

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع :

أولاً:المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢- _____ : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣- _____ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- أحمد حمدي محمد عفيفي : العلاقة بين كل من المرونة والقوة بالرقم المسجل لسباحة الدولفين ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٥- أحمد محمد سمير: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ٢٠٠٤م.
- ٦- أحمد محمد صلاح الدين : أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهاري في سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ٧- أحمد مصطفى السويفي وعماد الدين نوفل : أثر استخدام تمارين الاستيك المطاط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء السباحة الحرة ، المؤتمر العلمي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - التجسيديات والطموحات، المجلد الثاني، ديسمبر، ١٩٩٥ م .
- ٨- بوب اندرسون: تديد العضلات ، ترجمه مركز التعريب والبرمجة،الدار العربية للعلوم،القاهرة،١٩٩١م.
- ٩- ثناء عبد الحليم الجمل: تأثير استخدام التمارين المساعدة على التقدم في السباحة ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، ١٩٧٦م .

- ١٠- حسام الدين فاروق حسين: تأثير استخدام الاوزان الخفيفة فى الوسط المائى على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى فى السباحة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ١١- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع: تمرينات الماء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ١٢- زياد محمد أمين: تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء فى سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٠م.
- ١٣- زياد محمد أمين: تأثير استخدام السباحة بالزعانف على فاعلية الأداء للسياحين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ١٤- صالح محمد صالح : الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقى لسباحة الظهر الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ١٩٧٨م .
- ١٥- طارق محمد ندا : فعالية التدريب بالعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لدى السباحين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م.
- ١٦- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١٧- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٨- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ١٩- عادل محمد زين الدين :تأثير تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة على تعلم السباحة، رسالة دكتوراه، غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعه الاسكندرية،١٩٨٦م.
- ٢٠- عايش محمود زيتون :علم حياة الانسان بيولوجيا الانسان،دار الشروق،عمان،الاردن،١٩٩٤م.
- ٢١- علاء احمد أمين: برنامج مقترح لتنمية الاطالة العضلية لدى ناشئى السباحة وتأثيره على الأداء الفني ومستوى الانجاز الرقى ، رسالة دكتوراة ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان،٢٠٠٤م.
- ٢٢ - كارم متولى مصطفى: تأثير استخدام بعض التدريبات تحسين الأداء كتدريبات غرضية وعلى السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- ٢٣- كارم متولى مصطفى: تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ١٧ ، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٢٤- كريستوفر نوريس:تمارين المرونة واللياقة،ترجمه خالد العامرى،دار الفاروق،القاهرة ،٢٠٠٤م.
- ٢٥- كمال محروس بيومى: أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن، رسالة دكتوراه ،غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعه الاسكندرية،١٩٩٩م.
- ٢٦- ليلى عبد المنعم : أثر بعض تمارين المرونة لمفاصل الرجلين على السرعة فى سباحة الصدر للناشئين، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٨٧م .
- ٢٧- متولى مختار حسن: أثر بعض القدرات البدنية الخاصة لدى سباحى المراحل السنية على بعض المتغيرات الكينماتيكية لضربات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه ،غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعه الاسكندرية،١٩٨٠م.

٢٨- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤م .

٢٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥م .

٣٠- محمد حسن محمد: أثر استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية لدى السباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقوى ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.

٣١- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، الجزء الاول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م .

٣٢- محمد عبد الله عجلان : العلاقة بين مرونة بعض المفاصل والسرعة فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة، ١٩٧٨م .

٣٣- محمد على القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الاول، المركز العربى للنشر ، القاهرة، ٢٠٠١م.

٣٤- _____ : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٣٥- _____ : استراتيجية السياق ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.

٣٦- محمد محمود مصطفى: فاعلية برنامج لتحسين الاداء الفنى وعلاقته بالمستوى الرقوى للناشئين فى السباحة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.

٣٧- مسعد على محمود: دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالاثقال التى يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية، مجله كلية التربية الرياضية للبنين، العدد السادس عشر ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ .

- ٣٨- مصطفى كاظم ومحمد مجدي حسن : اثر استخدام تدريبات السرعة المعاونة بواسطة الزعانف في تطوير سرعة السباح ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ٣٩- مها محمود شفيق وآخرون : دراسة مقارنة بين بعض البارامترات الكينماتيكية والبدنية للسباحين ذوي المستويات الرقمية المختلفة ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٤٠- نادية محمد حسن : علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤١- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر ، عمرو السكري : الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٢- نبيل احمد موسى : "التأثير النسبي لمرونه المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٣- وجدي مصطفى الفاتح : تأثير برنامج تدريب (أرض - مائي) مقترح على تقدم المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ م .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 44- Allen W. Jackson & et : physical activity for health & fitness, human kinetics, USA, 1999 .
- 45- Arnald gnelson & joke kokkonen : acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength perfomance , research quarterly for exercise and sport – vol. 72, No. 4, pp (415-479) December, 2001.
- 46- Asca : American swimming coaches association world clinic year book, U.S.A, 1983 .

- 47- Aws Watson : **physical fitness and athletic performance** , second edition, longman , new york , 1995 .
- 48- Brad Appleton : **stretching and flexibility**, copyright by Bradford, [http: www . Cs. huyi – ac, il](http://www.Cs.huyi-ac.il), 1996.
- 49- Bruce R, Etuyre and EVAJ. Lee : **chronic and acute flexibility of men women using three different stretching techniques**, research quarterly for exercise and sport, Vol.59, No 3, pp `222-228, 1988.
- 50- Costill, D.L., Maglischo E. & Richardson , : **Hand Book of sports Medicine and Science**, Medical publication, Boston, 1994.
- 51- Counsilman: **Competitive swimming, Manual for coaches and swimming**, counsilman co., Bloomington, Indiana, 1977.
- 52- Counsilman, Brian counsilman: **The New Science of Swimming** , prentice Hall, New Jersey, USA, 1994.
- 53- Craig, A.B & pendergast: **Relationships Stroke Rate, Distance per Stroke, and Velocity in Competitive swimming**, Medicine and Science in sports, 11 (3), 278 – 283, 1979.
- 54- Danial, D., Persyn, V., Tilboryg, L.V., Riemeber, D.,: **Estimation of Sprint Peformances In The Breastsroke From, Boody Characterstics**, Swimming Science, V. Human Kintics Books Illinois, 1988.
- 55- David De Angelis: **Stretching, Copyright Cyberfitness Network**, [www.cyberfitness net](http://www.cyberfitness.net) 2001.
- 56- David Pease: **Spotting Technique Faults – Below & Above the water**, Human performance centre, newzealand, 2001.
- 57- Debbie Lawrence: **Exercise in water** , A & Black , London , 1998.
- 58- Dick Hannula, Nort thornton: **The swim coaching Bible**, Human Kinetics, USA, 2001.
- 59- Edward, D: **Research quarterly for exercise and sport** , Vol., 58 (3) PP 301 – 312, 1991.
- 60- Ernest W. Maglischo, Cath Brennan : **Swim For The Health Offit** ,by may field publishing compang f.ed,1985.

- 61- Etnyre, Bleem E.: **Research quarterly for exercise and sport**, Vol., 59 (3), PP 222-229, 1993.
- 62- George, Gs.: **Biomechanics of women's gymnastics**, Englewood cliffs, NJ: prentice – Hall , USA, 1980.
- 63- George McGlynn: **Dynamics of fitness**, 4 ed, Brown & Benchmark, USA, 1996.
- 64- Harre, D.u.a.: **Trainingslehre, Einfuhrung in die allagemeine Trainings methodic**, Sportverlage, Berlin, 1973.
- 65- Heise, Barbara : **Dissertation Abstracts International**, Vol. 54- 10 , App. 36 – 39, 1993.
- 66- Jane Katz: **Water fitness during your pregnancy**, Human kinetics, U.S.A, 1995.
- 67- Johnson: **Disseration abstracts international.**, Vol., (2) PP228, 1989.
- 68- Joke Kokkonen & et: **Acute Muscle stretching inhibits Maximal strength performance**, Research Quarterly For Exercise and sport – Vol. 69, No. 4, PP (411 – 415) December 1998.
- 69- Kathy stevens: **Atheoretical overview of stretching and flexibility**, American Fitness, printed from findarticles .COM, located at <http://www.findarticales.Com> 2001.
- 70- Kay Thigpen: **Effects of statically performed to touch stretches on torque production of the hamstrings and the Quadriceps Muscle Groups** , University of Nebraska, Journal Of Human Movement Studies, 17,11,88, 1989.
- 71- Kurtz, T.: **Stretching scientifically a guide to flexibility training** , 3rd reved, stadion publishing company, Inc. Island bound, PP 147 – 152, 1994.
- 72- Maglischo. E. W.: **Swimming Even faster**, The Serious Swimmer's Stander Reference Expanded And Updated, Mayfield, Publishing Co., California, 1993.

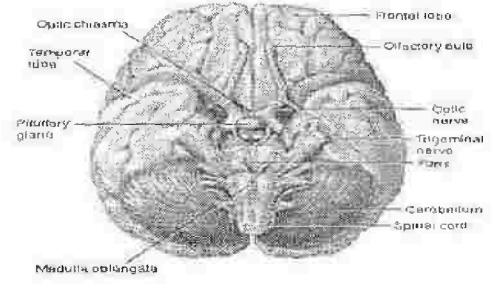
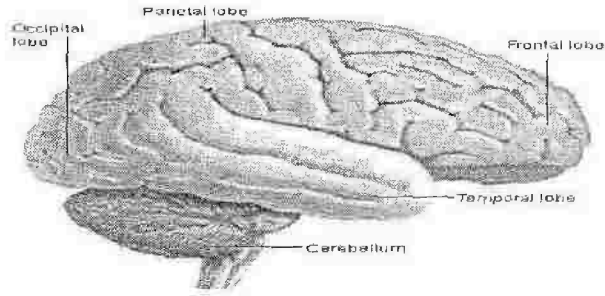
- 73 -Maglischo. E. W.: **Swimming fastest** ,Human kinetics, U.S.A , 2003.
- 74-Magnusson & et: **strength profiles and performance in masters level swimming**, American Journal of sports, oct, 1995.
- 75- Martha White: **Water Exercise** ,Human Kinetics,U.S.A,1995.
- 76- Max, E.: **Swimming and Swimming Strokes**, Staples printers, Limited Great Britain, 1973.
- 77- Michael Alter: **Sport stretch**, Champaign, E: leisure press, 1990.
- 78- Michael, J. Alter, M.: **Science of stretching**, Champaign, L.L. Human Kinetics ,USA ,1992.
- 79- Michael, J. Alter, M.: **Science of Flexibility**, Second Edition, Human Kinetics, USA, 1995.
- 80- Nelson: **Sports Medicine and physical fitness**, torinom, Italy, PP 49-52, sept., 1991.
- 81- Patrick pelayo & et: **stroking parameters in top level swimmers with a Disability**, Medicine & Science In sports & Exercise ,Vol. 31-No12 – p (1839 – 7842) – December, 1999.
- 82- Robert E. Mcatee , Jeff Charland : **Facilitated Stretching** , Human kinetics, U.S.A , 1999.
- 83- Sady : **Physical and Medical rehabilitation**, Vol. 63 (6), PP 212 – 220, 1982.
- 84- Scott K. Powers: **Exercise Physiology**, 2 ed ,brown & benchmark , USA , 1994.
- 85- Souza, T.A: **General treatment approaches for shoulder disorder**, Edinburgh, Churchill, livingstone, 1994.
- 86- Toussaint ,H.M.,Vervoorn,K: **Effects of specific high resistance training in water on competitive swimmer** , International Journal of sports medicine , June 1; 11(3):228-33,1990 .

- 87- Vivian H. Heyward: Advanced Fitness Assessment & Exercise prescription, 3 ed – Human Kinetics – USA – 1991.
- 88- Warren young & Simon Elliott: Acute Effects of static stretching , PNF stretching , and maximum voluntary contraction on Explosive for ce production and jumping performance , research Quarterly for Exercise and sport, vol 72, No 3 , PP (273 – 279) September, 2001.
- 89- Wayne Gold smith: Steps to Greatness, INC. WWW.Moregold.com,2001.
- 90- Werner W.K. Hoeger: Principles & LABS for physical fitness, morton, USA , 1997.
- 91- Will colebank and Jone cappaert : Coaches's quarterly U.S.A Swimming, INC, 1996.
- 92-Zusan Adler&ET : PNF in Practice, berlin,1993.

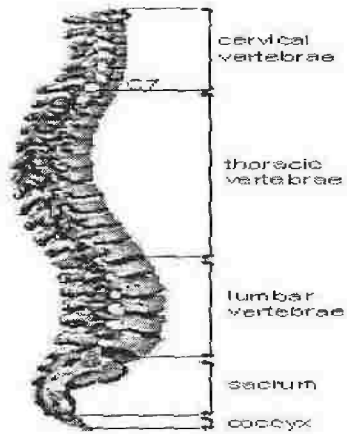
المعرفقات

مرفق (۱)

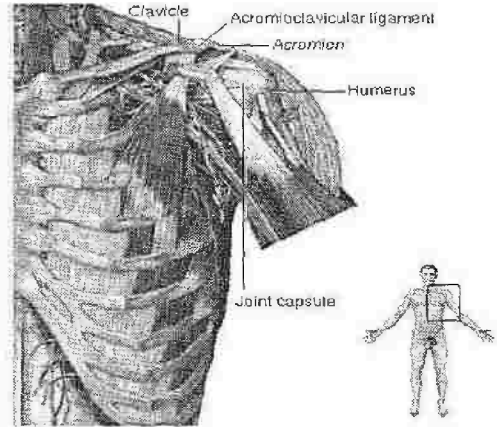
مرفق (١) المفاصل قيد البحث والجهاز العصبي والعضلي



