

المرققات

مرفق رقم (١)

قياس قوة الشد داخل الماء

طريقة الأداء:

يثبت أحد طرفي السلك في جهاز السباحة المقيدة ويمتد الطرف الآخر أفقياً في مستوى سطح الماء ويربط جيداً في الحزام المثبت في وسط السباح وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ السباح بأداء أقصى قوة شد يستطيع أدائها في زمن قدره (٢ ث) ويحسب للسباح القوة العظمى خلال الفترة الزمنية من الثانية الثالثة إلى الثانية الثامنة.

شروط الاختبار:

التأكد من تثبيت الحزام حول جذع اللاعب بطريقة جيدة قبل بدء السباحة ويسجل للسباح ثلاثة محاولات وتأخذ أفضل قراءة لها.

مرفق (٢)

قياس قوة الشد خارج الماء

اختبار القوة القصوى للعضلات العاملة للذراعين أثناء الشد

طريقة الأداء:

يأخذ السباح وضع الانبطاح فوق مقعد سويدي أو بنش والكتفان خارج الحافة الأمامية للمقعد ويثبت الديناموميتر في عقل الحائط في مستوى يد السباح خطاف أما الطرف الآخر للديناموميتر فيثبت فيه خطاف يتصل بسلك معدني غير مرن (سلك معدني مجدول وير) وينتهي بمقبض بلاستيك يمسك به السباح لأداء الشد ويؤدي السباح أقصى شد يمكن الحصول عليه للذراع اليمنى في اتجاه الجسم بحيث يكون مفصل الكتف عمودياً على مفصل رسغ اليد أثناء الشد.

شروط الاختبار:

التأكد من ضبط مؤشر الديناموميتر على صفر التدريج قبل القياس.

التسجيل:

يسجل للسباح أقصى قوة شد يستطيع أداؤها ويثبت عندها مؤشر الديناموميتر ويعطى للسباح ثلاث محاولات وتؤخذ مقدارها.

مرفق رقم (٣) اختبار الوثب العمودى لسارجنت

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى.

مستوى السن والجنس:

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر، للبنين والبنات.

تقويم الاختبار:

- يذكر جاك كلايتون عام ١٩٩٦ أن الموضوعية لهذا الاختبار مداره ٠,٩٣٠ للاختبار.
- للاختبار معامل ثابت مقداره ٠,٩٣٠ ويلاحظ أن معمل الثبات للاختبار يزداد عندما يتدرب المختبر على الطريقة الصحيحة لأداء الاختبار.
- للاختبار معامل صدق بلغ ٢,٧٨ وقد تم حسابه باستخدام محك يتكون من مجموع درجات أربع مسابقات للميدان والمضمار.

الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب مدهونة باللون الأسود عرضها نصف متر وطولها ١,٥ متر ترسم عليها خطوط باللون الأبيض بين كل خط والآخر ٢سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٠,٦٣ متر.
- قطع طباشير وقطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة.

الإجراءات:

- تثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥سم، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠سم.

شروط الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى المختبر من ٣:٥ محاولات متتالية وتحسب له نتيجة احسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب اسم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو ارتفاع.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضل وقوف المحكم على المنضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

إدارة الاختبار:

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.

مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من الوقوف والعلامة التي يصل إليها

نتيجة الوثب لأعلى مترية لأقرب ١ سم.

معايير الاختبار:

- سجل (فريرمود) معايير مئينية لهذا الاختبار على أساس السن والجنس.

مرفق رقم (٤)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة الأولى)

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة ... الشدة ٦٥% الفترة : إعداد عام

الأسبوع	أيام التدريب	مكافئ التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن								
الأول	السبت	إحماء (أرضي + مائي) الجزء الأساسي مع إستخدام الجهاز داخل الماء	١ كجم	١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة	٨×٢	٢	اق	١٠								
				٢- (رقود) رفع الجذع مع رفع الرجلين ودفع الذراعين أماماً للتمس الأمشاط.												
				٣- جلوس على أربع دفع الأرض بالتقدمين لمحاولة الوقوف على اليدين.												
				٤- الوثب إلى الماء مع تكرار الصعود والهبوط إلى الأمام.												
				٥- سباحة الزحف على البطن.												
				٦- سباحة بالرجلين حرة.												
				٧- سباحة بالذراعين حرة.												
				٨- سباحة الصدر كاملة.												
				٩- سباحة بالرجلين صدر.												
				١٠- سباحة بالذراعين صدر.												
				١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.												
				١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة.												
				١٣- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر.												
				١٤- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر.												
				١٥- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة.												
				١٦- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الصدر كاملة.												
				١٧- سباحة الزحف على البطن.												
الأول	الأثنين	الجزء الختامي	٢ كجم	- سباحة بالذراعين.	٥٠×٢	٢	اق	١٥								
				- سباحة بالرجلين.												
				- سباحة كاملة.												
				١٨- سباحة الصدر.												
				- سباحة بالذراعين.												
				- سباحة بالرجلين.												
				- سباحة كاملة.												
				١٩- لعبة صغيرة.												
				- مباراة في كرة الماء.												
				الأول					الأربعاء	الجزء الختامي	٢ كجم	- سباحة بالذراعين.	٥٠×٢	٢	اق	١٥
												- سباحة بالرجلين.				
												- سباحة كاملة.				
												١٨- سباحة الصدر.				
												- سباحة بالذراعين.				
												- سباحة بالرجلين.				
												- سباحة كاملة.				
												١٩- لعبة صغيرة.				
- مباراة في كرة الماء.																

مرفق رقم (٥)

الوحدة التدريبية الأسبوعية
(الوحدة الثانية)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الأسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن	
		إجمالي (أرضي + مائي)		١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة				١٠ اق	
				٢- مجموعة وثبات تؤدي مع تغيير شكل القدمين (ضم - فتح - تقاطع).	٤٠ ش				
				٣- (رقود - الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً	١٠×٢	٢			
				٤- (انبطاح مائل) ثني المرفقين مع الاستناد على الساعدين.	٥×٢	٢			
				٥- نزول إلى الماء مع مسك الماسورة وتكرار الوثب لأعلى	٢٥×٤	٤			
				٦- سباحة الزحف على البطن.					
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢			٧٠ ق
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢			١٠ ق بين كل مجموعة
				- سباحة كاملة	٥٠×٤	٤			
				٧- سباحة الصدر					
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢			١٠ ق
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢			بين كل مجموعة
				- سباحة كاملة	٥٠×٤	٤			
				٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة	٦×٤	٤			١٥ ش
				٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة	٦×٤	٤			١٥ ش
				١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر	٦×٤	٤			١٥ ش
			١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر	٦×٤	٤			١٥ ش	
			١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة	٨×٤	٤			١٥ ش	
			١٣- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة	٨×٤	٤			١٥ ش	
			١٤- سباحة الزحف على البطن.						
			- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢			١٠ ق	
			- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢			بين كل مجموعة	
			- سباحة كاملة	٥٠×٤	٤				
			١٥- سباحة الصدر						
			- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢			١٠ ق	
			- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢			بين كل مجموعة	
			- سباحة كاملة	٥٠×٤	٤				
			١٦- لعبة صغيرة.						
			- سباق بين القطارين حمل الزميل على الظهر والنسي به ذهاباً وإياباً.					١٠ اق	

السبت

الأثنين

الأربعاء

الثلاثاء

الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

مرفق رقم (٦)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة الثالثة)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الأسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن	
		إحماء (أرضي + مائي)		١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة	٢ ق			١٠ق	
				٢- (وقوف فتحة) الذراعين خلف الرأس ثني الركبتين لنصف الجثو	١٠×٢	٢			
				٣- (وقوف فتحة) الذراعين جانباً تبادل لفة الجذع جانباً	٢٠×١٠	١٠			
				٤- (انبطاح مائل) دفع الأرض بالذراعين معاً لتباعدهما	٢٠×٤	٤			
				٥- الوثب إلى الماء مع تكرار الصعود والهبوط إلى الأمام	٢٠×٤	٤			
				٦- سباحة الزحف على البطن					
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢		١٠ق	
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢		بين كل	
				- سباحة كاملة	٥٠×٤	٤		مجموعة	
				٧- سباحة الصدر					
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢		١٠ق	
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢		بين كل	
				- سباحة كاملة	٥٠×٤	٤		مجموعة	
				٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة	٨×٤	٤		١٠ق	١٥ث
				٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة	٨×٤	٤		بين كل	١٥ث
				١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر	٨×٤	٤		١٠ق	١٥ث
			١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر	٨×٤	٤		١٠ق	١٥ث	
			١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة	١٠×٤	٤		١٠ق	١٥ث	
			١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة	١٠×٤	٤		بين كل	١٥ث	
			١٤- سباحة الزحف على البطن						
			- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢		١٠ق		
			- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢		بين كل		
			- سباحة كاملة	٥٠×٥	٥		مجموعة		
			١٥- سباحة الصدر						
			- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢		١٠ق		
			- سباحة بالذراعين	٥٠×٣	٢		بين كل		
			- سباحة كاملة	٥٠×٥	٥		مجموعة		
			١٦- لعبة صغيرة						
			- سباق بين أفراد المجموعة لمسافة ٢٥ متر اتخاذ وضع الجلوس الطويل على قاع الحمام وتحريك الجسم للأمام عن طريق حركات الذراعين الصدرية					١٠ق	

