

### الفصل الثالث

#### خطة واجراءات الدراسة

- منهج الدراسة •
- عينة الدراسة •
- وسائل وأدوات جمع البيانات •
- الاستبيان
- استمارة البيانات الأولية •
- أدوات القياس والاختبارات
- القياس الجسمى •
- القياس المهارى •
- اجراءات الدراسة
- الخطوات التمهيدية للبرنامج
- تحديد عناصر اللياقة البدنية •
- تحديد اختبارات الصفات البدنية •
- الدراسة الاستطلاعية الاولى
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة
- المصدق
- الثبات
- الدراسة الاستطلاعية الثانية
- القياس القبلى
- اسس وضع البرنامج التدريبى المقترح
- تنفيذ البرنامج
- البرنامج العملى
- البرنامج النظرى
- القياس البعدى
- جمع البيانات تفريغها

### منهج الدراسة :

تحقيقاً لأهداف الدراسة واختيار الفروض استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كأسلوب من أساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة ، كما اختارت الباحثة تصميمًا تجريبيًا يتمشى مع طبيعة الدراسة وهو القياس القبلى البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد أدخلت الباحثة البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي مرفق رقم (٨) فى حين استمرت المجموعة الضابطة فى التدريب بالأسلوب التقليدى المستخدم فى التدريب . مرفق رقم (٨)

### هيئة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، حيث وقع اختيار الباحثة على اللاعبين الناشئات تحت ١٢ سنة من نادى الزمالك وعددهم (١١) لاعبة ونادى الأهلى وعددهم (١١) ونادى الجزيرة وعددهم (٩) ونادى هليوبوليس وعددهم لاعبة واحدة فقط . أى بلغ عدد كل من المجموعتين (٣٢) لاعبة موزعة كالتى : (١٢) لاعبة للمجموعة التجريبية ممثلة من نادى الزمالك وهليوبوليس ، (٢٠) لاعبة بمجموعة ضابطة من نادى الاهلى والجزيرة ، وتم تطبيق التجربة فى الموسم الرياضى ١٩٩١/٩٠

" النسب المئوية لكل من الأندية الأربعة  
والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

النسبة المئوية	العدد	الانديفة	
٪ ٣٤ر٣٧٥	١١	الزمالك	١
٪ ٢ر١٢٥	١	هليوبوليس	٢
٪ ٣٧ر٥	١٢	مجموع العينة التجريبية	
٪ ٣٤ر٣٧٥	١١	الأهلى	٣
٪ ٢٨ر١٢٥	٩	الجزيرة	٤
٪ ٦٢ر٥	٢٠	مجموع العينة الضابطة	
٪ ١٠٠	٣٢	المجموع الكلى	

من الجدول (١) يتضح أن النسبة المئوية للعينة التجريبية تعادل ٣٧ر٥ ٪ من المجموع الكلى لعينة الدراسة فى حين تبلغ النسبة المئوية للعينة الضابطة ٦٢ر٥ ٪ من مجتمع الدراسة .

- أسباب اختيار العينة :

اختارت الباحثة هذه العينة للأسباب الآتية :

- ١ - تقارب العمر التدريبى لافراد عينة الدراسة .
- ٢ - تقارب المستوى المهارى حيث أن جميع أفراد العينة من الناشئات تحت ١٢ سنة . ( تم قياس المستوى المهارى جدول رقم (١١) )

٣ - مقيدىن فى سجلات الاتحاد .

٤ - موافقة أولياء الامور على اجراء هذه الدراسة على الالعاب .

وترجع الباحثة سبب اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية

للاسباب الآتية :

- قلة عدد الممارسات للسباحة التوقيعية .

- استبعاد الالعاب غير المنتظمات فى التدريب .

- استبعاد الالعاب الجدد ذوى المستوى المتوسط .

كما يرجع اسباب تحديد المجموعة التجريبية من نادى الزمالك

وهليوبوليس الى الاسباب الآتية :

- امكانية استخدام حمام السباحة الخاص بنادى الزمالك .

- امكانية التحكم فى مواعيد التدريب .

- سهولة حضور لاعبة نادى هليوبوليس الى نادى الزمالك حيث

قد سبق للباحثة تدريب هذه اللاعبة ضمن فريق نادى هليوبوليس

من قبل .