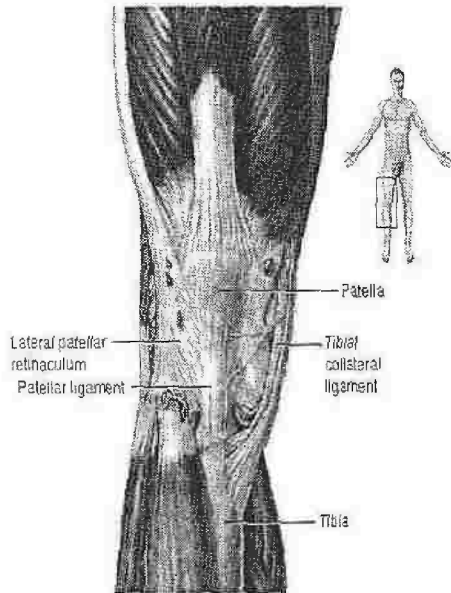
الجهاز العصبي



العمود الفقري



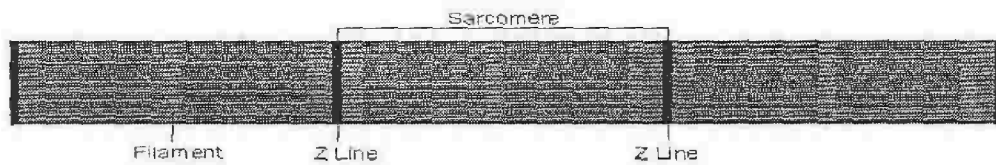
مفصل الكتف



مفصل الركبة



مفصل القدم

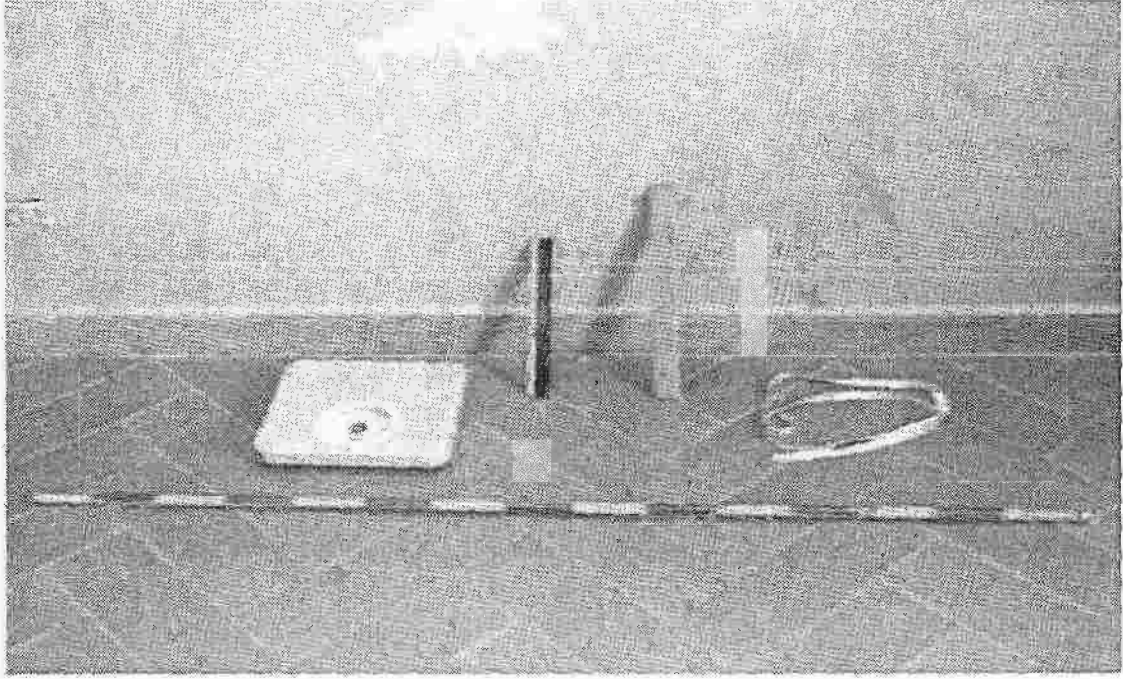


شكل يوضح حركة الاطالة العضلية

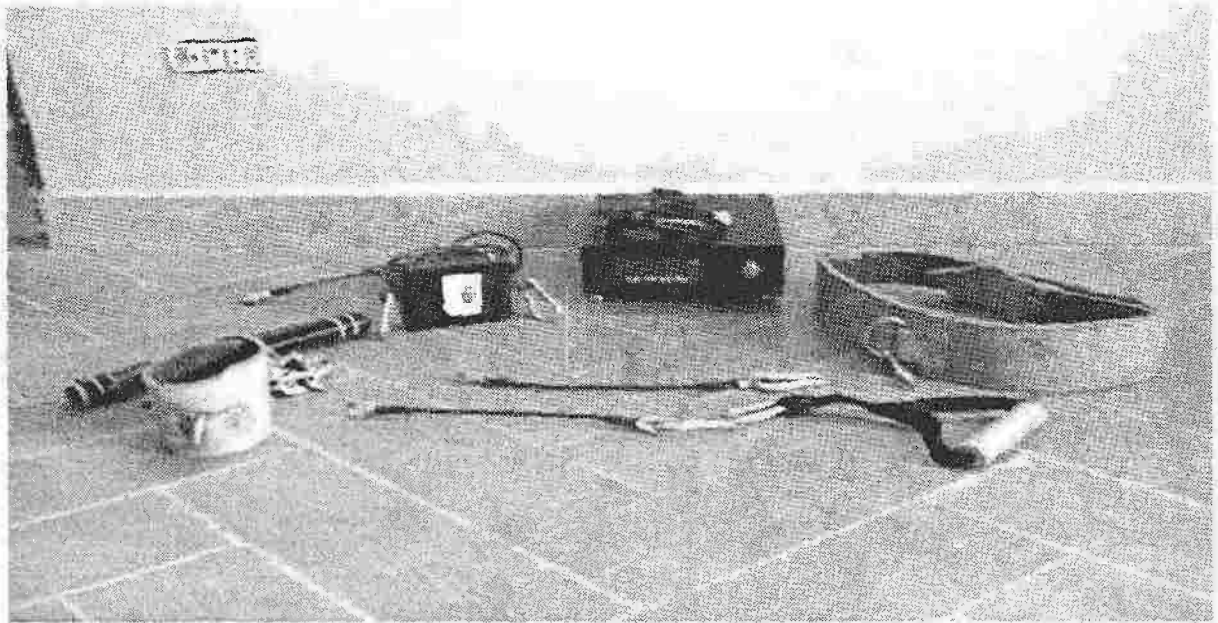
مرفق (۲)

مرفق (٢)

الاجهزه و الأدوات المستخدمة في البحث

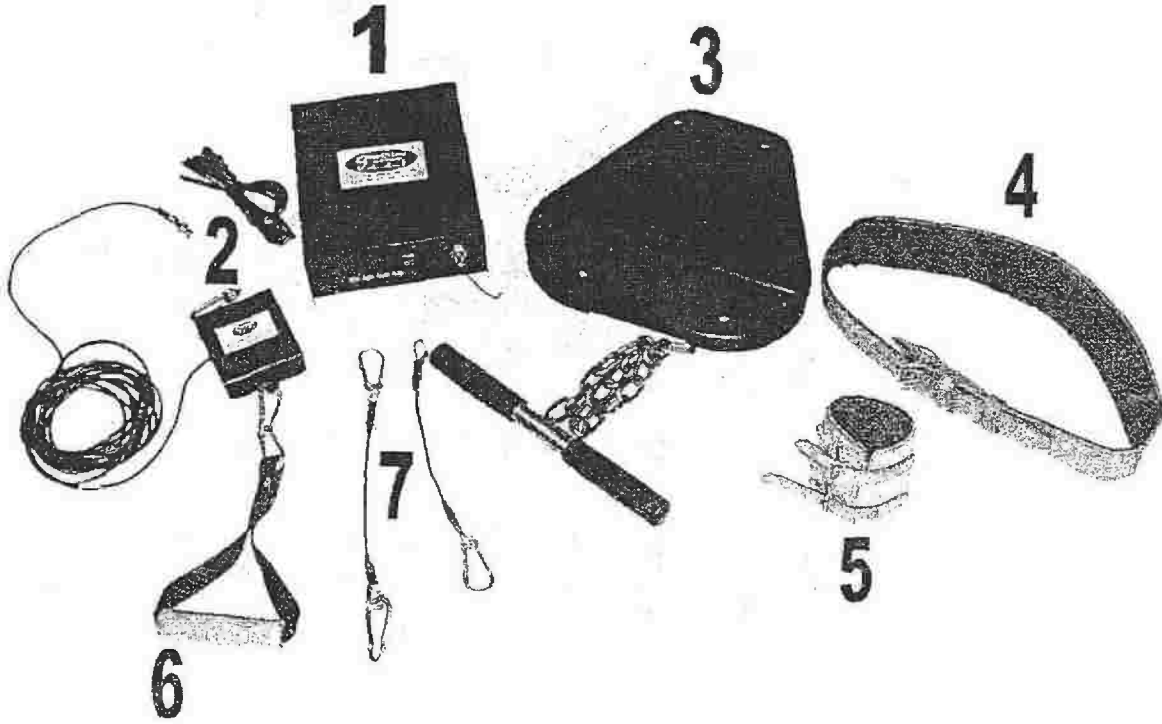


شريط قياس (مازورة)، مسطرة مدرجه ٣٠ سم، ومسطرة مدرجه ٤٠ سم،
عصا مدرجه ١٥٠ سم، ميزان طبي



جهاز قياس القوة العضلية الثابتة اليكترونيا

جهاز القوة العضلية الكترونيًا SPORT-MED FORCE



مكونات الجهاز :

- 1- وحدة حساب النتائج الألكتروني - الرقمي .
- 2- وحدة قياس القوة الألكتروني (يقيس حتى 1000 كيلو جرام) .
- 3- قاعدة ومقبض متصل بسلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- 4- حزام يستخدم لقياس قوة عضلات الجذع .
- 5- مقبض يستخدم لقياس قوة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وقوة عضلات الذراعين .
- 6- مقبض لقياس قوة عضلات الذراع والكتف من مختلف الأوضاع .
- 7- وصلات إضافية لقياس القوة من اوضاع مختلفة .

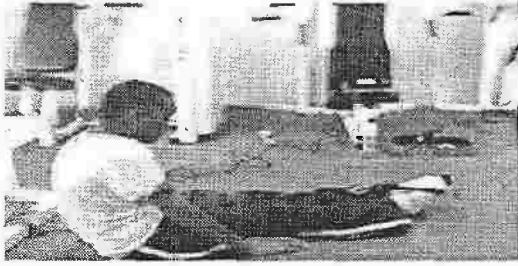
خطوات تشغيل واستخدام جهاز قياس القوة العضلية الكهروني

- ١- ضع الوحدة رقم (١) وهي جهاز حساب النتائج الألكتروني- الرقمي على منضدة مستوية قريبة من مصدر الكهرباء القريب من مكان القياس، وأوصل بين الوحدة ومدخل التيار الكهربائي.
- ٢- تأكد أن مفتاح التشغيل المجاور للشاشة مغلق أى فى وضع (OFF) لأسفل.
- ٣- أوصل الوحدة رقم (١) بالوحدة رقم (٢) .
- ٤- ضع المفتاح المجاور للشاشة فى وضع التشغيل أى فى وضع (ON) لأعلى فتظهر الأرقام على الشاشة كلها أصفار (0000). **خط ٤٢**
- ٥- عند الانتهاء من القياس ضع المفتاح فى وضع (OFF) لأسفل ثم أفصل التيار الكهربائي عن الجهاز، ولكن إذا كان القياس سيعود بعد فترة فى نفس اليوم فلا داعى لفصل التيار ويكفى وضع المفتاح لأسفل أى على (OFF).
- ٦- بعد كل قياس أضغط على الزر **F1** الملاصق للشاشة لتعود الأرقام الى الصفر (0000) كلها.
- ٧- ثبت أحد طرفي الوحدة رقم (٢) بأى جزء ثابت قريب من مكان القياس والطرف الآخر للوحدة وهو الذى يتم السحب أو الدفع منه.
- ٨- الأجزاء من (٣-٧) معدة بحيث يمكن توصيلها بالوحدة رقم (٢) كلا منها وفقاً لنوع القياس الذى سيتم، أى أنها أجزاء مساعدة لنجاح عمليات القياس.
- ٩- الشكل المرفق يوضح أن الجهاز بوحدتين (١-٢) يمكن توصيله مباشرة بأى جهاز لتدريب القوة العضلية، وهي أحد مميزات هذا الجهاز الذى يمكن استخدامه بأساليب متعددة وفى كل الأوضاع.

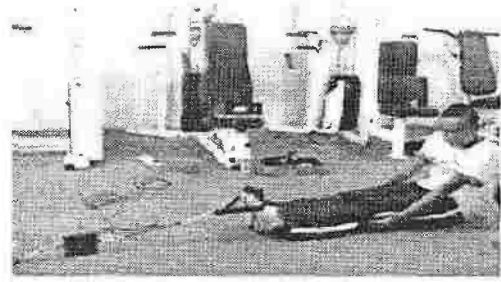
❖ **الجهاز يستخدم لقياس القوة العضلية لأى مجموعات عضلية أو لقياس قوة عضو معين مثل عضلات الساعد أو الرجل وهكذا.**

مرفق (۳)

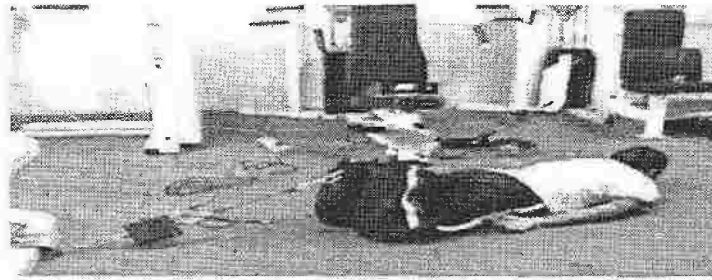
مرفق (٣)
قياسات القوة الثابتة القصوى في اتجاه المد والثنى للمفاصل المختارة لعينه البحث
بجهاز قياس القوة العضلية الثابتة اليكترونيا



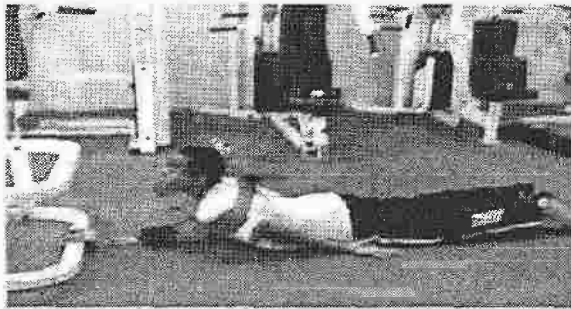
القدم في اتجاه الثنى



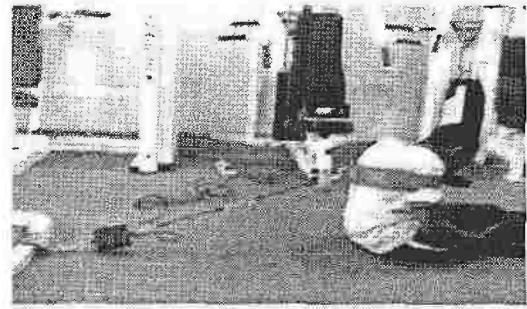
القدم في اتجاه المد



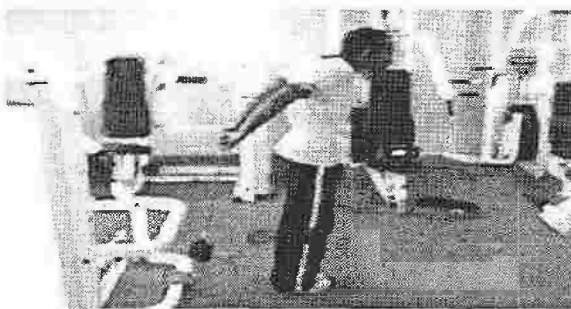
الركبة في اتجاه الثنى



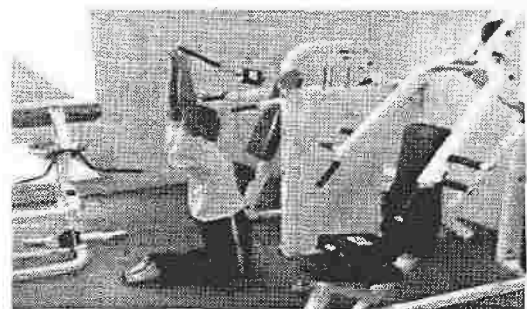
العمود الفقري في اتجاه المد



العمود الفقري في اتجاه الثنى

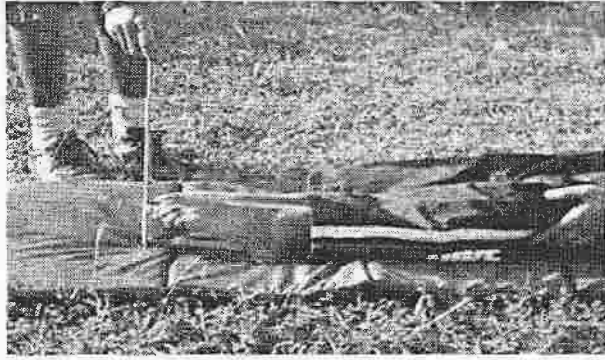


الكتف في اتجاه المد

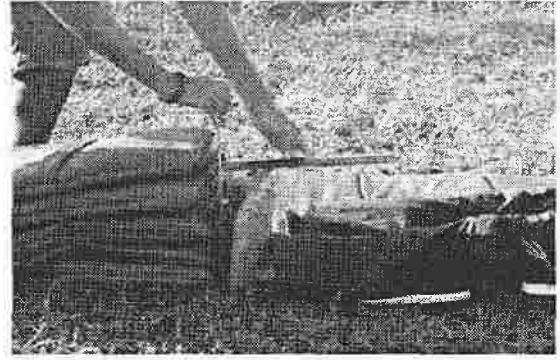


الكتف في اتجاه الثنى

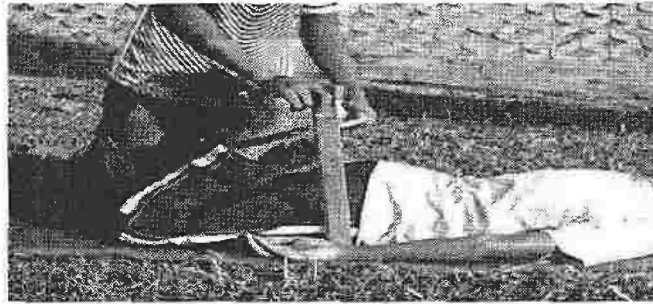
قياسات المرونة الايجابية في اتجاهات الثنى والمد للمفاصل المختارة لعينه البحث



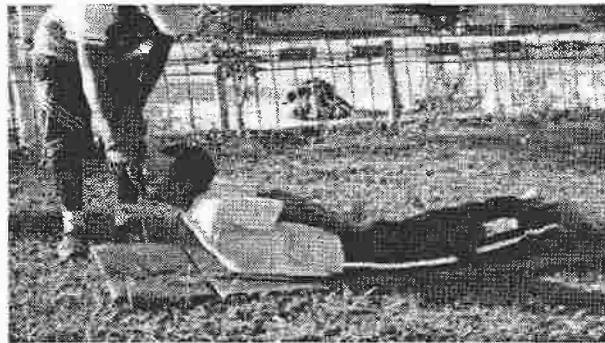
القدم في اتجاه الثنى



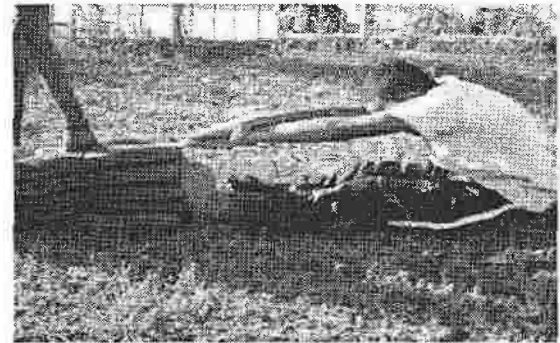
القدم في اتجاه المد



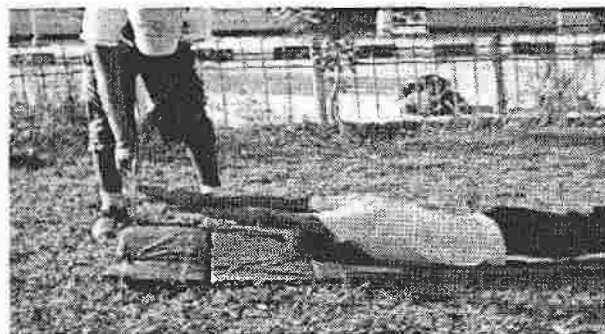
الركبة في اتجاه الثنى



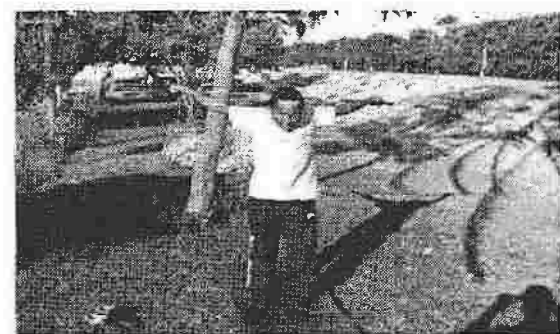
العمود الفقري في اتجاه المد



العمود الفقري في اتجاه الثنى



الكتف في اتجاه الثنى



الكتف في اتجاه المد

مرفق (۴)

مرفق (٤)
اسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية	الدولة	الوظيفة
١	WAYNE GOLDSMITH	دكتورة	استراليا	محاضر دولى
٢	PHILIP GRAHAM-SMITH	دكتورة	انجلترا	استاذ بجامعة " Salford "
٣	ANDREW JONES	دكتورة	انجلترا	استاذ بجامعة " Exeter "
٤	BRENT RUSHALL	دكتورة	U.S.A	استاذ بجامعة " San Diego " State
٥	GAOTSCH SEBASTION	دكتورة	المانيا	المدير الفنى لفريق " Red fish " الالماني
٦	NICO MORITZ	دبلومة علوم الرياضة	المانيا	مدرب سباحة لفريق " B- LICENCE " الالماني
٧	COSMIN CUCIUREAN	بكالوريوس	رومانيا	المدير الفنى لفريق نادى الجزيرة بالقاهرة
٨	DLVCIK PEFER	ماجستير	المانيا	المدير الفنى لنادى " SINDELFINGEN " الالماني
٩	مجدى محمد منصور	دكتورة	مصر	استاذ مساعد بجامعة حلوان ومدرّب منتخب مصر سابقا
١٠	محمد محمود مصدق	دكتورة	مصر	استاذ مساعد بجامعة حلوان محاضر دولى

مرفق (ه)

استبيان المدرسين

استبيان المدربين

م	اسئلة	الاجابة
١	هل تستخدم تدريبات الاطالة العضلية؟	
٢	متى تستخدم تدريبات الاطالة العضلية؟	
٣	هل تستخدم ادوات فى تدريبات الاطالة العضلية؟	
٤	ما هى طرق الاطالة العضلية التى تستخدمها؟	
٥	هل تعمل على تقنين احمال تدريبات الاطالة العضلية؟	
٦	هل تقيس المرونة للسباحين وتتابع مستوى التقدم؟	
٧	هل تنمى المرونة من اجل الاداء الفنى؟	
٨	ما رائيك فى تنمية المرونة عن طريق تدريبات خاصة تؤدى داخل الماء؟	

• ارجو الاجابة على الاسئلة داخل مربع الاجابة المقابل للسؤال.