الجزء الأساسي مع إستخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

السبت

الأثنين

الأربعاء

الثلاثاء

مرفق رقم (٨)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة الخامسة)

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة الشدة ٧٥% الفترة : إعداد عام

الإسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن
الخمسة	السبت	إجماع (أرضي + مائي)	الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء	١. جرى حول الحمام بخطوة متوسطة	٢ ق			١٠ ق
				٢. (وقوف فتحاً - الذراعين جانباً) نقل ثقل الجسم على الرجلين بالتبادل.	١٠×٢	٢		
				٣. (وقوف فتحاً - الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس القدمين بالتبادل.	١٠×٢	٢		
				٤. (انبطاح مائل) الزحف على اليدين والقدمين (أ) أماماً (ب) خلفاً	١٠×٢	٢		
				٥. الوثب إلى الماء مسك الماسورة مع تكرار الوثب إلى أعلى	٢٥×٢٠	٢٠		
				٦. سباحة الزحف على البطن.				
				٧. سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢	١٠ ق	
				٨. سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢	بين كل مجموعة	
				٩. سباحة كاملة	٥٠×٤	٤		
				١٠. سباحة الصدر				
				١١. سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢	١٠ ق	
				١٢. سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢	بين كل مجموعة	
				١٣. سباحة كاملة	٥٠×٤	٤		
				١٤. سباحة الصدر				
				١٥. سباحة بالذراعين	٦×٤	٤	١٥ ث	
				١٦. تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.	٦×٤	٤	١٥ ث	
١٧. تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.	٦×٤	٤	١٥ ث					
١٨. تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر.	٦×٤	٤	١٥ ث					
١٩. تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر.	٦×٤	٤	١٥ ث					
٢٠. تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر كاملة.	٦×٤	٤	١٥ ث					
٢١. تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر كاملة.	٦×٤	٤	١٥ ث					
٢٢. سباحة الزحف على البطن.								
٢٣. سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢	١٠ ق					
٢٤. سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢	بين كل مجموعة					
٢٥. سباحة كاملة	٥٠×٤	٤						
٢٦. سباحة الصدر								
٢٧. سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢	١٠ ق					
٢٨. سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢	بين كل مجموعة					
٢٩. سباحة كاملة	٥٠×٤	٤						
٣٠. لعبة صغيرة.								
٣١. يشكّل قطارين وتسلم الكرة الطيبة من بين القدمين ومن أعلى الرأس إلى أن تصل إلى نهاية القطار				١٠ ق				

الخمسة

الاثنين

الأربعاء

الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

مرفق رقم (٩)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة السادسة)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الإسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن
السبب	الأسبوع	إجمالي (أرضي + مائي)	٢ كجم	١- جري حول الحمام بخطوة متوسطة	٢ ق			١٠ ق
				٢- إلقاء الوثب أمام	١٠×٢	٢		
				٣- جلوس طويل - الذراعين عالياً ثنى الجذع أسفل للمس الشطين باليدين ..	١٠×٢	٢		
				٤- انبطاح مسائل) دفع الأرض باليدين للتصفيق	٢٥×٤	٤		
				٥- النزول إلى الماء مسك الماسورة مع تكرار الوثب إلى أعلى	٢٥×١٠	١٠		
				٦- سباحة الرحف على البطن.				
				٧- أداء حركات الذراعين والرجلين مثبتة بالماسورة سباحة الذراع اليمنى ٢ شدات اليسرى ٢ شدات وهكذا	٤٠×٦ ث	٦	١٠ ق	٧٠ ق
				٨- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢		
				٩- سباحة الصدر				
				١٠- سباحة بالذراعين مع تثبيت لوحة الطفو بين القدمين	٥٠×٢	٢	١٠ ق	١٠ ق
				١١- سباحة بالرجلين مع وضع الذراعين أماماً على لوحة الطفو	٥٠×٢	٢		
				١٢- سباحة الصدر كاملة	٢٥×٤	٤		
				١٣- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة	٦×٥	٥	١٥ ث	١٥ ث
				١٤- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة	٦×٥	٥		
				١٥- تثبيت الحزام سفى وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر	٦×٥	٥	١٥ ث	١٥ ث
				١٦- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر	٦×٥	٥		
١٧- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة والسباحة الحرة كاملة	٦×٥	٥	١٥ ث	١٥ ث				
١٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة	٦×٥	٥						
١٩- سباحة الرحف على البطن.								
٢٠- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢						
٢١- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢						
٢٢- سباحة بالذراعين حرة مع ضربات الرجلين صدر	٥٠×٤	٤						
٢٣- سباحة الصدر								
٢٤- سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢						
٢٥- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢						
٢٦- سباحة بالذراعين صدر مع ضربات الرجلين حرة	٥٠×٤	٤						
٢٧- لعبة صغيرة								
٢٨- يشكل أربع قطارات مواجهه وتمرر الكرة بين كل قطارين ويقسم الزمن بعد التمرير خلف القطار والفائز من ينتهي أولاً من التمرين				١٠ ق				

الأسبوع

الأسبوع

الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

الأرضي

مرفق رقم (١٠)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة السابعة)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الزمن	الراحة	المجموعات	التكرار	المحتوى	الوزن	مكان التدريب	أيام التدريب	الأسبوع
١٠ق			٢ق	١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة		إجمالي (أرضي + مائي)	السبت	السابعة
		١٠	٢٥×١٠	٢- (وقوف فتحاً - الذراعين جانباً نقل ثقل الجسم جانباً مع ثني الركبتين بالتبادل وثني الذراعين للمس الأرض.				
		٢	١٠×٢	٢- (وقوف فتحاً حلقة فوق الرأس تشبيك ثني الجذع أماماً أسفل مع الضغط بين القدمين خلفاً عدتين ثم مد الجذع وضغط الذراعين خلفاً عدتين.				
		٤	٢٥×٤	٤- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين عالياً				
				٥- سباحة الزحف على البطن.				
٧٠ق	١ق	٢	٥٠×٢	- سباحة بالرجلين				
	بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- سباحة بالذراعين				
		٤	٥٠×٤	- سباحة كاملة				
				٦- سباحة الصدر				
	١ق	٢	٥٠×٢	- سباحة بالرجلين				
	بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- سباحة بالذراعين				
		٤	٥٠×٤	- سباحة كاملة				
١٥ث	١ق	٥	٦×٥	٧- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.	٢ كجم			
١٥ث	بين كل مجموعة	٥	٦×٥	٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة.				
١٥ث		٥	٦×٥	٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر.				
١٥ث		٥	٦×٥	١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر.				
١٥ث	١ق	٥	٨×٥	١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة.	٤ كجم			
١٥ث	بين كل مجموعة	٥	٨×٥	١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة.				
		٢	٥٠×٢	١٣- السباحة بأقصى سرعة لسباحة الزحف على البطن.				
	١ق	٢	٥٠×٢	- السباحة بأقصى سرعة قدمين حرة				
	بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- السباحة بأقصى سرعة ذراعين حرة				
		٢	٥٠×٢	١٤- السباحة بأقصى سرعة صدر				
	١ق	٢	٥٠×٢	- السباحة بأقصى سرعة ذراعين صدر				
	بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- السباحة بأقصى سرعة قدامي صدر				
				١٥- لعبة صغيرة.				
١٠ق				- يشكل قطاران مع اللاعب الأول كرة طبيعية يجرى بها إلى نهاية ١٢ متر عرض الحمام والعودة لتسليمها للزميل الآخر وهكذا				
						الجزء الختامي	الأربعاء	

