م	٥٠٠٠م	٦١٠٠م	٥٠٠٠م
الحجم الأسبوعي	٧٥٠٠م	١٠,٠٠٠م	١٢,٠٠٠م	١٠,٠٠٠م	٧٥٠٠م	١٠,٠٠٠م	١٢,٠٠٠م	١٠,٠٠٠م

الأسبوع الأول

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٣٠٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	١٥٠٠م
ســـــرعة	٢٠٠م	١٠٠م	٢٠٠م	١٥٠م	١٠٠م	٧٥٠م
تحمـــل سرعة	٢٥٠م	٢٠٠م	٣٠٠م	٢٠٠م	٢٠٠م	١١٥٠م
تحمـــل عام	٨٥٠م	٧٠٠م	١٠٠٠م	٨٥٠م	٧٠٠م	٤١٠٠م
المجمـــــوع	١٦٠٠م	١٣٠٠م	١٨٠٠م	١٥٠٠م	١٣٠٠م	٧٥٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع الأول على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	١٥٠٠
ســـــرعة		٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	١٥٠	١٠٠	٧٥٠
تحمـــل سرعة	رجلين	٥٠	٥٠	١٠٠	٥٠	٥٠	٣٠٠
	سباحة كاملة	٢٠٠	١٥٠	٢٠٠	١٥٠	١٥٠	٨٥٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
	سباحة كاملة	٦٥٠	٥٠٠	٨٠٠	٦٥٠	٥٠٠	٣١٠٠
المجمـــــوع		١٦٠٠	١٣٠٠	١٨٠٠	١٥٠٠	١٣٠٠	٧٥٠٠

الأسبوع الثاني

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٢٠٠٠م
سرعـــــة	٢٠٠م	١٥٠م	٢٥٠م	٢٠٠م	٢٠٠م	١٠٠٠م
تحمـــل سرعة	٣٥٠م	٢٥٠م	٣٥٠م	٣٠٠م	٢٥٠م	١٥٠٠م
تحمـــل عام	١١٥٠٠م	١٠٠٠م	١٢٠٠م	١١٠٠م	١٠٥٠م	٥٥٠٠م
المجمـــــوع	٢١٠٠م	١٨٠٠م	٢٢٠٠م	٢٠٠٠م	١٩٠٠م	١٠,٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع الثاني على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
ســـــرعة		٢٠٠	١٥٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	٥٠٠
	سباحة كاملة	٢٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٥٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١٢٠٠
	سباحة كاملة	٩٠٠	٨٠٠	٩٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٤٣٠٠
المجمـــــوع		٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠,٠٠

الأسبوع الثالث

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٥٠٠م	٥٠٠م	٥٠٠م	٥٠٠م	٥٠٠م	٢٥٠٠م
سرعـــــة	٢٥٠م	٢٥٠م	١٥٠م	٣٠٠م	٢٥٠م	١٢٠٠م
تحمـــل سرعة	٣٥٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	٤٠٠م	٣٥٠م	١٧٠٠م
تحمـــل عام	١٤٠٠م	١٢٥٠م	١١٥٠م	١٥٠٠م	١٣٠٠م	٦٦٠٠م
المجمـــــوع	٢٥٠٠م	٢٣٠٠م	٢١٠٠م	٢٧٠٠م	٢٤٠٠م	١٢,٠٠٠

توزيع مكونات حمل الأسبوع الثالث على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٢٥٠٠
ســـــرعة		١٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٣٠٠	٢٥٠	١٢٠٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠٠
	سباحة كاملة	٢٠٠	٢٠٠	٢٥٠	٣٠٠	٢٥٠	١٢٠٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٣٠٠	٣٠٠	١٣٥٠
	سباحة كاملة	٩٠٠	١٠٠٠	١٠٥٠	١٢٠٠	١١٠٠	٥٢٥٠
المجمـــــوع		٢١٠٠	٢٣٠٠	٢٤٠٠	٢٧٠٠	٢٥٠٠	١٢,٠٠٠

