

المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

المراجع أولا المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٢- _____ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٣- _____ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٤- _____ وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٥- أحمد محمد خاطر وعلى فهمى : القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، البيك الطبعة الرابعة ، ١٩٩٦م.
- ٦- أحمد محمد صلاح الدين مجاهد : أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقعى والمهارة فى سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ٧- احمد عفيفي : العلاقة بين كل من المرونة والقوة بالرقم المسجل لسباحي المسافات القصيرة للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م.
- ٨- أحمد مصطفى السويفى : العلاقة بين السرعة والقوة والقدرة على الإسترخاء للسباحين ، المؤتمر الدولى تاريخ وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨م.
- ٩- أشرف إبراهيم احمد عبد القادر : تأثير أسلوب حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقعى فى السباحة للناشئين ، دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ١٠- إيهاب سيد إسماعيل : استخدام تدريبات البليومترىك (الوثب العميق) وتأثيرها على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة البدء لدى سباحي الزحف على الظهر، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.

- ١١- السيد عبد الحافظ على : تأثير استخدام تدريبات البلومتر كس على الإنجاز الرقمي في السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ١٢- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى " تدريب وفسولوجيا القوة " مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .
- ١٣- تامر السيد سليمان : تنمية تحمل القوة وعلاقتة بالمستوى الرقمي للسباحين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣م .
- ١٤- ثناء عبدالحليم الجمل : برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على زمن الأداء في طرق السباحة المختلفة ، بحث منشور بمجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، العدد ٦ ، ١٩٨٩م .
- ١٥- جمال عبد الحليم نصر الجمل : الإعداد البدنى ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، ٢٠٠٢م .
- ١٦- جمال علاء الدين وآخرون : مشكلات الإعداد الرياضى للناشئين ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٨٠م .
- ١٧- حاتم حسنى محمد يوسف : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال في فترة إعداد المنتخب المصرى للناشئين في السباحة على تقدم المستوى الرقمي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م .
- ١٨- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٨م .
- ١٩- دينا متولى احمد المتولى : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الزعانف الأحادية (المنوفين) على المرونة والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحى المنافسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
- ٢٠- زياد محمد أمين : تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء في سباحة الصدر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .

- ٢١- سعاد بحر ، سمية إبراهيم : البرنامج التعليمي للسباحة ، منار العلم بالاسكندرية
١٩٧٤م .
- ٢٢- صالح محمد صالح : الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي
الظهر الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .
- ٢٣- صلاح كمال : الرياضات المائية لكليات ومعاهد التربية البدنية ، الدار
الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلام ، بنى غازي
١٩٨٦م .
- ٢٤- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة
الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٢٥- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٤م .
- ٢٦- _____ ، وفاء : الموسوعة العلمية فى التدريب " القوة- القدرة- تحمل
القوه- المرونة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،
المكتبة المتحدة ، بورفؤاد ، ١٩٩٢م .
- ٢٨- عبد العزيز أحمد النمر وناريمان : تدريب الأتقال (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم
التدريبى) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٢٩- عديلة احمد طلب ، كوثر كمال : المنهاج فى السباحة ، المطبعة العالمية ، القاهرة ، ١٩٨٣م
- ٣٠- عصام محمد أمين حلمي : استراتيجيات تدريب الناشئين فى السباحة ، منشأة المعارف
، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٣١- _____ ومحمد جابر : التدريب الرياضى (أسس- مفاهيم- اتجاهات) ، منشأة
بريقع ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٣٢- على ذكى ، طارق ندى ، إيمان زكي : السباحة " تعليم ، تكنيك ، تدريب ، إنقاذ " ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٣٣- على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ،
الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

- ٣٤- _____ : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، الطبعة الأولى ، مطبعة التونى ، ١٩٩٢م .
- ٣٥- _____ : الإعداد البدنى للرياضيين ، مقالة أقيمت بالمؤتمر العلمى للبدائل العلمية لرفع كفاءة الأبطال الرياضيين ، القاهرة ، ص ١٩٨ ، ١٩٩٨م .
- ٣٦- _____ وآخرون : اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٤م .
- ٣٧ فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
- ٣٨- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية ، والإعداد البدنى وطرق القياس ، دار الفكر العربى ، ط ٣ ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٣٩- _____ : أسس التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، ١٩٩٧م .
- ٤٠- كمال محروس بيومي : اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ٤١- محمد السيد على رحيم ، نهاد رسن سكر : السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية ، دار الحكمة ، جامعة البصرة ، العراق ، ١٩٨٩م .
- ٤٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، ١٩٩٤ .
- ٤٣- _____ ، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٤٤- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٥- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

- ٤٦- _____ ، أحمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ،
الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
معاني
- ٤٧- محمد صبرى عمر : هيدروديناميكا الأداء فى السباحة ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٤٨- _____ ، حسين عبد
السلام ، محمد حسن محمد : هيدروديناميكا الأداء فى السباحة ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٤٩- محمد على أحمد القط : السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة العزى
للكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٠- _____ : المبادئ العلمية للسباحة ، المركز العربى للنشر ،
الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٥١- _____ : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ،
المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٢- _____ : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثانى ،
المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٣- _____ : الموجز فى الرياضات المائية ، المركز العربى
للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٤- _____ : دور التدريب الهرمى فى تطوير القوة العضلية الخاصة
وعلاقتها بالتركيب الجسمى ، والإنجاز الرقمى لسباحي
المسافات القصيرة للناشئين ، مجلة علوم وفنون الرياضة
، المجلد الثامن ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٥٥- محمد فتحى الكردانى وآخرون : موسوعة الرياضات المائية ، الجزء الأول السباحة ، دار
الكتيب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٧٢ م .
- ٥٦- محمد محمود عبد الدايم ، : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الاثقال ، القاهرة ،
مدحت صالح سيد ، طارق
القطان
١٩٩٣ م .
- ٥٧- محمد محمود محمد مصطفى : فاعلية برنامج لتحسين الأداء الفنى وعلاقته بالمستوى
الرقمى للناشئين فى السباحة ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الزقازيق ، ١٩٩٩ م .

- ٥٨- محمود محمد حسن : سلسلة المناهج ، مناهج السباحة ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، مركز المعلومات والتوثيق ، إدارة النشر، ١٩٩٦ م.
- ٥٩- محمود عبد الفتاح وآخرون : سباحة المنافسات ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٦٠- محمود نبيل ناصف : مقارنة بين طريقتين من طرق تشكيل برامج التدريب لتنمية تحمل القوة في السباحة ، مجلد بحوث مؤتمر الرياضة للجميع جزء ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤م.
- ٦١- محمود يحيى سعد : مراحل التخطيط للتدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م.
- ٦٢- مصطفى كاظم ، أبو العلا عبد الفتاح ، أسامة راتب : السباحة من البداية إلى البطولة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٦٣- مفتى إبراهيم حامد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٦٤- _____ : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٦٥- نادية محمد الباجورى : علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م.
- ٦٦- نبيل العطار ، عصام حلمي : مقدمة في الأسس العلمية للسباحة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .

ثانيا المراجع الأجنبية:
١- المراجع الإنجليزية:

- 67- American Swimming coaches Association : Dryland Training Home Study Course, ASCA , 1989.
- 68- Bencke J , Damsgaard R, Saekmose A , Jorgensen P , Jorgensen K, Klausen K . : Anaerobic power and muscle strength characteristics of 11 years old elite and non – elite boys and girls from gymnastics , team handball, tennis and swimming . Scand J Med Sci Sports . 2002 Jun; 12 (3) : 171- 8 0 PMID : 12135450 [PubMed – in process]
- 69- Brown, C., and J.H. Wilmore, : The effects of maximal resistance training on the strength and body composition of women athletes , Medicine and science in sport, vol. 6, Pp.: (174-177) , 1974.
- 70- Consilman, J.E : The science of Swimming , 8 th ., ed ., Prentice - Hall Inc ., New Jersey , 1978.
- 71- Fleck, S.J., and W. Kraemer, : Designing Resistance Training Programs, Champaign Illinois- Human Kinetics Books, 1987.
- 72- Fox, E.L., and Mathews, D.K.,: : The physiological Basis of Physical education and athletics, Saunder college publishing, 3rd ,Ed., Philadelphia, U.S.A., 1981.
- 73- Hickson, R.C., Hidaka, K., and Foster, C : Skeltal muscle fiber Type, Resistance Training and Strength – related Performance, Medicine and science in sport and Exercise, 26(5) , Pp.: (593– 598) , 1994 .
- 74- Jensen, C . R., and Hirst c.c., : Measuremnt is physical Education and Athletics, Macmillan puhlinking Co., Inc., New York, London, 1980

- 75- karlson, K.A., : Rib Stress Fractures in Elite Rowers, A Case Series and proposed Mechanism an J. Sports , Vol. 26 (No. 4), 1998 , PP. 516 - 519 .
- 76- Kim CS , Nakajima D, Yang CY, Oh TW, Igawa S, Miyazaki M. Fukuoka H , Ohta F . : Prolonged swimming exercise training induce hypophosphatemic osteopenia in storke – prone spontaneously hypertensive rats (SHRSP). J physiol anthropol Appl Human Sci .2000 Nov ;19 (6):271-7. PMID :11204874 [pub Med – indexed for MEDLINE]
- 77- Liu , Y., Mayr, Opitz - Gress, A., Zeller, Larmes W., Baur, Lehmann M., Steinacker J.M. : Human Skeletal Muscle HSP 70 Response to Training in Highly Trained Rowers , Vol. 86 (No.1) , 1999 , pp. 101 – 104 .
- 78- Maghscho, E.W : Swimming Faster, Mayfield Publishing Company , California, 1982.
- 79- _____ : Swimming Even Faster , Mayfield Publishing Company, California , U.S.A, 1993 .
- 80- McClaine J. W . Ford R. M. : Reversal of flagellar rotation is important in initial attachment of Escherichia coli to glass in a dynamic system with high - and low - ionic - strength buffers . Appl Environ Microbiol . 2002 Mar;68 (3): 1280- 9. PMID : 11872478 [PubMed - indexed for MEDLINE]
- 81- Miller , K., Telandert , T., Heppes, L., & Throp, J.p., : Alterations in swimming Economy Following Intense training . Periods, in , j . Trou [ED] U. S . , swimmin , 1989 .

- 82- Moran , G. and mcglynn, G. : Dynamic of strength training W.M.C., Brown publishers doubuque, Iowa 1990.
- 83- Ostrowska, B., Rozek- mroz, k., and Skolimowski, T., : Physical Development of swim Practicing Children, 7th.Ed., Annual Congress of the European College of sport Science, 24-28, July, Athens :901/821, 2002
- 84- Pursley , D.E. : Practice Makes perfect in swimming technique, vol.22. No.4, 1986, pp.27-30.
- 85- Scharkey, B.J. : Coaches Buid to Sports Physiology human kinetics publishers Inc., champaign sons, 1986 .
- 86- _____ : Physiology of Fitness, Chompaing Illinois. Hunan, Kinetics Book S. 1990.
- 87- _____ : Fitness and Health, Fourth Edition University of Montana Human kinetics, 1997.
- 88- Seiler, K.S., Spirduso W.W., Martin J.C. : Gender differences in Rowing performance and power with aging Med . sci. sports Exerc. Vol. 30 (No.1) 1998, PP. 121 - 127 .
- 89- Steinacker J.M. : Lormes, W., Lehmann M., Altenburg, D. : Training of Rowers Before World Championships med. Sci . Sports Exerc. Vol. 30 (No.7) 1998 PP. 1158 – 1163.
- 90- Tunstall MJ, Roberts A, SoffeSR : :Modelling inter-segmental coordination of neuronal Oscillators: Synaptic mechanisms for uni- directional coupling during swimming in Xenopus tadpoles. JComput Neurosci. 2002 Sep- Oct;13(2): 143-58 PMID.:1221572. [Pubmed-in process]

- 91- Trappe S, Costill D, Thomas R : Effect of swim taper on whole muscle and single muscle fiber contractile properties.
Med Sci Sports Exerc. 2000Dec; 32 (12) : 48- 56. PMID: 11224794
[pubMed - as supplied by publisher]
- 92- Verducci F .M., : Measurement conception Physical education, Louis Toronto the C. V ., Mosby Company, 1980.
- 93- Wilmore, J.H. & Castill, D.L., : Physiology of Sport and Exercise . Human kinetics . Champaign, U.S.A., 1994.

٢- المراجع الألمانية :

- 94- Fritsch, W. : Handbuch fur das Rennrudern, Meyer & Meyer Verlag, Verlag ,Aachen, 1990 .

مرفق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء

مرفق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١-	أ.د/ احمد مصطفى السويفى	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٢-	أ.م.د/ إيهاب سيد إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٣-	أ.د/ ثناء عبد الحليم الجمل	أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعة حلوان .
٤-	أ.م. د/ جمال عبد الحليم الجمل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٥-	أ.د/ حاتم يوسف حسنى	أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية .
٦-	أ.د/ عديلة أحمد طلب	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعة حلوان .