مرفق رقم (١١)
الوحدة التدريبية الأسبوعية
(الوحدة الثامنة)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الزمن	الراحة	المجموعات	التكرار	المحتوى	الوزن	مكافئ التدريب	أيام التدريب	الإسبوع
١٠ق			٢ق	١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة		إجماء (أرضي + مائي)	السبت	الثامن
		٥	٢٥×٥	٢- (وقوف) تبادل ثني الركبتين للجلوس على أربع رجل جانبياً				
		٤	٢٠×٤	٢- (وقوف) ثني الركبة ثني الجذع جانبياً مع تبادل دفع الركبتين جانبياً				
		٢	١٠×٢	٤- (انبطاح مائل - فتح) ثني الذراعين				
				٥- سباحة الزحف على البطن.				
		٢	٥٠×٢	- الشد بالذراع الأيمن مع بقاء الأيسر أمام الجسم.				
٧٠ق	١ق بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- الشد بالذراع الأيسر مع بقاء الأيمن أمام الجسم				
		٢	٥٠×٢	- سباحة بالرجلين				
		٤	٥٠×٤	- سباحة كاملة				
				٦- سباحة الصدر				
		٢	٥٠×٢	- سباحة بالذراعين مع أداء ضربات رجلين حرة				
	١ق بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- سباحة بالرجلين مع أداء ضربات ذراعين حرة				
		٤	٥٠×٤	- سباحة كاملة				
١٥ث	١ق بين كل مجموعة	٤	٦×٤	٧- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة	٢ كجم			
١٥ث		٤	٦×٤	٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة				
١٥ث		٤	٦×٤	٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر				
١٥ث		٤	٦×٤	١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر				
١٥ث	١ق بين كل مجموعة	٤	٨×٤	١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة	٥ كجم			
١٥ث		٤	٨×٤	١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة				
				١٣- سباحة الزحف على البطن.				
	١ق بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- سباحة بالرجلين				
		٢	٥٠×٢	- سباحة بالذراعين				
		٤	٥٠×٤	- سباحة كاملة				
		٢	٥٠×٢	١٤- السباحة صدر				
	١ق بين كل مجموعة	٢	٥٠×٢	- سباحة بالرجلين				
		٢	٥٠×٢	- سباحة بالذراعين				
		٤	٥٠×٤	- سباحة كاملة				
				١٥- لعبة صغيرة				
١٠ق				- لعبة شد الحبل في الماء بين قطارين				

الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

الاثنين

الأربعاء

مرفق رقم (١٢)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة التاسعة)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة ... الشدة ٩٦%

الإسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن
		إجمالي (أرضي + مائي)		١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة	٢ ق			١٠ اق
				٢- (نصف وقوف - ثبات الوسط) تبادل الحجل أماماً مع القدمين كل أربع عدات	٢٥×٥	٥		
				٣- (وقوف فتحاً - الذراعين جانباً) ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين باليد المقابلة	٢٥×٥	٥		
				٤- (انبطاح مائل) رفع الرجلين عالياً بالتبادل مع رفع الذراع المقابلة عالياً.	٢٥×٥	٥		
				٥- سباحة الزحف على البطن.				
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٤	٤		١ ق
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٤	٤		بين كل
				- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦		مجموعة
				٦- سباحة الصدر				
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٤	٤		١ ق
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٤	٤		بين كل
				- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦		مجموعة
		الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء	٣ كجم	٧- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.	٨×٤	٤		١٥ ث
				٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة.	٨×٤	٤		بين كل
				٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر.	٨×٤	٤		مجموعة
				١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر.	٨×٤	٤		١٥ ث
				١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة.	٨×٦	٦		١ ق
				١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة.	٨×٦	٦		بين كل
				١٣- سباحة الزحف على البطن.				مجموعة
				- السباحة بالذراع اليمنى ٥ شدات ثم اليسرى ٥ شدات ثم ١٠ شدات كاملة مع ثبات القدمين	٥٠×٤	٤		
				- السباحة بالذراع اليمنى ٥ شدات مع فرد الذراع اليسرى أماماً ثم السباحة بالذراع اليسرى ٥ شدات وفرد اليمنى أماماً ثم السباحة ١٠ شدات بالذراع كاملة مع ثبات القدمين	٥٠×٤	٤		١ ق
				- السباحة بالرجلين والذراعين أماماً	٥٠×٤	٤		بين كل
				- السباحة كاملة	٥٠×٤	٤		مجموعة
				١٥- لعبة صغيرة.				
		الأرضي		- يشكل صفتين متواجهين بالظهر ويقوم الزميل بدفع الأرض إلى نهاية ١٢.٥ م عرض الحمام.				١٠ اق

التاسعة

السبت

الأثنين

الأربعاء

مرفق رقم (١٣)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة العاشرة)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الأسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن
				١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة	٢ ق			١٠ق
				٢- (وقوف) مسك القدم الأخرى خلفاً باليد المقابلة تبادل الحجل على القدمين كل أربع عدلات.	٢٠×١٠	١٠		
				٢- (وقوف الوضع اماماً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع اماماً أسفل مع الضغط على القدم الأمامية عدتين	١٠×٢	٢		
				٤- (انبطاح مائل) المشي جانباً باليدين لرسم محيط دائرة مركزها لقدمين	٤٠×٥ ث	٥		
				٥- سباحة الزحف على البطن.				
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٤	٤	١ ق	٧٠ ق
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٤	٤	بين كل	
				- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦	مجموعة	
				٦- سباحة الصدر				
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٤	٤	١ ق	
				- سباحة بالذراعين	٥٠×٤	٤	بين كل	
				- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦	مجموعة	
			٢ كجم	٧- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.	٨×٥	٥	١ ق	١٥ ث
				٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة.	٨×٥	٥	بين كل	١٥ ث
				٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر.	٨×٥	٥		١٥ ث
				١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر.	٨×٥	٥		١٥ ث
			٥ كجم	١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة.	٨×٧	٧	١ ق	١٥ ث
				١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة.	٨×٧	٧	بين كل	١٥ ث
				١٣- سباحة الزحف على البطن.				
				- منافسات سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢	١ ق	
				- منافسات سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢	بين كل	
				- منافسات سباحة كاملة	٥٠×٤	٤	مجموعة	
				١٤- سباحة الصدر				
				- منافسات سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢	١ ق	
				- منافسات سباحة بالذراعين	٥٠×٢	٢	بين كل	
				- منافسات سباحة كاملة	٥٠×٤	٤	مجموعة	
				١٥- لعبة صغيرة.				
				- يشكل قطارين مع فتح القدمين ويقوم اللاعب الأول بالجرى بين الأرجل والقائز هو الأسرع				١٠ق

إجمالي (أرضي + مائي)

الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

السبت

الاثنين

الأربعاء

العاشرة

مرفق رقم (١٥)

الوحدة التدريبية الأسبوعية

(الوحدة الثاني عشر)

الفترة : إعداد عام

قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة

الأسبوع	أيام التدريب	مكان التدريب	الوزن	المحتوى	التكرار	المجموعات	الراحة	الزمن
		إجمالي (أرضي + مائي)		١- جرى حول الحمام بخطوة متوسطة	٢ ق			١٠ ق
				٢- (وقوف) تبادل ثني الركبتين للجلوس على أربع رجل جانبياً	٢٠×٤	٤		
				٢- (وقوف) لمس الرقبة ثني الجذع جانبياً مع تبادل رفع الركبتين جانبياً	١٠×٦	٦		
				٤- (انبطاح مائل - فتحة) ثني الذراعين	١٠×٢	٢		
				٥- نزول الماء مسك الماسورة تكرار الوثب لأعلى.	٢٥×١٠	١٠		
				٦- سباحة الرحف على البطن.				
				- سباحة بالرجلين	٥٠×٢	٢		٧٠ ق
				- أداء حركات الذراعين والرجلين مثبتة بالماسورة سباحة الذراع اليمنى ٢ شدات ثم سباحة عادية ٦ شدات ثم الذراع اليسرى ٢ شدات وهكذا	٥٠×٦	٦		١ ق مجموعة بين كل
				٧- سباحة الصدر				
				- سباحة بالرجلين مع وضع الذراعين أماماً	٥٠×٤	٤		١ ق مجموعة بين كل
				- سباحة بالذراعين مع تثبيت لوحة طفو بين الرجلين	٥٠×٤	٤		١ ق مجموعة بين كل
				- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦		١ ق مجموعة بين كل
				٨- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين حرة.	١٠×٦	٦		١٥ ث
				٩- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين حرة.	١٠×٦	٦		١٥ ث
				١٠- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالذراعين صدر	١٠×٦	٦		١٥ ث
				١١- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة بالرجلين صدر	١٠×٦	٦		١٥ ث
			١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة الحرة كاملة.	١٠×٦	٦		١٥ ث	
			١٢- تثبيت الحزام في وسط اللاعب والسباحة صدر كاملة.	١٠×٦	٦		١٥ ث	
			١٤- سباحة الرحف على البطن.					
			- سباحة بالرجلين	٥٠×٤	٤		١ ق مجموعة بين كل	
			- سباحة بالذراعين	٥٠×٤	٤		١ ق مجموعة بين كل	
			- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦		١ ق مجموعة بين كل	
			١٥- سباحة الصدر					
			- سباحة بالرجلين	٥٠×٤	٤		١ ق مجموعة بين كل	
			- سباحة بالذراعين	٥٠×٤	٤		١ ق مجموعة بين كل	
			- سباحة كاملة	٥٠×٦	٦		١ ق مجموعة بين كل	
			١٦- لعبة صغيرة.					
			- يشكل أربع قطارات متوازية وتممر الكرة بين كل القطارات ويقذف الزميل بعد التمرير خلف القطار الفائز من ينتهي أولاً من التمرير					١٠ ق