الأسبوع الرابع

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٢٠٠٠م
سرعـــــة	٢٠٠م	١٥٠م	٢٥٠م	٢٠٠م	٢٠٠م	١٠٠٠م
تحمـــل سرعة	٣٥٠م	٢٥٠م	٣٥٠م	٣٠٠م	٢٥٠م	١٥٠٠م
تحمـــل عام	١١٥٠م	١٠٠٠م	١٢٠٠م	١١٠٠م	١٠٥٠م	٥٥٠٠م
المجمـــــوع	٢١٠٠م	١٨٠٠م	٢٢٠٠م	٢٠٠٠م	١٩٠٠م	١٠,٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع الرابع على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
ســـــرعة		٢٠٠	١٥٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	١٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	٥٠٠
	سباحة كاملة	٢٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٥٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١٢٠٠
	سباحة كاملة	٩٠٠	٨٠٠	٩٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٤٣٠٠
المجمـــــوع		٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠,٠٠٠

الأسبوع الخامس

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٣٠٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	٣٠٠م	١٥٠٠م
سرعـــــة	٢٠٠م	١٠٠م	٢٠٠م	١٥٠م	١٠٠م	٧٥٠م
تحمـــل سرعة	٣٠٠م	٢٥٠م	٤٠٠م	٣٠٠م	٢٥٠م	١٥٠٠م
تحمـــل عام	٨٠٠م	٦٥٠م	٩٠٠م	٧٥٠م	٦٥٠م	٣٧٥٠م
المجمـــــوع	١٦٠٠م	١٣٠٠م	١٨٠٠م	١٥٠٠م	١٣٠٠م	٧٥٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع الخامس على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	١٥٠٠
ســـــرعة		٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	١٥٠	١٠٠	٧٥٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	٤٠٠
	سباحة كاملة	٢٠٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١١٠٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٠٠	١٥٠	٢٠٠	١٥٠	١٥٠	٨٥٠
	سباحة كاملة	٦٠٠	٥٠٠	٧٠٠	٦٠٠	٥٠٠	٢٩٠٠
المجمـــــوع		١٦٠٠	١٣٠٠	١٨٠٠	١٥٠٠	١٣٠٠	٧٥٠٠

الأسبوع السادس

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٢٠٠٠م
سرعـــــة	٢٠٠م	١٥٠م	٢٥٠م	٢٠٠م	٢٠٠م	١٠٠٠م
تحمـــل سرعة	٤٥٠م	٣٥٠م	٤٥٠م	٤٠٠م	٣٥٠م	٢٠٠٠م
تحمـــل عام	١٠٥٠م	٩٠٠م	١١٠٠م	١٠٠٠م	٩٥٠م	٥٠٠٠م
المجمـــــوع	٢١٠٠م	١٨٠٠م	٢٢٠٠م	٢٠٠٠م	١٩٠٠	١٠,٠٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع السادس على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
ســـــرعة		١٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٥٠	١٥٠	١٠٠٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٥٠٠
	سباحة كاملة	٣٥٠	٢٥٠	٣٥٠	٣٠٠	٢٥٠	١٥٠٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١١٠٠
	سباحة كاملة	٨٠٠	٧٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٧٠٠	٣٩٠٠
المجمـــــوع		٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠,٠٠٠

الأسبوع السابع

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٥٠٠م	٥٠٠م	٥٠٠م	٥٠٠م	٥٠٠م	٢٥٠٠م
سرعـــــة	٢٠٠م	٢٠٠م	٢٠٠م	٣٠٠م	٢٥٠م	١١٥٠م
تحمـــل سرعة	٥٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٥٠٠م	٤٥٠م	٢٢٥٠م
تحمـــل عام	١٣٠٠م	١٢٠٠م	١٠٠٠م	١٤٠٠م	١٢٠٠م	٦١٠٠م
المجمـــــوع	٢٥٠٠م	٢٣٠٠م	٢١٠٠م	٢٧٠٠م	٢٤٠٠م	١٢,٠٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع السابع على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٢٥٠٠
ســـــرعة		٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٥٠	١١٥٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٥٠٠
	سباحة كاملة	٤٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٤٠٠	٣٥٠	١٧٥٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٣٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٥٠	١٣٥٠
	سباحة كاملة	١٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠	١١٠٠	٩٥٠	٤٧٥٠
المجمـــــوع		٢٥٠٠	٢٣٠٠	١٠٠	٢٧٠٠	٢٤٠٠	١٢,٠٠٠