المرفقات

- مرفق رقم (١) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق رقم (٢) : إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح
- مرفق رقم (٣) : الاختبارات المستخدمة فى البحث
- مرفق رقم (٤) : استمارة جمع بيانات عينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث - القياس (القبلى / البعدى)
- مرفق رقم (٥) : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة والسرعة.

مرفق رقم (٢)

إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات البرنامج التدريبى
باستخدام تدريبات القوة والسرعة

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / احمد امين احمد الحفناوى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانها :-
" تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقوى لسباحى الفراشة " ، ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من نوى الخبرة الميدانية والعلمية ، لذا يتشرف الباحث بأن يستعين برأيكم فى التعرف على مكونات البرنامج التدريبى .

والرجاء وضع علامة (✓) أمام الاختيارات المتاحة .

- تشكيل الحمل ودرجاته ومكونات الحمل المختلفة .
- نسب توزيع الإعدادات (بدنى / مهارى) .
- نسب توزيع زمن الإعداد البدنى العام والخاص .
- المحتوى العام للبرنامج التدريبى ومكوناته
- الإختبارات البدنية المستخدمة.

شاكر لسيداتكم حسن تعاونكم .

الباحث

أحمد أمين أحمد الحفناوى

- فترة ما قبل المنافسة :

عدد الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
رأى الخبير												

- نسبة فترة ما قبل المنافسة من الإعداد البدنى الكلى :

% ٧٥	% ٧٠	% ٦٥	% ٦٠	% ٥٥	% ٥٠	% ٤٥	% ٤٠	% ٣٥	% ٣٠	% ٢٥	% ٢٠

- نسبة الإعداد البدنى العام إلى الإعداد البدنى الخاص فى مرحلة الإعداد العام :

١٠٠	٦٠ : ٤٠	٤٠ : ٦٠	٢٥ : ٧٥	٣٣ : ٦٦	٥٠ : ٥٠

- نسبة الإعداد البدنى الخاص إلى الإعداد البدنى العام فى مرحلة الإعداد الخاص :

١٠٠	٦٠ : ٤٠	٤٠ : ٦٠	٢٥ : ٧٥	٣٣ : ٦٦	٥٠ : ٥٠

- نسبة الإعداد البدنى الخاص إلى الإعداد البدنى العام فى مرحلة ما قبل المنافسة :

١٠٠	٦٠ : ٤٠	٤٠ : ٦٠	٢٥ : ٧٥	٣٣ : ٦٦	٥٠ : ٥٠

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع :

عدد الوحدات	٣	٤	٥	٦	٧
رأى الخبير					

- زمن الوحدة التدريبية :

٦٠ : ٤٥ ق	٩٠ : ٦٠ ق	١٢٠ : ٩٠ ق	١٥٠ : ٩٠ ق	١٨٠ : ٩٠ ق

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الأولى :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الثانية :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الثالثة :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد العام :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	القوة .	%
٢	التحمل .	%
٣	السرعة .	%
٤	المرونة .	%
٥	التوازن .	%
٦	التوافق .	%
	الإجمالي	%

- توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد الخاص :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	تحمل قوة .	%
٢	قوة قصوى .	%
٣	تحمل سرعة .	%
٤	سرعة .	%
٥	قوة مميزة بالسرعة .	%
	الإجمالي	%

مرفق رقم (٣)
الإختبارات المستخدمة فى البحث

الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة فى البحث :

- ١- اختبار قوة عضلات الظهر.
- ٢- اختبار قوة عضلات الرجلين.
- ٣- اختبار قوة القبضة.
- ٤- اختبار ٥٠ م عدو.
- ٥- اختبار ٥٠ م فراشة.

اختبار قوة عضلات الظهر

الهدف من الإختبار:
قياس قوة عضلات الظهر

أدوات الإختبار:

- جهاز ديناموميتر به مقياس مدرج ، وله قاعدة قوية للوقوف عليها .
- يوجد بار حديدي مثبت في سلسلة ، حيث يستطيع المختبر التحكم فى طولها حسب طوله.

طريقة تنفيذ الإختبار:

- ١- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.
- ٢- يعدل طول السلسلة الحديدية التى تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين.
- ٣- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الإختبار:

- ١- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .
- ٢- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- ٣- يجب أن تكون الرأس مع الجذع على إستقامه واحدة.

قياس الإختبار:

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما.

اختبار قوة عضلات الرجلين

الهدف من الإختبار:

قياس قوة عضلات الرجلين .

أدوات الإختبار:

- جهاز ديناموميتر به مقياس مدرج ، وله قاعدة قوية للوقوف عليها .
- يوجد بار حديدى مثبت فى سلسلة ، حيث يستطيع المختبر التحكم فى طولها حسب طولها .

طريقة تنفيذ الإختبار:

- ١- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، مع مسك البار باليدين ، حيث يكون ظهر اليدين للخارج مع فتح القدمين قليلا .
- ٢- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل البار فوق مستوى الفخذين ، والنظر للأمام .
- ٣- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين معا لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار:

- ١- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة فى وضع متعامد على الأرض .
- ٢- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف .
- ٣- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

قياس الإختبار:

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما .

اختبار قوة القبضة

الهدف من الإختبار:

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)

أدوات الإختبار:

جهاز ديناموميتر القبضة.

طريقة تنفيذ الإختبار:

- ١- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده.
- ٢- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار:

- ١- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجى.
- ٢- يؤدى الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.

قياس الإختبار:

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما .

-٥-

اختبار ٥٠ م عدو

الهدف من الاختبار:
قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة :

- ١- عدد ثلاث ساعات إيقاف .
- ٢- إشارة مسموعة أو مرئية واضحة.

وصف الاختبار :

يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يجرى اللاعب بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

التسجيل :

يسجل الزمن إلى أقرب ٠,١ ثانية لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب.

-٦-

اختبار ٥٠ م فراشة

الهدف من الاختبار :
قياس سرعة ٥٠ م فراشة.

الأدوات المستخدمة :
١- عدد ثلاث ساعات إيقاف .
٢- إشارة مسموعة أو مرئية واضحة.

وصف الاختبار :
يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يسبح السباح بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

التسجيل :
يسجل الزمن إلى أقرب ٠,١ ثانية لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب.

مرفق رقم (٤)

استمارة جمع بيانات عينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية
قيد البحث - القياس (القبلى / البعدى)

مرفق رقم (٤)

إستمارة جمع بيانات عينة البحث فى المتغيرات
البدنية والمهارية قيد البحث

القياس (القبلى / البعدى)

المتغيرات المهارية		المتغيرات البدنية			م	
زمن ٥٠ م فراشة	زمن ٥٠ م عدو	قوة القبضة		قوة عضلات الرجلين		قوة عضلات الظهر
		اليسرى	اليمنى			
					١	
					٢	
					٣	
					٤	
					٥	
					٦	
					٧	
					٨	
					٩	
					١٠	
					١١	
					١٢	
					١٣	
					١٤	
					١٥	
					١٦	
					١٧	
					١٨	
					١٩	
					٢٠	

مرفق رقم (٥)

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة والسرعة

الأسبوع الأول

إجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (٩٠٠ ق)
 نسبة الأعداد البدني العام للخاص ٣ : ١
 الأعداد البدني : ٧٠ %
 الأعداد المهاري : ٣٠ %

المتغيرات	السبت ١٢٠ ق	الأحد ١٥٠ ق	الاثنين ١٨٠ ق	الثلاثاء	الأربعاء ١٢٠ ق	الخميس ١٥٠ ق	الجمعة ١٨٠ ق
إعداد بدني	٨٤	١٠٥	١٢٦	راحة	٨٤	١٠٥	١٢٦
بدني عام	٦٣	٧٨,٧٥	٩٤,٥	راحة	٦٣	٧٨,٧٥	٩٤,٥
القوة %٢٥	١٥,٧٥	١٩,٦٨	٢٣,٦٢	راحة	١٥,٧٥	١٩,٦٨	٢٣,٦٢
السرعة %٢٠	١٢,٦	١٥,٧٥	١٨,٩	راحة	١٢,٦	١٥,٧٥	١٨,٩
التحمل %٣٥	٢٢,٠٥	٢٧,٥٦	٢٣,٧	راحة	٢٢,٠٥	٢٧,٥٦	٢٣,٧
المرونة %١٥	٩,٤٥	١١,٨١	١٤,١٧	راحة	٩,٤٥	١١,٨١	١٤,١٧
التوازن %٥	٣,١٥	٣,٩٣	٤,٧٢	راحة	٣,١٥	٣,٩٣	٤,٧٢
إعداد بدني خاص	٢١	٢٦,٢٥	٣١,٥	راحة	٢١	٢٦,٢٥	٣١,٥
القوة المميزة بالسرعة %٣٠	٦,٣	٧,٨٧	٩,٤٥	راحة	٦,٣	٧,٨٧	٩,٤٥
تحمل سرعة %٢٠	٤,٢	٥,٢٥	٦,٣	راحة	٤,٢	٥,٢٥	٦,٣
تحمل قوة %٢٠	٤,٢	٥,٢٥	٦,٣	راحة	٤,٢	٥,٢٥	٦,٣
القوة القصوى %١٥	٣,١٥	٣,٩٣	٤,٧٢	راحة	٣,١٥	٣,٩٣	٤,٧٢
السرعة %١٥	٣,١٥	٣,٩٣	٤,٧٢	راحة	٣,١٥	٣,٩٣	٤,٧٢
الأعداد المهاري	٣٦	٤٥	٥٤	راحة	٣٦	٤٥	٥٤

الأسبوع الثاني

الأعداد البدني : ٧٥%
الأعداد المهاري : ٢٥%

إجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (٩٠٠ ق)
نسبة الأعداد البدني العام للخاص ٣ : ١

المتغيرات	السبت ٢٠ اق	الأحد ٥٠ اق	الاثنين ٨٠ اق	الثلاثاء	الأربعاء ٢٠ اق	الخميس ٥٠ اق	الجمعة ٨٠ اق
إعداد بدني	٩٠	١١٢,٥	١٣٥	راحة	٩٠	١١٢,٥	١٣٥
بدني عام	٦٧,٥	٨٤,٣٧	١٠١,٢٥	راحة	٦٧,٥	٨٤,٣٧	١٠١,٢٥
القوة ٢٥%	١٦,٨٧	٢١,٠٩	٢٥,٣١	راحة	١٦,٨٧	٢١,٠٩	٢٥,٣١
السرعة ٢٠%	١٣,٥	١٦,٨٧	٢٠,٢٥	راحة	١٣,٥	١٦,٨٧	٢٠,٢٥
التحمل ٣٥%	٢٣,٦٢	٢٩,٥٢	٣٥,٤٣	راحة	٢٣,٦٢	٢٩,٥٢	٣٥,٤٣
المرونة ١٥%	١٠,١٢	١٢,٦٥	١٥,١٨	راحة	١٠,١٢	١٢,٦٥	١٥,١٨
التوازن ٥%	٣,٣٧	٤,٢١	٥,٠٦	راحة	٣,٣٧	٤,٢١	٥,٠٦
إعداد بدني خاص	٢٢,٥	٢٨,١٢	٣٣,٧٥	راحة	٢٢,٥	٢٨,١٢	٣٣,٧٥
القوة المميزة بالسرعة ٣٠%	٦,٧٥	٨,٤٣	١٠,١٢	راحة	٦,٧٥	٨,٤٣	١٠,١٢
تحمل سرعة ٢٠%	٤,٥	٥,٦٢	٦,٧٥	راحة	٤,٥	٥,٦٢	٦,٧٥
تحمل قوة ٢٠%	٤,٥	٥,٦٢	٦,٧٥	راحة	٤,٥	٥,٦٢	٦,٧٥
القوة القصى ١٥%	٣,٣٧	٤,٢١	٥,٠٦	راحة	٣,٣٧	٤,٢١	٥,٠٦
السرعة ١٥%	٣,٣٧	٤,٢١	٥,٠٦	راحة	٣,٣٧	٤,٢١	٥,٠٦
الأعداد المهاري	٣٠	٣٧,٥	٤٥	راحة	٣٠	٣٧,٥	٤٥

الأسبوع الثالث

الأعداد البدنى : %٧٥

الأعداد المهارى : %٢٥

اجمالي حجم التدريب الكلى للأسبوع (١٠٨٠ اق)