- عدم موافقة مدربة نادى الجزيرة على اجراء البرنامج المقترح

على لاعباتها ، وأيضا اعتراض مدربة النادى الأهلى على

تواجد لاعباتها مع لاعبات نادى الزمالك أثناء تطبيق البرنامج .

ولتحقيق التكافؤ بين مجموعتى الدراسة تم ضبط كل من السن والوزن

والطول كما يوضحهما جدول (٢) . وكذلك عناصر اللياقة الخاصة والمستوى

المهارى جدول رقم (١٢)

## جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لكل من السن والوزن  
والطول بالنسبة للأندية الثلاثة وكذلك بالنسبة  
للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المتغير		العدد	السن بالشهر		الوزن بالكجم		الطول بالسـم	
المجموعة			ع	س	ع	س	ع	س
الزمالك	١١	١١٨٦٣٦	٧٠٨٩	٣٣٢٧٣	٣٠٠٣	١٤٢١٨٢	٥٩٣٠	
الاهلى	١١	١٢١٦٣٦	٨٩٠٣	٣٣٨١٨	٣٣٧١	١٤٢٣٦٤	٣٥٥٧	
الجزيرة	٩	١٢٥٠٠٠	١١٨٧٤	٣٥٣٣٣	٣٤٢٨	١٤٤١١١	٥٩٠٤	
مجموعة تجريبية*	١٢	١٢٠٠٨٣	٨٤١٥	٣٣٥٠٠	٢٩٧٠	١٤٢٩١٧	٦٢٠١	
مجموعة ضابطة	٢٠	١٢٣١٥٠	١٠٢٠٠	٣٤٥٠٠	٣٣٩٥	١٤٣١٥٠	٤٧٠٥	

ويلاحظ من جدول (٢) انخفاض قيمة الانحراف المعياري عن المتوسط  
الحسابى بالاضافة الى تقارب هذه المتوسطات مما قد يدل على تكافؤ  
لعبات الأندية الثلاثة فى السن - الوزن - الطول .

\* لاعبة واحدة لنادى هليوبوليس لا يوجد لها متوسط حسابى أو انحراف  
معيارى .

## جدول (٣)

تحليل التباين بين الأندية الثلاثة فى متغيرات

السن والوزن والطول

المتغيرات	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
السن	بين داخل	٢٠٠ر٥٨٦٥ ٢٤٢٣ر٠٩١١	١٠٠ر٢٩٣٢٥ ٨٦ر٥٣٨٩٦
الوزن	بين داخل	٢٢ر٠٥٢٧٨ ٢٩٧ر٨١٨١٩	١١ر٠٢٦٣٩ ١٠ر٦٣٦٣٦٤
الطول	بين داخل	٢١ر٧٦٨ ٧٥٧ر٠٧٠٨	١٠ر٨٨٤ ٢٧ر٠٣٨٢٤

يوضح جدول (٣) ان قيم "ف" المحسوبة لتحليل التباين بين المتوسطات الحسابية لنتائج المتغيرات للاعبات الأندية الثلاثة ( زمالك - أهلى - حزيرة ) غير دالة احصائيا عند مستوى ٠.٥ وهذا يعنى تكافؤ لاعبات الأندية الثلاثة فى المتغيرات التى قد تؤثر على البرنامج ( السن - الوزن - الطول ) .

كما قامت الباحثة بحساب قيم "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية للمتغيرات الثلاثة بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فأتضح عدم وجود دلالة احصائية بين كلا من المجموعتين حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة على النحو التالى ٠.٨٥٠ ، ٠.٨١٨ ، ٠.١١٦ وذلك لتغيرات

السن والوزن والطول وهذا يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة  
فى هذه المتغيرات الثلاثة .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

استعانت الباحثة ببعض الأدوات اللازمة لجمع البيانات وتشمل :

(أ) الاستبيان :

حيث قامت الباحثة بعرض استمارة استبيان فى مرحلتين هما :

١ - التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئات  
السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة . مرفق رقم (١)

٢ - التعرف على أهم الاختبارات التى تقيس العناصر المختارة .  
مرفق رقم (٢)