الأسبوع الثامن

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٤٠٠م	٢٠٠٠م
ســـــرعة	١٥٠م	١٥٠م	٢٥٠م	٢٠٠م	٢٠٠م	١٠٠٠م
تحمـــل سرعة	٤٥٠م	٣٥٠م	٤٥٠م	٤٠٠م	٣٥٠م	٢٠٠٠م
تحمـــل عام	١٠٥٠م	٩٠٠م	١١٠٠م	١٠٠٠م	٩٥٠م	٥٠٠٠م
المجمـــــوع	٢١٠٠م	١٨٠٠م	٢٢٠٠م	٢٠٠٠م	١٩٠٠م	١٠,٠٠٠م

توزيع مكونات حمل الأسبوع الثامن على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء		١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدئة		٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
ســـــرعة		١٤٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٥٠	١٥٠	١٠٠٠
تحمـــل سرعة	رجلين	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٥٠٠
	سباحة كاملة	٣٥٠	٢٥٠	٣٥٠	٣٠٠	٢٥٠	١٥٠٠
تحمـــل عـــام	رجلين	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١١٠٠
	سباحة كاملة	٨٠٠	٧٠٠	٩٠٠	٨٠٠٠	٧٠٠	٣٩٠٠
المجمـــــوع		٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠,٠٠٠

مرفق (٨)

استمارة تسجيل البيانات

م	السن	الطول	الوزن	نبض الراحة	نبض بعد المجهود	الضغط الانقباضي	الضغط الابيساطي	Vo_2max		السعة الحيوية	كمية O_2 للقلب	تحمل عام	سرعة	سرعة
								نسبي	مطلق					

مـــرفق (٩)

جامعة الزقازيق/فرع بنها
كليـــة التربية الرياضية للبنين
قســـم المنازلات والرياضات المائية

استمـــــارة استطـــــلاع رأي الخبـــراء

الباحث
مختـــار إبراهيم شومان
لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الباحث/ مختار إبراهيم شومان بإجراء بحث وعنوان " **برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة**"

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية –مما يتطلب تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة.

وبذلك يأمل الباحث في الاستفادة من رأي سيادتكم في تقنين البرنامج المقترح ومدى ملاءمته لمرحلة البراعم في السباحة باعتبار سيادتكم من قادة المجال ومما يملكون الخبرة الطويلة في ذلك.

برجاء التكرم بإبداء رأيكم حول مدى مناسبة محتويات البرنامج بوضع علامة(✓) أمام الخانة التي توافق رأي سيادتكم وإضافة ما ترونه مناسبا في هذا البرنامج.

وجزاكم الله خير الجزاء

الباحث

١-ما هي عدد مرات وحدات البرنامج في الأسبوع؟

- ٥ أيام في الأسبوع ( )
- ٤ أيام في الأسبوع ( )
- ثلاثة أيام في الأسبوع ( )
- يومـــان في الأسبـــوع ( )
- يـــــوم في الأسبـــــــوع ( )

الإضافـــــة:.....

٢-ما هي الفترة الزمنية المناسبة للوحدة الواحدة من البرنامج التدريبي المقترح؟

- ساعة : ساعتين ( )
- ٣ / ٤ ساعة : ساعة ونصف ( )
- ١ / ٢ ساعة : ساعة ( )

الإضافـــــة:.....

٣-ما هي القياسات التي يجب قياسها قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح؟

- الـــــــــوزن ( )
- الطـــــــــول ( )
- العمر التدريبي ( )
- المستوى المهاري ( )
- الســـعة الحيـــويـــة ( )
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( )
- المتغيرات البدنية داخل الماء ( )

الإضافـــــة:.....

٤- ما هي الفترة الزمنية المناسبة للراحة لتلك المرحلة العمرية من السباحين بين التكرارات؟

- ٥ دقائق ( )
- ٤ دقائق ( )
- ٣ دقائق ( )
- ٢ دقيقة ( )
- ١ دقيقة ( )

الإضافة:.....

٥-ما هي الشدة المناسبة لكل تمرين داخل الجرعة اليومية؟

- شدة قصوى ( )
- شدة أقل من الأقصى ( )
- شدة متوسطة ( )
- شدة بسيطة ( )

الإضافة:.....