نسبة الأعداد البدنى العام للخاص ١ : ٣

المتغيرات	السبت اق ٢٠	الأحد اق ١٨٠	الاثنين اق ١٥٠	الثلاثاء اق ٢٠	الأربعاء اق ١٨٠	الخميس اق ١٥٠	الجمعة اق ١٨٠
إعداد بدنى	٩٠	١٣٥	١١٢,٥	٩٠	١٣٥	١١٢,٥	١٣٥
بدنى عام	٦٧,٥	١٠١,٢٥	٨٤,٣٧	٦٧,٥	١٠١,٢٥	٨٤,٣٧	١٠١,٢٥
القوة %٢٥	١٦,٨٧	٢٥,٣١	٢١,٠٩	١٦,٨٧	٢٥,٣١	٢١,٠٩	٢٥,٣١
السرعة %٢٠	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٦,٨٧	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٦,٨٧	٢٠,٢٥
التحمل %٣٥	٢٣,٦٢	٣٥,٤٣	٢٩,٥٢	٢٣,٦٢	٣٥,٤٣	٢٩,٥٢	٣٥,٤٣
المرونة %١٥	١٠,١٢	١٥,١٨	١٢,٦٥	١٠,١٢	١٥,١٨	١٢,٦٥	١٥,١٨
التوازن %٥	٣,٣٧	٥,٠٦	٤,٢١	٣,٣٧	٥,٠٦	٤,٢١	٥,٠٦
إعداد بدنى خاص	٢٢,٥	٣٣,٧٥	٢٨,١٢	٢٢,٥	٣٣,٧٥	٢٨,١٢	٣٣,٧٥
القوة المميزة بالسرعة %٣٠	٦,٧٥	١٠,١٢	٨,٤٣	٦,٧٥	١٠,١٢	٨,٤٣	١٠,١٢
تحمل سرعة %٢٠	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢	٦,٧٥
تحمل قوة %٢٠	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢	٦,٧٥
القوة القصوى %١٥	٣,٣٧	٥,٠٦	٤,٢١	٣,٣٧	٥,٠٦	٤,٢١	٥,٠٦
السرعة %١٥	٣,٣٧	٥,٠٦	٤,٢١	٣,٣٧	٥,٠٦	٤,٢١	٥,٠٦
الأعداد المهارى	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٤٥

الأسبوع الرابع

الأعداد البدنى : ٧٠%
الأعداد المهارى : ٣٠%

اجمالي حجم التدريب الكلى للأسبوع (٩٠٠ ق)
نسبة الأعداد البدنى العام للخاص ٣ : ٢

المتغيرات	السبت ٢٠ اق	الأحد ١٥٠ ق	الاثنين ١٨٠ اق	الثلاثاء	الأربعاء ٢٠ اق	الخميس ١٥٠ اق	الجمعة ١٨٠ اق
إعداد بدنى	٨٤	١٠٥	١٢٦	راحة	٨٤	١٠٥	١٢٦
بدنى عام	٥٠,٤	٦٣	٧٥,٦	راحة	٥٠,٤	٦٣	٧٥,٦
القوة ٢٥%	١٢,٦	١٥,٧٥	١٨,٩	راحة	١٢,٦	١٥,٧٥	١٨,٩
السرعة ٢٠%	١٠,٠٨	١٢,٦	١٥,١٢	راحة	١٠,٠٨	١٢,٦	١٥,١٢
التحمل ٣٥%	١٧,٦٤	٢٢,٠٥	٢٦,٤٦	راحة	١٧,٦٤	٢٢,٠٥	٢٦,٤٦
المرونة ١٥%	٧,٥٦	٩,٤٥	١١,٣٤	راحة	٧,٥٦	٩,٤٥	١١,٣٤
التوازن ٥%	٢,٥٢	٣,١٥	٣,٧٨	راحة	٢,٥٢	٣,١٥	٣,٧٨
إعداد بدنى خاص	٣٣,٦	٤٢	٥٠,٤	راحة	٣٣,٦	٤٢	٥٠,٤
القوة المميزة بالسرعة ٣٠%	١٠,٠٨	١٢,٦	١٥,١٢	راحة	١٠,٠٨	١٢,٦	١٥,١٢
تحمل سرعة ٢٠%	٦,٧٢	٨,٤	١٠,٠٨	راحة	٦,٧٢	٨,٤	١٠,٠٨
تحمل قوة ٢٠%	٦,٧٢	٨,٤	١٠,٠٨	راحة	٦,٧٢	٨,٤	١٠,٠٨
القوة القصوى ١٥%	٥,٠٤	٦,٣	٧,٥٦	راحة	٥,٠٤	٦,٣	٧,٥٦
السرعة ١٥%	٥,٠٤	٦,٣	٧,٥٦	راحة	٥,٠٤	٦,٣	٧,٥٦
الأعداد المهارى	٣٦	٤٥	٥٤	راحة	٣٦	٤٥	٥٤

الأسبوع الخامس

الأعداد البدني : ٧٠ %
الأعداد المهاري : ٣٠ %

اجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (٧٢٠ق)
نسبة الأعداد البدني العام للخاص ٣ : ٢

المتغيرات	السبت ١٢٠ق	الأحد ١٥٠ق	الاثنين ١٨٠ق	الثلاثاء	الأربعاء ١٥٠ق	الخميس ١٢٠ق	الجمعة
إعداد بدني	٨٤	١٠٥	١٢٦	راحة	١٠٥	٨٤	راحة
بدني عام	٥٠,٤	٦٣	٧٥,٦	راحة	٦٣	٥٠,٤	راحة
القوة %٢٥	١٢,٦	١٥,٧٥	١٨,٩	راحة	١٥,٧٥	١٢,٦	راحة
السرعة %٢٠	١٠,٠٨	١٢,٦	١٥,١٢	راحة	١٢,٦	١٠,٠٨	راحة
التحمل %٣٥	١٧,٦٤	٢٢,٠٥	٢٦,٤٦	راحة	٢٢,٠٥	١٧,٦٤	راحة
المرونة %١٥	٧,٥٦	٩,٤٥	١١,٣٤	راحة	٩,٤٥	٧,٥٦	راحة
التوازن %٥	٢,٥٢	٣,١٥	٣,٧٨	راحة	٣,١٥	٢,٥٢	راحة
إعداد بدني خاص	٣٣,٦	٤٢	٥٠,٤	راحة	٤٢	٣٣,٦	راحة
القوة المميزة بالسرعة %٣٠	١٠,٠٨	١٢,٦	١٥,١٢	راحة	١٢,٦	١٠,٠٨	راحة
تحمل سرعة %٢٠	٦,٧٢	٨,٤	١٠,٠٨	راحة	٨,٤	٦,٧٢	راحة
تحمل قوة %٢٠	٦,٧٢	٨,٤	١٠,٠٨	راحة	٨,٤	٦,٧٢	راحة
القوة القصوى %١٥	٥,٠٤	٦,٣	٧,٥٦	راحة	٦,٣	٥,٠٤	راحة
السرعة %١٥	٥,٠٤	٦,٣	٧,٥٦	راحة	٦,٣	٥,٠٤	راحة
الأعداد المهاري	٣٦	٤٥	٥٤	راحة	٤٥	٣٦	راحة

الأسبوع السادس

الأعداد البدنى : ٧٠%

اجمالي حجم التدريب الكلى للأسبوع (١٠٨٠ اق)

الأعداد المهارى : ٣٠%

نسبة الأعداد البدنى العام للخاص ٣ : ٢

المتغيرات	السبت اق ١٢٠	الأحد اق ١٨٠	الاثنين اق ١٥٠	الثلاثاء اق ١٢٠	الأربعاء اق ١٨٠	الخميس اق ١٥٠	الجمعة اق ١٨٠
إعداد بدنى	٨٤	١٢٦	١٠٥	٨٤	١٢٦	١٠٥	١٢٦
بدنى عام	٥٠,٤	٧٥,٦	٦٣	٥٠,٤	٧٥,٦	٦٣	٧٥,٦
القوة %٢٥	١٢,٦	١٨,٩	١٥,٧٥	١٢,٦	١٨,٩	١٥,٧٥	١٨,٩
السرعة %٢٠	١٠,٠٨	١٥,١٢	١٢,٦	١٠,٠٨	١٥,١٢	١٢,٦	١٥,١٢
التحمل %٣٥	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٢٢,٠٥	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٢٢,٠٥	٢٦,٤٦
المرونة %١٥	٧,٥٦	١١,٣٤	٩,٤٥	٧,٥٦	١١,٣٤	٩,٤٥	١١,٣٤
التوازن %٥	٢,٥٢	٣,٧٨	٣,١٥	٢,٥٢	٣,٧٨	٣,١٥	٣,٧٨
إعداد بدنى خاص	٣٣,٦	٥٠,٤	٤٢	٣٣,٦	٥٠,٤	٤٢	٥٠,٤
القوة المميزة بالسرعة %٣٠	١٠,٠٨	١٥,١٢	١٢,٦	١٠,٠٨	١٥,١٢	١٢,٦	١٥,١٢
تحمل سرعة %٢٠	٦,٧٢	١٠,٠٨	٨,٤	٦,٧٢	١٠,٠٨	٨,٤	١٠,٠٨
تحمل قوة %٢٠	٦,٧٢	١٠,٠٨	٨,٤	٦,٧٢	١٠,٠٨	٨,٤	١٠,٠٨
القوة القصى %١٥	٥,٠٤	٧,٥٦	٦,٣	٥,٠٤	٧,٥٦	٦,٣	٧,٥٦
السرعة %١٥	٥,٠٤	٧,٥٦	٦,٣	٥,٠٤	٧,٥٦	٦,٣	٧,٥٦
الأعداد المهارى	٣٦	٥٤	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	٥٤

الأسبوع السابع

إجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (٩٠٠ ق) :
 نسبة الأعداد البدني العام للخاص ٣ : ٢
 الأعداد البدني : ٧٥ %
 الأعداد المهاري : ٢٥ %

المتغيرات	السبت ١٢٠ق	الأحد ١٥٠ق	الاثنين ١٨٠ق	الثلاثاء	الأربعاء ١٢٠ق	الخميس ١٥٠ق	الجمعة ١٨٠ق
إعداد بدني	٩٠	١١٢,٥	١٣٥	راحة	٩٠	١١٢,٥	١٣٥
بدني عام	٥٤	٦٧,٥	٨١	راحة	٥٤	٦٧,٥	٨١
القوة %٢٥	١٣,٥	١٦,٨٧	٢٠,٢٥	راحة	١٣,٥	١٦,٨٧	٢٠,٢٥
السرعة %٢٠	١٠,٨	١٣,٥	١٦,٢	راحة	١٠,٨	١٣,٥	١٦,٢
التحمل %٣٥	١٨,٩	٢٣,٦٢	٢٨,٣٥	راحة	١٨,٩	٢٣,٦٢	٢٨,٣٥
المرونة %١٥	٨,١	١٠,١٢	١٢,١٥	راحة	٨,١	١٠,١٢	١٢,١٥
التوازن %٥	٢,٧	٣,٣٧	٤,٠٥	راحة	٢,٧	٣,٣٧	٤,٠٥
إعداد بدني خاص	٣٦	٤٥	٥٤	راحة	٣٦	٤٥	٥٤
القوة المميزة بالسرعة %٣٠	١٠,٨	١٣,٥	١٦,٢	راحة	١٠,٨	١٣,٥	١٦,٢
تحمل سرعة %٢٠	٧,٢	٩	١٠,٨	راحة	٧,٢	٩	١٠,٨
تحمل قوة %٢٠	٧,٢	٩	١٠,٨	راحة	٧,٢	٩	١٠,٨
القوة القصوى %١٥	٥,٤	٦,٧٥	٨,١	راحة	٥,٤	٦,٧٥	٨,١
السرعة %١٥	٥,٤	٦,٧٥	٨,١	راحة	٥,٤	٦,٧٥	٨,١
الأعداد المهاري	٣٠	٣٧,٥	٤٥	راحة	٣٠	٣٧,٥	٤٥

الأسبوع الثامن

الأعداد البدنى : ٨٠ %

الأعداد المهارى : ٢٠ %

اجمالى حجم التدريب الكلى للأسبوع (٩٠٠)

نسبة الأعداد البدنى العام للخاص ٣ : ٢

المتغيرات	السبت اق ٢٠	الأحد اق ١٥٠	الاثنين اق ١٨٠	الثلاثاء	الأربعاء اق ٢٠	الخميس اق ١٥٠	الجمعة اق ١٨٠
إعداد بدنى	٩٦	١٢٠	١٤٤	راحة	٩٦	١٢٠	١٤٤
بدنى عام	٥٧,٦	٧٢	٨٦,٤	راحة	٥٧,٦	٧٢	٨٦,٤
القوة %٢٥	١٤,٣	١٨	٢١,٦	راحة	١٤,٣	١٨	٢١,٦
السرعة %٢٠	١١,٥٢	١٤,٤	١٧,٢٨	راحة	١١,٥٢	١٤,٤	١٧,٢٨
التحمل %٣٥	٢٠,١٦	٢٥,٢	٣٠,٢٤	راحة	٢٠,١٦	٢٥,٢	٣٠,٢٤
المرونة %١٥	٨,٦٤	١٠,٨	١٢,٩٦	راحة	٨,٦٤	١٠,٨	١٢,٩٦
التوازن %٥	٢,٨٨	٣,٦	٤,٣٢	راحة	٢,٨٨	٣,٦	٤,٣٢
إعداد بدنى خاص	٢,٨٨	٤٨	٥٧,٦	راحة	٢,٨٨	٤٨	٥٧,٦
القوة المميزة بالسرعة %٣٠	١١,٥٢	١٤,٤	١٧,٢٨	راحة	١١,٥٢	١٤,٤	١٧,٢٨
تحمل سرعة %٢٠	٧,٦٨	٩,٦	١١,٥٢	راحة	٧,٦٨	٩,٦	١١,٥٢
تحمل قوة %٢٠	٧,٦٨	٩,٦	١١,٥٢	راحة	٧,٦٨	٩,٦	١١,٥٢
القوة القصوى %١٥	٥,٧٦	٧,٢	٨,٦٤	راحة	٥,٧٦	٧,٢	٨,٦٤
السرعة %١٥	٥,٧٦	٧,٢	٨,٦٤	راحة	٥,٧٦	٧,٢	٨,٦٤
الأعداد المهارى	٢٤	٣٠	٣٦	راحة	٢٤	٣٠	٣٦