استبيان الخبراء



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استبيان

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث / ايمن كمال كامل الجندى بدراسة عنوانها " تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائي على مستوى الأداء البدني والإنجاز الرقمي لناشئي السباحة (دراسة مقارنة)" للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ومن بين أدوات جمع البيانات للبحث : إعداد استمارة استبيان لاختيار أنسب وأدق التمارين المناسبة من تمارين الاطاله داخل الوسط المائي والتي تفيد السباح في زيادة مدى المرونة في المفاصل وذلك من وجه نظر سيادتكم كخبير في هذا المجال .
ونظرا لخبراتكم وأرائكم في هذا المجال ، يأمل الباحث أن يتعرف علي أرائكم في هذا الاستبيان ، لما له من أهمية كبيرة في تحقيق الهدف من البحث ، وذلك بإبداء ملاحظتكم في الاستبيان عن طريق :

١. اختيار تمرينات الاطاله المناسبة وذكر أهم المفاصل التي تعمل عليها .
٢. إضافة أي تمرينات ترونها سيادتكم مناسبة إن أمكن ذلك .
٣. الاجابه على الاسئلة واختيار ما هو مناسب للبرنامج المقترح.

الإشراف

دكتور

حسام فاروق حسين
مدرس بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

مسعد على محمود
أستاذ بقسم التدريب الرياضي
وعمد كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بيانات الخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

البريد الإلكتروني:

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير على حسن تعاونكم

الباحث



mansoura university
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

Questionnaire

Dear Dr./

““““

Mr. Ayman Kamal Kamel Al Gendy, is currently carrying out a study on(**Effect of using different methods to specific flexibility out and in the Water on levels of physical Performance and Record achievement for Juniors Swimming**) (comparison Study), in order to complete his PhD in physical education. One of the research tools is to carry out a survey to select the most appropriate stretching exercise in water which increases flexibility of the joints of swimmers from point of view of an expert like you.

The researcher appreciates your professional and valuable feed back and comments on the following:

- 1- Selection of the most appropriate stretching exercise from the attached list along with your valuable comment joints that will mostly be affected by each of exercises in the list;
- 2- Suggesting any other exercises that help in the mentioned above subject.
- 3- Answer the questions and choose what is suitable for the proposed program .

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

**Prof. In Sports Training Department
and Dean of Faculty**

Dr.hosam farok hesaan

**Lecturer In Sports Training
Department**

Personal information

Name :

Job :

Academic Degree :

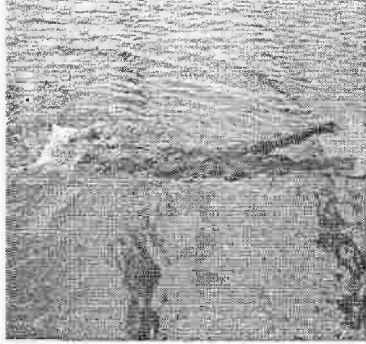
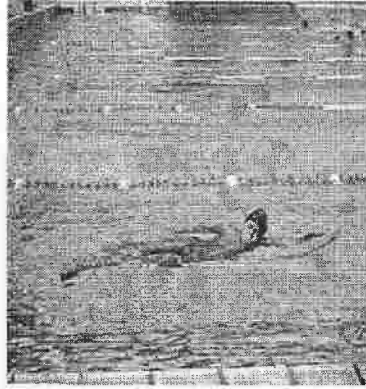
Years of experience :

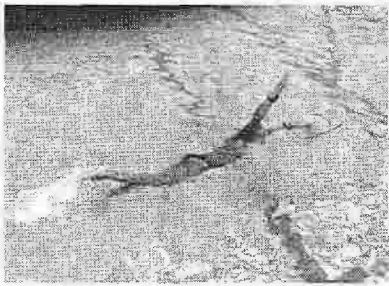
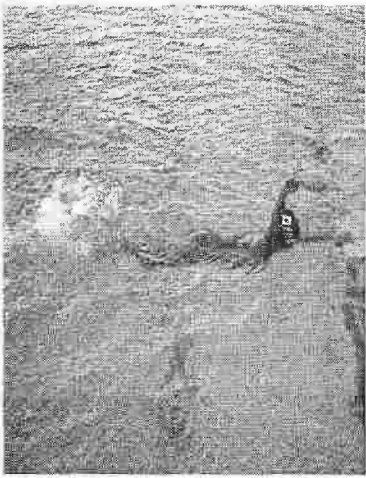
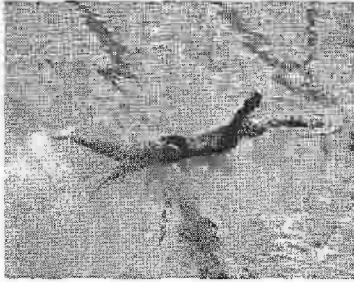
e-mail address :

Thanks and best regards

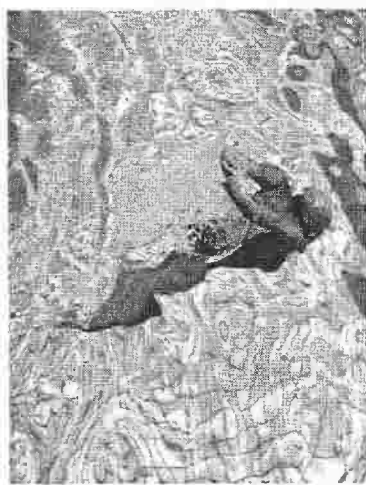
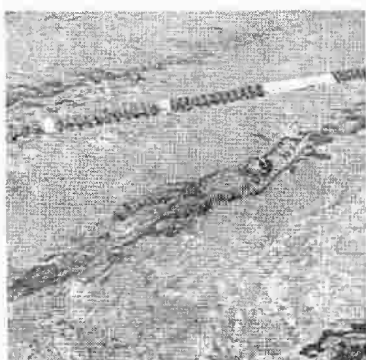
Researcher

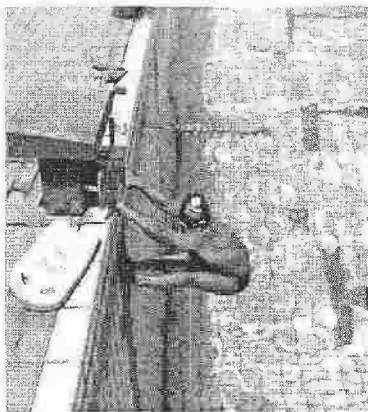
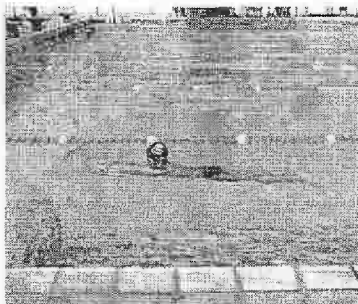
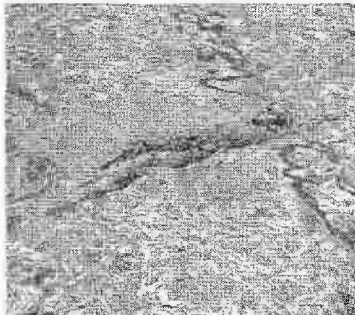
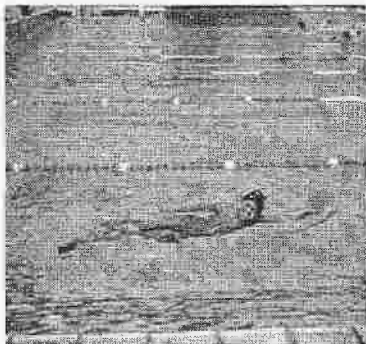
التدريبات المائية (Drills In Water)

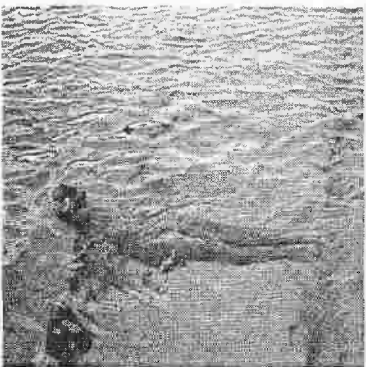
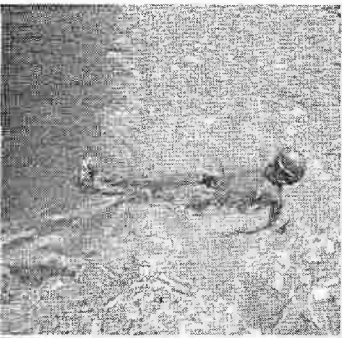
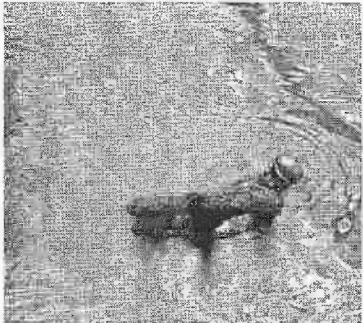
م	شرح التمرين drill Explain	شكل التمرين drill Image	لمفصل الذى يعمل على تنميتها The joints, who works on development	مناسب Suitable	غير مناسب Unsuitable
١	من وضع الطفو على الوجه ذراعين أماما على البورد مع ضربات رجلين حرة. الضغط بالراس أسفل الماء ٦ عدات ثم أخذ نفس . Buoyancy on face. arm's on the board. Kick leg free. Pressure Cape underwater 6 times . breathing after out cape.				
٢	من وضع الطفو على الجانب ذراع على البورد و الاخرى جانبيا مع ضربات رجلين حرة. الضغط على البورد مع مد الذراع. Buoyancy on the side arm of the board and other aside. Kick leg free. Pressure on board with stretch arm.				
٣	من وضع الطفو على الوجه ذراعين على البورد مع ضربات رجلين حرة رفع احد اليدين فى اتجاه التنى عند أقصى مدى لأعلى البورد ٤ عدات ثم أخذ نفس و التبديل على اليد الأخرى ثم أخذ نفس. Buoyancy on the face. Arm on board . kick leg free. Raising one hand in the direction up at the maximum extent of the highest board 4 times and then began breathing. Switching on the other hand, then began breathing				

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذى يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٢
				نفس التدريب السابق مع استخدام الأثقال حول رسغ اليد Same previous training with the use of weights on the hands Wrist	١
				من وضع الطفو على الوجه الزراعين على البورد مع ضربات رجلين حرة. مدالذراع للخلف والثبات عدتين على جميع مراحل الحركة الرجوعية واخذ نفس اماما ثم التبديل للبد الاخرى. Buoyancy on the face . The arms on board. Kick leg free. Stretch the arm behind the steadiness of 2 sc at all stages of movement recovery. Taking breathe from forward then switching to arm the other.	١
				نفس التدريب السابق مع استخدام الأثقال حول رسغ اليد Same previous training with the use of weights on the hands Wrist	١
				من وضع الطفو على الوجه ذراع على البورد والاخرى جانبا مع ضربات الرجلين حرة. الضغط للخلف بالذراع الجانبية لاقصى مدى عداات والعودة جانبا ثم اخذ نفس. Buoyancy on face. arm on board and other aside. Kick leg . the arm of the pressure Behind to the greatest extent 4 times and return aside. then began breathing.	٢

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٨
				نفس التدريب السابق مع استخدام الأثقال حول رسغ اليد. Same previous training with the use of weights on the hands Wrist	٨
				من وضع الطفو على الظهر الذراعين جانباً بالأثقال ضربات رجلين حرة بالزعانف. رفع اليدين ممدودة للأمام حتى الوصول اعلى الرأس والثبات ٤ عدات في وضع الاطاله ثم العودة في الماء الى جانب الرجل . Floating on the back. Aside arms with weights.the feet Kick of using fins. Raising his hands stretch in front until reaching the top of his head and steadiness and stretch 4 times. Then return to the water side the legs.	٩
				من وضع الطفو على الجانب ذراع على البورد والاخرى جانباً تكرر مد الوسط للأمام و النشئ للخلف(وسط دلفن) والقدمين متلاً صفتين بالزعانف Buoyancy on the side. the arm on board and the other aside. Repeat dolphin kick of the front and bending backwards (dolphen Movement).the feet of using Fins	١٠

٨	شرح التمرين drill Explain	شكل التمرين drill Image	المفاصل الذى يعمل على تنميتها The joints, who works on development	مناسب Suitable	غير مناسب Unsuitable
١١	من وضع الطفو على الوجه الذراعين عاليًا القدمين متلاصقتين بالزعانف . تكرار حركة الوسط الدلفينية لأسفل ولأعلى تحت الماء ٤ عدات ثم اخذ نفس . Buoyancy on the face. The arms high. The leg attached with fins. Repeat movement dolphin kick bottom of the highest under water 4 times then began breathing				
١٢	من وضع الطفو على الوجه الذراعين على اليوردد مع ضربات رجلين بالزعانف . مد الرأس والكتفين للخلف والثبات Buoyancy on the face. The arms on board. With two strikes Fins. D head and shoulders back and steadiness				
١٣	من وضع الطفو على الوجه تشبيك الذراعين خلفا ومد الرأس الكتفين للخلف والثبات مع ضربات رجلين بالزعانف . السباحة تحت الماء ٤ عدات ثم الصعود لأخذ نفس والعودة تحت الماء. Buoyancy on the face. Catch arms succeeding and stretch Cape and Shoulders back and steadiness. kick With Fins. Swimming under water 4 times and then ascend to take breathing. Return under water.				
١٤	من وضع الطفو على الظهر الذراعين عاليًا والقدمين متلاصقتين بالزعانف . حركة وسط دلفينية للامام والخلف تحت الماء ٤ عدات ثم اخذ نفس . Floating on the back. High arms and legs attached to each other with the Fins. The Central dolphin back and forward under water 4 times then began breathing				

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٩
				معدك حافه الحمام ثم وضع القدمين على الحائط ومد الركبتين مع ثني الجذع للامام لاقصى مدى والثبات ٨ ث. Keeping the edge swimming pool. Put feet on the wall and extending the knees. Pagan trunk forward to the fullest extent and Consistency 8 seconds.	١٥
				من وضع الطفو على الوجه ذراعين اماما على البورد والرأس خارج الماء ضربات رجلين باستخدام الزعانف Buoyancy on the face. Arm forward on the board .outside water .kick using Fins	١٦
				من وضع الطفو على الظهر الذراعين عاليا ضربات رجلين باستخدام الزعانف Floating on the back. Arms to the highest. kick legs using Fins	١٧
				من وضع الطفو على الجانب ذراع عاليا على البورد والاخرى جانبا و الرأس خارج الماء ضربات رجلين باستخدام الزعانف في مدى واسع Buoyancy on the side. Arm to the highest on board and other aside. kick of use Fins. Cape outside water. The extent and scale	١٨

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٢٠
				من وضع الطفو على الظهر الذراعين جانبا تؤدي الذراعين حركة مجدافية . مد القدمين للامام والثبات ١٠ ث ثم تنى القدمين للخلف نحو الساق والثبات ١٠ ث Floating on the back. The side arms in the movement sculling . stretch feet forward and steadiness 10 sc. Pagan feet back toward the leg. Consistency 10 sc.	٢١
				نفس التمرين السابق مع استخدام حزام اتقال حول مشط القدم The same exercise with the use of the former weight belt around Instep	٢٢
				من وضع الطفو على الظهر الذراعين جانبا. تنى الركبتين مع سحب الكعبين للخلف حتى مسكهم باليدين و الضغط ٣ عدات ثم مدهم للامام Floating on the back. The side arms. Pagan knees with the withdrawal until the successor to rub most pressing pressure and kicked three times and then provide them forward	٢٣
				نفس التمرين السابق مع استخدام الأتقال حول الكعبين The same exercise with the use of the former Weight on the rub	