الثلاثاء عشرون

السبت

الاثنين

الأربعاء

إجمالي (أرضي + مائي)

الجزء الأساسي مع استخدام الجهاز داخل الماء

الجزء الختامي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرفق رقم (١٦)

استمارة استطلاع آراء الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة ... وبعد

أشرف بإفادة سيادتكم بأننى بصدد إعداد دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان:-

"تأثير برنامج تدريبي مقترح على طاقة الشغل والمستوى الرقوى لسباحى الحرة والصدر"

لما كانت تدريبات القوة قد أصبحت المحرك الأساسى فى السباحة حيث تعتمد سرعة السباح على قوة الذراعين والرجلين وباقى العضلات المستخدمة فى السباحة لكل من سباحى الحرة والصدر لذا فقد كان لابد من محاولة تطوير استخدام هذا النمط من تدريبات القوة للذراعين والرجلين وباقى المجموعات العضلية المستخدمة فى سباحتى الحرة والصدر لذلك لجأ الباحث إلى استخدام جهاز السباحة المقيدة بعد إجراء التعديلات عليه وذلك لتنمية طاقة الشغل والمستوى الرقوى لسباحى الحرة والصدر من خلال التدريب على الجهاز فى نفس المسارات الحركية للسباح والاستعانة به فى تنمية القوة العضلية مما يعود بالتالى على سرعة السباح.

ويهدف هذا الاستبيان إلى عرض الفكرة الأساسية من استخدام الجهاز وسيادتكم تقدير مدى سلامة الجهاز المستخدم بعد إجراء التعديلات عليه وذلك لاستخدامه فى تدريبات السباحة من خلال الاسترشاد بخبرات سيادتكم فى هذا المجال

ونشكر سيادتكم سلفاً على تعاونكم الصادق ،،

الباحث

(أحمد سامى عبد الرحيم المشد)

الجهاز المقترح

يتكون الجهاز من قائمين مدرجين متصلان من أعلى طولهم (٢,١٠م) ومثبتان على قاعدة ومثبت في وسط القائمين من أعلى (بكرة) ليتحرك عليها (الوير) ومثبت بقاعدة الجهاز (بكرة) يمر عليها (الوير) ليكون في مستوى سطح الماء ويبلغ طول الوير (١٥م) ووزنه (نصف كجم) وأوزان تتراوح من (١ كجم : ١٥ كجم) وذلك لزيادة المقاومة التي يسبح ضدها السباح وحزام مثبت في أحد طرفي الوير يلف حول جذع السباح أما الطرف الآخر من الوير فمثبت فيه (مسمار) لاستخدامه في تغيير الأوزان عن طريق دخوله لاستخدامه في تغيير الأوزان عن طريق دخوله في العمود الذي ترص عليه الأوزان.
نموذج لاستخدام هذا الجهاز :

يقف المنتدرب عند بداية حافة الحمام ويلف الحزام حول جذعه ويثبت جيداً ويكون الوير ممتد بين الرجلين لعدم الإعاقة ثم يبدأ اللاعب بالسباحة بمسافة (١١م) بدون مقاومة وبعد ذلك يبدأ السباح في مواجهة السائل الذي يحاول مقاومته ورفع بطول القائمين (٢,١٠م) ويتم السباحة لمدة (١٥ث) ضد هذه المقاومة ثم تأخذ القراءة لارتفاع الثقل من الثانية (الثانية : الثامنة) ويتم تغيير الثقل للاعب كلما استطاع التغلب عليه ووصوله على نهاية ارتفاع (٢م) عن طريق الزيادة التدرج في الثقل.

برجاء التكرم بالإجابة عما يلي:-

السؤال	مناسب جداً	مناسب	غير مناسب
- ما مدى مناسبة الجهاز المقترح للاستخدام؟			
- مدى مستوى مناسبة الجهاز للاستخدام في تنمية القوة لعضلات الذراعين والرجلين وباقي العضلات المستخدمة في السباحة؟			
- مدى مطابقتة استخدام الجهاز للمسارات الحركية للذراعين والرجلين وباقي المجموعات العضلية المستخدمة في سباحة الحرة والصدر؟			
- مدى مطابقتة استخدام الجهاز في تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقمي لسباحة الحرة والصدر؟			

في حالة وجود أى ملاحظات أو اقتراحات برجاء تدوينها.

مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
(للمجموعة الضابطة لسباحي الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
(للمجموعة التجريبية لسباحي الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
(للمجموعة الضابطة لسباحي الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات القدرة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
(للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات القوة العضلية خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات قوة القبضة اليمنى - اليسرى خلال (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد داخل الماء خلال (القياس القبلي - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الحرة)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
(للمجموعة الضابطة لسباحي الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات قوة الشد خارج الماء خلال (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي)
(للمجموعة التجريبية لسباحي الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات زمن لـ ٥٠م (حررة) خلال (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الحررة)

م	الاسم	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

استمارة متابعة لقياسات زمن لـ ٥٠م (حررة) خلال (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الحررة)

م	الاسم	القياس القبلى	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

تابع مرفق رقم (٢٠)

استمارة متابعة لقياسات زمن لـ ٥٠م (حرة) خلال (القياس القبلي - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة الضابطة لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