الأسبوع التاسع

اجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (١٠٨٠ ق)
البدني (الخاص) : ٨٥%
المهاري : ١٥%

المتغيرات	السبت ق ١٢٠	الأحد ق ١٨٠	الاثنين ق ١٥٠	الثلاثاء ق ٢٠	الأربعاء ق ١٨٠	الخميس ق ١٥٠	الجمعة ق ١٨٠
الأعداد البدني (خاص)	١٠٢	١٥٣	١٢٧,٥	١٠٢	١٥٣	١٢٧,٥	١٥٣
القوة المميزة بالسرعة ٣٠%	٣٠,٦	٤٥,٩	٣٨,٢٥	٣٠,٦	٤٥,٩	٣٨,٢٥	٤٥,٩
تحمل سرعة ٢٠%	٢٠,٤	٣٠,٦	٢٥,٥	٢٠,٤	٣٠,٦	٢٥,٥	٣٠,٦
تحمل قوة ٢٠%	٢٠,٤	٣٠,٦	٢٥,٥	٢٠,٤	٣٠,٦	٢٥,٥	٣٠,٦
القوة القصوى ١٥%	١٥,٣	٢٢,٩٥	١٩,١٢	١٥,٣	٢٢,٩٥	١٩,١٢	٢٢,٩٥
السرعة ١٥%	١٥,٣	٢٢,٩٥	١٩,١٢	١٥,٣	٢٢,٩٥	١٩,١٢	٢٢,٩٥
الأعداد المهاري	١٨	٢٧	٢٢,٥	١٨	٢٧	٢٢,٥	٢٧

الأسبوع العاشر

اجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (٩٠٠ ق)

البدني (الخاص) : ٩٠%

المهاري : ١٠%

المتغيرات	السبت ٢٠ ق	الأحد ١٥ ق	الاثنين ١٨ ق	الثلاثاء	الأربعاء ٢٠ ق	الخميس ١٥ ق	الجمعة ١٨ ق
الأعداد البدني (خاص)	١٠٨	١٣٥	١٦٢	راحة	١٠٨	١٣٥	١٦٢
القوة المميزة بالسرعة ٣٠%	٣٢,٤	٤٠,٥	٤٨,٦	راحة	٣٢,٤	٤٠,٥	٤٨,٦
تحمل سرعة ٢٠%	٢١,٦	٢٧	٣٢,٤	راحة	٢١,٦	٢٧	٣٢,٤
تحمل قوة ٢٠%	٢١,٦	٢٧	٣٢,٤	راحة	٢١,٦	٢٧	٣٢,٤
القوة القصوى ١٥%	١٦,٢	٢٠,٢٥	٢٤,٣	راحة	١٦,٢	٢٠,٢٥	٢٤,٣
السرعة ١٥%	١٦,٢	٢٠,٢٥	٢٤,٣	راحة	١٦,٢	٢٠,٢٥	٢٤,٣
الأعداد المهاري	١٢	١٥	١٨	راحة	١٢	١٥	١٨

الأسبوع الحادي عشر

إجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (٧٢٠ ق)

البدني (الخاص) : ٩٥ %

المهاري : ٥ %

المتغيرات	السبت ١٢٠ ق	الأحد ١٥٠ ق	الاثنين ١٨٠ ق	الثلاثاء	الأربعاء ١٥٠ ق	الخميس ١٢٠ ق	الجمعة
الأعداد البدني (خاص)	١١٤	١٤٢,٥	١٧١	راحة	١٤٢,٥	١١٤	راحة
القوة المميزة بالسرعة ٣٠%	٣٤,٢	٤٢,٧٥	٥١,٣	راحة	٤٢,٧٥	٣٤,٢	راحة
تحمل سرعة ٢٠%	٢٢,٨	٢٨,٥	٣٤,٢	راحة	٢٨,٥	٢٢,٨	راحة
تحمل قوة ٢٠%	٢٢,٨	٢٨,٥	٣٤,٢	راحة	٢٨,٥	٢٢,٨	راحة
القوة القصوى ١٥%	١٧,١	٢١,٣٧	٢٥,٦٥	راحة	٢١,٣٧	١٧,١	راحة
السرعة ١٥%	١٧,١	٢١,٣٧	٢٥,٦٥	راحة	٢١,٣٧	١٧,١	راحة
الأعداد المهاري	٦	٧,٥	٩	راحة	٧,٥	٦	راحة

الأسبوع الثاني عشر

إجمالي حجم التدريب الكلي للأسبوع (١٠٨٠ اق)
البدني (الخاص) : ٩٥ %
المهاري : ٥ %

المتغيرات	السبت ١٢٠ اق	الأحد ١٨٠ اق	الاثنين ١٥٠ اق	الثلاثاء ٢٠٠ اق	الأربعاء ١٨٠ اق	الخميس ١٥٠ اق	الجمعة ١٨٠ اق
الأعداد البدني (خاص)	١١٤	١٧١	١٤٢,٥	١١٤	١٧١	١٤٢,٥	١٧١
القوة المميزة بالسرعة ٣٠% تحمل سرعة ٢٠%	٣٤,٢	٥١,٣	٤٢,٧٥	٣٤,٢	٥١,٣	٤٢,٧٥	٥١,٣
تحمل قوة ٢٠%	٢٢,٨	٣٤,٢	٢٨,٥	٢٢,٨	٣٤,٢	٢٨,٥	٣٤,٢
القوة القصوى ١٥%	١٧,١	٢٥,٦٥	٢١,٣٧	١٧,١	٢٥,٦٥	٢١,٣٧	٢٥,٦٥
السرعة ١٥%	١٧,١	٢٥,٦٥	٢١,٣٧	١٧,١	٢٥,٦٥	٢١,٣٧	٢٥,٦٥
الأعداد المهاري	٦	٩	٧,٥	٦	٩	٧,٥	٩

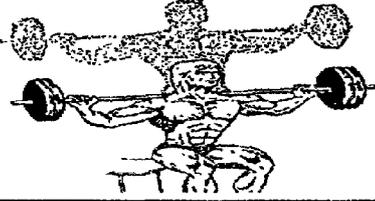
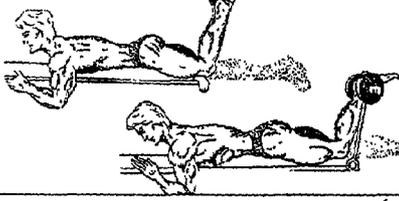
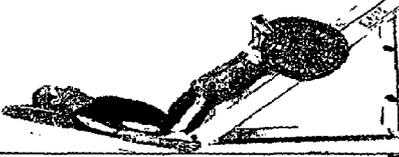
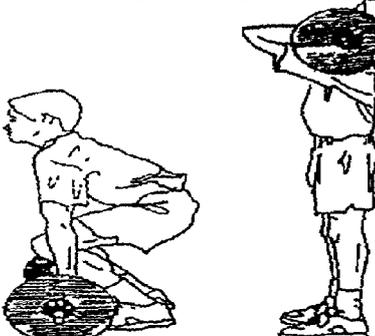
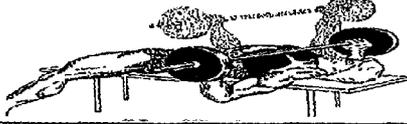
تدريبات القوة المستخدمة في البرنامج التدريبي

- أقال

- بليوميترك

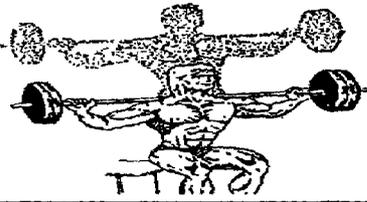
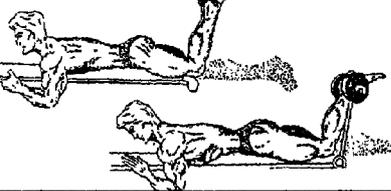
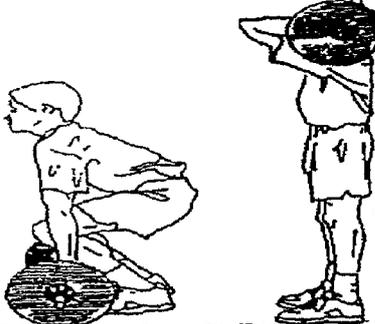
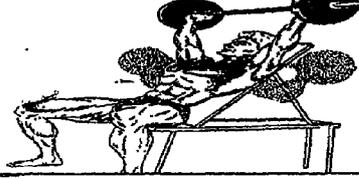
تمرينات الأثقال المستخدمة في البرنامج التدريبي لتنمية القوة الخاصة

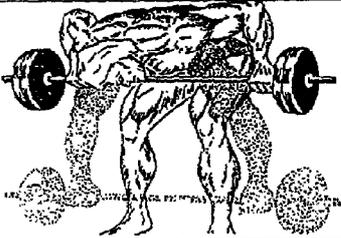
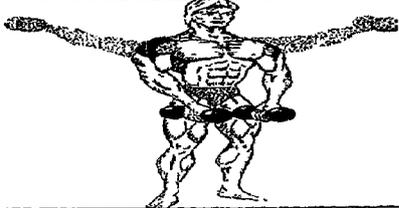
أولاً: تمارين الأثقال المستخدمة في البرنامج لتنمية القوة القصوى
١ - فترة الإعداد البدني العام:

م	التمارين المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	شكل الأداء
١	القفصاء نصفاً Half squat	العضلات الأليبية - العضلة رباعية الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - عضلات أسفل الظهر	
٢	ثني الرجلين من الإنبطاح Leg Flexion	عضلات خلف الفخذ - العضلة النصف وثرية - العضلة النصف غشائية - العضلة ذات الرأسين	
٣	الدفع المقلوب للثقل بالرجلين Intered legpress	العضلات الأليبية - العضلة رباعية الرؤوس	
٤	جذب من الأرض إلى الصدر Power clean	العضلات الأليبية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - عضلات خلف الفخذ - عضلات الظهر السفلى - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المعنية - العضلة الدالية	
٥	رفع الكعبين Heel raise	مجموعة الساق الخلفية - التوأمية الساقية - الأخمصية قابضة الكاحل	
٦	الدفع أمام الصدر Bench press	الصدرية الكبرى	
٧	الدفع أمام الصدر مائل Inclined press	الصدرية الكبرى (الألياف العليا بصفة خاصة) Pectoralis major m.	