(ب) استمارة البيانات الاولية :

قامت الباحثة باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة

لكل لاعبة من عينة الدراسة وتتضمن :

بيانات شخصية ( الاسم - تاريخ الميلاد - السنة الدراسية - الطول -  
الوزن - عدد سنوات ممارسة السباحة التوقيعية ) . واشتملت  
الاستمارة على الاختبارات البدنية المستخدمة . مرفق رقم (٤)

(ج) أدوات القياس والاختبارات :

استخدمت الباحثة الاختبارات والمقاييس كوسيلة لقياس المستوى

البدنى . مرفق رقم (٥) ، ومستوى النتائج المسجلة فى البطولسة

لقياس المستوى المهارى قبل وبعد تنفيذ البرنامج لكلا من المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة مرفق رقم (١٠)

## ١ - القياس الجسمى :

الطول : باستخدام جهاز الرستاميتتر ( مقياس الطول بالسم )  
 الوزن : قياس الوزن بالكيلو جرام مستخدما الميزان الطبى  
 ذو المؤشر واللاعبات بالملابس الخاصة للسباحة  
 ( المايوه ) .

## ٢ - القياس المهارى :

تم قياس المستوى المهارى عن طريق حكام مؤهلين لذلك أثناء  
 بطولة الجمهورية باعتبارها القياس القبلى وبطولة الكأس كقياس  
 بعدى .

## اجراءات الدراسة :

## أ - الخطوات التمهيدية للبرنامج :

شملت هذه الخطوات استخدام الاستبيان لتحديد أهم عناصر اللياقة  
 والاختبارات وتحديد محتوى البرنامج وفيما يلى تلك الخطوات :

## - تحديد عناصر اللياقة البدنية :

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة التى تحتاجها ناشئات  
 السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة وذلك عن طريق عرض استبيان مرفق رقم (١)  
 على عدد (٨) خبيرا (٤) فى مجال تدريب السباحة على أن يكونوا ممن  
 الحاصلين على درجة الدكتوراة فى السباحة ، وعدد (٤) خبيرا فى مجال  
 تدريب السباحة التوقيعية مرفق رقم (٣)

والجدول التالى يوضح النسب المئوية لكل عنصر حسب آراء

الخبير .

## جدول (٤)

أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئات  
السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة

النسبة المئوية	مجموع الدرجات* ( من ٨٠ درجة )	العنصر	م
٪ ١٠٠	٨٠ درجة	الجلد الدورى التنفسى	١
٪ ١٠٠	٨٠	المرونة	٢
٪ ٩٠	٧٢	الرشاقة	٣
٪ ٨٥	٦٨	التوافق	٤
٪ ٧٥	٦٠	القوة العضلية	٥
٪ ٦٠	٤٨	التوازن	٦
٪ ٥٠	٤٠	سرعة رد الفعل	٧
٪ ٥٠	٤٠	الجلد العضلى	٨
٪ ٤٠	٣٢	القدرة العضلية	٩
٪ ٤٠	٣٢	السرعة	١٠
٪ ٣٠	٢٤	الدقة	١١

يوضح جدول (٤) أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة وهم على

الترتيب التالى : الجلد الدورى التنفسى - المرونة - الرشاقة -  
التوافق حيث أنهم أكثر العناصر التى حققت نسبة مئوية عالية .

- تحديد اختبارات الصفات البدنية

قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع والبحوث العلمية للاختبارات البدنية ثم تم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استبيان مرفق رقم (٢) لاستطلاع رأيهم حول أهم الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية للاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة ، ويوضح الجدول رقم (٥) النسب المئوية لأهم الاختبارات التي تقيس كل عنصر وذلك حسب ما جاء فى استطلاع رأى الخبراء .