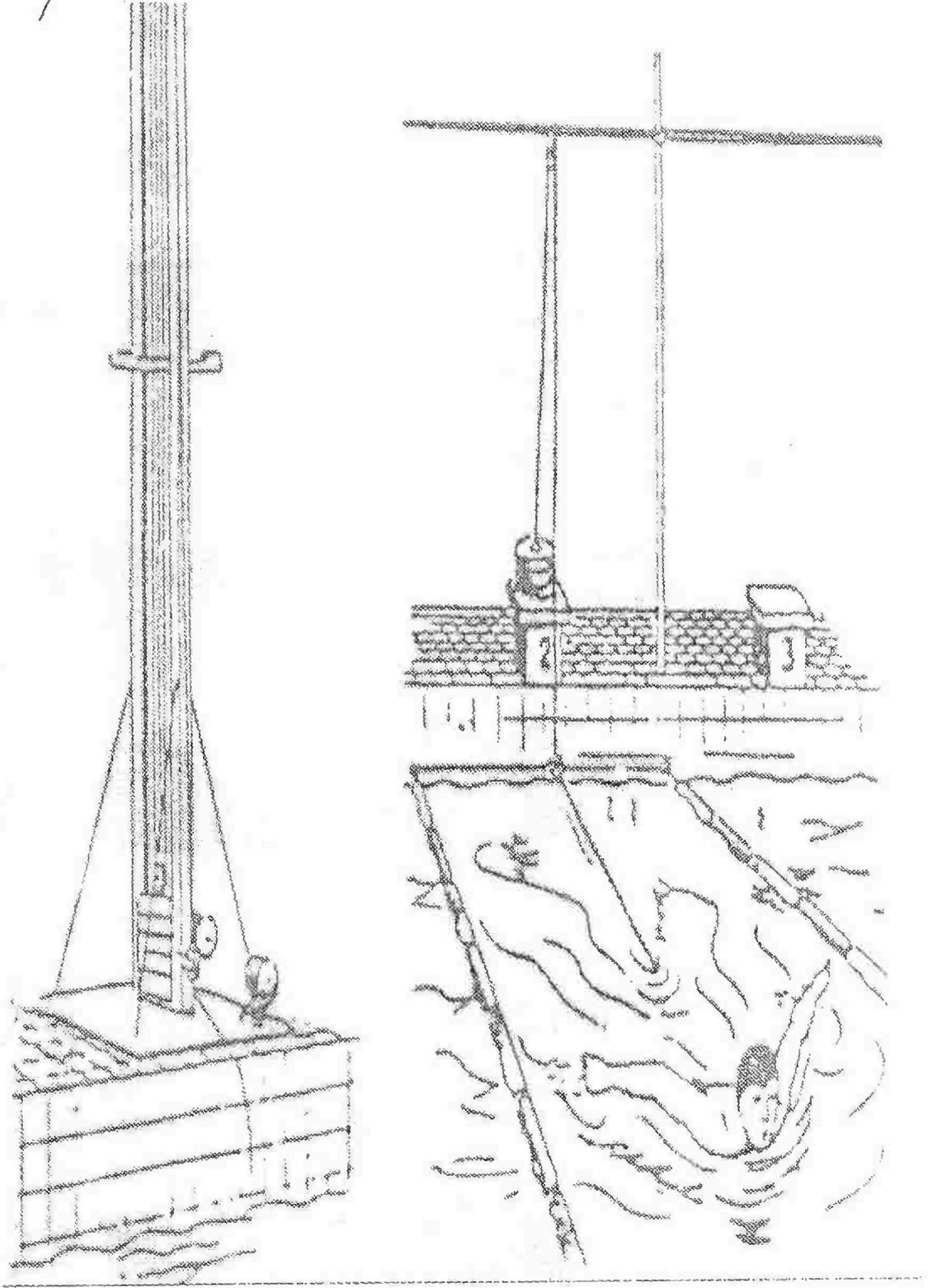
استمارة متابعة لقياسات زمن لـ ٥٠م (حرة) خلال (القياس القبلي - القياس البينى - القياس البعدى)
(للمجموعة التجريبية لسباحى الصدر)

م	الاسم	القياس القبلي	القياس البينى	القياس البعدى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

مرفق رقم (٢١)
بيان بأسماء الخبراء

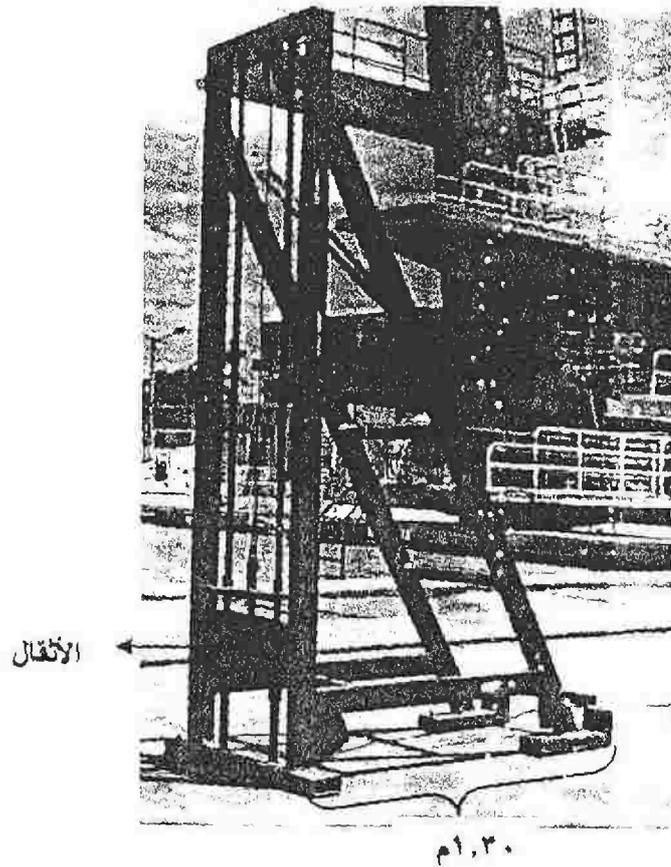
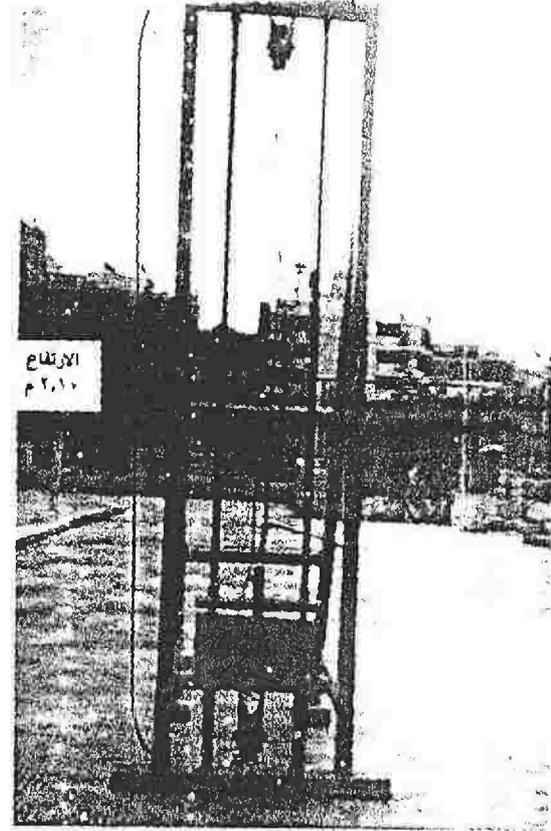
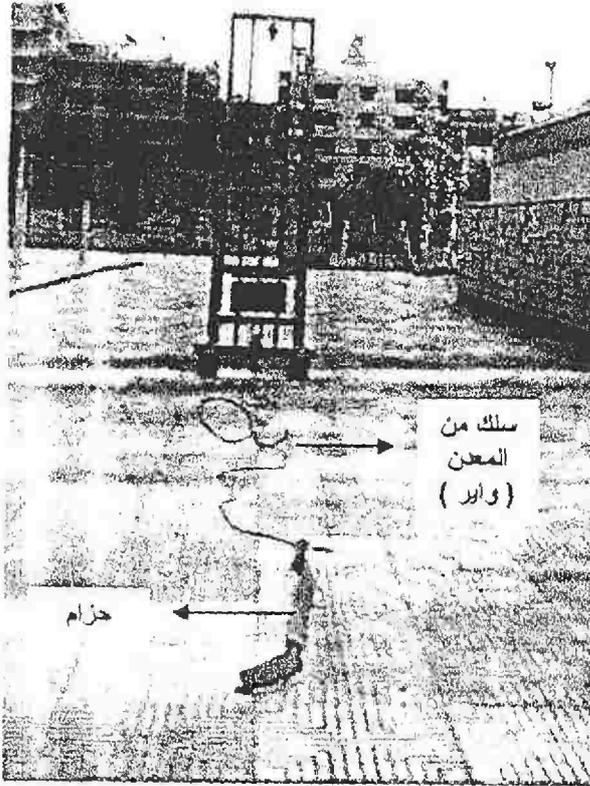
أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	أ.د/ أحمد مصطفى السويفى	١-
أستاذ السباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة / جامعة حلوان	أ.د/ ثناء عبد الحلیم الجمل	٢-
أستاذ غیر متفرغ بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة / جامعة حلوان	أ.د/ عديلة طلب	٣-
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	د/ السيد السيد سعد	٤-
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	د/ إيهاب السيد إسماعيل	٥-
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	د/ جمال عبد الحلیم الجمل	٦-
أستاذ دكتور متفرغ بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية للبنات - فليمنج - جامعة الإسكندرية	أ.د/ عايدة رزق إسكندر	٧-