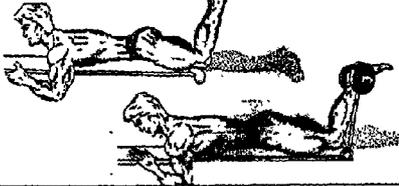
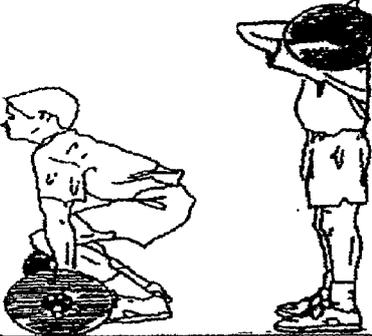
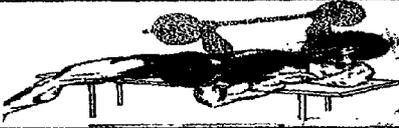
	<p>العضلة البطنية المستقيمة</p>	<p>الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين Bent-knee- set- ups</p>	<p>٨</p>
	<p>مجموعة العضلات الشوكية الناصبة</p>	<p>مد عضلات الظهر Back Hyperextens ion</p>	<p>٩</p>
	<p>عضلات الظهر الكبرى - العضلة المعينية الكبرى - المعينية الصغرى - المد ملجة الكبرى</p>	<p>التجديف من التهي أماماً Bent-over rowing- bemtrowing</p>	<p>١٠</p>
	<p>العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلة الدالية</p>	<p>دفع التقل عالياً من خلف الرأس Press behind meck</p>	<p>١١</p>
	<p>العضلة الدالية (الجزء الأوسط من العضلة الدالية) Deltoid m</p>	<p>رفع الذراعين جانباً بالتقل Leteral arm raise</p>	<p>١٢</p>
	<p>العضلة شبه المنحرفة Trapezius .m العضلة الدالية Deltoid m</p>	<p>رفع الذراعين عالياً بالتقل من أمام الرأس Military press</p>	<p>١٣</p>
	<p>العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m</p>	<p>مد الذراعين بالتقل عالياً Triceps Extension</p>	<p>١٤</p>
	<p>ذات الرأسين العضدية العضلة العضدية</p>	<p>نتي الذراعين بالتقل Arm curl</p>	<p>١٥</p>
	<p>العضلات القابضة للرسغ العضدية قابضة الرسغ الكعبرية</p>	<p>نتي الرسغ Wrist curl</p>	<p>١٦</p>

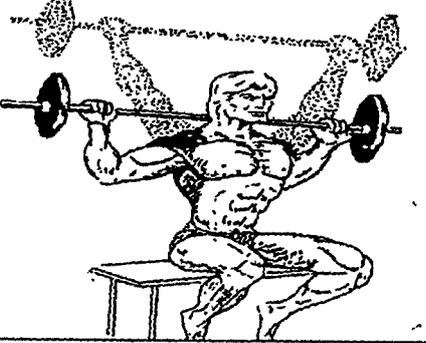
٢- فترة الإعداد البدني الخاص:

م	التمرينات المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	شكل الأداء
١	القرفصاء نصفاً Half squat	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - عضلات أسفل الظهر	
٢	ثني الرجلين من الإنبطاح Leg Flexion	عضلات خلف الفخذ - العضلة النصف وترية - العضلة النصف غشائية - العضلة ذات الرأسين	
٣	الدفع المقلوب للنقل بالرجلين Intered legpress	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس	
٤	جذب من الأرض إلى الصدر Power clean	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - عضلات خلف الفخذ - عضلات الظهر السفلى - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المعنية - العضلة الدالية	
٥	رفع الكعبين Heel raise	مجموعة الساق الخلفية - التوأمية الساقية - الأخصوية قابضة الكاحل	
٦	الدفع أمام الصدر Bench press	الصدرية الكبرى	
٧	الدفع أمام الصدر مائل Inclined press	الصدرية الكبرى (الألياف العليا بصفة خاصة) Pectoralis major m .	
٨	الجلوس من الرقود والركبتين مثبتت Bent-knee- set- ups	العضلة البطنية المستقيمة	

	عضلات الظهر الكبرى - العضلة المعينية الكبرى - المعينية الصغرى - المدملجة الكبرى	التجديف من الثني أماما Bent-over rowing- bemtrowing	٩
	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلة الدالية	دفع الثقل عالياً من خلف الرأس Press behind neck	١٠
	ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية	رفع الذراعين جانباً بالثقل Lateral ar raise	١١
		مد الذراعين بالثقل عالياً Triceps Extension	١٢

٢- فترة المنافسات:

م	التمرينات المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	شكل الأداء
١	القفصاء نصفاً Half squat	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - عضلات أسفل الظهر	
٢	ثني الرجلين من الإنبطاح Leg Flexion	عضلات خلف الفخذ - العضلة النصف وترية - العضلة النصف غشائية - العضلة ذات الرأسين	
٣	الدفع المقلوب للثقل بالرجلين Intered leg press	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس	
٤	جذب من الأرض إلى الصدر Power clean	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - عضلات خلف الفخذ - عضلات الظهر السفلى - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المعنية - العضلة الدالية	
٥	الدفع أمام الصدر Bench press	الصدرية الكبرى	
٦	الدفع أمام الصدر مائل Inclined press	الصدرية الكبرى (الألياف العليا بصفة خاصة) Pecloralis major m .	
٧	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين Bent-knee- set- ups	العضلة البطنية المستقيمة	
٨	مد عضلات الظهر Back Hyperextension	مجموعة العضلات الشوكية الناصبة	

	<p>العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m - العضلة الدالية Deltoid m .</p>	<p>رفع الثقل عالياً من خلف الرأس Press behind neck</p>	٩
	<p>ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية</p>	<p>رفع الذراعين جانباً بالتقل من الجلوس Seated dumbbell curis</p>	١٠

تمرينات القوة الخاصة (بليومتر ك)

أولاً: تمارينات الرجلين والمقعدة:

١- الوثب العميق Depth

يعتبر الوثب العميق تمارينات مناسبة لجميع الأنشطة الرياضية حيث ينمي كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين معاً.

الأدوات:

- صندوق ارتفاعه يتراوح من ٦٠ - ١١٥ سنتيمتر.
- مرتبة إسفنجية للهبوط.

العضلات الأساسية:

- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- عضلات منطقة الحوض.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات الخلفية للفخذ.

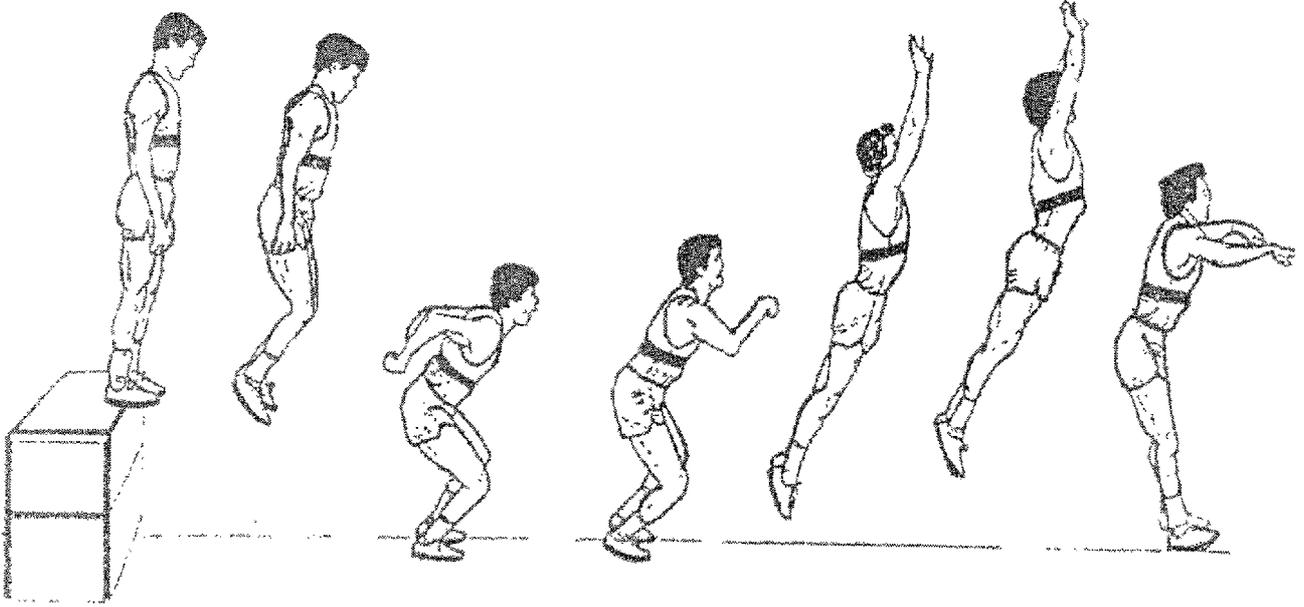
• هذا التمرين هام لجميع الأنشطة الرياضية.

وضع الإستعداد:

- الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق ، ثنى خفيف للركبتين مع ارتخاء الذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الإنزلاق من حافة الصندوق إلى الأرض مع ثنى خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الأرض.
- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحه الذراعين عالياً ومد الجسم عالياً وللأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- عمل من ٣-٦ مجموعات ، كل مجموعة من ٦-١٠ تكرارات.
- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى.



٢- الحجل للجانب Side hop :-

الأدوات :-

٢ قمع بارتفاع من ٤٥-٦٥ سنتيمتر ، المسافة بينهما من ٦٠-٩٠ سنتيمتر

العضلات الأساسية:

- العضلات المقربة للفخذ.

- العضلات المثبتة للركبة ومفصل القدم .

وضع الإستعداد :-

- الوقوف على القدمين معاً ومواجهاً لأحد القمعين بالجانب.

- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الإستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو

إتزانه.

طريقة الأداء:

- من وضع الإستعداد الوثب بالجانب فوق القمع الأول ثم الثانى ثم الوثب

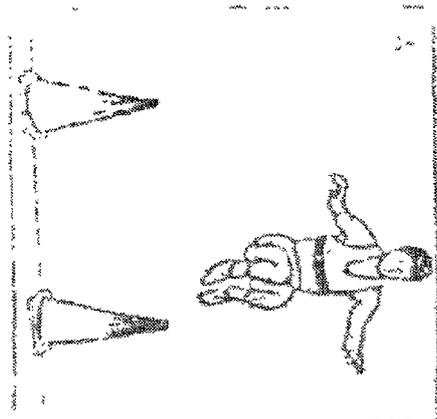
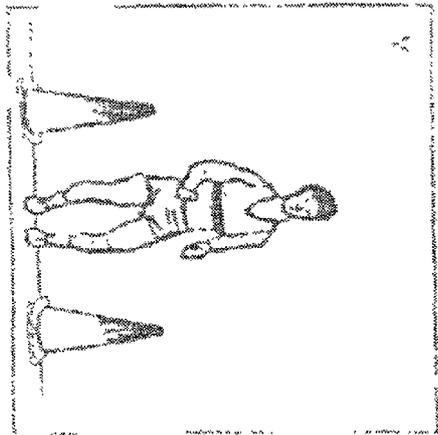
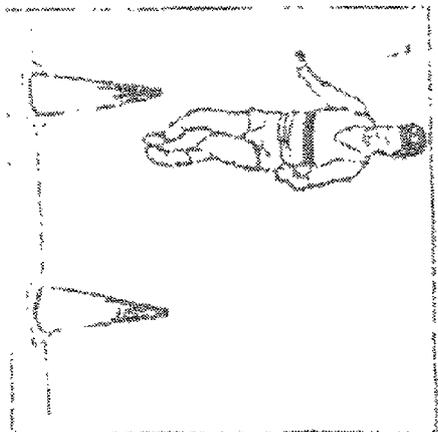
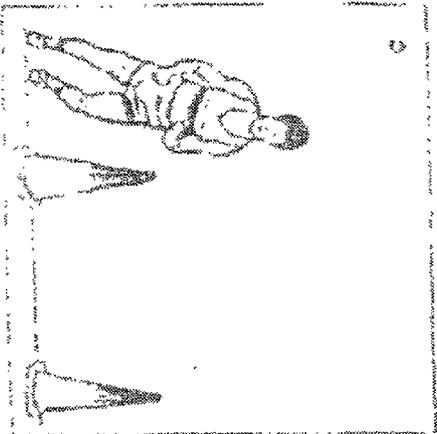
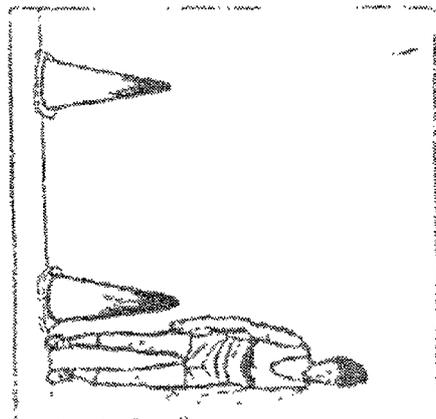
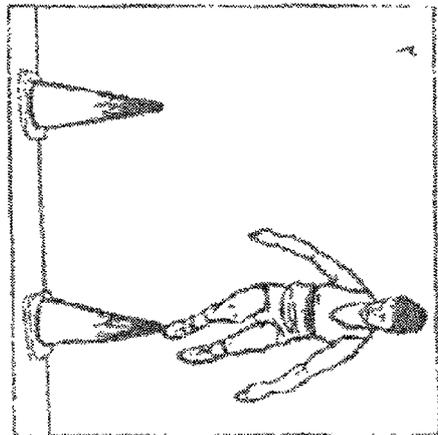
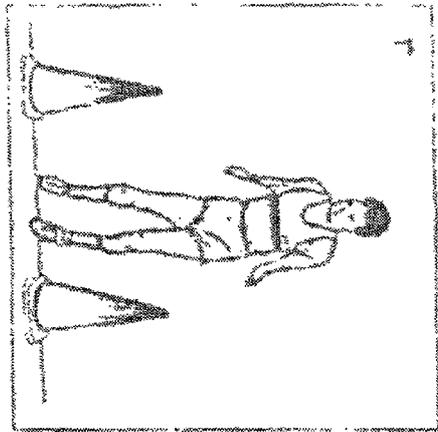
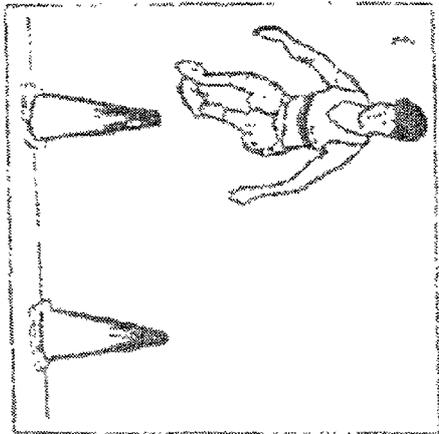
للجانب الآخر فوق القمع الثانى ثم الأول ويكرر.