بيانات خاصة بالبرنامج المقترح

Database program proposed

إضافات أخرى Other additions	غير مناسب unsuitable	مناسب Suitable	النسبة المقترحة The proposed ratio	متغيرات البرنامج Variables program
			٦ أسابيع. 6 weeks ٨ أسابيع. 8 weeks ١٢ أسابيع. 12 weeks	١- مدة البرنامج The duration of the program
			٢ مرات. 2times ٣ مرات. 3times ٤ مرات. 4times	٢- عدد مرات التدريب في الأسبوع The number of times training during the week
			٤ مفاصل. 4 Joints ٢ مفصل. 2 joints ١ مفصل. 1 Joint	٣- عدد المفاصل الذي سيتم التدريب عليها خلال الوحدة التدريبية The number of joints which will be training through unity
			الإعداد العام General preparation الإعداد الخاص Special preparations المنافسات competition	٤- فتره تطبيق البرنامج Period Application program
			زيادة شدة و حجم التمرين وتثبيت الراحة. Increase the intensity and exercise volume and stabilize rest	٥- الارتقاء بالحمل خلال البرنامج عن طريق Upgrade training load through

تقسيم مقترح لحجم الوحدة التدريبية

Proposed division of the volume training unity

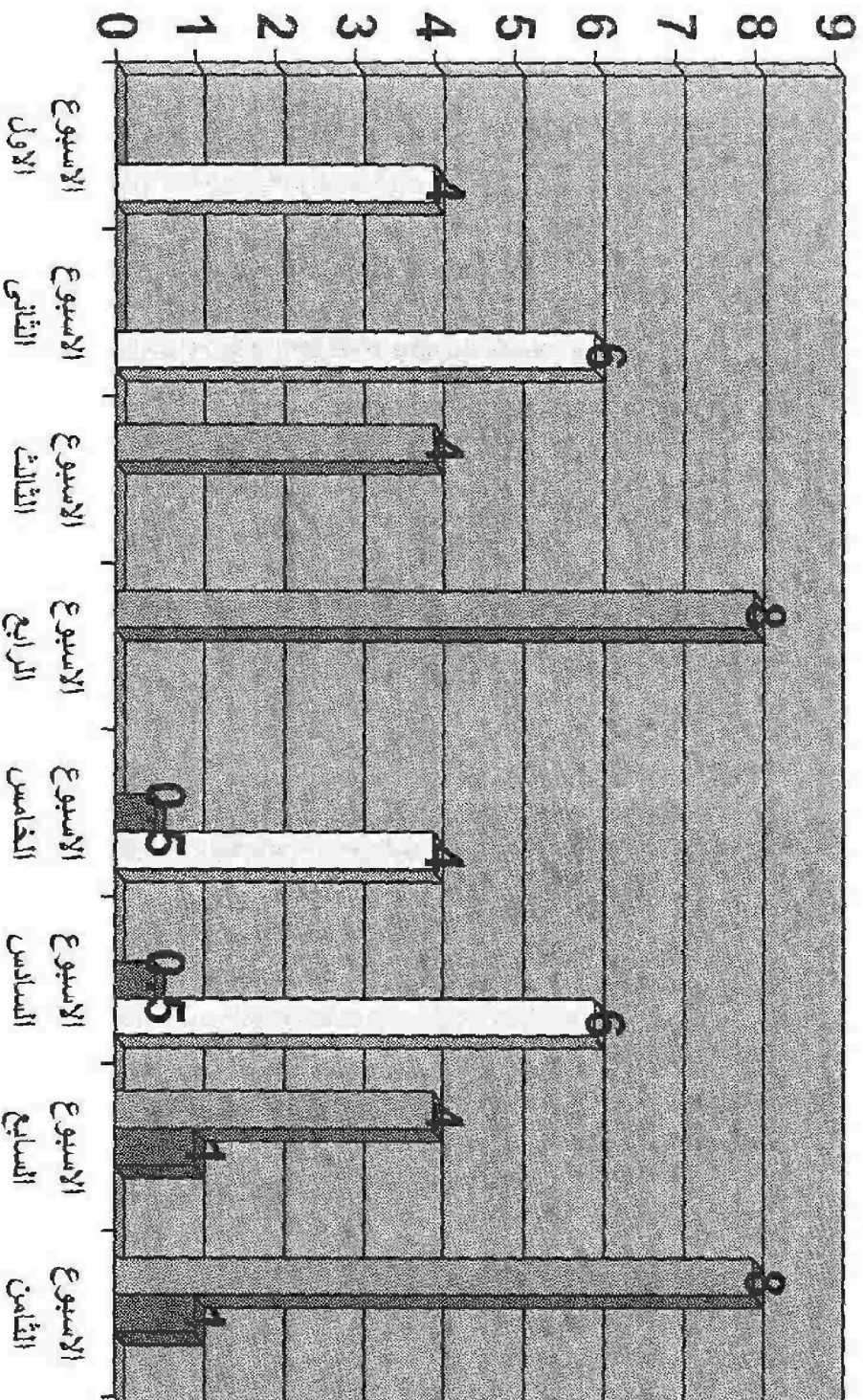
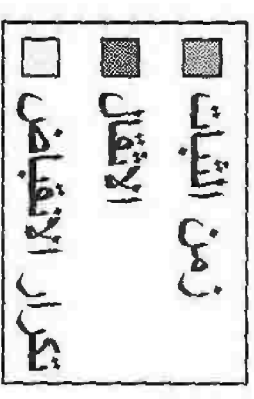
إضافات أخرى Other additions	غير مناسب unsuitable	مناسب Suitable	الحجم المقترح Proposed volume	أجزاء الوحدة التدريبية Parts training unity
			٨٠٠م 800m	جزء الإحماء Part warming up
			١٣٠٠م 1300m	جزء التدريب الهوائي Part aerobic training
			١٢٠٠م إلى ٢٤٠٠م 1200m to 2400m	جزء تدريبات الإطالة في الماء Part stretching exercises in water

مرفق (٦)

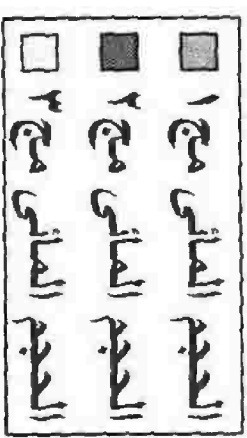
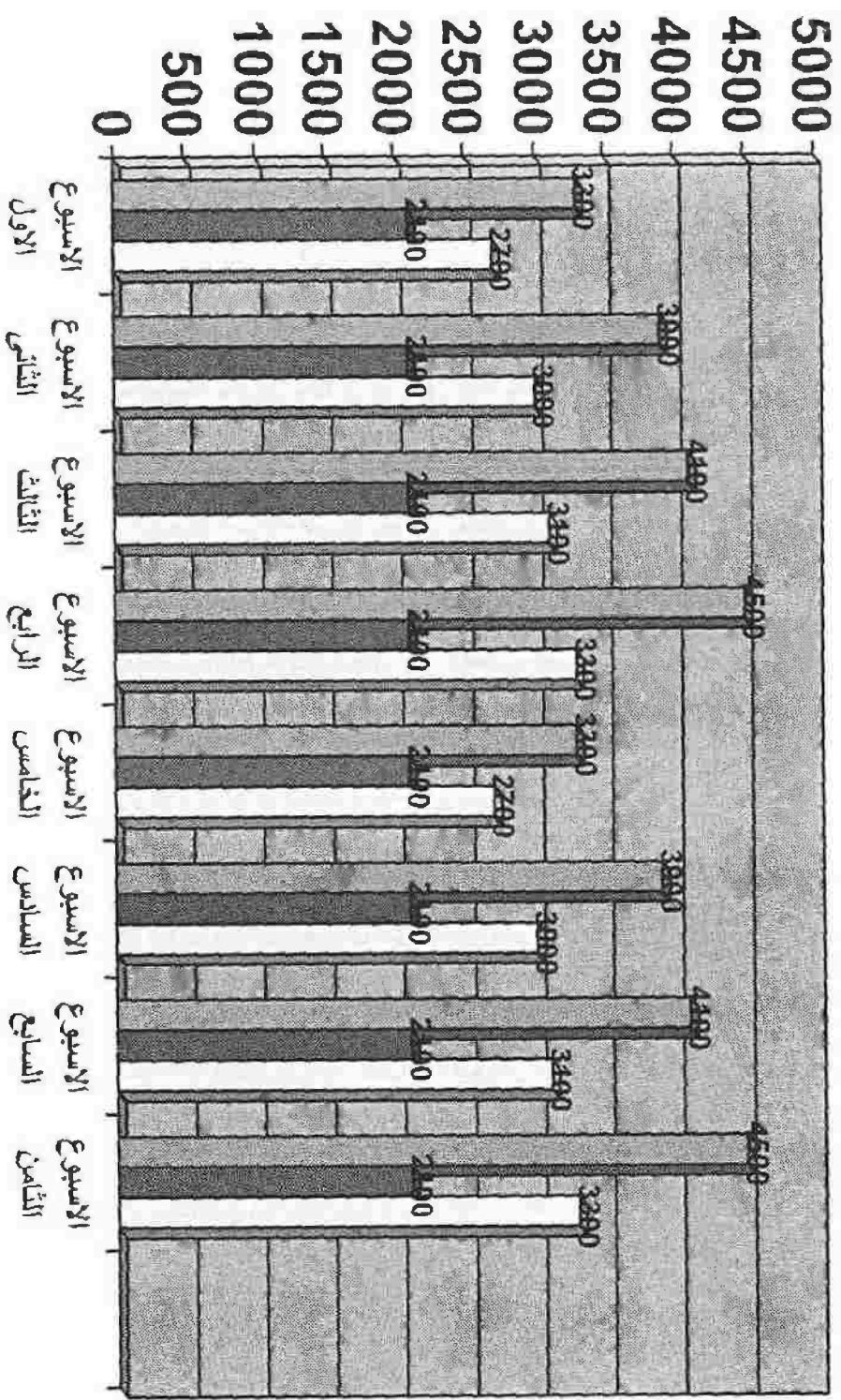
البرامج المقترحة

محتوى البرنامج للمجموعات التجريبية الثلاثة

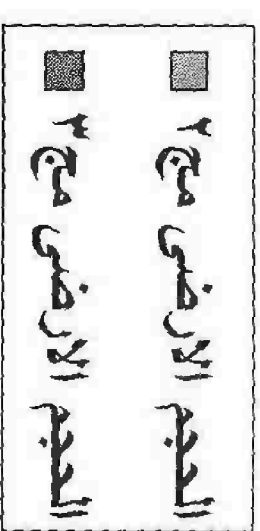
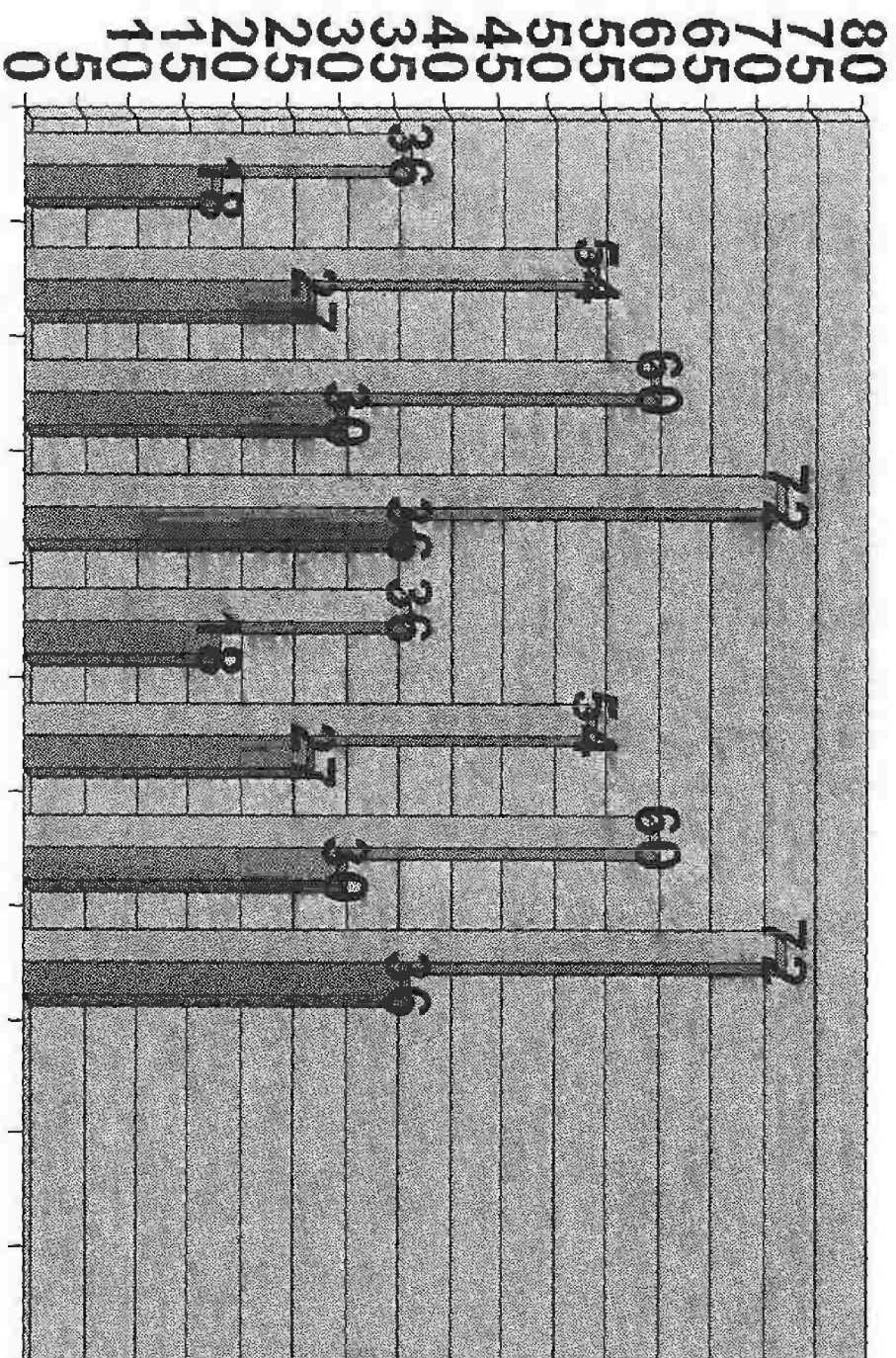
اسابيع البرنامج	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الاجهزة المستخدمة								
المفاصل التي يتم تنفيذها	الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة	عف و القدم الكفف و الركبة عف و القدم الكفف و الركبة
الشدة	تكرار التقيض ٤ مرات	تكرار التقيض ٦ مرات	التيات ٤ ث	التيات ٨ ث	تكرار التقيض ٤ مرات	تكرار التقيض ٦ مرات	التيات ٤ ث	التيات ٨ ث
الادوات	بدون اشغال	بدون اشغال	بدون اشغال	١/٢ ك حزام اشغال	١/٢ ك حزام اشغال	١/٢ ك حزام اشغال	١ ك حزام اشغال	١ ك حزام اشغال
عدد التمرينات لكل مفصل	٣ تمارين	تغير ٣ تمارين مختلفة	٣ تمارين	٣ تمارين الأسبوع الأول والثاني	٣ تمارين الأسبوع الثالث والرابع			
حجم الوحدة المجموعه الاولى	١٨٠٠٠ م اشغال مائي	١٨٠٠٠ م اشغال مائي	١٨٠٠٠ م اشغال مائي	٢٤٠٠٠ م اشغال مائي	٢٤٠٠٠ م اشغال مائي	٢٤٠٠٠ م اشغال مائي	٢٤٠٠٠ م اشغال مائي	٢٤٠٠٠ م اشغال مائي
حجم الوحدة المجموعه الثانيه	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي
حجم الوحدة المجموعه الثالثه	١٨٠٠٠ م اشغال مائي	١٨٠٠٠ م اشغال مائي	١٨٠٠٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي	٢٣٦٠ م اشغال مائي



(شكل توضيحي للشدة المستخدمة في البرنامج للمجموعات الثلاثة)