٦-أين توضع تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (Vo_2max) داخل الجرعة اليومية؟

- في الجزء الخاص بالإحماء ( )
- في الجزء الرئيسي ( )
- في الجزء الختامي ( )

الإضافة:.....

مـــرفق (١٠)

أسماء السادة الخبراء

م	الاســـــــم	الوظيفـــــــة
١	أ.د/ أبو العلا عبد الفتاح	أستاذ فسيولوجيا الرياضة ووكيل كلية التربيـــة الرياضية بالهرم جامعة حلوان.
٢	أ.د/ أحمد مصطفى السويفي	أستاذ سباحة بقسم التدريب الريـــاضي بكليـــة التربية الرياضية جامعة طنطا.
٣	أ.د/ علي فهمي البيك	أستاذ بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بأبي قير جامعة الإسكندرية
٤	أ.د/ محمد علي القط	أستاذ ورئيس قسم المنـــــازلات والرياضـــات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٥	أ.د/ هدى محمد طاهر	أستاذ سباحة بقســـم المنـــازلات والرياضـــات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.
٦	أ.م.د/ عادل حسنين النموري	أســـتاذ مســـاعد ســـباحة بقســـم المنـــازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بأبي قير جامعة الإسكندرية.
٧	د/أحمد المحمدي القاضي	مدرس السباحة بقسم التدريب الرياضي بكليـــة التربية الرياضية جامعة طنطا.

ıter for Applied Demography
and
man Resources Development

مركـز التطبيقـات الديموجـرافيـة
وتنميـة المـوارد البشـرية

مرفق (١١)

إفـــــــــادة

يفيد مركز التطبيقات الديموجرافية و تنمية الموارد البشرية التابع لمعهد الدراسات و البحوث الإحصائية جامعة القاهرة أن :

السيد / مختار إبراهيم شومان قد قام بتحليل بيانات الماجستير الخاصة به و قد تم التحليل باستخدام برنامج SPSSWIN حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

١- تحليل الصدق و الثبات .
٢- اختيار الفروق بين المتوسطات - عينات مرتبطة .
- عينات مستقلة .
٣- الإحصاءات الوصفية .

و هذه شهادة منا بذلك ،،

مديـــــر المركـــز

أ.د عبد الغنى محمد عبد الغنى

لات : ٥ شارع ثروت - الأورمان - الدقى - بريد جامعة القاهرة ت : ٣٣٥٨٣٥٥(٢٠٢) - ٣٣٥٨٤٩٦(٢٠٢) - فاكس : ٣٤٨٢٥٣٣(٠٢
ailing Address : 5, Tharwat St., Orman, Giza, Cairo - Egypt Tel.: (202) 3358355 - (202) 3358496 Fax.: (202) 348

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

جامعة الزقازيق – فرع بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

مختار إبراهيم شومان

معيد بقسم المنازلات والرياضات المائية

بكلية التربية الرياضية للبنين-ببنها

إشراف

دكتور
محمود يحيى سعد
أستاذ البحث العلمي وعميد كلية
التربية الرياضية ببنها
جامعة الزقازيق

دكتور
حمدي أحمد علي
أستاذ علم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

٢٠٠٢م – ١٤٢٢هـ

ملخص البحث

مقدمة ومشكلة البحث :

مما لاشك فيه أنه لا يجب الإسراع بالوقت الخاص بإعداد الأطفال لإظهار مستويات رياضية عالية، لأن ذلك يؤثر عكسيا على صحة الأطفال ويحدث إجهادا وإخلالا بنمو الأجهزة الوظيفية وكذا يخل بالتكوين النفسي.

ومن خلال أداء بعض المتخصصين وملاحظات الباحث كلاعب سابقا ومدربا للناشين تبين أن نتائج السباحين في البطولات الدولية (بطولات جنيف) تقدم مستوى السباحين المصريين بشكل ملحوظ في الأعمار الصغيرة نتيجة تعرضهم لأحمال تدريبية كبيرة تتمثل في الأرقام القياسية المسجلة بالاتحاد المصري للسباحة.