جدول (٥)

أهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة  
لناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة

النسبة المئوية	مجموع الدرجات (٨٠ درجة)	الاختبارات	م العنصر
٪١٠٠	٨٠ درجة	- اختبار التعب لكارلسون	١ الجلد الدورى التنفسى
٪١٠٠	٨٠	- اختبار مرونة مفصل الفخذيين	٢ المرونة
٪ ٩٥	٧٦	- اختبار الكوبرى	
٪ ٩٠	٧٢	- المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين	
٪ ٨٥	٦٨	- المرونة الديناميكية	
٪ ٨٠	٦٤	- الانثناء جانبيا	
٪١٠٠	٨٠	- اختبار الجرى فى شكل 8	٣ التوافق
٪١٠٠	٨٠	- الخطوات الجانبية	٤ الرشاقة

- اختارت الباحثة الاختبارات التي تراوحت نسبتها المئوية بين ٨٠ - ١٠٠ ٪

يوضح جدول (٥) أهم الاختبارات التي تقيس كل عنصر ، فنجد  
 أن اختبار التعب لكارلسون حقق ٨٠ درجة لقياس عنصر الجلد الدورى  
 التنفسى والاختبارات الخامسة لعنصر المرونة حققت من ٨٠ درجة الى  
 ٦٤ درجة أى ما يعادل نسبة من ١٠٠ ٪ الى ٨٠ ٪ وكذلك اختبار الجرى  
 فى شكل حقق ٨٠ درجة لقياس عنصر التوافق واختبار الخطوات الجانبية  
 حقق ٨٠ درجة لقياس عنصر الرشاقة وبذلك اطمئنت الباحثة الى صدق  
 هذه الاختبارات .

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الغرض منها ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة  
 ( الثبات - الصدق ) وذلك خلال الفترة من ١٩٩٠/٢/١٥ الى ١٩٩٠/٢/٢١ .

#### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

##### - الصدق :

اكتفت الباحثة بالصدق المنطقى للاختبار وصدق المحتوى كما  
 جاء فى رأى الخبراء ، كما أن هذه الاختبارات قد سبق استخدامها فى  
 كثير من الابحاث العلمية لقياس العناصر البدنية المناسبة لهـذه  
 الاختبارات مما يعنى صدق هذه الاختبارات .

##### - الثبات

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة  
 باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه  
 خلال أسبوع وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبات من غير أفراد العيننة  
 الأساسية ومما تنطبق عليهم شروط عينة الدراسة . حيث أشار كلارك  
 الى أن الاختبار ذو الثبات المرتفع هو ذلك الاختبار الذى لو طبق مرتين

على نفس افراد العينة وفي نفس الظروف حصل على نتائج مشابهة تقريبا

( ٤٣ : ٣٠ )

جدول (٦)

حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية

قيمة (ر)	القياس الثاني		القياس الاول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
٠٧٢٨	٥١٠٥	٣٩٠٠٤	٣٩٢٠	٣٨٤٣١	المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين
٠٨٠٤	٦٤٦٥	٣١٤٣٥	٧١١٤	٣١٧٤٤	اختبار الكوبري
٠٨٥٩	١٩٩٤	١٦٤٨٩	٢٠١٩	١٦٤٣٥	المرونة الديناميكية
٠٨١٧	٢٧٦٧	٢١٩٨٢	٣١٢٥	٢٢٤٦٠	الانشاء الجانبي
٠٧٩٤	٦٠٢٧	١٦٩٤٢	٥٢٤١	١٧٥١٥	* مرونة الفخذين بالمواجهة
٠٩٠٣	٣٩٨١	٨٩٠٤	٤٠١٧	٨٧١٨	* مرونة الرجل اليمنى
٠٨٩٢	٣٥٣٥	١٤٣٢١	٣٤٢٠	١٤٠٢٦	* مرونة الرجل اليسرى
٠٨٢٥	٣٤٩٣	٢٤٨٣٧	٣٦٢١	٢٤٤٠٣	الجرى فى شكل 8
٠٨٣٦	١٠١٣	١٨٦٩٢	١٠٠٢	١٨٧٢٧	الخطوات الجانبية
٠٨٣٦	١٠١٣	١٨٦٩٢	١٠٠٢	١٨٧٢٧	اختبار التعب لكارلسون

يوضح جدول (٦) أن قيمة معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١، وهذا

يعنى تمتع الاختبارات بمعامل ثبات مرتفع .