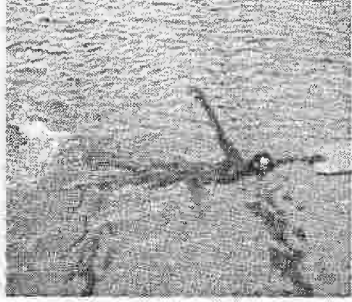
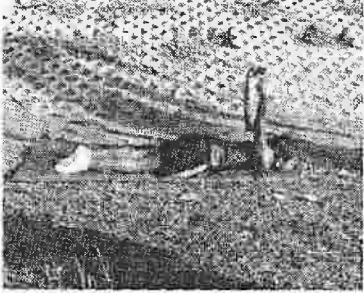
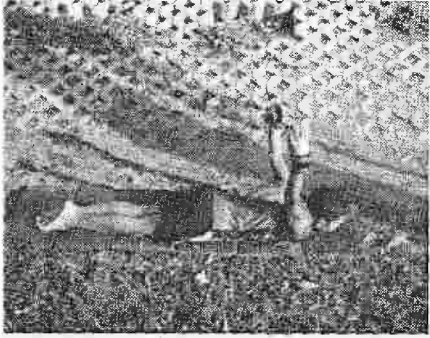
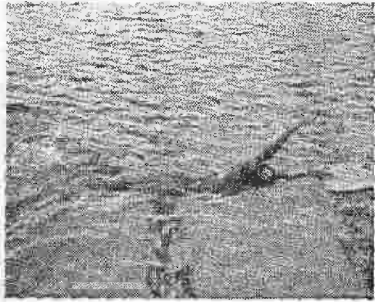
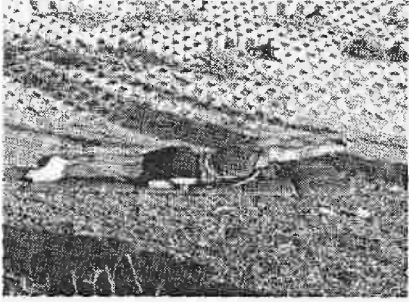
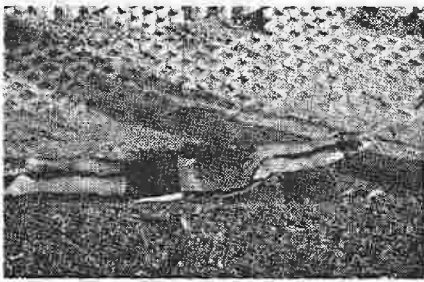


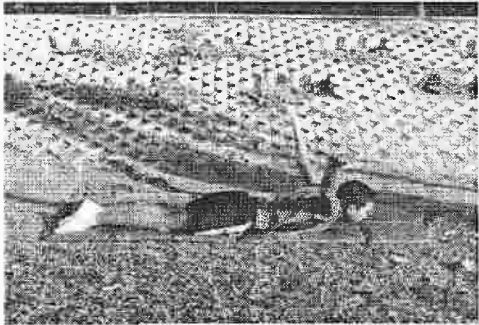
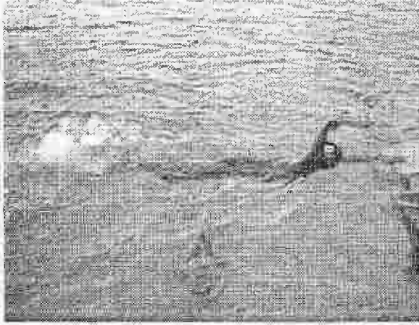
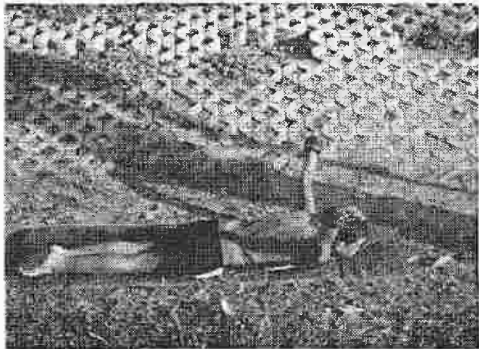
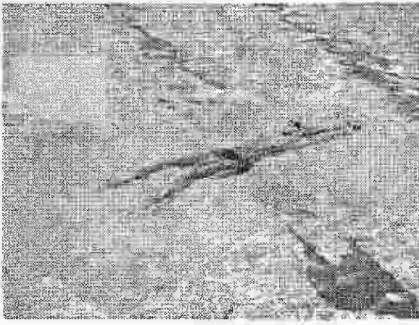
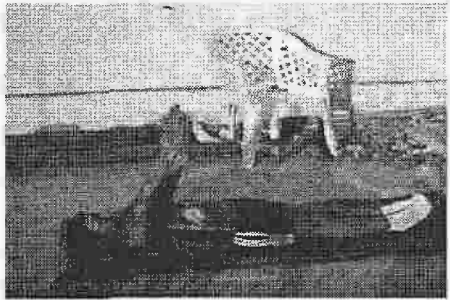
(شكل توضيحي للحجم المائي بالتر للمجموعات الثلاثة)

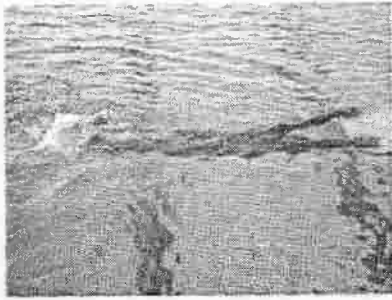
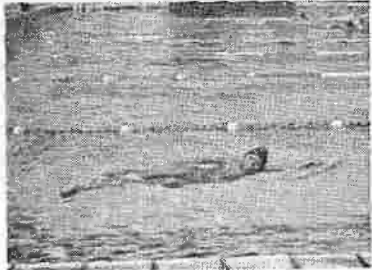
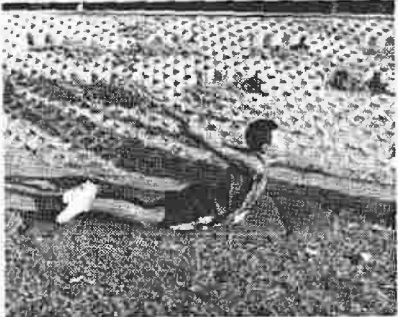
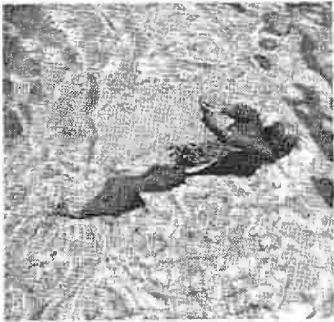
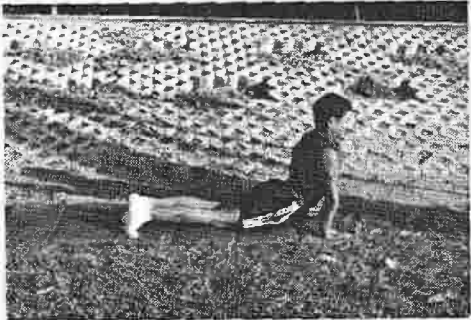


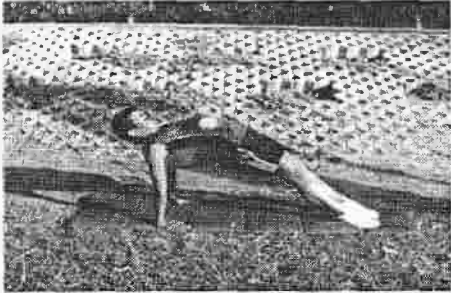
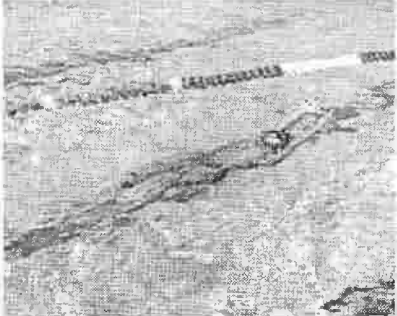
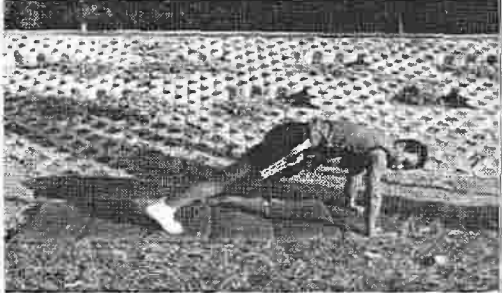
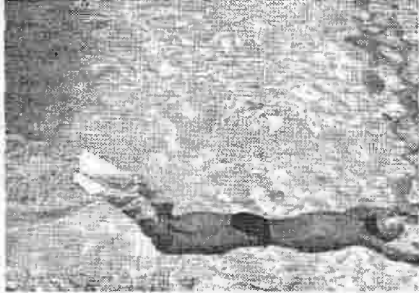
(شكل توضيحي للحجم الأرضي بالدقيقة للمجموعة الثانية و الثالثة)

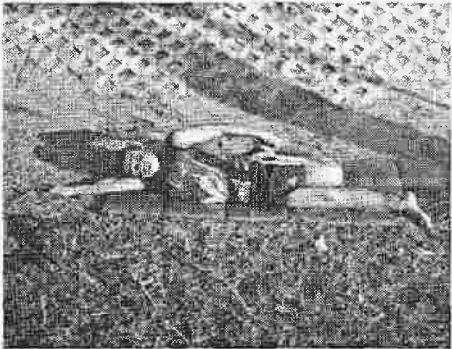
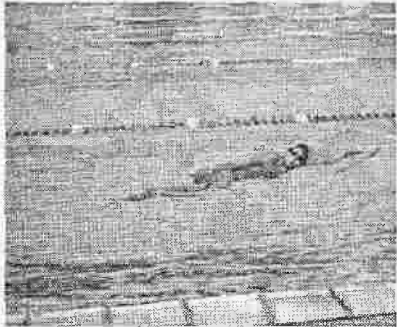
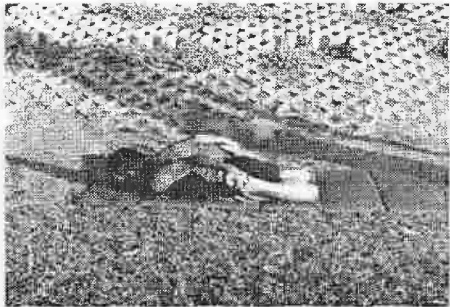
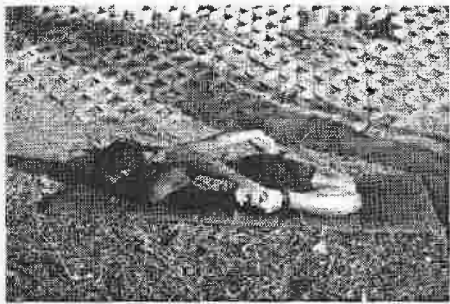
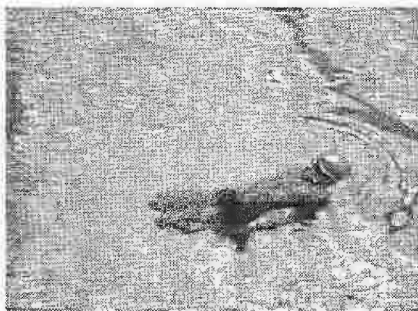
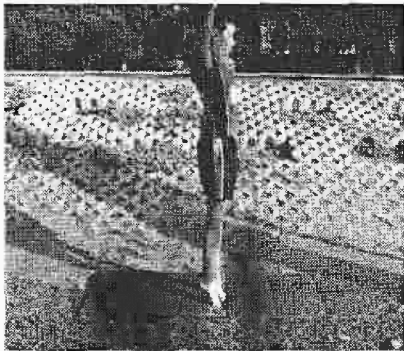
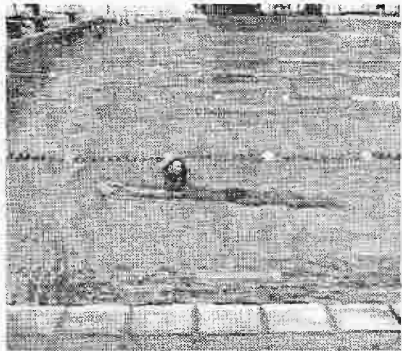
مرفق (٦) تمرينات البرنامج المائي والارضى

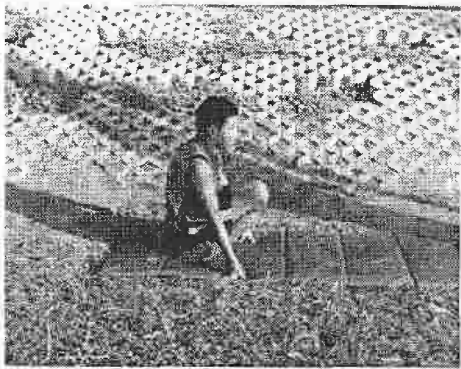
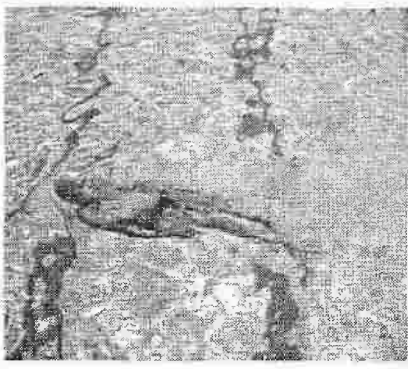
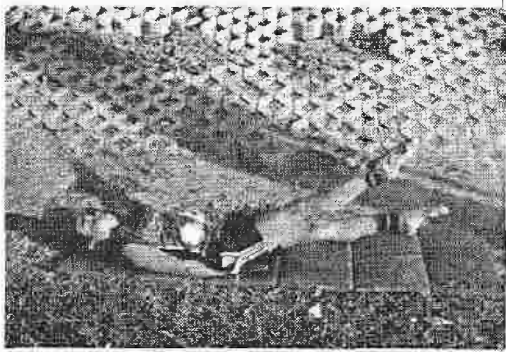
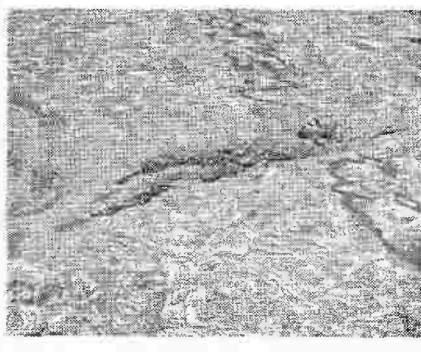
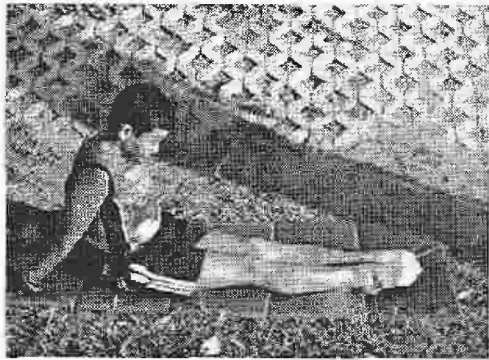
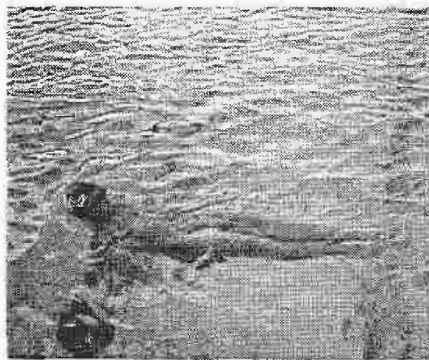
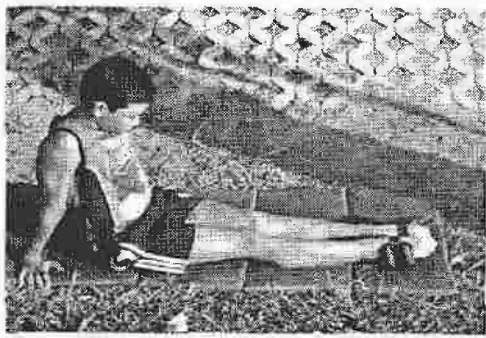
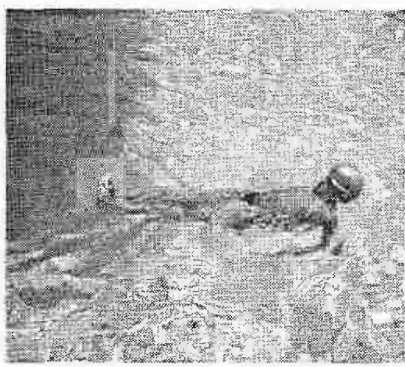
المجموعة	الرقم	شكل التمرين	المجموعة	الرقم	شكل التمرين
A	١		E	١	
	٢			٢	
	٣			٣	
	٤			٤	

شكل التمرين	الرقم المجموعة	شكل التمرين	الرقم المجموعة
	٥		٥
	٦		٦
	٧		٧
	٨		٨

شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	٩			٩	
	١٠			١٠	
	١	F		١	B
	٢			٢	

شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	٣			٣	
	٤			٤	

شكل التمرين	الرقعة	المجموعة	شكل التمرين	الرقعة	المجموعة
	١	G		١	C
	٢			٢	
	٣			٣	
	١	H		١	D

شکل التمرين	الرقم	المجموعة	شکل التمرين	الرقم	المجموعة
	٢			٢	
	٣			٣	
	٤			٤	
	٥			٥	

تمرينات الإطالة داخل الماء
تمرينات الإطالة الأرضي

(A: مفصل الكتف - B: العمود الفقري - C: الركبة - D: القدم)
(E: مفصل الكتف - F: العمود الفقري - G: الركبة - H: القدم)

الوحدات التدريسية للمجموعة الأولى

(جدول الأسبوع الثاني)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	
%٧٥	-	حره	٣٠ ث	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ ث	م٢٠٠	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	م١٠٠	٥	
	A-1	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		A-1	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	(تدريبات الإطالة في الماء) م. كنف م. كنف م. كنف م. الركبة م. الركبة م. الركبة
	A-3	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		A-3	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	A-5	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		A-5	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	C-1	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		C-1	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	C-2	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		C-2	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	C-3	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		C-3	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
الأربعاء						السيث						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء) تدريبات الإطالة في الماء
	B-4	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		B-4	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	عمود فقري عمود فقري عمود فقري م. القدم م. القدم م. القدم
	B-3	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		B-3	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	B-2	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		B-2	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	D-1	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		D-1	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
	D-2	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		D-2	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	م. القدم م. القدم
	D-4	-	١٥ ث	م٢٥	١٢		D-4	-	١٥ ث	م٢٥	١٢	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم

(جدول الأسبوع الثالث)

الأربعاء						الجمعة					
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار
١٠%	-	حره	-	٤٠٠م	١	١٠%	-	حره	-	٤٠٠م	١
٦٠%	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	٦٠%	-	متنوع	-	٤٠٠م	١
٧٥%	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	٧٥%	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤
٧٥%	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	٧٥%	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥
	A-10	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-10	-	١٥ث	٢٥م	٨
	A-9	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-9	-	٣٠ث	٥٠م	٨
	A-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨
	C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨
	C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨
الجمعة						الجمعة					
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي					
	B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨
	B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨
	B-6	-	٣٠ث	١ق	٨		B-6	-	٣٠ث	١ق	٨
	D-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-1	-	١٥ث	٢٥م	٨
	D-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨
	D-4	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-4	-	٣٠ث	٥٠م	٨
(٢٠٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢٠٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائي)					
الحجم						الحجم					

(جدول الأسبوع الرابع)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحماء) (تدريب هوائي)
%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-10	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		A-10	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	(تدريبات الاطالة في الماء) كثف م. كثف م. كثف م. الركبة م. الركبة م. الركبة م.
	A-8	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		A-8	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	A-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		A-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	C-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		C-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	C-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	C-3	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحماء والتدريب الهوائي						نفس الإحماء والتدريب الهوائي						(الإحماء)
	B-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		B-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	عود فقري عود فقري عود فقري م.القدم م.القدم م.القدم
	B-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	B-6	-	٣٠ث	١ق	٨		B-6	-	٣٠ث	١ق	٨	
	D-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		D-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	م.القدم م.القدم م.القدم
	D-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		D-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	D-4	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		D-4	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم

(جدول الأسبوع الخامس)

الاربعاء						الجمعة					
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار
%٦٠	-	حرّة	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	حرّة	-	٤٠٠م	١
%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١
%٧٥	-	حرّة	٣٠ ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حرّة	٣٠ ث	٢٠٠م	٤
%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	١٠٠م	٥
	A-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨		A-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	A-4	-	١٥ ث	٢٥م	٨		A-4	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	A-6	-	١٥ ث	٢٥م	٨		A-6	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	C-1	-	١٥ ث	٢٥م	٨		C-1	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	C-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨		C-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	C-3	-	١٥ ث	٢٥م	٨		C-3	-	١٥ ث	٢٥م	٨
الجمعة						الجمعة					
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي					
	B-4	-	١٥ ث	٢٥م	٨		B-4	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	B-3	-	١٥ ث	٢٥م	٨		B-3	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	B-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨		B-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	D-1	-	١٥ ث	٢٥م	٨		D-1	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	D-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨		D-2	-	١٥ ث	٢٥م	٨
	D-5	-	١٥ ث	٢٥م	٨		D-5	-	١٥ ث	٢٥م	٨
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٢٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٢٠٠م تدريب إطالة مائي)					
حجم الوحدة التدريبية						حجم الوحدة التدريبية					

(جدول الأسبوع السادس)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢		A-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢	(تدريبات الإطالة في الماء)
	A-4	-	١٥ث	٢٥م	١٢		A-4	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
	A-6	-	١٥ث	٢٥م	١٢		A-6	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	١٢		C-1	-	١٥ث	٢٥م	١٢	م.الركبة
	C-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢		C-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
	C-3	-	١٥ث	٢٥م	١٢		C-3	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-4	-	١٥ث	٢٥م	١٢		B-4	-	١٥ث	٢٥م	١٢	تدريبات الإطالة في الماء
	B-3	-	١٥ث	٢٥م	١٢		B-3	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
	B-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢		B-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
	D-1	-	١٥ث	٢٥م	١٢		D-1	-	١٥ث	٢٥م	١٢	عمود فقري
	D-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢		D-2	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
	D-5	-	١٥ث	٢٥م	١٢		D-5	-	١٥ث	٢٥م	١٢	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم

(جداول الأسبوع السابع)

الأربعاء						السبت						التاريخ
الشدة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-6	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-6	-	١٥ث	٢٥م	٨	(تدريبات الإطالة في الماء)
	A-7	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-7	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	A-8	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-8	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨	
	C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.الركبة
	C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.الركبة
الجمعة						الاثنين						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨	عود فقري
	B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨	عود فقري
	B-6	-	٣٠ث	١ق	٨		B-6	-	٣٠ث	١ق	٨	عود فقري
	D-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-2	-	١٥ث	٢٥م	٨	م.القدم
	D-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.القدم
	D-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.القدم
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم

(جدول الأسبوع الثامن)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)
%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-6	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		A-6	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	(تدريبات الإطالة في الماء) (الإحصاء)
	A-7	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		A-7	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	A-8	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		A-8	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	C-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		C-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	C-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	م.الركبة م.الركبة م.الركبة م.الركبة
	C-3	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		B-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	تدريبات الإطالة في الماء عمود فقري عمود فقري عمود فقري
	B-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	B-6	-	٣٠ث	١٠٠م	٨		B-6	-	٣٠ث	١٠٠م	٨	
	D-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		D-2	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
	D-3	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		D-3	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	م.القدم م.القدم م.القدم
	D-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨		D-5	-	٣٠ث	٥٠٠م	٨	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم

الوحدات التدريسية للمجموعة الثانية

(جدول الأسبوع الثاني)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠ م	١	%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠ م	١	(الإحماء) (تدريب هوائي)
%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠ م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠ م	١	
%٧٥	-	حره	٣٠ ث	٢:٠٠ م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ ث	٢:٠٠ م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	١:٠٠ م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	١:٠٠ م	٥	
	E-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		E-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	تدريبات الإطالة الأرضية
	E-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		E-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	E-5	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		E-5	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	G-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		G-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	G-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		G-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	G-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		G-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	م.الركبة
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحماء والتدريب الهوائي						نفس الإحماء والتدريب الهوائي						(الإحماء)
	F-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		F-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	تدريبات الإطالة الأرضية
	F-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		F-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	F-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		F-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	H-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		H-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	H-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		H-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	م.القدم
	H-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		H-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
(٢١٠٠ م إحماء داخل الماء + ٥٤ قى تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠ م إحماء داخل الماء + ٥٤ قى تدريب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الأسبوع الثالث)

الأربعاء						السبت						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحماء)
%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	E-10	-	١٥ث	٣٠ث	٨		E-10	-	١٥ث	٣٠ث	٨	تدريبات الاطالة الأرضية
	E-9	-	٣٠ث	١ق	٨		E-9	-	٣٠ث	١ق	٨	
	E-5	-	٣٠ث	١ق	٨		E-5	-	٣٠ث	١ق	٨	
	G-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨		G-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨	
	G-2	-	٣٠ث	١ق	٨		G-2	-	٣٠ث	١ق	٨	
	G-3	-	٣٠ث	١ق	٨		G-3	-	٣٠ث	١ق	٨	
الجمعة						الالاثنين						التاريخ
نفس الإحماء والتدريب الهوائي						نفس الإحماء والتدريب الهوائي						(الإحماء)
	F-5	-	١٥ث	٣٠ث	٨		F-5	-	١٥ث	٣٠ث	٨	تدريبات الاطالة الأرضية
	F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		F-1	-	٣٠ث	١ق	٨	
	F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		F-6	-	٣٠ث	١ق	٨	
	H-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨		H-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨	
	H-2	-	٣٠ث	١ق	٨		H-2	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
	H-4	-	٣٠ث	١ق	٨		H-4	-	٣٠ث	١ق	٨	
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٦٠ق تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٦٠ق تدريب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الأسبوع الرابع)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	(الإحماء)
%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	
	E-10	-	٣٠ث	١ق	٨		E-10	-	٣٠ث	١ق	٨	تدريبات الإطالة الأرضية
	E-8	-	٣٠ث	١ق	٨		E-8	-	٣٠ث	١ق	٨	
	E-5	-	٣٠ث	١ق	٨		E-5	-	٣٠ث	١ق	٨	
	G-1	-	٣٠ث	١ق	٨		G-1	-	٣٠ث	١ق	٨	
	G-2	-	٣٠ث	١ق	٨		G-2	-	٣٠ث	١ق	٨	
	G-3	-	٣٠ث	١ق	٨		G-3	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبة
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحماء والتدريب الهوائي						نفس الإحماء والتدريب الهوائي						(الإحماء)
	F-5	-	٣٠ث	١ق	٨		F-5	-	٣٠ث	١ق	٨	تدريبات الإطالة الأرضية
	F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		F-1	-	٣٠ث	١ق	٨	
	F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		F-6	-	٣٠ث	١ق	٨	
	H-1	-	٣٠ث	١ق	٨		H-1	-	٣٠ث	١ق	٨	
	H-2	-	٣٠ث	١ق	٨		H-2	-	٣٠ث	١ق	٨	
	H-4	-	٣٠ث	١ق	٨		H-4	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٧٢ ق تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٧٢ ق تدريب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الأسبوع السادس)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠ ث	١	%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠ ث	١	(الإحماء)
%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠ ث	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠ ث	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ ث	٢:٠٠ ث	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ ث	٢:٠٠ ث	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	١:٠٠ ث	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ ث	١:٠٠ ث	٥	
	E-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		E-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	تدريبات الإطالة الأرضية
	E-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		E-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	E-6	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		E-6	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	G-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		G-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	G-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		G-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	G-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		G-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحماء والتدريب الهوائي						نفس الإحماء والتدريب الهوائي						(الإحماء)
	F-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		F-4	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	تدريبات الإطالة الأرضية
	F-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		F-3	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	F-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		F-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	H-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		H-1	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	م.القدم
	H-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		H-2	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	
	H-5	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢		H-5	-	١٥ ث	٣:٠٠ ث	١٢	م.القدم
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٥٤ في تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٥٤ في تدريب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الأسبوع الثامن)

الجمعة						الاثنين						التاريخ	
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى	
%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	(الإحماء) (تدريب هوائي)	
%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١		
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤		
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	تدريبات الإطالة الأرضية	
	E-6	-	٣٠ث	١ق	٨	E-6	-	٣٠ث	١ق	٨			
	E-7	-	٣٠ث	١ق	٨	E-7	-	٣٠ث	١ق	٨			
	E-8	-	٣٠ث	١ق	٨	E-8	-	٣٠ث	١ق	٨			
	G-1	-	٣٠ث	١ق	٨	G-1	-	٣٠ث	١ق	٨			
	G-2	-	٣٠ث	١ق	٨	G-2	-	٣٠ث	١ق	٨			
	G-3	-	٣٠ث	١ق	٨	G-3	-	٣٠ث	١ق	٨			
	الأرباء					السبت					التاريخ		
نفس الإحماء و للتدريب الهوائي						نفس الإحماء و للتدريب الهوائي						(الإحماء)	
	F-5	-	٣٠ث	١ق	٨		F-5	-	٣٠ث	١ق	٨	تدريبات الإطالة الأرضية	عود فقري عود فقري عود فقري
	F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		
	F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		
	H-2	-	٣٠ث	١ق	٨		H-2	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم م.القدم م.القدم	
	H-3	-	٣٠ث	١ق	٨		H-3	-	٣٠ث	١ق	٨		
H-5	-	٣٠ث	١ق	٨	H-5	-	٣٠ث	١ق	٨				
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٧٢ ق تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٧٢ ق تدريب إطالة أرضي)						الحجم	

الوحدات التدريبية للمجموعة الثالثة

المجموعة الثالثة (جدول الأسبوع الأول) في الفترة من ٢٠٠٧/٣/٣١ م إلى ٢٠٠٧/٥/٢٦ م

التاريخ						السبت						الأربعاء								
المحتوى						الشدّة						الشدّة								
						رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار					
تدريبات الإحصاء (تدريب هوائي)						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١					
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تدريبات الإطالة داخل المساء						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١				
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تدريبات الإطالة الأرضية						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١				
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
الحجم						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١				
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
						١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

الجمعة							الاثنين							التاريخ	
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة		الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار		المحتوى	
%٦٠	-	حره	-	٤٤٠٠	١		%٦٠	-	حره	-	٤٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هو اتي)		
%٦٠	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١		%٦٠	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١			
%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤		%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤			
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥		%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥			
	B-4	-	١٥	٢٥	٤		B-4	-	١٥	٢٥	٤	٤			
	B-3	-	١٥	٢٥	٤		B-3	-	١٥	٢٥	٤	٤			
	B-2	-	١٥	٢٥	٤		B-2	-	١٥	٢٥	٤	٤			
	D-1	-	١٥	٢٥	٤		D-1	-	١٥	٢٥	٢٥	٤	٤	م.القدم م.القدم م.القدم	
	D-2	-	١٥	٢٥	٤		D-2	-	١٥	٢٥	٢٥	٤	٤		
	D-4	-	١٥	٢٥	٤		D-4	-	١٥	٢٥	٢٥	٤	٤		
	F-4	-	١٥	٣٠	٤		F-4	-	١٥	٣٠	٣٠	٤	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
	F-3	-	١٥	٣٠	٤		F-3	-	١٥	٣٠	٣٠	٤	٤		
	F-2	-	١٥	٣٠	٤		F-2	-	١٥	٣٠	٣٠	٤	٤		
	H-1	-	١٥	٣٠	٤		H-1	-	١٥	٣٠	٣٠	٤	٤	م.القدم م.القدم م.القدم	
	H-2	-	١٥	٣٠	٤		H-2	-	١٥	٣٠	٣٠	٤	٤		
	H-4	-	١٥	٣٠	٤		H-4	-	١٥	٣٠	٣٠	٤	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٦٠٠م إطالة مكاني + ١٨ اق إطالة أرضي)							(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٦٠٠م إطالة مكاني + ١٨ اق إطالة أرضي)							الحجم	

(جدول الأسبوع الثاني)

الجمعة						الاثنين						التاريخ	
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	٤٠٠م	1	%٦٠	-	حره	-	٤٠٠م	1	(الإحصاء) (تدريب هوألي)	
	-	متنوع	-	٤٠٠م	1	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	1		
	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	4	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	4		
	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	5	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	5		
	A-1	-	١٥ث	٢٥٥م	1		A-1	-	١٥ث	٢٥٥م	1	تدريبات الاطالة داخل الماء	
	A-3	-	١٥ث	٢٥٥م	1		A-3	-	١٥ث	٢٥٥م	1		
	A-5	-	١٥ث	٢٥٥م	1		A-5	-	١٥ث	٢٥٥م	1		
	C-1	-	١٥ث	٢٥٥م	1		C-1	-	١٥ث	٢٥٥م	1		
	C-2	-	١٥ث	٢٥٥م	1		C-2	-	١٥ث	٢٥٥م	1		
	C-3	-	١٥ث	٢٥٥م	1		C-3	-	١٥ث	٢٥٥م	1	تدريبات الاطالة الأرضية	
	E-1	-	١٥ث	٣٠٠م	1		E-1	-	١٥ث	٣٠٠م	1		
	E-3	-	١٥ث	٣٠٠م	1		E-3	-	١٥ث	٣٠٠م	1		
	E-5	-	١٥ث	٣٠٠م	1		E-5	-	١٥ث	٣٠٠م	1		
	G-1	-	١٥ث	٣٠٠م	1		G-1	-	١٥ث	٣٠٠م	1		
	G-2	-	١٥ث	٣٠٠م	1		G-2	-	١٥ث	٣٠٠م	1	م.الركبية م.الركبية م.الركبية	
	G-3	-	١٥ث	٣٠٠م	1		G-3	-	١٥ث	٣٠٠م	1		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠م إطالة مائي + ٢٧ق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠م إطالة مائي + ٢٧ق إطالة أرضي)						الحجم	

الاربعاء						السيب						التاريخ			
المشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى			
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	٤٠٠ م	١	%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	٤٠٠ م	١	(الإحصاء) (تدريب هوألى)			
	-	متنوع	-	٤٠٠ م	١		-	متنوع	-	٤٠٠ م	١				
	-	حره	٣٠ ث	٢٠٠ م	٤		-	حره	٣٠ ث	٢٠٠ م	٤				
	-	متنوع	٢٠ ث	١٠٠ م	٥		-	متنوع	٢٠ ث	١٠٠ م	٥				
	B-4 B-3 B-2	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٢٥٥ م ٢٥٥ م ٢٥٥ م	٦ ٦ ٦		B-4 B-3 B-2	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٢٥٥ م ٢٥٥ م ٢٥٥ م	٦ ٦ ٦	تدريبات الاطالة داخل الماء	عمود فقري عمود فقري عمود فقري		
	D-1 D-2 D-4	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٢٥٥ م ٢٥٥ م ٢٥٥ م	٦ ٦ ٦		D-1 D-2 D-4	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٢٥٥ م ٢٥٥ م ٢٥٥ م	٦ ٦ ٦			م.القدم م.القدم م.القدم	
	F-4 F-3 F-2	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٣٠٠ م ٣٠٠ م ٣٠٠ م	٦ ٦ ٦		F-4 F-3 F-2	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٣٠٠ م ٣٠٠ م ٣٠٠ م	٦ ٦ ٦				تدريبات الاطالة الأرضية
	H-1 H-2 H-4	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٣٠٠ م ٣٠٠ م ٣٠٠ م	٦ ٦ ٦		H-1 H-2 H-4	- - -	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	٣٠٠ م ٣٠٠ م ٣٠٠ م	٦ ٦ ٦				
(٢١٠٠ م إحصاء داخل الماء + ٩٠٠ م إطالة مائي + ٢٧ ق إطالة أرضي)						(٢١٠٠ م إحصاء داخل الماء + ٩٠٠ م إطالة مائي + ٢٧ ق إطالة أرضي)						الحجم			

(جدول الأسبوع الثالث)