- يمكن أداء نفس التمرين من الوقوف أمام الأول والوثب فوق القمع الأول ثم

الثانى ، ثم الوثب للخلف فوق القمع الثانى ثم الأول ويكرر.

-عمل من ٥-٨ مجموعات كل مجموعة من ٦-١٢ تكرار.

-فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى.



ثانياً: تمارينات الجذع Trunk Exercises

١- المرجحة الرأسية:-

الأدوات:-

دامبلز (٥-١٠ كجم) بالنسبة للناشئين.

العضلات الأساسية:-

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات أسفل الظهر.

- عضلات الصدر.

- العضلات الأمامية للجذع.

وضع الاستعداد:

الوقوف نصف القرفصاء ، مسك الدامبلز باليدين والذراعين ممتدين بعد

الرجلين والظهر مستقيم والرأس عالياً.

طريقة الأداء:

- مرجحة الدامبلز لأعلى ثم للأسفل.

- يجب مقاومة القوة الدافعة للدامبلز في كل إتجاه سواء لأسفل أو لأعلى

وذلك بقوة الفرملة للحركة (لأعلى) حتى يمكن السماح بالحركة

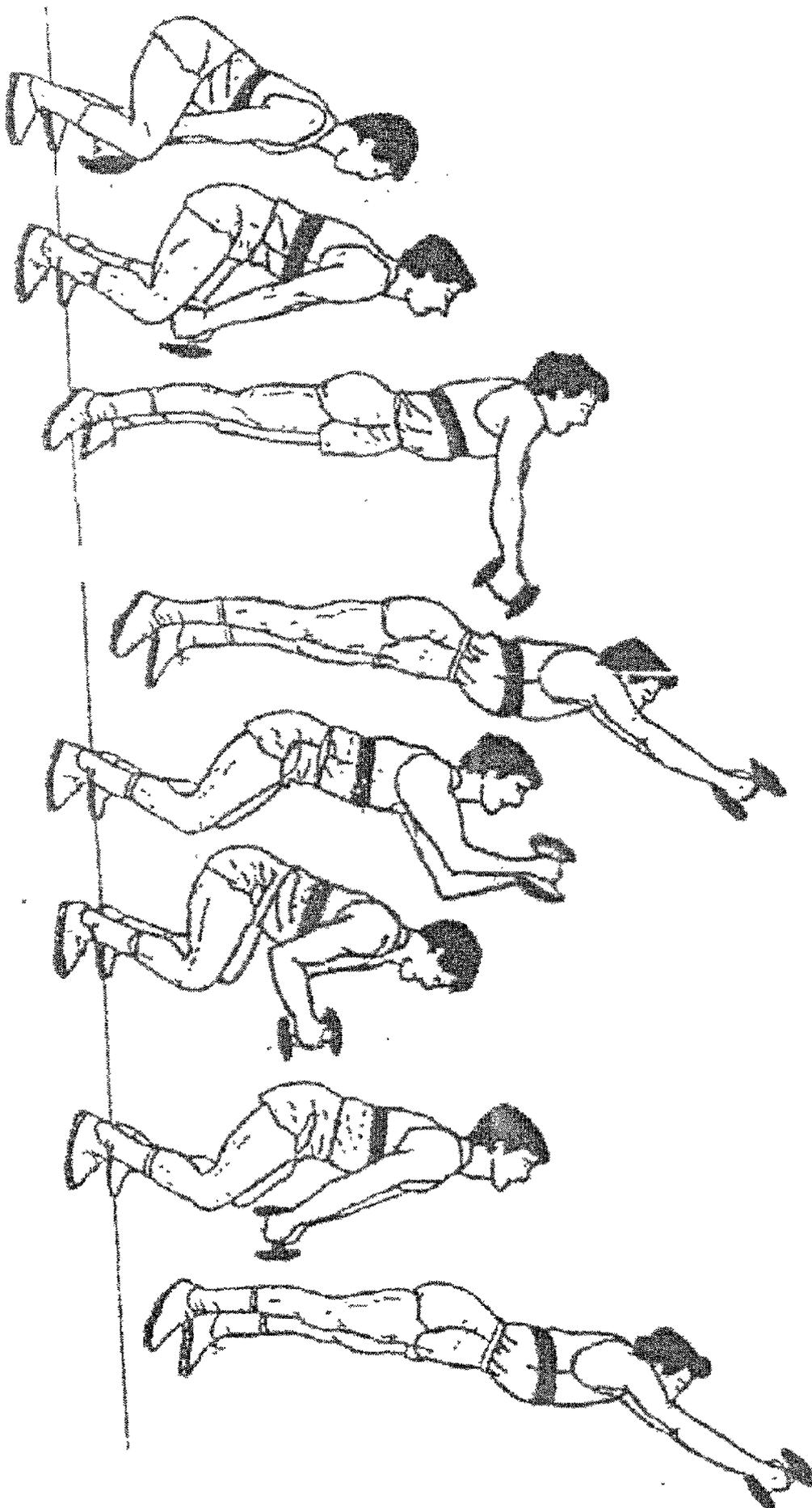
العكسية (لأسفل).

- يجب أن يتمركز الحمل في منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر.

- يجب أن ينخفض الجهد على منطقة المقعدة والرجلين.

- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠-١٢ تكرار.

- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى.



٢- تمرير كرة طبية من الجلوس : Medicine ball setup throw

الأدوات:

كرة طبية تزن ٣ - ٥ كيلو جرام تمر بين زميلين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين الذراعين.

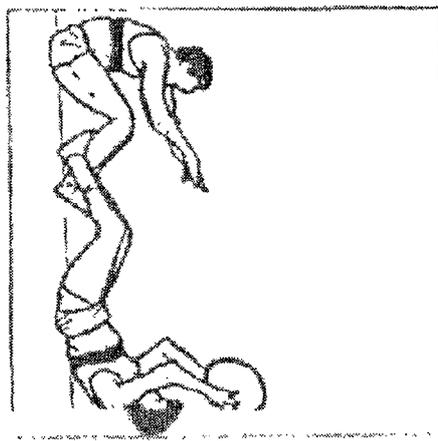
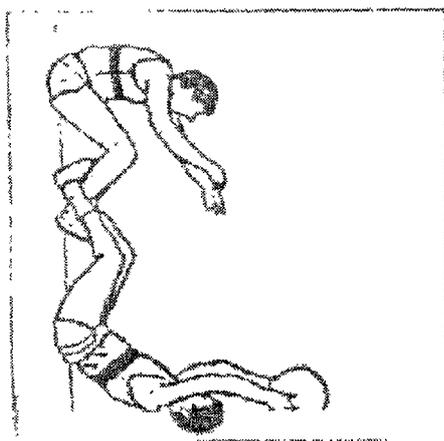
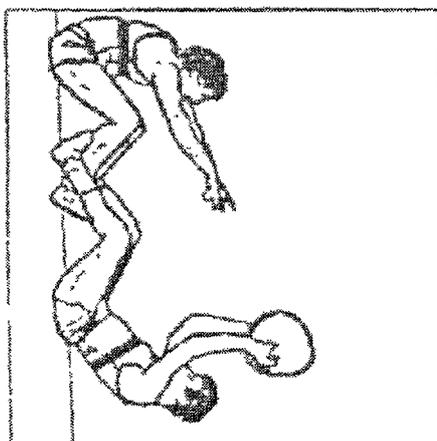
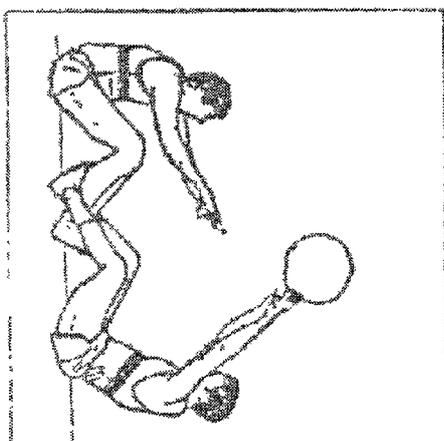
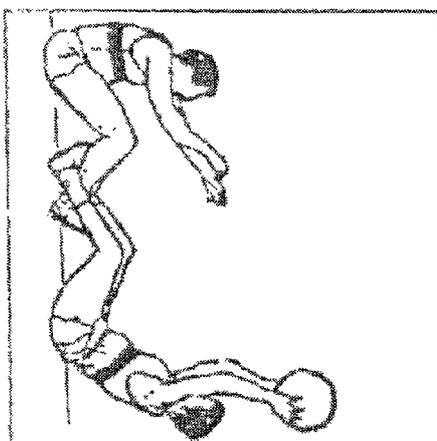
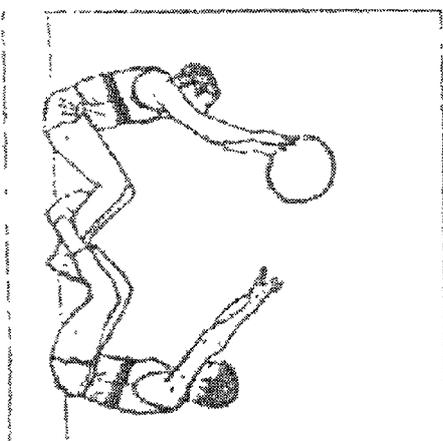
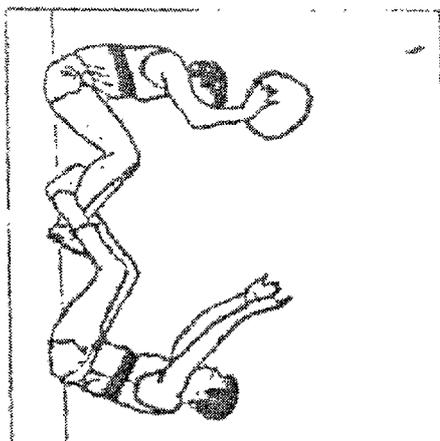
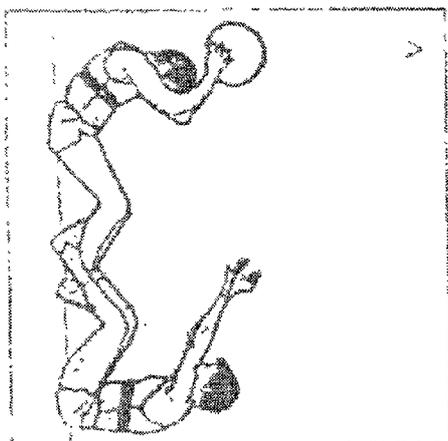
- عضلات البطن.

وضع الاستعداد:-

يجلس زميلان متقابلان والقدمان متشابكتان ، أحد الزميلين يحمل الكرة أعلى الرأس والزميل الآخر يستعد لإستقبالها واليدين أعلى الرأس.

طريقة الأداء:

- يتم تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس.
- يستقبل الزميل قوة التمريره بالرجوع للخلف ليمتص صدمة قوة التمريرة وسرعتها.
- حركة رجوع الجذع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهي مسئولة عن رجوع الجذع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل.
- التركيز على الدفع للكرة هو عضلات الجذع وليس الذراعين والكتفين.
- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل، وأن يكون قوس التمريرة طويل لإحداث أكبر قوة دفع بالجذع.
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدين فوق الرأس.



ثالثاً: تمارينات الصدر وحزام الكتف والذراعين Upper body Exercises

١- دفع الكرة الطبية medicine ball scoop toss

الأدوات:

كرة طبية يتراوح وزنها ٣ كيلو جرام.