\* اختبار مرونة مفصل الفخذين له ثلاث قراءات - بالمواجهة - الرجل

اليمنى - الرجل اليسرى .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية الثانية من ١٩٩٠/٤/١ الى ١٩٩٠/٤/٣ وذلك بهدف تحديد مكونات حمل التدريب ( الشدة - عدد مرات التكرار - فترات الراحة ) وذلك اثناء التخطيط للبرنامج، وذلك من خلال تحديد الحمل الاقصى لكل تمرين وحساب مرات التكرار وفترات الراحة البيئية وبلاسترشاد بمعدل النبض فى الراحة وبعد المجهود وذلك لحساب مرحلة الاستشفاء ( الراحة البيئية )

### القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى على اللاعبين وذلك بالنسبة للاختبارات المختارة لقياس المستوى البدنى وعدددهم (٨) اختبارات فى الفترة من ١٩٩٠/٥/٣ الى ١٩٩٠/٥/٥ ، وقياس مستوى الحركات المهارية عن طريق لجنة التحكيم وذلك فى بطولة الجمهورية ١٩٩٠/٥/١ واشتمل الأداء المهارى على عدد (٣) حركات اجبارية وحركة اختيارية واحدة . مرفق رقم (٦) ، وذلك طبقا لقانون السباحة التوقيعية .

### أسس وضع البرنامج التدريبى المقترح :

راعت الباحثة عند وضعها للبرنامج الأسس والمبادئ العلمية لتخطيط برامج التدريب والتي تكمن فى الأسس الآتية :

- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية لافراد عينة الدراسة .
- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية الحديثة .
- تحديد أهم واجبات التدريب .
- مرونة البرنامج .
- الاستعانة بالبرامج السابقة فى نفس المجال .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية الثانية من ١٩٩٠/٤/١ الى ١٩٩٠/٤/٣ وذلك بهدف تحديد مكونات حمل التدريب ( الشدة - عدد مرات التكرار - فترات الراحة ) وذلك اثناء التخطيط للبرنامج، وذلك من خلال تحديد الحمل الاقصى لكل تمرين وحساب مرات التكرار وفترات الراحة البيئية وبالاسترشاد بمعدل النبض فى الراحة وبعد المجهود وذلك لحساب مرحلة الاستشفاء ( الراحة البيئية )

### القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى على اللاعبين وذلك بالنسبة للاختبارات المختارة لقياس المستوى البدنى وعدددهم (٨) اختبارات فى الفترة من ١٩٩٠/٥/٣ الى ١٩٩٠/٥/٥ ، وقياس مستوى الحركات المهارية عن طريق لجنة التحكيم وذلك فى بطولة الجمهورية ١٩٩٠/٥/١ واشتمل الأداء المهارى على عدد (٣) حركات اجبارية وحركة اختيارية واحدة . مرفق رقم (٦) ، وذلك طبقا لقانون السباحة التوقيعية .

### أسس وضع البرنامج التدريبى المقترح :

راعت الباحثة عند وضعها للبرنامج الأسس والمبادئ العلمية لتخطيط برامج التدريب والتي تكمن فى الأسس الآتية :

- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية لافراد عينة الدراسة .
- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية الحديثة .
- تحديد أهم واجبات التدريب .
- مرونة البرنامج .
- الاستعانة بالبرامج السابقة فى نفس المجال .

- استخدام البرنامج فى فترة الاعداد ولمدة ثلاثة أشهر ( حيث قد اجمع العلماء والخبراء على أن فترة الاعداد المؤثرة هى ثلاثة أشهر . ( ١٠ : ٢٣٤ )
- وقد اشتمل البرنامج على (٧٢) وحدة تدريبية .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع .
- اشتملت كل وحدة تدريبية على تدريبات خارج الماء ثم داخل الماء ولمدة ساعتين .
- الاستمرارية فى التدريب .
- الشمول .
- التنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية .

ومن خلال ما أبداه الخبراء من آراء ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية تم وضع البرنامج فى صورته الأولية وتم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال التدريب والسباحة التوقيعية . وبناء على ما أبداه الخبراء من آراء أصبح البرنامج فى صورته النهائية معدا للتطبيق .