الاربعاء						السيب						التاريخ المحتوى
الشدة	رقم التحريين	نوع المساحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التحريين	نوع المساحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	
%١٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	- - - -	حره متتويع حره متتويع	- - ٣٠ث ٢٠ث	٤٠٠م ٤٠٠م ٢٠٠م ١٠٠م	١ ١ ٤ ٥	%١٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	- - - -	حره متتويع حره متتويع	- - ٣٠ث ٢٠ث	٤٠٠م ٤٠٠م ٢٠٠م ١٠٠م	١ ١ ٤ ٥	(الإحصاء) (تدريب هوألى)
	A-10	-	١٥ث	٢٥م	٤	A-10	-	١٥ث	٢٥م	٤	٤	تدريبات الإطالة داخل الماء
	A-9	-	٣٠ث	٥٥م	٤	A-9	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	
	A-5	-	٣٠ث	٥٥م	٤	A-5	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٤	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٤	٤	
	C-2	-	٣٠ث	٥٥م	٤	C-2	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	
	C-3	-	٣٠ث	٥٥م	٤	C-3	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	تدريبات الإطالة الأرضية
	E-10	-	١٥ث	٣٠م	٤	E-10	-	١٥ث	٣٠م	٤	٤	
	E-9	-	٣٠ث	٥٥م	٤	E-9	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	
	E-5	-	٣٠ث	٥٥م	٤	E-5	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	
	G-1	-	١٥ث	٣٠م	٤	G-1	-	١٥ث	٣٠م	٤	٤	
	G-2	-	٣٠ث	٥٥م	٤	G-2	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	الحجم
	G-3	-	٣٠ث	٥٥م	٤	G-3	-	٣٠ث	٥٥م	٤	٤	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائى + ٣٠ ثقى إطالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائى + ٣٠ ثقى إطالة أرضى)						

الجمعية						الاثنين						التاريخ	
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التفكير	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التفكير	المسافة	التكرار	المحتوى	
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء) (تدريب هوأى)	
	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١		
	-	حره متنوع	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره متنوع	٣٠ث	٢٠٠م	٤		
	-		٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-		٢٠ث	١٠٠م	٥		
	B-5 B-1 B-6	-	١٥ث	٢٥م	٤		B-5 B-1 B-6	-	١٥ث	٢٥م	٤	تدريبات الإطالة داخل الماء	
		-	٣٠ث	٥٠م	٤			-	٣٠ث	٥٠م	٤		
		-	٣٠ث	٥٠م	٤			-	٣٠ث	٥٠م	٤		
	D-1 D-2 D-4	-	١٥ث	٢٥م	٤		D-1 D-2 D-4	-	١٥ث	٢٥م	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
		-	٣٠ث	٥٠م	٤			-	٣٠ث	٥٠م	٤		
		-	٣٠ث	٥٠م	٤			-	٣٠ث	٥٠م	٤		
	F-5 F-1 F-6	-	١٥ث	٣٠ث	٤		F-5 F-1 F-6	-	١٥ث	٣٠ث	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
		-	٣٠ث	٣٠ث	٤			-	٣٠ث	٣٠ث	٤		
		-	٣٠ث	٣٠ث	٤			-	٣٠ث	٣٠ث	٤		
	H-1 H-2 H-4	-	١٥ث	٣٠ث	٤		H-1 H-2 H-4	-	١٥ث	٣٠ث	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
		-	٣٠ث	٣٠ث	٤			-	٣٠ث	٣٠ث	٤		
		-	٣٠ث	٣٠ث	٤			-	٣٠ث	٣٠ث	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائي + ٣٠ث إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائي + ٣٠ث إطالة أرضي)						الحجم	

(جدول الأسبوع الرابع)

الجمعة						الاثنين						التاريخ	
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره متنوع حره متنوع	-	٤٤٠٠	١	%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	٤٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)	
	-		-	٤٤٠٠	١								
	-		٣٠	٢٠٠	٤								
	-		٢٠	١٠٠	٥								
	A-10	-	٣٠	٥٥٠	٤		A-10	-	٣٠	٥٥٠	٤	تدريبات الإطالة داخل المساء	
	A-8	-	٣٠	٥٥٠	٤		A-8	-	٣٠	٥٥٠	٤		
	A-5	-	٣٠	٥٥٠	٤		A-5	-	٣٠	٥٥٠	٤		
	C-1	-	٣٠	٥٥٠	٤		C-1	-	٣٠	٥٥٠	٤		
	C-2	-	٣٠	٥٥٠	٤		C-2	-	٣٠	٥٥٠	٤	م.الركبة م.الركبة م.الركبة	
	C-3	-	٣٠	٥٥٠	٤		C-3	-	٣٠	٥٥٠	٤		
	E-10	-	٣٠	اقى	٤		E-10	-	٣٠	اقى	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
	E-8	-	٣٠	اقى	٤		E-8	-	٣٠	اقى	٤		
	E-5	-	٣٠	اقى	٤		E-5	-	٣٠	اقى	٤		
	G-1	-	٣٠	اقى	٤		G-1	-	٣٠	اقى	٤		
	G-2	-	٣٠	اقى	٤		G-2	-	٣٠	اقى	٤	م.الركبة م.الركبة م.الركبة	
	G-3	-	٣٠	اقى	٤		G-3	-	٣٠	اقى	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ دقائق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ دقائق إطالة أرضي)						الحجم	

الإريعاء						السبيت						التاريخ
المحتوى	المسافة	راحة	نوع السباحة	رقم التمرين	الشدة	المسافة	راحة	نوع السباحة	رقم التمرين	الشدة	المسافة	المحتوى
(الإحصاء) (تدريب هو اثنى)	١	٤٠٠م	—	٣٠ث	١٠%	١	٤٠٠م	—	٣٠ث	١٠%	١	تدريبات الإطالة داخل الماء
	١	٤٠٠م	حره متنوع	٣٠ث	١٠%	١	٤٠٠م	حره متنوع	٣٠ث	١٠%	١	
	٤	٢٠٠م	—	٣٠ث	٧٥%	٤	٢٠٠م	—	٣٠ث	٧٥%	٤	
	٥	١٠٠م	—	٢٠ث	٧٥%	٥	١٠٠م	متنوع	—	٧٥%	٥	
تدريبات الإطالة الأرضية	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	تدريبات الإطالة داخل الماء
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
تدريبات الإطالة الأرضية	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	تدريبات الإطالة الأرضية
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
الحجم	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	الحجم
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	
	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	٥٠م	—	٣٠ث	٣٠ث	٤	

(جدول الأسبوع الخامس)

الارتباط						السبت						التاريخ	
الشفة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشفة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	المحتوى	
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوألى)	
	-	مقتوع	-	م٤٠٠	١		-	مقتوع	-	م٤٠٠	١		
	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤		-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤		
	-	مقتوع	م٢٠	م١٠٠	٥		-	مقتوع	م٢٠	م١٠٠	٥	تدريبات الإطالة داخل الماء	
A-2 A-4 A-6	-	-	م١٥	م٢٥	٤	A-2 A-4 A-6	-	-	م١٥	م٢٥	٤		
	-	-	م١٥	م٢٥	٤		-	-	م١٥	م٢٥	٤		
	-	-	م١٥	م٢٥	٤		-	-	م١٥	م٢٥	٤		
C-1 C-2 C-3	-	-	م١٥	م٢٥	٤	C-1 C-2 C-3	-	-	م١٥	م٢٥	٤		
	-	-	م١٥	م٢٥	٤		-	-	م١٥	م٢٥	٤		
	-	-	م١٥	م٢٥	٤		-	-	م١٥	م٢٥	٤		
E-2 E-4 E-6	-	-	م١٥	م٣٠	٤	E-2 E-4 E-6	-	-	م١٥	م٣٠	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
	-	-	م١٥	م٣٠	٤		-	-	م١٥	م٣٠	٤		
	-	-	م١٥	م٣٠	٤		-	-	م١٥	م٣٠	٤		
G-1 G-2 G-3	-	-	م١٥	م٣٠	٤	G-1 G-2 G-3	-	-	م١٥	م٣٠	٤		
	-	-	م١٥	م٣٠	٤		-	-	م١٥	م٣٠	٤		
	-	-	م١٥	م٣٠	٤		-	-	م١٥	م٣٠	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٦٠٠م إطالة مائى + ١٨ اق إطالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٦٠٠م إطالة مائى + ١٨ اق إطالة أرضى)						الحجم	

الجمعة						الاثنين						التاريخ	
الشدة	رقم التفرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التفرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%١٠ %١٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	٤٤٠٠	١	%١٠	-	حره	-	٤٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هو أني)	
	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١		
	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤		
	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥		
	B-4 B-3 B-2	-	١٥	٢٥	٤	B-4 B-3 B-2	-	-	١٥	٢٥	٤		
	D-1 D-2 D-5	-	١٥	٢٥	٤	D-1 D-2 D-5	-	-	١٥	٢٥	٤	تدريبات الإطالة داخل الماء	
	F-4 F-3 F-2	-	١٥	٣٠	٤	F-4 F-3 F-2	-	-	١٥	٣٠	٤		
	H-1 H-2 H-5	-	١٥	٣٠	٤	H-1 H-2 H-5	-	-	١٥	٣٠	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						الحجم	

(جدول الأسبوع السادس)

الجمعة						الاثنين						التاريخ		المحتوى
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار			
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوألى)	تدريبات الإطالة داخل الماء	
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١			
%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤			
%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥			
	A-2	-	م١٥	م٢٥	٦		A-2	-	م١٥	م٢٥	٦	كفف م. كفف م. كفف م.		
	A-4	-	م١٥	م٢٥	٦		A-4	-	م١٥	م٢٥	٦			
	A-6	-	م١٥	م٢٥	٦		A-6	-	م١٥	م٢٥	٦			
	C-1	-	م١٥	م٢٥	٦		C-1	-	م١٥	م٢٥	٦	م.الركبة م.الركبة م.الركبة		
	C-2	-	م١٥	م٢٥	٦		C-2	-	م١٥	م٢٥	٦			
	C-3	-	م١٥	م٢٥	٦		C-3	-	م١٥	م٢٥	٦			
	E-2	-	م١٥	م٣٠	٦		E-2	-	م١٥	م٣٠	٦	كفف م. كفف م. كفف م.	تدريبات الإطالة الأرضية	
	E-4	-	م١٥	م٣٠	٦		E-4	-	م١٥	م٣٠	٦			
	E-6	-	م١٥	م٣٠	٦		E-6	-	م١٥	م٣٠	٦			
	G-1	-	م١٥	م٣٠	٦		G-1	-	م١٥	م٣٠	٦	م.الركبة م.الركبة م.الركبة		
	G-2	-	م١٥	م٣٠	٦		G-2	-	م١٥	م٣٠	٦			
	G-3	-	م١٥	م٣٠	٦		G-3	-	م١٥	م٣٠	٦			
(م٢١٠٠ إحصاء داخل الماء + م٩٠٠٠ إطالة مائتي + ٢٧ قى إطالة أرضي)						(م٢١٠٠ إحصاء داخل الماء + م٩٠٠٠ إطالة مائتي + ٢٧ قى إطالة أرضي)						الحجم		

الاربعاء						السبت						التاريخ	
الشدة	رقم التعرین	نوع المسباحه	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التعرین	نوع المسباحه	راحة التكرار	التكرار	المسافة	المحتوى	
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوأنى)	
	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١		
	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤		
	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥		
	B-4 B-3 B-2	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦		B-4 B-3 B-2	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦	تدريبات الإطلاله داخل الماء	
	D-1 D-2 D-5	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦		D-1 D-2 D-5	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦		
	F-4 F-3 F-2	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٣٠ م٣٠ م٣٠	٦ ٦ ٦		F-4 F-3 F-2	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٣٠ م٣٠ م٣٠	٦ ٦ ٦		
	H-1 H-2 H-5	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٣٠ م٣٠ م٣٠	٦ ٦ ٦		H-1 H-2 H-5	- - -	م١٥ م١٥ م١٥	م٣٠ م٣٠ م٣٠	٦ ٦ ٦		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٩٠٠م إطلالة مائى + ٢٧ق إطلالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٩٠٠م إطلالة مائى + ٢٧ق إطلالة أرضى)						الحجم	

(جدول الأسبوع السابع)

الإريعاء						السبت						التاريخ	
الشدة	رقم التفرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التفرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوأى)	
	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١		
	-		م٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤		
	-		م٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥		
	A-6	-	م١٥	م٢٥	٤	A-6	-	-	م١٥	م٢٥	٤	تدريبات الإطالة داخل الماء	
	A-7	-	م٣٠	م٥٠	٤	A-7	-	-	م٣٠	م٥٠	٤		
	A-8	-	م٣٠	م٥٠	٤	A-8	-	-	م٣٠	م٥٠	٤		
	C-1	-	م١٥	م٢٥	٤	C-1	-	-	م١٥	م٢٥	٤		
	C-2	-	م٣٠	م٥٠	٤	C-2	-	-	م٣٠	م٥٠	٤		
	C-3	-	م٣٠	م٥٠	٤	C-3	-	-	م٣٠	م٥٠	٤		
	E-6	-	م١٥	م٣٠	٤	E-6	-	-	م١٥	م٣٠	٤		
	E-7	-	م٣٠	اق	٤	E-7	-	-	م٣٠	اق	٤		
	E-8	-	م٣٠	اق	٤	E-8	-	-	م٣٠	اق	٤	تدريبات الإطالة الأرضية	
	G-1	-	م١٥	م٣٠	٤	G-1	-	-	م١٥	م٣٠	٤		
	G-2	-	م٣٠	اق	٤	G-2	-	-	م٣٠	اق	٤		
	G-3	-	م٣٠	اق	٤	G-3	-	-	م٣٠	اق	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠٠م إطالة مائي + ٣٠م إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠٠م إطالة مائي + ٣٠م إطالة أرضي)						الحجم	

الجمعية						الاثنين						التاريخ		
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى		
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره متنوع حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هو ائى)	تدريبات الإطالة داخل الماء	
	-		-	م٤٠٠	١									
	-		م٣٠ م٢٠٠	٤										
-	-		م٢٠ م١٠٠	٥				م٢٠ م١٠٠	٥					
	B-5 B-1 B-6	- - -	م١٥ م٣٠ م٣٠	م٢٥ م٥٠ اق	٤ ٤ ٤		B-5 B-1 B-6	- - -	م١٥ م٣٠ م٣٠	م٢٥ م٥٠ اق	٤ ٤ ٤	تدريبات الإطالة داخل الماء	تدريبات الإطالة الأرضية	
	D-2 D-3 D-5	- - -	م١٥ م٣٠ م٣٠	م٢٥ م٥٠ م٥٠	٤ ٤ ٤									
	F-5 F-1 F-6	- - -	م١٥ م٣٠ م٣٠	م٣٠ اق اق	٤ ٤ ٤									
	H-2 H-3 H-5	- - -	م١٥ م٣٠ م٣٠	م٣٠ اق اق	٤ ٤ ٤		H-2 H-3 H-5	- - -	م١٥ م٣٠ م٣٠	م٣٠ اق اق	٤ ٤ ٤	الحجم		
	(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائى + ٣٠م إطالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائى + ٣٠م إطالة أرضى)							

(جدول الأسبوع الثامن)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%٦٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	-	حره متنوع حره متنوع	-	٤٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	٤٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوأى)
	-		-	٤٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١	
	-		٣٠	٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤	
	-		٢٠	١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥	
	A-6	-	٣٠	٥٠	٤		A-6	-	٣٠	٥٠	٤	تدريبات الإطالة داخل الماء
	A-7	-	٣٠	٥٠	٤		A-7	-	٣٠	٥٠	٤	
	A-8	-	٣٠	٥٠	٤		A-8	-	٣٠	٥٠	٤	
	C-1	-	٣٠	٥٠	٤		C-1	-	٣٠	٥٠	٤	
	C-2	-	٣٠	٥٠	٤		C-2	-	٣٠	٥٠	٤	م.الركبة
	C-3	-	٣٠	٥٠	٤		C-3	-	٣٠	٥٠	٤	
	E-6	-	٣٠	اق	٤		E-6	-	٣٠	اق	٤	تدريبات الإطالة الأرضية
	E-7	-	٣٠	اق	٤		E-7	-	٣٠	اق	٤	
	E-8	-	٣٠	اق	٤		E-8	-	٣٠	اق	٤	
	G-1	-	٣٠	اق	٤		G-1	-	٣٠	اق	٤	
	G-2	-	٣٠	اق	٤		G-2	-	٣٠	اق	٤	م.الركبة
	G-3	-	٣٠	اق	٤		G-3	-	٣٠	اق	٤	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ اق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ اق إطالة أرضي)						الحجم

الإبرعاء						السبت						التاريخ
المحتوى	التكرار	المسافة	راحة التكرار	نوع السباحة	رقم التمرين	الشدة	التكرار	المسافة	راحة التكرار	نوع السباحة	رقم التمرين	الشدة
(الإحصاء) (تدريب هوأى)	١	١	٤٠٠م	—	—	%٦٠	١	٤٠٠م	—	حره متنوع	—	%٦٠
	١	١	٤٠٠م	—	—	%٦٠	١	٤٠٠م	—	حره متنوع	—	%٦٠
	٤	٤	٢٠٠م	٣٠ث	—	%٧٥	٤	٢٠٠م	٣٠ث	—	—	%٧٥
	٥	٥	١٠٠م	٢٠ث	٣٠ث	%٧٥	٥	١٠٠م	٢٠ث	٣٠ث	—	%٧٥
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—	B-5 B-1 B-6	
تدريبات الإطالة داخل الماء	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—	D-1 D-2 D-5	
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—	F-5 F-1 F-6	
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—	H-2 H-3 H-5	
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
تدريبات الإطالة الأرضية	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
الحجم	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		
	٤	٤	٥٠م	٣٠ث	—		٤	٥٠م	٣٠ث	—		

مرفق (۷)

ملخص البحث

باللغة العربية

ملخص البحث

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل أذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية فى أنحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية بصفة عامة ومسابقات السباحة بصفة خاصة ، وقد أدى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمي لتفسير كثير من الظواهر وإكتشاف الأساليب والنظريات العلمية الحديثة فى مجال التدريب من أجل المساهمة فى إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشكلات والموضوعات التي تهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الفنى والرقمى لمختلف مسابقات السباحة ، وتعتبر عملية تحسين الأداء الفنى فى السباحة من الموضوعات التي حظيت بإهتمام العاملين فى مجال التدريب وازداد هذا الاهتمام فى الآونة الأخيرة إنطلاقاً من الحقيقة المسلم بها من التأثير المباشر للأداء الفنى على تطوير مستوى الإنجاز الرقمى .