وفي هذه الدراسة يقوم الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للسباحة يعتمد على حجم تدريبي يتميز بشدة أقل من الأقصى مقارنة بالبرنامج التدريبي الذي يتميز بالشدة القصوى وذلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء الفني والرقمي لدى البراعم في السباحة (٩ ، ١٠) سنوات.

أهداف البحث:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة لدى عينة البحث.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى استهلاك الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين قيد الدراسة لدى عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينـــة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) سباح ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهمـــا تجريبية والأخرى ضابطة.

مجـــالات البحث:

-المجال البشري:

أجري البحث على ٢٠ سباح ناشئ من نادي غزل المحلة تتراوح أعمارهم ما بين (٩، ١٠) سنوات وتم التكافؤ بينهم في (السن –الطول – الوزن – نبض الراحة – نبـــض بعد المجهود – الضغط الانقباضي – الضغط الانبســـاطي - Vo_2max مطلـــق Vo_2max نسبي – السعة الحيوية – مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب – التحمـــل العـــام – تحمـــل السرعة – السرعة).

-المجـــال المكـــاني: حمام السباحة بنادي غزل المحلة.

-المجال الزماني:

تم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة ما بين ٢٠٠٠/٧/٩م إلى ٢٠٠٠/٩/٤م بواقـــع (٥) وحدات أسبوعيا.

أدوات البحث:

أولا: الأجهزة والأدوات:

١-ساعة إيقاف لقياس زمن الأداء.

٢-ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب ١كجم.

٣-جهاز الرستاميتر لقياس الطول لأقرب ١ سم.

٤-حمام السباحة عبارة عن (٥٠م طول × ٢١,٥م عرض) لأداء القياسات.

٥-جهاز اسبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية.

٦-الدراجة الأرجوميترية لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

ثانياً: الاختبـــــارات:

قام الباحث باستخدام الاختبارات داخل الماء.

أ-اختبـــارات المستوى الرقمي:

١-السرعة.

٢-تحمل السرعة.

٣-التحمل العام.

ب-الاختبارات الفسيولوجية:

- نبض الراحة.
- نبض بعد المجهود.
- الضغط الانقباضي.
- الضغط الانبساطي.
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق.
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي.
- السعة الحيوية.
- مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب.

خطوات تنفيذ البحث:

١-تصميم استمارة استطلاع الرأي للخبراء لتقييم البرنامج المقترح.

٢-دراسة استطلاعية لملاءمة الاختبارات.

٣-دراسة استطلاعية لتنفيذ البرنانج.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وهي المتوسط الحاسبي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، الوسيط ، معامل التحسن ، اختبار "ت".

أهم النتـــــائج:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن:

١-توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين (الضابطة -التجريبية) في القياسين القبلـي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيـد الدراسـة) لصـالح أفـراد المجموعة التجريبية.

٢-توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي في مستوى استهلاك الحد الأقصى لاسـتهلاك الأكسـجين لصـالح أفـراد المجموعة التجريبية.

مستخلص البحث

برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة من (٩،١٠) أولاد، استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٢٠) سباحا من (البراعم في السباحة) وقسموا إلى مجموعتين إحداهما (تجريبية) (١٠سباحين) والأخرى (ضابطة)(١٠سباحين).

وقد أظهرت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وهي (نبض الراحة – نبض بعد المجهود – الضغط الانقباضي – الضغط الانبساطي Vo_2max مطلق Vo_2max نسبي – السعة الحيوية – مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب).

وأظهرت هذه الدراسة أيضا إلى أن هناك فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية داخل الماء (التحمل العام–تحمل السرعة–السرعة).

Zagazig University-BenhaBranch
Faculty of Physical Ed. For men
Competition and Aquatic
Sport department

Recommended Training Program To Improve Aerobic Power And Some Physiological Variables For Children In Swimming

Submitted in Partial Fulfilment of Requirements for Master Degree In Physical Education

By
MOKHTAR IBRAHIM ABD EL HAFEZ SHOMAN
Demonstrator in Competition and Aquatic Sport department

SUPERVISION

Dr.
MAHMOUD YEHIA SAAD
Professor of Scientific Research
and The Dean of Faculty
of Physical Ed.in Benha
Zagazig University

Dr.
HAMDY AHMED ALI
Professor of The Sportive
Training Faculty of
Physical Education
Zagazig University

1422-2002

SUMMARY

Introduction And Problem Of The Research:

No doubt that, we haven't to Be fast in the Time of Preparing childern To get high sportive Levels, because that in Fluence on childern health and Cause Them To be Tired and The defective growth to the Physiology Parts and also, The Physiological Structure.