#### تنفيذ البرنامج :

استخدم البرنامج فى فترة الاعداد نظرا لأهمية هذه الفترة فى بداية الموسم كأساس لاستمرار عمل اللاعبين بكفاءة طوال الموسم ، كما تزداد أهمية هذه الفترة حيث أنها تأتى بعد الفترة الانتقالية التى يقل فيها حمل التدريب وتزداد فرص الراحة الايجابية والسلبية . واستغرق البرنامج مدة ثلاثة أشهر فى الفترة من ١٩٩٠/٦/٩ الى ١٩٩٠/٨/٣١ واشتمل البرنامج على (٧٢) وحدة تدريبية بمعدل (٦) وحدات أسبوعيا ، والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى العام للبرنامج المقترح .

## جدول (٧)

التوزيع الزمني العام لبرنامج فترة الاعداد  
للبرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	شهر ٦	شهر ٧	شهر ٨	الاجمالي
عدد أيام التدريب	١٩	٢٧	٢٦	٧٢ يوم
عدد أيام الراحة	٣	٤	٤	١١ يوم
فترات التدريب :				
عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٢	١١	٧	٢٠ فترة
عدد فترات التدريب بحمل مرتفع	٧	١٦	١١	٣٤ فترة
عدد فترات التدريب بحمل متوسط	١٠	٣	٥	١٨ فترة
الزمن المخصص للتدريب بحمل أقصى	ق - ٤	ق ٥٥ س ٢٢	ق ١٤ س ٣٠	ق ٤١ س ٢٥
الزمن المخصص للتدريب بحمل مرتفع	ق ٢٠ س ١٢	ق ١٠ س ٣٠	ق ١٩ س ٢٢	ق ٦١ س ٥٢
الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	ق ١٥ س ١٣	ق ٣٥ س ٤	ق ٨ س ٣٥	ق ٢٦ س ٢٥

تستغرق كل وحدة تدريبية ساعتين ، وتحتوى الوحدة التدريبية على تدريبات خارج الماء وتدريبات داخل الماء ، كما اشتمل البرنامج التدريبي الخاص بالجزء المهارى ( الحركات المهارية ) على ٧ حركات ( ٣ حركات اجبارية + ٤ حركات اختيارية ) تم التدريب عليهم خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح ، والجدول التالى يوضح التوزيع الزمني للوحدة التدريبية .

## جدول (٨)

توزيع زمن وحدة تدريب يومية من البرنامج التدريبي  
المقترح للمجموعة التجريبية في فترة الاعداد

زمن الأداة	الغرض من التدريب	اجزاء وحدة التدريب
١٠ ق	احماء اعداد بدنى عام	١ - الجزء الاعدادى ( المقدمة )
٣ ق	جلد دورى تنفسى	
٣ ق	مرونة رشاقة عامة	
٢ ق	قوة سرعة توافق اعداد بدنى خاص	
١٠ ق	مرونة	
٧ ق	رشاقة	
٥ ق	جلد دورى تنفسى توافق	
	الاعداد المهارى	٢ - الجزء الرئيسى
٥ ق	اوضاع	
٥ ق	رفعات	
١٠ ق	تكوينات	
٢٠ ق	حركات	
١٥ ق	التمرين	
٥ ق	تهدة واسترخاء	٣ - الجزء الختامى
١٠٠ ق		المجموع

كما اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على شقين رئيسيين هما:

- (أ) البرنامج العملى
- (ب) البرنامج النظرى

### البرنامج العملى :

وقد تضمن ثلاث مراحل حيث تم تقسيم فترة الاعداد الى :

- ١ - مرحلة الاعداد العام : وقد استمرت لمدة ثلاث أسابيع .
- ٢ - مرحلة الاعداد الخاص : وقد استمرت لمدة خمس أسابيع .
- ٣ - مرحلة الاعداد للبطولة : وقد استمرت لمدة اربع اسابيع .

( ١٠ : ٢٦٥ )

\* فى المرحلة الاولى ( الاعداد العام ): تم اعطاء تَمَرِينات بناءية عامة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة ( قوة - مرونة - رشاقة - تحمل - سرعة ٠٠٠ ) وقد استخدمت الباحثة تدريبات جرى لمسافات قصيرة وتدريبات على الأوضاع الأساسية الخاصة بالسباحة التوقيعية .