ويتأثر الأداء الفنى بالعديد من العوامل المختلفة ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية ومهارية وحركية معينة إذا توافرت فى الفرد فإنه من الممكن أن يصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من الوصول إلى المستويات العالية ، وإنه من المهم تنمية هذه المتطلبات.

والجدير بالذكر أنه أصبح الإعداد البدنى فى الآونة الأخيرة يشغل نسبة كبيرة من محتويات البرنامج التدريبي العام لدى معظم أقوى سباحى العالم ، حيث تتراوح هذه النسبة من ١٥ - ٣٠% من الزمن الكلى للتدريب ، وتعتبر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة من أهم صفات الإعداد البدنى التي يجب التركيز عليها وبصفة خاصة فى مرحلة الناشئين.

وبناءً على ذلك فإنه من الضروري العمل على تنمية وتطوير تلك الصفات بشكل متكامل ومتوازن وفقاً لمتطلبات الأداء فى طرق السباحة المختلفة ، وذلك من أجل الوصول للأداء المثالي ، كما إنه وعلى جانب آخر تكمن أهمية البحث العلمي فى دراسة أثر تنمية كل صفة من هذه الصفات على مستوى تقدم الأداء سواء على مستوى الإنجاز الرقمى أو مستوى تحسن النواحي الفنية.

والجدير بالذكر أنه ومن خلال الدراسة الحالية نحاول الوقوف على العلاقة بين أثر تنمية مرونة بعض المفاصل (كأحد المكونات البدنية المرتبطة بالأداء فى طرق السباحة المختلفة) مع طول الضربة ومعدل الضربات (كأحد المكونات الفنية المؤثرة على سرعة السباحة).

وتنوعت طرق وأساليب زيادة المدى الحركى عن طريق الإطالة العضلية ، التي تعمل على تحسين المرونة والجدير بالذكر أن لكل أسلوب من هذه الأساليب مزايا وعيوب عديدة ، وبناءً على ذلك فإن الاعتماد على طريقة أو أسلوب واحد لتنمية المرونة للسباحين يعتبر أمراً غير صحيح وغير فعال ، وبناءً على ذلك يرى الباحث أن المزج بين بعض هذه الطرق وفقاً لمتطلبات الأداء فى السباحة يجب ان يتم من خلال برنامج خاص وموجه داخل وخارج الوسط المائى والمقارنه بينهم وبذلك يمكن الوقوف على ما هو الأسلوب الأمثل لتحسين الأداء الفنى ومستوى الإنجاز الرقمى.

ولذا سوف يقوم الباحث بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح للإطالة العضلية داخل وخارج الوسط المائى (باستخدام المزج بين عدة طرق مختلفة لتدريبات الإطالة) على زيادة المدى الحركى والقوة العضليه ومدى تحسن مستوى الإنجاز الرقمى.

*أهمية البحث والحاجة اليه :

• الأهمية العلمية :

- تعمل الدراسة على وضع خطوات وأسس علمية يمكن من خلالها اثاره اهتمام الباحثين نحو وضع برامج لتنمية القدرات البدنية داخل الوسط المائي و بهدف تحسين الأداء الفني للسباحين .

• الأهمية التطبيقية :

- تعد الدراسة تطبيقاً عملياً يعتمد عليه مدربي السباحة في كيفية تحسين الأداء الفني للسباحين عن طريق زيادة المدى الحركي للمفاصل العاملة والخاصة بنوع السباحة التخصصية.

*أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على:

- ١- تأثير استخدام تدريبات الإطالة العضلية داخل الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء البدني(المرونة والقوة)وكذلك على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٢- تأثير استخدام تدريبات الإطالة العضلية خارج الماء (الأرضية) على تطوير مستوى الأداء البدني(المرونة والقوة)، وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٣ - تأثير استخدام المزج بين تدريبات الإطالة العضلية داخل وخارج الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء البدني(المرونة والقوة) ، وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٤- العلاقة بين القدرات البدنية المختارة ومستوى الإنجاز للسباحات الاربعه لناشئ السباحة .

*تساؤلات البحث :

- ١- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة (داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيراً على تنمية المرونة .
- ٢- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة(داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيراً على تنمية القوة.
- ٣- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة(داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيراً على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٤- ما هي العلاقة بين متغيرات المرونة والقوة ومستوى الإنجاز للسباحات الاربعه.

*الإجراءات:

١ منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم ٣ مجموعات تجريبية لمناسبتة لطبيعة الدراسة ، مع إجراء القياسات القبليّة- البعديّة.

٢- مجتمع البحث:

أختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الزهور الرياضي لسباحة المسافات القصيرة من مواليد ١٩٩٥ ، ١٩٩٤ ، وبلغ عددهم ٤٠ سباح.

٣- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية على ثلاثون سباحاً وقد تم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات تجريبية بواقع عشرة سباحين لكل مجموعة.

٤- أدوات جمع البيانات:

• الأجهزة والأدوات :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز رستاميتّر لقياس الطول بالسنتيمتر
- ساعة إيقاف تسجل لأقرب ١/١٠ من الثانية.
- شريط القياس المرن (المazورة).
- مسطرة مدرجة ٣٠سم.
- مسطرة مدرجة ١٠٠سم.
- جهاز لقياس القوة العضلية اليكترونيا

• إختبارات الأداء الفني:

إختبار حساب معدل الضربات وطول الضربة ودليل فاعليه الضربات.

• المفصلات التي يعمل البرنامج على تحسين المرونة بها:

- القدم في اتجاه الثني.
- القدم في اتجاه المد.
- العمود الفقري في اتجاه الثني.
- العمود الفقري في اتجاه المد.
- الركبة في اتجاه الثني.
- الكتف في اتجاه الثني.
- الكتف في اتجاه المد.

٥- مكونات البرنامج:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٤ مرات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٢ وحدة.
- تم تطبيق تمرينات الاطاله المائيه على المجموعه التجريبية الاولى.
- تم تطبيق تمرينات الاطاله الارضيه على المجموعه التجريبية الثانيه.
- تم تطبيق تمرينات الاطاله المائيه و تمرينات الاطاله الارضيه على المجموعه التجريبية الثالثه.
- تم تدريب المجموعات الثلاثه في نفس التوقيت مع ثلاثه مساعدين.

• طرق الإطالة العضلية المستخدمة:

* الإطالة الثابتة

* الإطالة المتحركة

* الإطالة PNF

* الاستخلاصات والتوصيات:

• الاستخلاصات :

من خلال ما أظهره البحث من نتائج وفي حدود عينة البحث وإجراءاته تم التوصل الى الاستخلاصات التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في زيادة المدى الحركي للمفاصل المختارة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغير المرونة الايجابية للكتف في اتجاه الثني لصالح المجموعه الثالثة (المختلط) .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في متغير القوة العضلية الثابتة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات قوة الكتف في اتجاه الثني لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة العمود الفقري في اتجاه الثني لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير قوة الركبة في اتجاه الثني لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة القدم في اتجاه الثني لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في مستوى الإنجاز الرقمي كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات طول الضربة ٥٠ سم حرة لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير طول الضربة ٥٠ سم ظهر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير معدل ضربات ٥٠ سم ظهر لصالح المجموعة الثانية(خارج الماء)، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠ سم ظهر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير طول الضربة ٥٠ سم صدر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير معدل ضربات ٥٠ سم صدر لصالح المجموعة الثانية(خارج الماء)، متغير طول الضربة ٥٠ سم فراشه لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) ، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠ سم فراشه لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) .

٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات المرونة الايجابية والقوة الثابتة القصوى ومستوى الانجاز الرقمي (زمن ٥٠ سم- طول الضربة -معدل الضربات - دليل فاعلية الضربات) للسباحات الاربعة.

• التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- ١- الاهتمام بتنمية عنصر المرونة داخل الوسط المائي للتأثير على مستوى الانجاز للسباحين الناشئين.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي على مراحل سنية مختلفة من السباحين.
- ٣- عدم الإعتماد على طريقة واحدة من طرق الإطالة لتنمية المرونة للسباحين.
- ٤- دراسة تصميم تدريبات خاصة لتنمية المرونة داخل الوسط المائي للسباحين.
- ٥- عدم الاعتماد على التدريبات الأرضية فقط في تنمية اللياقة البدنية وخاصة المرونة والقوة للسباحين

مرفق (۸)

ملخص البحث

باللغة الإنجليزية



Faculty of Physical Education
Sports Training Department

***Effect of using different methods of specific flexibility out and in the
Water on levels of physical Performance and Record achievement
for juniors of swimming (comparison Study)***

A thesis Presented by

Ayman kamal kamel el gendy

Submitted in partial fulfillment of the
Requirement for Ph. D. Physical Education

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

**Prof. In Sports Training Department
and Dean of Faculty of Physical
Education**

Dr. hosam farok hesain

**Lecturer In Sports Training
Department of Faculty of
Physical Education**

1428 - 2007



Faculty of Physical Education
Sports Training Department

***Effect of using different methods of specific flexibility out and in the
Water on levels of physical Performance and Record achievement
for juniors of swimming (comparison Study)***

A thesis Presented by

Ayman kamal kamel el gendy

Submitted in partial fulfillment of the
Requirement for Ph. D. Physical Education

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

**Prof. In Sports Training Department
and Dean of Faculty of Physical
Education**

Dr. hosam farok hesain

**Lecturer In Sports Training
Department of Faculty of
Physical Education**

1428 - 2007

The Introduction and the problem of the study

Among the most important subjects for those who are interested in sport from all over the world is record breaking in sport competitions, in general, and swimming competitions, in particular. The growing interest in this subject encourages scientific research methods to explain related phenomena and find out more scientific research theories and techniques in the field of training. Accordingly, better solutions can be found to solve different problems so that athletes' performance and records can be improved in all swimming competitions. The improvement of performance in swimming has gained great interest from those who are concerned with training. Recently, such interest has grown on the ground that technical performance positively and directly affects the level of record achievements.

There are some factors which influence technical performance. It is taken for granted that any sport activity has some particular physical and motor – requirements as well as various skills. Having such requirements and skills, the athlete can reach higher levels of performance. Consequently, the development of these requirements and skills has become an indispensable necessity.

It is worthy to mention that physical preparation has recently been allocated most components of the general training program applied to the best swimmer in all over the world. Physical preparation is allocated 15-30% of total training time. Muscular strength, endurance, and flexibility are the most important elements of physical preparation which must be focused upon particularly among beginners.

Accordingly, these elements must be developed in an integrated and balanced way and in accordance with the different performance requirements of all types of swimming. By doing so, the ideal performance can be reached.

It is also worthy to mention that the study attempts to determine the relation between the increase in the flexibility of some joints (as being a physical component of swimming performance) on stroke length and stroke rate (as being a technical component which affects swimming speed).

Stretching techniques, which improve flexibility, have become more varied and developed. More specifically, all techniques seem to have advantages and disadvantages. Therefore, it will be useless and ineffective to make use of only one technique. Accordingly, the researcher view is that mixing some of these ways in accordance with the requirements swimming performance should be made through special, targeted programs in and out the water. Results of these programs should be evaluated and compared in order to recognize the best approach to improve the technical performance and the level of the records. Therefore the researcher will make a study on the effect of a specific training program for muscle stretching in and out the water (using a mixture of stretching techniques exercises) on the increase of the motion range and muscle strength and how this will improve the level of records.

Significance and necessity of the study :-

Scientific significance :-

The study attempts to postulate some scientific steps and foundations through which movement range can be increased so that technical performance of swimmers can be improved. The scientific significance of the study is attributed to the fact that the studies

concerned with the influences of stretching upon the increase in movement range and the improvement of technical performance are few.

Applied significance :-

The study is considered a practical application and a new technique upon which swimmers can rely to improve the technical performance of swimmers through increasing the movement range of joints by the suggested stretching program.

The objectives of the study :-

the study aims to:

- Effect of using muscle stretching exercises in the water on developing the level of physical performance (flexibility and strength) and the level of record achievement for the four swims;
- Effect of using muscle stretching exercises out of the water (dry land) on developing the level of physical performance (flexibility and strength) and the level of record achievement for the four swims;
- Effect of mixing muscle stretching exercises in and out of the water on developing the level of physical performance (flexibility and strength) and the level of record achievement for the four swims;
- The relationship between the selected physical abilities and the level of record achievement for the four swims.

Enquiries of the research:

- 1- What are the most effective training program (in water, out of the water and mixing) on development of the flexibility;
- 2- What are the most effective training program (in water, out of the water and mixing) on development of the muscle strength;
- 3- What are the most effective training program (in water, out of the water and mixing) on development of the level of record achievement for the four swims;
- 4- What is the relationship between the selected physical abilities and the level of record achievement for the four swims.

Procedures :-

○ Study Method :-

The researcher uses the experimental method in terms of 3 groups experimental as the best suitable method for the study. The researcher also makes some pre-and post- assessments.

○ Study population :-

The study population was deliberately selected to include some swimmers of Al Zohour club (40 swimmers, born in 1994-1995, practicing short – distance swimming).

○ The study sample :-

This consistent group is divided into 3 groups. Each group includes 10 swimmers.

Data – collection instruments :-

○ Appliances and instruments :-

- 1- Medical weighing machine to measure weight in kilograms.
- 2- A restameter to measure height in centimeters.
- 3- A stop – watch with a recording ability at 1/100 second.
- 4- A flexible measurement tape.
- 5- Two scale rulers – 30 cm – and 100cm.

6- Dynamometer electric for measurement muscle strength.

○ **Tests of technical performance in swimming :-**

1- The test of calculating stroke length and stroke rate.

2- Stoke efficiency index.

○ **Program components :-**

- The duration of the training program = 8 weeks.

- Number of weekly training times = 4 times.

- Total of training units = 32 unites.

- Training the first experimental group of use muscle stretching exercises in the water;

- Training the second experimental group of use muscle stretching exercises on the dry land time;

- Training the third experimental group of use muscle stretching exercises in the water and on the dry land.

- Training three experimental groups in same time with 3 assistants.

○ **Selected Joints :-**

- The foot in the direction of flexing.

- The foot in the direction of extension.

- The spine in the direction of flexing.

- The spine in the direction of extension.

- The knee in the direction of flexing.

- The shoulder in the direction of flexing.

- The shoulder in the direction of extension.

○ **The applied stretching techniques :-**

- Dynamic stretching.

- Static stretching.

- PNF stretching .

Conclusions and recommendations :-

○ **Conclusions :-**

In view of the findings of the study, and in the light of the study sample and measures, the following conclusions have been reached:

- There are statistically significant differences between the pre and post assessments that support the post assessment for the three experimental groups in increasing the motional range of the selected joints (foot, knee, spine and shoulder). Furthermore, there are statistically significant differences between the three experimental groups in the post assessment in the positive flexibility variable for the shoulder in the flexing direction which supports the third group (mix);
- There are statistically significant differences between the pre and post assessments that support the post assessment for the three experimental groups in increasing the muscle strengths variable which affects the selected joints (foot, knee, spine and shoulder). Noted also that there are statistically significant differences between the three groups in the post assessment on the variables of the shoulder strength, spin, strength, nee strength, foot strength in the flexing direction that support the first group (in water) and the third group (mix);
- There are statistically significant differences between the pre and post assessments that support the post assessment for the three experimental groups in increasing the level of record achievement. Furthermore, there are significant differences between the three groups in the post assessment on the variables of stroke length 50M freestyle that

supports the first group (in water) and the third group (mix), the variables of stroke length 50M backstroke that supports the first group (in water) and the third group (mix), the variables of the stroke frequency 50M backstroke that supports the second group (out of water), the variables of the stroke effectiveness 50M backstroke that supports the first group (in water and the third group (mix), the variable of stroke length 50M breaststroke that support the first group (in water) and the third group (mix), the variable of the stroke frequency 50M breaststroke that support the second group (out of the water), the variable of stroke length 50M butterfly stroke that support the first group in water and finally the variables of stroke effectiveness 50M butterfly stroke that supports that first group (in water);

- 4- There is a positive correlation between the variables of the positive flexibility, highest fixed strength and the level of record achievement (time of the 50M, stroke length, stroke frequency and stroke effectiveness) for the four swims.

○ **Recommendations :-**

In light of the findings of the study, the researcher recommends the following:

- 1- Developing flexibility in water to increase the level of records for the junior swimmers;
- 2- Implement the training program on different age bands;
- 3- Use more than one stretching technique to increase flexibility for the swimmers;
- 4- Study designing specific drills development flexibility in water for swimmer;
- 5- Use both water and dryland exercises (not only dryland) in developing physical fitness specially flexibility and strength for swimmers.