And it appears that, through the opinions of some of the specialists and the researcher's notes as aprevious player and Captain for children, that the results of the swimmers in international Champions (Genief) show That the level of the egyptian Swimmers was advanced in a noticeable way in children because they faced great practical loads which are embdied in the record which are registered in the egyptian Swimming union.

In this Study, The researcher design a suggested practical swimming program depends on apractical size which is characterized by a strength which is less than maximum comparable with the practical program which is characterized with the maximum strength and that depends on some of the physical variables and the artistic and numerical level of the action of children in swimming from 9 to 10 years old.

*Research aims:

- The inFluence of the suggested recommended program on the level of some of the physiological variables which are being studied.
- The Influence of the suggested recommended program on the level to the absloute consumption of the Oxygen which is being studied in the sample.

*Research Procedures:

-Research method:

The Researcher used the experimental method.

-Research Sample:

The Research sample included 20 starter swimmer and they were divided in to two groups one of them is practical and The other is controller.

*Research Fields:

-The Human Field:

The research was applied on 20 starter Swimmers in Ghazl Elmahalla Club, Who were 9 to 10 years old and they were equal in (age, height- weight – Pulse at rest – pulse after exercise – systolic blood pressure – Diastolic blood pressure – absloute Yo_2max – relative Vo_2max – Vital Capacity – cardiac O_2 Utilization indicator).

*Place Field:

Aswimming pool in Ghazl El-Mahalla Club.

*Time Field:

This suggested program was excuted in a Period between 9/7/2000 to 4/9/2000 as 5 units per aweek.

*Research Tools:

-First: machines and Tools:

1-Stop watch to measure the performance time.
2-Medical balance to measure the approximate weight.
3-Resastmeter to mesure the approximate weight.
4-Swimming pool long x 21.5 wide) To make mesurements.
5-Dry isperometer machine to measure the vital capacity.
6-The argometric bike to mesure the absloute consumption of Oxygen.

-Sceond Tests:

The researcher had performed the tests in side water.

A-The tests of the numerical level.

1-Fastness.

2-Bearing fastness.

3-Common bearing.

B-Physiological Tests:

-Pulse at rest.

-Pulse after exercise.

-Systolic blood pressure.

-Dia stolic blood Pressure.

-Maximum Consumption of Absloute.

Oxygen.

-Maximum consumption of relative oxygen.

Rital capacity:

-Cardiac O_2 consumption indicator.

***Steps of excuting the research:**

1-Designing the testing application to estimate-the suggested program.

2-Discovering study for the testing appropriation.

3-Discovering study for excuting the program.

***Statical Treatment:**

The researcher had used the appropriate statical Treatments which are mathematical medium, The relative deviation, the orching factor, The difference Indicator, The in APPropriate Factor, Tests.

*Important Results:

The present results have shown that:

1-There are Statical differences between the two groups (controller – experimental) in the after and before measurement in some physiological variables for the members of the practical group.

2-There are statical differences between the two groups (controller – experimental) in the before and after measurement in the maximal consupmtion of Oxygen.

ABSTRACT

Recommended Training Program To Improve Aerobic Power and Some Physiological Variables For Children In Swimming

This Study aims at recognizing the influence of the recommended training programt proving the Aerobic power andsome physiological Variables for Childern in Swimming From 9 to 10 years old in Swimming.

The researcher had used the Recommended program and this study was applied on asample containing 20 Swimmers (Children) and were divided into two groups one of Them is Practical (10 Swimmers) and the Other is controller (10 Swimmers).

This Study had Shown that there are some statical differences in the practical group in some of the physiological Variables (rest pulse – Pulse after exercise – systolic blood pressure – Diastolic blood Pressure – absloute Vo_2max –relative Vo_2max- vital Capacity – Cardiac (O_2 Utilization Indicator) Also, This Study Had Shown that there were some Statical differences in the practical group in the physiological variables in water (common bearness-bearness of fastness – Fastness)