\* فى المرحلة الثانية ( الاعداد الخاص ): فتم خلالها اعطاء تدريبات الاعداد البدنى الخاص ( جلد دورى تنفسى - رشاقة - مرونة - توافق ) وتدريبات على ربط الأوضاع الأساسية وتدريبات على الدخول والخروج من وضع لآخر ، والتدريبات التى تنمى المهارات الخاصة للاعبات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة ، وتدريبات على التشكيلات المختلفــة للتمرين Routine وكيفية تأليف وتصميم التمرين .

\* أما فى المرحلة الثالثة وهى مرحلة الاعداد للبطولة فقد راعت الباحثة فيها تشبيت المهارات الخاصة وذلك عن طريق التكرار وأيضا التدريب على أداء التمرين Routine بأكمله ولعدة مرات .

### البرنامج النظري :

وقد اشتمل البرنامج النظري على محاضرات - قانون اللعبة - مشاكل التدريب - شرح مبسط للمهارة الحركية ( عرض المهارة بواسطة نموذج لعروسة السباحة التوقيعية ) وذلك فى بداية كل وحدة جديدة ولمدة ١٥ دقيقة وهذه الفترة غير محسوبة ضمن زمن التدريب خارج الماء .

### جدول (٩)

الخطة الزمنية للبرنامج التدريبى  
المقترح لفترة الاعداد

عددالوحدات التدريبية	عدد الاسبوع	التاريخ	المراحل
١٨ وحدة تدريبية	ثلاثة اسابيع	من ١٩٩٠/٦/٩ الى ١٩٩٠/٦/٢٩	مرحلة الاعداد العام
٣٠ وحدة تدريبية	خمسة أسابيع	من ١٩٩٠/٦/٣٠ الى ١٩٩٠/٨/٣	مرحلة الاعداد الخاص
٢٤ وحدة تدريبية	أربعة اسابيع	من ١٩٩٠/٨/٤ الى ١٩٩٠/٨/٣١	مرحلة الاعداد للبطولة

يوضح جدول رقم (٩) الخطة الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح لفترة

الاعداد والمقسم الى ثلاث مراحل ( عام - خاص - بطولة ) وكذلك يوضح

عدد الاسبوع (١٢) أسبوع وعدد الوحدات التدريبية (٧٢) وحدة .

## القياس البعدى :

أجرى القياس البعدى فى المدة من ١٩٩٠/٩/٢ الى ١٩٩٠/٩/٤ وذلك لقياس المستوى البدنى عن طريق الاختبارات السابق ذكرها ، وقياس المستوى المهارى فى بطولة كأس مصر فى ١٩٩٠/٩/٥ وذلك عن طريق نفس لجنة التحكيم التى أجرت القياس القبلى على الاربع حركات التى تم قياسها من قبيل