مرفق رقم (٢٢)
الشكل التخطيطي للجهاز



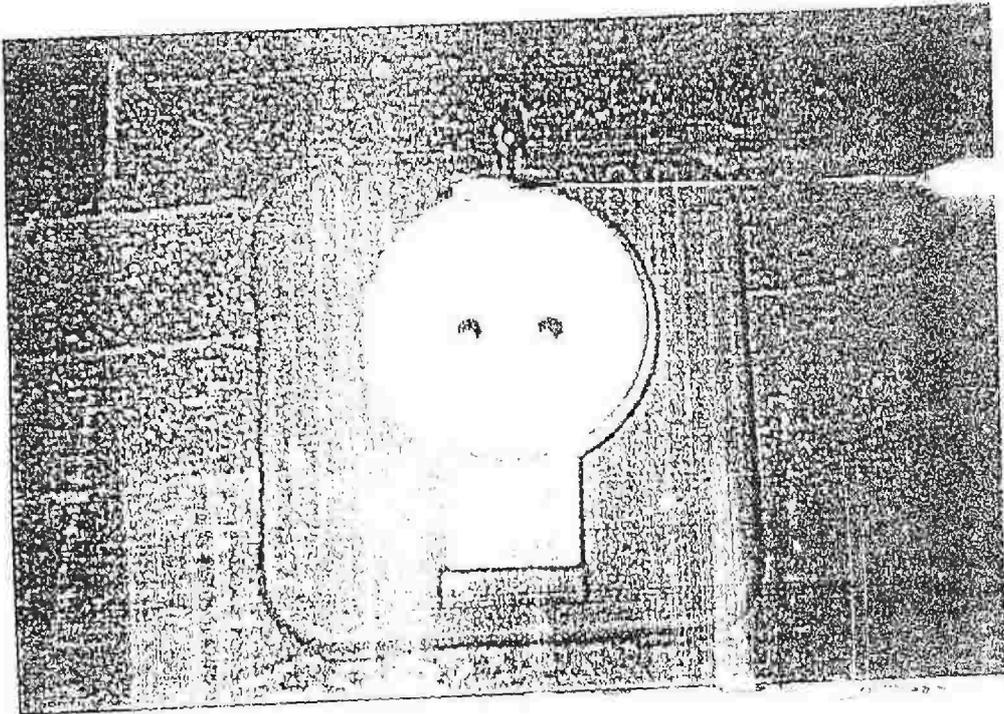
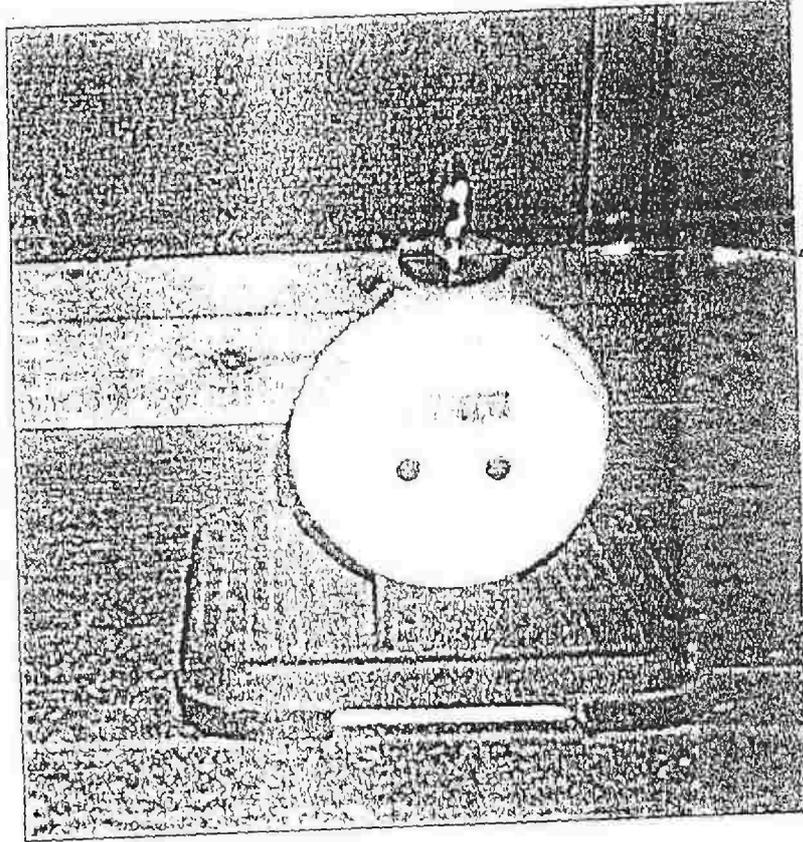
(جهاز السباحة المقيدة)

مرفق رقم (٢٣)
الشكل النهائي للجهاز



مرفق رقم (٢٤)
جهاز الديناموميتر

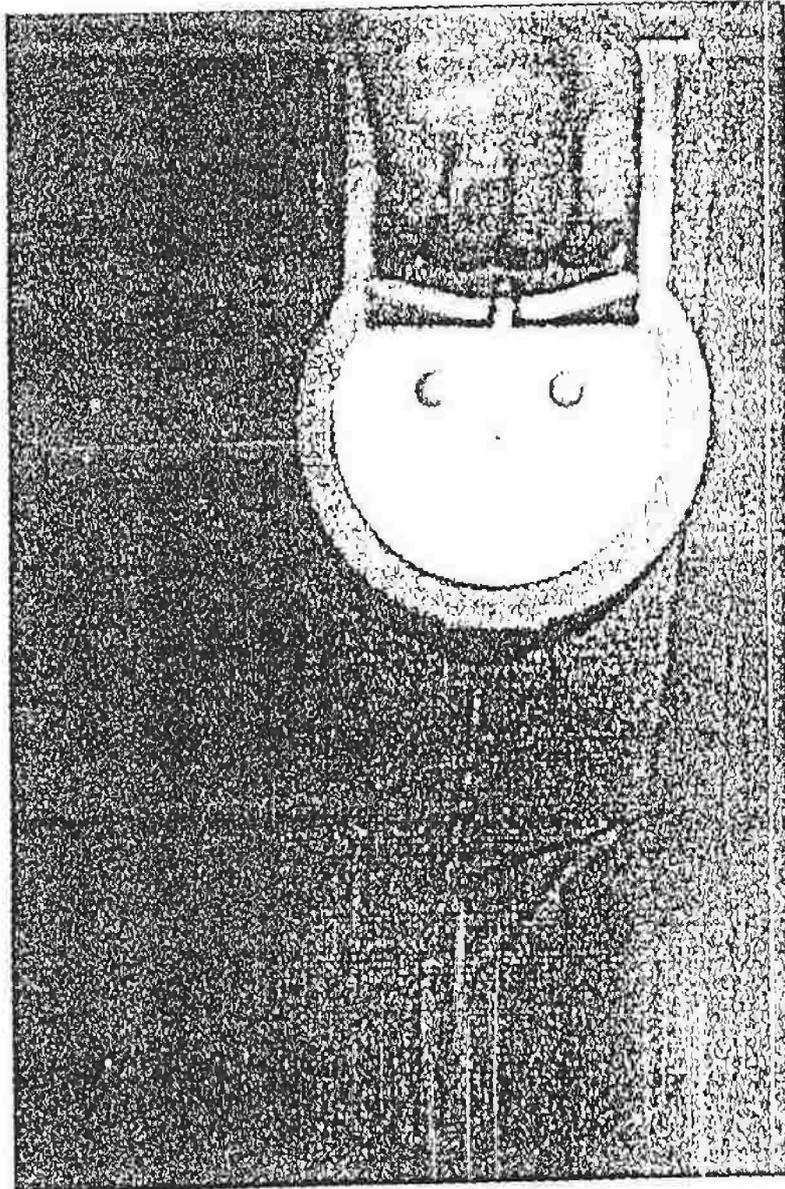
لقياس قوة عضلات الرجلين



مرفق رقم (٢٥)

جهاز المانوميتر

لقياس قوة القبضة



ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح على طاقة الشغل والمستوى الرقعى لسباحى الجرة والصدر

اسم الباحث/ أحمد سامى عبد الرحيم المشد

المقدمة:

تعتبر السباحة إحدى الرياضات التنافسية والتي يتضح فيها فاعلية أداء السباح من خلال قدرته على قطع مسافة السباق فى أقل زمن ممكن ويتطلب ذلك مقدرة عالية من السباح لتحسين مستوى الانجاز الرقعى له. وأن ما تحقق من نتائج عالمية فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بشكل خاص خلال السنوات الماضية إنما يعكس ما توصل إليه التدريب الرياضى من مبادئ وأسس علمية أمكن الاعتماد عليها فى تحقيق هذه الانجازات العالمية فالتدريب الرياضى يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل فى الانجاز الرقعى للسباحة لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التى تسهم فى حدوث هذا التطور والتقدم الرقعى وتعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية التى لها طابعها الخاص لكونها تستغل الوسط المائى فى الأداء كوسيلة للتحرك خلالها بواسطة حركات الذراعين والرجلين كما تتميز السباحة بتعدد مسافتها ومسابقتها حيث تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى فى وضع الجسم خلال الوسط المائى أثناء الأداء وطريقة التنفس ومقدار الطاقة التى يستهلكها هذا الجسم والدراسة الحالية تمثل إتجاهاً يمكن استخدامه فى برامج التدريب لتنمية القوة الخاصة للسباحين داخل الماء والتي تساعد السباحين فى قطع مسافة السباق بسرعة وبقوة مما قد يؤثر ايجابياً على المستوى الرقعى وذلك من خلال تنمية المجموعات العضلية الأساسية الخاصة المستخدمة فى الأداء من (عضلات الذراعين عند السحب، الرجلين عند الدفع، باقى المجموعات العضلية المساعدة على تنمية القوة للسحب والضربات داخل الماء) بأسلوب موضوعى عن طريق الحسابات الرقمية وذلك من خلال استنبات جداول يتعرف ويتنبأ من خلالها المدرب على منحنى التقدم أثناء التدريب عند استخدام جهاز تنمية طاقة الشغل للسباح داخل الماء ولذا لجأ الباحث إلى استخدام جهاز السباحة المقيدة فى البرنامج مع عمل التعديلات اللازمة لملاءمة الجهاز للبرنامج المعد الذى يقيس طاقة الشغل داخل الماء وفى نفس الوقت تنمية قوة السباح بشكل عام وبخاصة المرتبطة بطريقة الأداء فى السباحة لحساب تقدمه أثناء التدريب وذلك عن طريق التدرج فى زيادة الحمل الذى يقع على عاتق السباح أثناء العمل داخل الماء والقياسات والمحاولات التى تجرى خلال الموسم الرياضى حيث يتكون هذا الجهاز من قائمين مدرجين متصلان من أعلى وطولهم (٢,١٠ متر) ومثبتان على قاعدة ومثبت فى وسط القائمين من أعلى (بكرة) ليتحرك عليها (الوير) ومثبت بقاعدة الجهاز (بكرة) يمر عليها المرير ليكون فى مستوى سطح الماء ويبلغ طول الوير (١٥ متر) ووزنه (نصف كجم) وأوزان تتراوح من (١ كجم : ١٥ كجم) وذلك لزيادة المقاومة التى يسبح ضدها السباح (حزام) مثبت فى أحد طرفى الوير يلف حول جذع السباح أما الطرف الآخر من الوير فمثبت

فى (مسمار) لاستخدامه فى تغيير الأوزان عن طريق دخوله فى العمود الذى ترص عليه الأوزان

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى العمل على تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقى لسباحى الحرة والصدر من خلال استخدام جهاز السباحة المقيدة بعد إجراء التعديلات اللازمة لاستخدامه فى البرنامج ومعرفة مستوى التقدم للسباح من خلال معرفة طاقة الشغل له عن طريق استخدام المعادلة الخاصة لمعرفة طاقة الشغل.

$$W \& P = M. G. H = \text{طاقة الشغل}$$

ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال الأغراض الآتية:-

- ١- تحسين طاقة الشغل والمستوى الرقى لسباحى الحرة من خلال البرنامج التدريبى.
- ٢- تحسين طاقة الشغل والمستوى الرقى لسباحى الصدر من خلال البرنامج التدريبى.

الإجراءات:

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبى حيث يعتبر مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث وذلك بتصميم مجموعتين تجريبيتين إحداهما (ضابطة) باستخدام البرنامج العادى لسباحى الحرة والصدر والأخرى (تجريبية) باستخدام البرنامج المقترح لسباحى الحرة والصدر وذلك بطريقة القياس القبلى والبعدى.

وقد بلغ العدد الكلى لعينة البحث (٣٢) سباح من سباحى استاد كفر الشيخ الرياضى فى المرحلة العمرية من (١٢ : ١٤ سنة) حيث قسمت هذه العينة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة لسباحى الحرة والصدر وقوامها (١٦ سباح) والأخرى تجريبية لسباحى الحرة والصدر وقوامها (١٦ سباح).

ولقد اشتملت القياسات المستخدمة على قياسات انثروبومترية مثل (قياس الطول، الوزن، السن) وقياسات بدنية مثل (قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، قياس قوة القبضة باستخدام جهاز المانوميتر، قياس قوة الشد داخل الماء باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، قياس قوة الشد خارج الماء باستخدام جهاز الديناموميتر، اختبار الوثب العمودى من الثبات "سارجنت"، اختبار قوة عضلات الرجلين لسباحى الحرة والصدر باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، اختبار قوة عضلات الذراعين لسباحى الحرة والصدر باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، اختبار قوة عضلات الرجلين والذراعين والجسم كله باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، قياس الزمن لـ ٥٠ متر بأقصى سرعة ممكنة لسباحى الحرة والصدر) وقد بلغت مدة التدريب (١٢) أسبوع بواقع ثلاثة جرعات أسبوعياً وكانت مدة الوحدة التدريبية (٩٠ ق) مقسمة على

(١٠ ق) احماء أرضى + مائى، (٧٠ ق) جزء اساسى داخل الماء باستخدام الجهاز، (١٠ ق) جزء ختامى ولعبة صغيرة. وقد قسم البرنامج التدريبى إلى مرحلتين (إعداد عام - إعداد خاص) وكانت:-

فترة الإعداد العام: تشمل (٤) أسابيع حيث كان الوزن المستخدم لهذه الفترة (١ كجم) موزعة بين الذراعين والرجلين كل على حدة، (٢ كجم) للسباحة كاملة سواء لسباحة الحرة أو سباحة الصدر.

فترة الإعداد الخاص: تشمل (٨) أسابيع وكان الوزن المستخدم لهذه الفترة من الأسبوع الخامس، السادس، السابع (٢ كجم) موزعة بين الذراعين والرجلين كل على حدة، (٤ كجم) للسباحة كاملة (حرة وصدر) وكان الوزن المستخدم للأسبوع الثامن، التاسع، العاشر (٣ كجم) موزعة بين الذراعين والرجلين كل على حدة، (٥ كجم) للسباحة كاملة حرة وصدر وكان الوزن المستخدم للأسبوع الحادى عشر، الثانى عشر (٣ كجم) موزعة بين الذراعين والرجلين كل على حدة، (٦ كجم) للسباحة كاملة (حرة وصدر) أما برنامج المجموعة الضابطة فلقد اشتمل على نفس العناصر الأساسية لبرنامج التدريب المطبق على المجموعة التدريبية بكافة عناصره ومشمولاته الأخرى فيما عدا استخدام الجهاز المعد

واعتمد الباحث فى إجراء المعالجات الإحصائية فى هذا البحث على مراعاة الضبط الإحصائى بسبب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية.

النتائج:

أوضحت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التى اشتملت برنامج التدريب الخاص بها عن المجموعة الضابطة فى القدرة العضلية للرجلين، والقوة القصوى للرجلين، قوة الشد داخل الماء، قوة الشد خارج الماء، وقوة القبضة اليمنى، وقوة القبضة اليسرى، طاقة الشغل للرجلين والذراعين، طاقة الشغل لسباحى الحرة، وطاقة الشغل لسباحى الصدر.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح على طاقة الشغل والمستوى الرقعى لسباحى الحرة والصدر

اسم الباحث/ أحمد سامى عبد الرحيم المشد

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام جهاز تنمية طاقة الشغل على المستوى الرقعى لسباحى الحرة والصدر وأثر ذلك على الإنجاز الرقعى لسباحى الحرة والصدر وتم اختيار عينة البحث من (٣٢ سباح) من سباحى إستاذ كفر الشيخ الرياضى فى المرحلة العمرية من (١٢ : ١٤ سنة) حيث قسمت هذه العينة إلى مجموعتين إحداهما (ضابطة) لسباحى الحرة والصدر وقوامها (١٦) سباح وأخرى (تجريبية) لسباحى الحرة والصدر وقوامها (١٦) سباح وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى بطريقة القياس القبلى والبعدى حيث تم إجراء قياسات (قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر، قياس قوة القبضة باستخدام جهاز المانوميتر، قياس قوة الشد داخل الماء باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، قياس قوة الشد خارج الماء باستخدام جهاز الديناموميتر، اختبار الوثب العمودى من الثبات "سارجنت"، اختبار قوة عضلات الرجلين لسباحى الحرة والصدر باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، اختبار قوة عضلات الذراعين لسباحى الحرة والصدر باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، اختبار قوة عضلات الرجلين والذراعين والجسم كله باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل، قياس الزمن لـ ٥٠ متر بأقصى سرعة ممكنة لسباحى الحرة والصدر) وقد أوضحت النتائج بعد المعالجات الإحصائية كفاءة البرنامج المستخدم لتنمية طاقة الشغل والمستوى الرقعى لسباحى الحرة والصدر زيادة القدرة العضلية للرجلين، القوة العضلية للرجلين وقوة الشد داخل الماء، قوة الشد خارج الماء وقوة القبضة اليمنى واليسرى، طاقة الشغل للرجلين والذراعين، طاقة الشغل لسباحى الحرة والصدر.