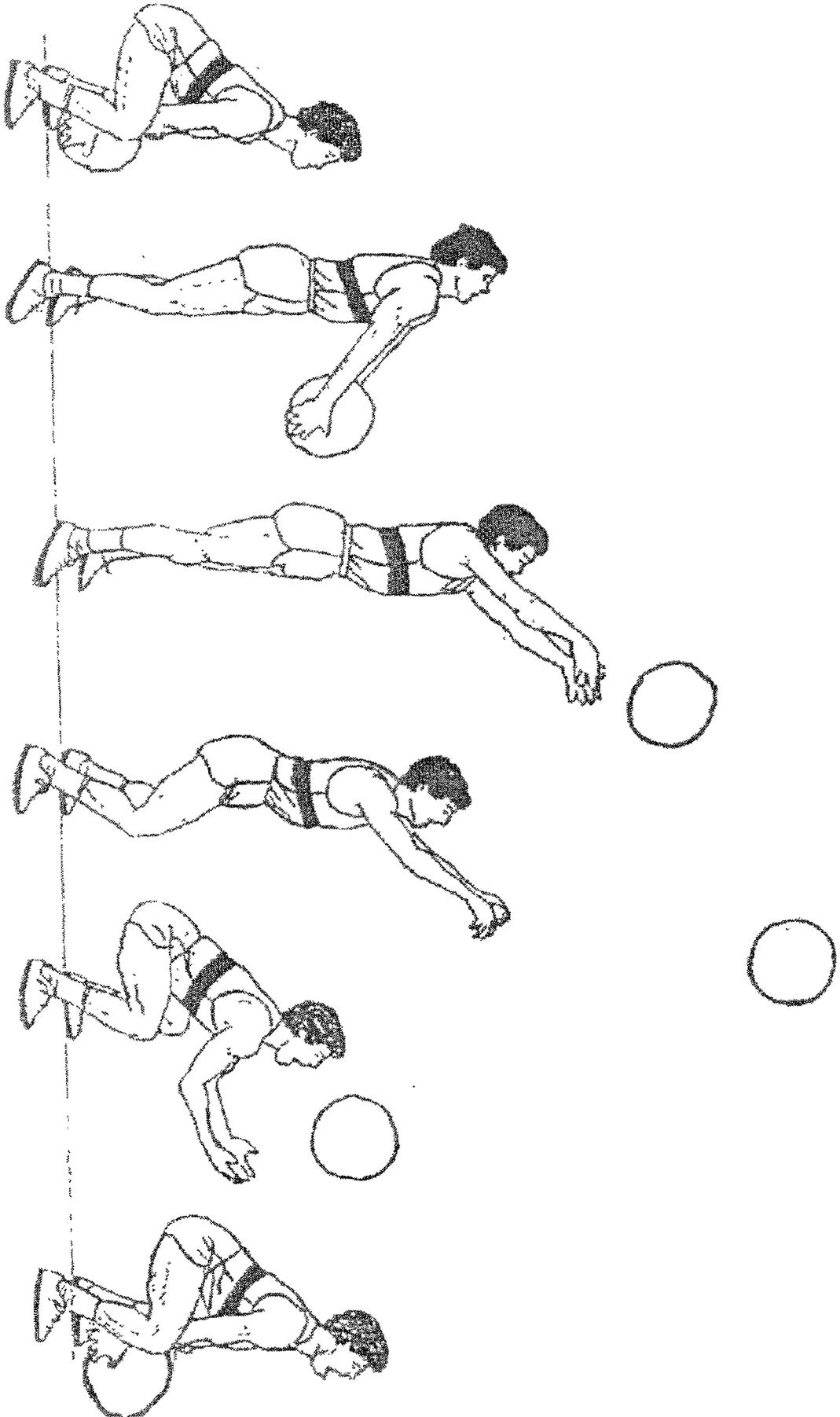
العضلات الأساسية :

- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات القابضة للمعدة.
- عضلات منطقة الكتفين والذراعين.
- العضلة ذات الأربعة الفخذية.

وضع الاستعداد:

الوقوف نصف القرفصاء القدمين مفتوحتين بإتساع الكتفين، مسك الكرة باليدين والذراعين ممدوتين والرأس والظهر مستقيماً.
طريقة الأداء:-

- دفع المقعدة للأمام وتحريك الكتفين للخلف، لمد الذراعين تماماً.
- غرف الكرة لأعلى بإستخدام عضلات منطقة الكتفين والذراعين والظهر وعضلات المقعدة والرجلين أيضاً.
- لقف الكرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى (وضع الاستعداد) لتكرار الحركة وهكذا.
- التركيز على إمتداد الجسم تماماً لحظة قذف الكرة.
- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ٨-١٠ تكرارات.
- فترة الراحة حوالي دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى.



٢- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية Medicince Ball chest pass الأدوات:-

كرة طبية تزن ٣ كجم.

العضلات الأساسية:-

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

- العضلة الصدرية الكبرى.

- العضلة العريضة الظهرية.

- العضلة الدالية.

وضع الاستعداد:-

- زميلين فى وضع الجلوس كل منهم يواجه الآخر.

- أحد الزميلين يحمل الكرة أمام الصدر واليدين خلف الكرة.

- الزميل الآخر فى وضع الإستعداد والذراعين ممتدين للإمام فى وضع

أفقى فى مستوى الصدر.

طريقة الأداء:-

- تدفع الكرة بواسطة أحد الزميلين مع مد الذراعين على كامل إمتدادهما

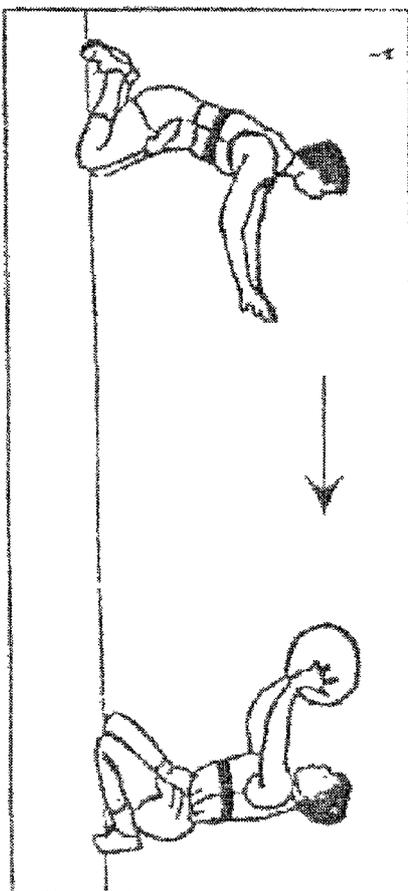
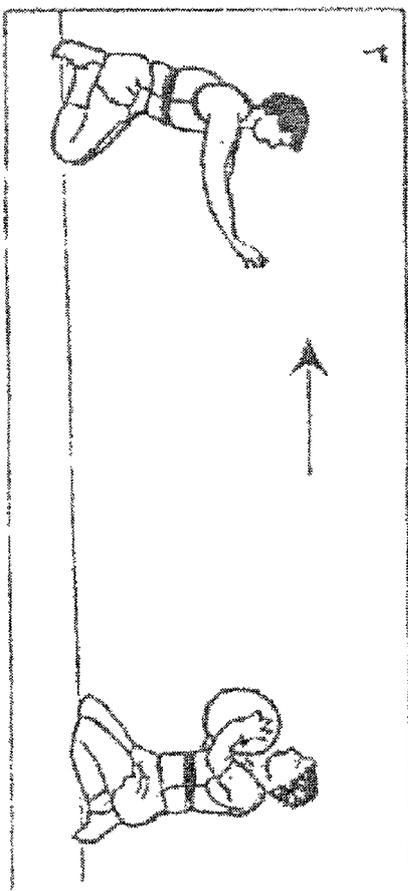
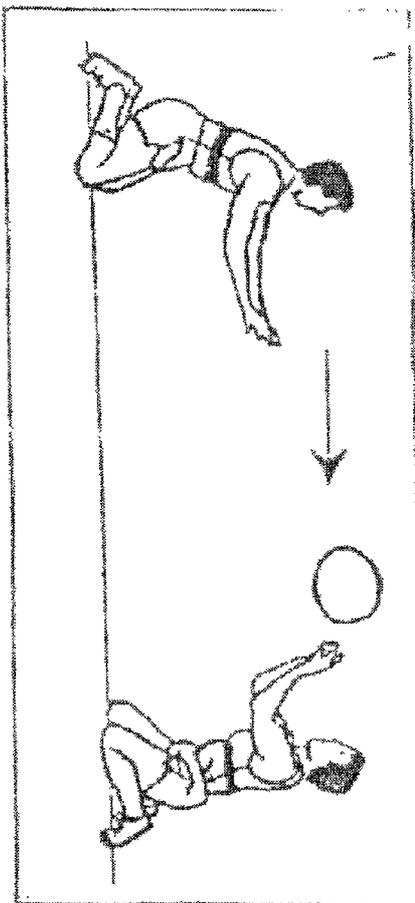
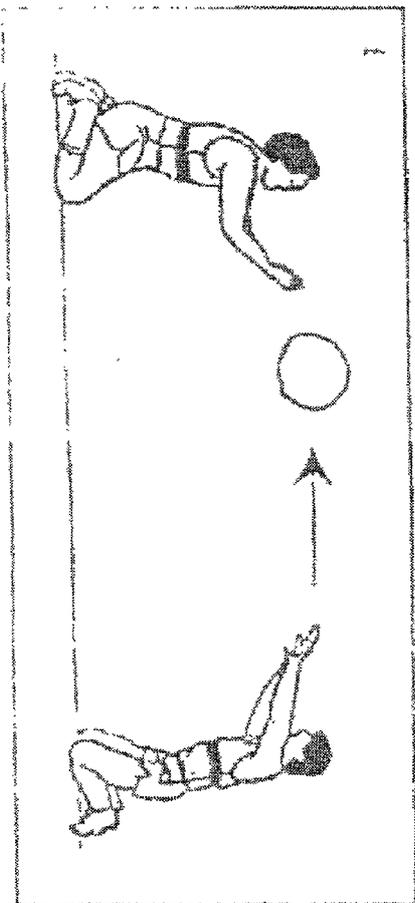
خلف الكرة.

- الزميل الآخر يستقبل القوة الدافعة للكرة مع ثنى خفيف للذراعين ثم

دفع الكرة مرة أخرى للزميل الآخر.

- عمل من ٢-٤ مجموعات كل مجموعة من ٢٠-٣٠ تكرار.

- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى.



تدريبات السرعة المستخدمة في البرنامج التدريبي

تدريبات السرعة للبرنامج المقترح

مدة الراحة بالدقيقة	تمرين السرعة			م
	المسافة بالمتر	عدد التكرارات		
١	١٢,٥	X	١٠	١
١,٥	٢٥	X	١٢	٢
٣	٥٠	X	٤	٣
٢٠	٣٥	X	٦	٤
١,٥	١٥	X	٢٥	٥
٣	٥٠	X	٣٠	٦
١,٥	١٢,٥	X	٢٠	٧
٣	٥٠	X	٦	٨
٢,٥	٣٥	X	٨	٩
١	١٥	X	١٠	١٠
٢	٢٥	X	٢٠	١١
٢	٣٥	X	١٠	١٢
٢	١٢,٥	X	٣٠	١٣

تدريبات السرعة للبرنامج المقترح

التمرين الأول

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : ١٠ X ١٢,٥
ج- الشدة : ٩٨ %
د- الراحة البينية : اق

التمرين الثاني

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : ١٢ X ٢٥
ج- الشدة : ٩٨ %
د- الراحة البينية : اق,٥

التمرين الثالث

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : 4×50 م
ج- الشدة : 98%
د- الراحة البيئية : 3ق

التمرين الرابع

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : 6×35 م
ج- الشدة : 98%
د- الراحة البيئية : 20ق

التمرين الخامس

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : 25×15 م
ج- الشدة : 98%
د- الراحة البيئية : 1,5ق

التمرين السادس

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : 30×50 م
ج- الشدة : 98%
د- الراحة البيئية : 3ق

التمرين السابع

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : $20 \times 12,5$ م
ج- الشدة : 98%
د- الراحة البيئية : 5واق

التمرين الثامن

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : 6×50 م
ج- الشدة : 98%
د- الراحة البيئية : 3ق

التمرين التاسع

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : ٨ X ٣٥ م
ج- الشدة : ٩٨%
د- الراحة البينية : ٥٠ و ٢٠ق

التمرين العاشر

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : ١٠ X ١٥ م
ج- الشدة : ٩٨%
د- الراحة البينية : ١ ق

التمرين الحادي عشر

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : ٢٠ X ٢٥ م
ج- الشدة : ٩٨%
د- الراحة البينية : ٢ق

التمرين الثاني عشر

- أ- الهدف من التمرين : تنمية السرعة القصوى
ب- المسافة : ١٠ X ٣٥ م
ج- الشدة : ٩٨%
د- الراحة البينية : ٢ق

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .
- ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية .
- ثالثاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- رابعاً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقمى لسباحى الفراشة

بحث مقدم من

أحمد أمين أحمد الحفناوى
مدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

إشراف

د / إيهاب سيد إسماعيل

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

د / أحمد مصطفى السويفى

أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب
الرياضى بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

ان التقدم السريع في أرقام السباحة التنافسية في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية يسير متواكبا مع ما يحققه علم التدريب الرياضي من تقدم حيث يتطلب الارتقاء بهذه المستويات ورفع الحالة التدريبية للفرد ضرورة تطبيق الأسلوب العلمى الدقيق فى التدريب وإلقاء الضوء على كل ما هو جديد فى هذا المجال وتطبيقاته . ويعتبر الجانب البدنى من أهم العوامل المؤثرة فى الأداء والإنجاز الرياضى بصفة عامة وفى السباحة بصفة خاصة ولذا فقد أهتم العديد من الباحثين بمعرفة تأثير العناصر البدنية على المستوى الرقمى ، والذي يعبر عنه بالزمن الذى يحققه السباح أو ما يعرف بالإنجاز الرقمى له باعتبار أن السرعة هى الناتج النهائى للأداء ومقياس لفاعلية الأداء فى نفس الوقت ، والسرعة تحدث نتيجة حركات السباح كوسيلة لإنتاج القوى المحركة .