-

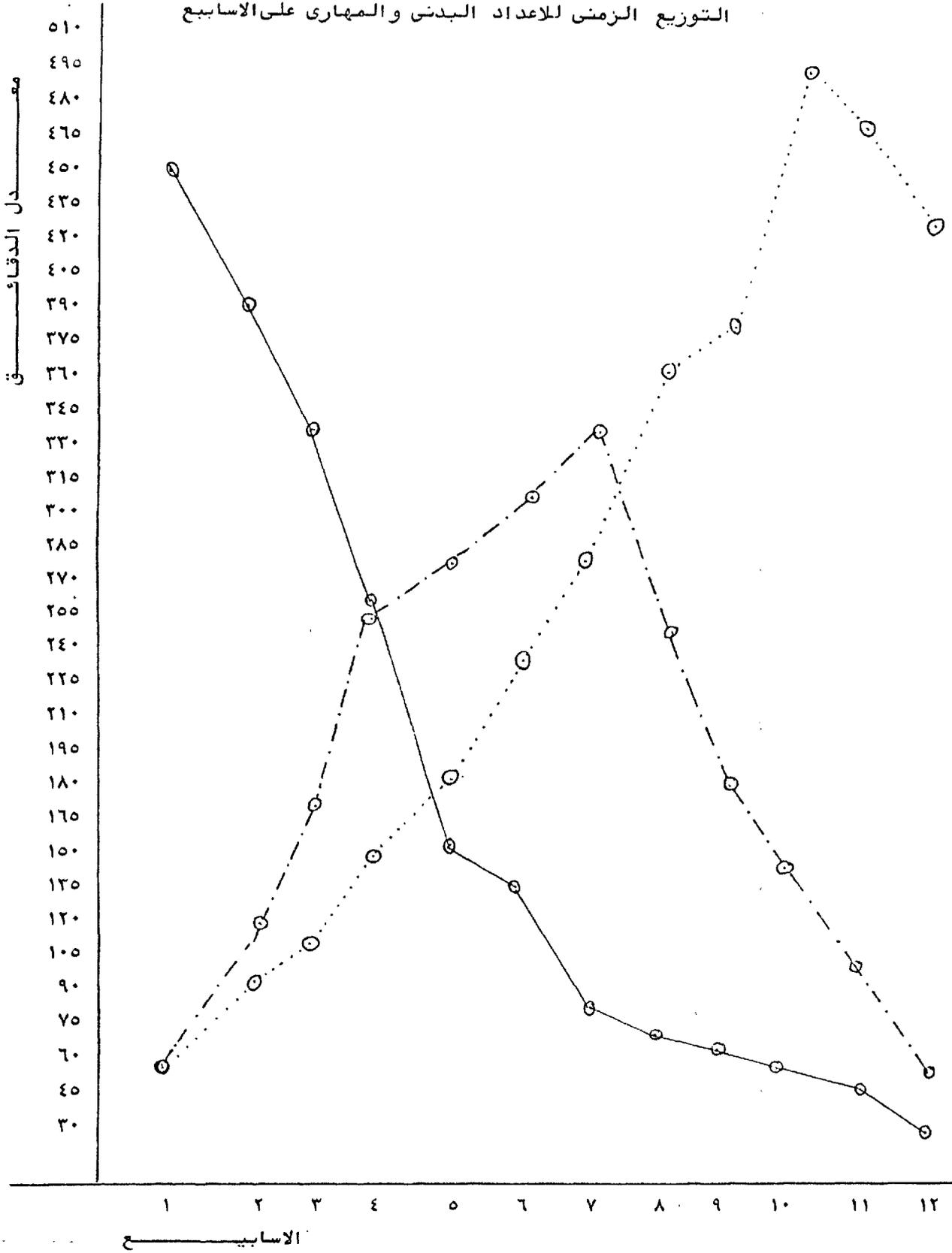
جدول (١٠)

الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لعمل التدريب خلال الاسبوع في البرنامج المقترح بالدقائق

الاسبوع	١		٢		٣		٤		٥		٦		٧		٨		٩		١٠		١١		١٢			
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤		
المرحلة الاولى	اعداد عام		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		اعداد ما قبل البطولات																			
المرحلة درجة الحمل																										
حمل اقصى																										
حمل مرتفع																										
حمل متوسط																										
زمن الاعداد البدني العام بالدقائق	٤٥	٣٩٠	٣٤٠	٢٦٠	١٥٠	١٣٥	٨٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٠	٣٠	٢٠٨٥	٤٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	٠	٠	٠	
زمن الاعداد البدني الخاص بالدقائق	٥٥	١٢٠	١٧٠	٢٥٥	٢٨٠	٢١٠	٢٤٠	٢٥٥	١٩٥	١٦٠	١١٥	٦٥	٢٢٢٠	١٥	١٠	٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
زمن الاعداد المهاري بالدقائق	٥٥	٩٠	١٠٥	١٤٥	١٨٠	٢٣٥	٢٨٥	٣٦٥	٢٩٠	٥٠٠	٤٨٥	٤٣٥	٢٢٧٠	١٥	١٠	٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
* مجموع زمن التدريب بالدقائق	٥٦٠	٦٠٠	٦١٥	٦٦٠	٦١٠	٦٨٠	٧١٠	٦٩٠	٦٥٠	٧٢٠	٦٥٠	٥٣٠	٧٦٧٥	١٥	١٠	٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

\* توزيع الازمنة خلال أيام التدريب (٧٢ وحدة تدريبية) مرفق رقم (٩)

التوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري على الاسبوع



شكل (١)

- اعداد عام
- اعداد خاص
- .... اعداد مهاري