وكذلك أدى البرنامج إلى زيادة معنوية فى قياسات الإنجاز الرقعى لسباحى الحرة والصدر وقد أوصى

الباحث باستخدام هذا الجهاز المقترح لتطوير الإنجاز الرقعى لسباحى الحرة والصدر.

Tanta university
Physical Education males Faculty
Sport training Department

REACHEARCH ADDRESS
THE EFFECT OF PROPOSED TRAINING PROGRAM ON THE
OCCUPATION ENERGY AND THE DIGITAL LEVEL OF THE
CRAWL AND BREAST STROKE SWIMMERS

A research Presented

By

Researcher/ Ahmed Samy Abd El Rheem Al mshad

Among the demands to get master degree in physical Education

Research Supervisors

Professor Doctor

Ahmed Mostafa Alswiefy

Dedicated swimming Professor
Sport training Department
Physical Education Faculty
Tanta University

Doctor

Elsaid Elsaid Saad

Assistant Professor
Sport training Department
Physical Education Faculty
Tanta University

1426_H - 2005_M

RESARCH SUMMARY

THE EFFECT OF APROPOSED TRAINING PROGRAM ON THE OCCUPATION ENERGY AND THE DIGITAL LEVEL OF THE CRAWL AND BREAST STROKE SWIMMERS.

Researcher's name

Ahmed Samy Abd El Rheem Al mshad

INTRODUÇÃO

Swimming is considered one of the competitions sports, in which appears the efficiency of the swimmers performance by the ability to finish the race in the shortest possible time, this demands a high ability from the swimmer to improve his digital achievement level the world records that had achieved in sport activities just reflects the principles and scientific bases that sport traing has reached, which were possible to depend on through achieving such universal achievements, sport traing is considered the right entrance to the amazing development in swimming digital achievement for what it reflects of a huge amount of information that participate in achieving this development and digital advance. Swimming is considered one of the sport activities which has aspical characteristic because it uses of water in perfor mance as a means to move through by the movements of arms and legs. Swimming characterized by variety of distances and competitions which is different from the other sport activities in body's shape in water during performance, the way of breathing and the amount of energy used by the body.

This study presents approach that can be used in training programs to develop the swimmers special power in water which helps swimmers to finish the race fast and powerful that canaffect positively on the digital level through developing the special basic groups used in performance (arm muscles at withdrawing legs at pushing the other assistant muscle groups which help to develop the power of pulling and pushing into water in an objective manner through digital calculations. This is through finding out a table through which

the coach recognizes and predicts the advance curve during training by using the device of developing occupation energy of the swimmer in water. So the researchers used the restricted swimming device in the programme and make the necessary modifications to modify the device for the programme which measure the occupation energy in water, in the same time developing the swimmer's energy generally and especially the one connected to the performance way in swimming in account of his progress during training. This is through graduation in raising bearing that he had during working in water and measurements and trials that taking place during sport season. This device consists of two scaled verticals connected from the top their length is (2.10m) fixed on abase, a "roll" fixed in the top and the middle of the two bars, to let the "weed" move on it and fixed on the base of the device a roll to let the "weed" passed on it to be in the level of water surface. The length of "weed" is (15m) and its weigh is ($\frac{1}{2}$ kg), different weights from (1kg to 15kg). This to raise the resistance that the swimmer swims against, and a "belt" fixed in one edge of "weed" surrounds the trunk on the swimmer and the other edge of "weed" fixed in a "nail" to be used in changing weighs by entering it in the bar in which the weighs are compressed.

RESEARCH AIMS

The research aim at working on developing energy and digital level of the free and chest swimmers through the use of restricted swimming device after making the necessary modifications to use it in the programs and find out the level of swimmer's progress through recognizing the occupation energy by using the especial equation to recognize occupation energy. ($W \ \& \ P = M. \ G. \ H$)

- The research aim is achieved through the following:-

- 1- Improving the occupation energy and the digital level of the Crawl swimmers.
- 2- Improving the occupation energy and the digital level of the Brest stroke swimmers.

MEASUREMENTS

The researcher used the experimental approach because it considered suitable to achieve the aims and hypothesis of the research by designing two experimental groups, one “control group” to use the original program for the crawl and Brest stroke swimmers and the other is “experimental” to use the proposed programmer for the free and chest swimmers by the method of post and pre. Measuring. The total objectives of the research sample were (32) swimmers among the swimmers of kafer Elsheikh sheik stadum aged frame (12 to 14 years). This sample divided into two groups one “control” for the free and chest swimmers it includes (16) swimmer. The other is experimental and includes (16) swimmer of the crawl and Brest stroke swimmers.

- The measurements used includes:-

anthropometers measurements such (length – weigh – age) and physical measurements such (strength of legs muscles by using dynamometer, the strength of the fist by using manometer).

- Measuring of the pull strength in water by using developing occupation energy device.
- Measuring of the pull strength out water by using dynamometer.
- Sargent.
- The test of the strength of legs muscles for the crawl and Brest stroke swimmers by using the device of developing occupation energy.
- Test of the strength of arms and legs muscles and the whole body by using the device of developing occupational energy.
- Test of time for (50m) by the fastest possible speed for the crawl and Brest stroke swimmers.
- The training period was 12 weeks, three times a week, the training unit was 90 minutes divided into 10 minutes calefaction land + water, 70 minutes a basic part in water by using the device, 10 minutes a final part and a little game.

The training program divided in two phases “general – preparation – special preparation”. General peroration phase includes 4 weeks, the weigh used was (1 kg) divided between arms and legs and (2kg) for full swimming equally for the crawl and Brest stroke swimming

- special preparation :-

phase includes 8 weeks and the weigh used for the 5th, 6th and 7th week (2kg) devided between arms and legs, (4kg) for full swimming (free – chest), the weigh used for the 8th, 9th, 10th weeks (3kg) devided between arms and legs, (5kg) for full swimming (free – chest). The weigh used for 11th and 12th weeks (3kg) devided between arm and legs, (6kg) for full swimming (free – chest).

The program of the control group includes the same basic elements of the training program used by the experimental group with all its elements and other components except using the modified device.

The researcher in making the stasticals measurements in this research depended on considering stastical adjust because of the equality between the two groups, control and experimental in the post measurements.

RESULTS

The results shows that the experimental group which used the proposed training ability of legs, the extreme strength of the left and right fist, the occupation energy for both legs and arms and the occupation energy for the crawl and Brest stroke swimmers and the occupation energy for chest swimmers.

RESEARCH ABSTRACT

THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM ON THE OCCUPATION ENERGY AND THE DIGITAL LEVEL OF THE CRAWL AND BREST STROKE AND CHEST SWIMMERS.

Researcher's name

Ahmed Samy Abd El Rheem Al mshad

This research aims at finding out the effect of using the device of developing occupation energy on the digital level of the crawl and Brest stroke and chest swimmers and the effect on the digital achievement of the crawl and Brest stroke and chest swimmers. The research's sample was 42 swimmer at kafer El-Sheikh sport stadium aged between from 12:14 years, this sample divided in two groups, "control" of the crawl and Brest stroke swimmers, was 16 swimmer, the other is experimental of the crawl and Brest stroke swimmers, it was 16 swimmer. The researcher used the experimental approach, through of post and pre measuring. There were measures for the muscle strength, muscle strength by using the restricted swimming device, testing of the strength of legs muscle for the crawl and Brest stroke swimmer by using the restricted swimming device, testing the strength of legs, arms muscles and the whole body by using the restricted swimming device, time measuring for (50m) with fastest possible speed for the crawl and Brest stroke swimmers.

After the statistical treatments showed the efficiency of the program used to develop the occupation energy and the digital level of the crawl and Brest stroke swimmers, increasing the muscle ability of legs, muscle strength of legs, pull strength in water, pull strength out water, strength of right fist, strength of left fist, the occupation energy for arms and legs, the occupation energy for crawl and Brest stroke swimmers.

Also the programmer leads to a guaranteed increasing in the measurements of the digital achievements of the crawl and Brest stroke swimmers. The researcher recommended using the proposed device to develop the digital achievement of the free and chest swimmers.