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٤) أن معظم علماء التدريب قد اتفقوا على أن المكونات البدنية هى المكون الأساسى الذى تبنى عليه بقية الصفات اللازمة للحصول على أعلى المستويات ، وأن تنمية المكونات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية المناسبة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للمكونات البدنية الضرورية لهذا النشاط .

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤) أن المكونات البدنية الخاصة لسباحة المنافسات يتم التركيز عليها خلال التدريب لأنها تسهم بقدر كبير فى إمكانية تحقيق زمن أفضل .

ويشير كل من ترايبى واخرون (Trappe et-al) (٢٠٠٠) ومحمود ناصف (١٩٨٤) إلى أن تنمية القوة قد أصبحت من أهم الأجزاء الرئيسية فى تدريب السباحين مما دعى العلماء إلى اعتبار أن أى نجاح أو تقدم فى المستوى الرقمى للسباحين مرجعه هو تطوير وتنمية قوتهم البدنية .

ويتفق كلا من فريدوسى (Vreducci) (١٩٨٠) وفوكس ، ماتيسوس (Mathews & Fox) (١٩٨١) على أن القوة العضلية تساعد على زيادة السرعة والقدرة

ويتفق كيم واخرون (kim et al) (٢٠٠٠) مع كونسلمان (councilman) (١٩٧٨) أن تدريبات القوة هى المسئولة عن تحريك السباح خلال الماء لذلك كانت

هذه الدراسة و التي تهدف لمعرفة تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقعى لسباحى الفراشة .

أهمية البحث:

تعتبر سباحة الفراشة من أهم طرق السباحة التنافسية كما تعد ثانى أسرع طريقة بعد سباحة الزحف على البطن وحيث إن تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة هدف أساسى يحدد إمكانية الفوز فى المنافسة لذا من الضرورى أن يقوم المتخصصين بدراسة العناصر الضرورية التي يجب أن تتوفر فى سباحى الفراشة حتى يمكن وضع الوسائل الملائمة لتنميتها بطريقة علمية توفر الجهد والوقت وتوصل إلى قمة المستوى. وانطلاقا من هذه الأهمية لعناصر اللياقة البدنية لسباحة الفراشة قام الباحث بعمل استطلاع رأى للخبراء المتخصصين لتحديد الأهمية النسبية لهذه العناصر وقد أتضح بصفة أساسية الأهمية النسبية لكل من القدرة العضلية (قوة X سرعة) ، المرونة ، التوافق العضلى العصبى .

هدف البحث :

١- التعرف على تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقعى لسباحى الفراشة .

فروض البحث :

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .
- ٣- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام القياس (القبلى-البعدى) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على سباحى الفراشة بنادى طنطا الرياضى لعام (٢٠٠٤) وبلغ عددهم (٢٠) سباح تراوح العمر الزمنى لهم بين (١٤-١٦ سنة) ، تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (٢٠) سباح تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة ، تجريبية) ، إجريت

الدراستين الإستطلاعتين على (١٠) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

شروط اختيار العينة:

- ١- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر الزمنى .
- ٢- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في المستوى .
- ٣- الانتظام فى التدريب .
- ٤- ان يخضعوا للبرنامج تحت إشراف الباحث .

ثانياً : القياسات المستخدمة فى البحث :

١- القياسات الجسمية :

- الطول بالسنتيمتر باستخدام جهاز الرستاميتر .
- الوزن بالكيلوجرام باستخدام الميزان الطبى المعايير .

٢- القياسات البدنية :

- قوة عضلات الظهر بالكيلوجرام باستخدام جهاز الديناموميتر .
- قوة عضلات الرجلين بالكيلوجرام باستخدام جهاز الديناموميتر .
- قوة القبضة اليمنى بالكيلوجرام باستخدام جهاز المانوميتر
- قوة القبضة اليسرى بالكيلوجرام باستخدام جهاز المانوميتر .

٣- القياسات المهارية :

- السرعة الانتقالية ٥٠ م عدو بالزمن (الثانية) .
- سرعة ٥٠ م فراشة بالزمن (الثانية) .

ثالثاً : إستمارات جمع البيانات :

قام الباحث بتصميم:

- ١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات البرنامج التدريبى مرفق رقم (٢)
- ٢- إستمارة لجمع بيانات السباحين عينة البحث فى جميع متغيرات البحث فى القياسين القبلى والبعدى . مرفق رقم (٤)

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- ميزان طبى لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتر لقياس الطول .
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية
- جهاز مانوميتر لقياس قوة القبضة .
- آلة حاسبة ماركة Casio .

- ساعة إيقاف رقمية ماركة Casio مقربة لأقرب ١/١٠٠ ث .
- جهاز كمبيوتر .
- أقماع
- كرات طبية .
- لوحة وثب عريض
- مراتب .

خامساً : البرنامج التدريبي المقترح :

- البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات القوة والسرعة . (من تصميم الباحث) .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- معامل الصدق .
- معامل الارتباط .
- اختبار "ت" .
- معدل التحسن %.

الاستنتاجات :

- في حدود عينه البحث والاجراءات المستخدمة يمكن استنتاج الأتي :-
- ١- تدريبات القوة والتي طبقت في البرنامج المقترح لها تأثير على المستوى الرقمي للسباحة (٥٠ م) فراشة.
 - ٢- تدريبات السرعة والتي طبقت في البرنامج المقترح لها تأثير أيضا على المستوى الرقمي للسباحة (٥٠م) فراشة.
 - ٣- تدريبات الأثقال والتي تم تطبيقها في البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على الإختبارات البدنية .

التوصيات :

- في حدود ما أمكن الوصول إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي :
- ١- استخدام البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية والسرعة لدى السباحين لتأثيره الإيجابي على هذه المتغيرات .
 - ٢- استخدام البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسن في الإنجاز الرقمي للسباحين .
 - ٣- استخدام البرنامج المقترح في مرحله الإعداد وما قبل المنافسة في موسم التدريب مما يؤدي إلى تحسن القوة العضلية والسرعة .

مستخلص البحث باللغة العربية

" تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقمي لسباحى الفراشة "

اسم الباحث / أحمد أمين أحمد الحفناوى

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقمي لسباحى الفراشة وبلغ حجم العينة (٢٠) سباح من نادى طنطا الرياضى وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعتى البحث في المتغيرات البدنيّة والمهاريّة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
ومن أهم النتائج التي تم الوصول إليها.

- ١- استخدام البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية والسرعة لدى السباحين لتأثيره الإيجابي على هذه المتغيرات .
- ٢- استخدام البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسن في الإنجاز الرقمي للسباحين .
- ٣- استخدام البرنامج المقترح في مرحله الإعداد وما قبل المنافسة في موسم التدريب مما يؤدي إلى تحسن القوة العضلية والسرعة .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Athletic Training Department



***The Effect of Speed and Strength Trainings on The
Digital level of The Butterfly Swimming***

Presented By Researcher

Ahmed Amin Ahmed Elhfnawi

Teacher in Ministry of Education

Among the demands to get master degree in physical education

supervisors

doctor

Dr. Ehab Said Ismaeil

Assistant Prof. in Athletic Training
department, Faculty of physical
Education,
Tanta University

doctor

Dr. Ahmed Mostafa EL-Swefi

Professor Swimming in Athletic
Training department, Faculty of
physical Education ,
Tanta University

Summary

Introduction and problem of the research:

Olympic games have achieved rapid progress in competitive swimming that cope with the science of sport training . to promote the level and training of individual , it is necessary to apply scientific method in training .

The physical aspect is one of the factors that affect on sporting performance and achievement . many researchers concerned with recognising the effect of physical elements on digital level . speed is the final out put of performance and a measure of performance activity in conclusion , the player's movements produce speed as a means of generating dynamic power .

Mohammed Allawy (1994) mentioned that most training experts agree that physical elements are the main formation to achieve high levels and there is strong relation between the development of physical elements and the process of developing movement skills as a person can't perform movement skills accurately which adapt to the types of sport activity on condition , he lacked the main physical components of this activity .

Abu-El –Ela aAbd El-fatah (1994) showed that physical elements of competition swim *contribut* greatly in achieving the best time

Trappe et al (2000) and Mohmoud Nabil (1984) indicated that the development of force became one of the most important parts in swimmers training as result scientists found that any success or progress in digital level for swimmers is due to the development of their physical power .

Vreducci (1980) , fox and Mathews (1981) agreed that Muscle force increases force and speed .

Kim et al (2000) and councilman (1978) agreed that force training is responsible for the movement of swimmer inside water . in conclusion, this study is conducted to know the effect of speed , force training on the digital level of butter fly swimmers .

The importance of research:

Butter fly swimming is considered one of the most important competition in swimming methods and takes the second position as faster

method in distance stroke swim after crawl stroke as swimming speed is the main goal to achieve wining in competition and cut the distance stroke , swim and crawl stoke as swimming speed is the main goal to achieve wining in competition and cut the distance in a short time . Specialists should study the important elements that help butter fly swimmers to reach hight top level and save the time and efforts by setting up the means which develop these elements scientifically .

Referring to the researcher's experience in swimming . he found out the reduction of digital level for butter fly swimmers comparing to international records as result to decline in some rates of physical characteristics for butter fly swimmers

In general and force and speed in particular. All these motivated the researcher to do this research to recognize the effect of using this program on butter fly swimmers and the development of speed and force for swimmers and its relationship to digital level improvement .

The Aim of research :

1) Recognising the effect of force , speed training on the digital level of butter fly swimmers .

The imposes of research :

- 1- there are statistically significant difference between the pre- and post measurement in favor of the post measurement of the control group .
- 2- there are statistically significant difference between the pre- and post measurement in favor of the post measurement of the experimental group .
- 3- there are statistically significant difference between the the control and experimental group in favor experimental group

Proceedures of research :

Approach of research :-

The researcher used the experimental approach of the pre- and post measurement in the control and experimental group .

The research sample::-

The original sample of research was chosen from the swimmers of tanta club . the research was applied on (20) swimmers of the original sample , divided into two groups included (10) swimmers (control , experimental) .

The pilot study was conducted on (10) swimmers out of the original sample of research . swimmers of low skill level and irregular were excluded from training .

sample conditions :-

the research chose sample individuals according to the following conditions :-

- 1) All swimmers are the same age .
- 2) All swimmers are the same level.
- 4) Attending training regularly .
- 5) swimmers are under the supervision of the research .

tools and measurements :-

1- Body Measurements : -

- *length(cm) using restameter .
- * weight (K.g) using medical scale .

2- Physical measurements :-

- Back muscles force (K.g) using denometer.
- leg muscle force (K.G) Denometer .
- right fist force (K.g) using Manometer.
- left fist force (K.g) using Manometer .

3)Skill Measurements :-

- Transmission speed (50 m) running . time / second
- speed of "50m " butter fly swim . time/ second

Application form : -

the research designed :-

- 1) Application form of swimmers on all research variables in the pre- and post measurements. (The researcher design) enclosed (2) .
- 2) opnion of experts to determine the components of training program used by speed , force exercises .(designed research) enclosed (4) .

Tools and equipements :-

- Medical scale to measure weight .
- Restameter to measure length .
- denometer to measure muscle force .
- Manometer to measure fist power .
- Calculator (Casio) .
- Stop watch (digital-Casio). Nearly 1/100 second .

- Computer.
- Swidden seats –cones – clinic balls
- Wide jump board –mats

*** Recommending training program :-**

1- Training program using speed , force exercises.

(designed by research).

Statistical Analysis :-

- Means
- Standard deviation .
- flexion co-efficient (fc)
- T- Test
- Stability
- Truth .
- Improvement rate %

Conclusions and Recommendation:

Conclusions.

- 1) Force training applied in the recommended program affects on the digital level of (50) m butter fly swim.
- 2) speed training applied in the recommended program affects also on the digital level of (50) m butter fly swim.
- 3)loads training applied in the recommended program affects positively on physical tests .

Recommendation:

- 1- Using the recommended program develop speed and force muscle for swimmers and its positive effect on studied variable .
- 2- Using the recommended program leads to improve speed the digital level for swimmers .
- 3- Using the recommended program at preparation stage and pre-competition in training season that lead to increase speed and force muscle .

Abstract

The Effect of Speed and Strength Trainings on The Digital level of The Butter fly Swimming

**Prepared by
Ahmed Amin Ahmed El – Hefnawi .**

This research aims to recognise the effect of speed , force training on digital level of butter fly swimmers . The sample included (20) swimmers from the tanta club swimmers. The researcher used the experimental approach as the sample divided into control and experimental group .

The most important results achieved by researcher :-

- 1- Using the recommended program develop speed and force muscle for swimmers and its positive effect on studied variable .
- 2- Using the recommended program leads to improve speed the digital level for swimmers .
- 3- Using the recommended program at preparation stage and pre-competition in training season that lead to increase speed and force muscle