

المراجع

* المراجع العربيه ◊

* المراجع الاجنبيه ◊

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١- إبراهيم سلامة :

اللياقة البدنية ، الأسكندرية نبع الفكر ١٩٦٩م

٢- أحمد زكى صالح :

علم النفس التربوي ، الطبعة ١٤ ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ،

١٩٩٢م

٣- أحمد محمد خاطر ، علي البيك :

القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، مصر ، دار المعارف ،

١٩٧٨

٤- أسامة كامل راتب :

تعليم السباحة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤م.

٥- أميره جمال الدين أحمد محمود :

اثر استخدام بعض الأدوات اليدوية المستعملة في التمرينات علي تنميه

عنصري التوافق والتوازن ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية

الرياضيه للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان ، ١٩٨٢م.

٦- تشارلز أ. بيوتشر :

أسس التربية البدنية ، ترجمه حسن سيد معوض وكمال صالح القاهرة :

مكتبة الأنجلو المصريه ١٩٦٤م

٧- ثناء عبد الحلیم الجمیل :

التمرينات المساعدة وأثرها علي التقدم في سباحة الزحف رساله

ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة جامعه

حلوان ، ١٩٧٦

٨- جلال محمد عبد الوهاب :

اللياقة البدنية - أسس قيامها القاهره الدار القوميہ للطباعه والنشر ،
١٩٦٦م.

٩- حسن سيد معوض :

مذكرات نظريه في البحث العلمى غير منشوره لطلبه وطالبات
الدراسات العليا ، كليه التربيه الرياضيه للبنات . جامعة حلوان ،
١٩٨٨م

١٠- سعد كمال طه :

مذكرات نظريه في علم وظائف الأعضاء غير منشوره لطلبه وطالبات
الدراسات العليا ، كليه التربيه الرياضيه للبنات . جامعة حلوان
١٩٨٩م

١١- سميره احمد الدرديرى :

علاقه التوافق العضلى العصبى بمستوي الأداء الرياضى لطالبات كليه
التربيه الرياضيه بالقاهرة ، رساله دكتوراه غير منشوره كليه التربيه
الرياضيه للبنات بالقاهره . جامعة حلوان ، ١٩٨٠

١٢- سهير محمد محمد البسيونى :

العلاقه بين التوافق العضلى العصبى ومستوي اداء الالعاب لمهارتي
التمرير والارسال في الكره الطائره ، رساله ماجستير غير منشوره ،
كليه التربيه الرياضيه للبنات القاهره . جامعة حلوان ، ١٩٨٢م

١٣- شهيره عبد الوهاب شقير :

اثر المواد العمليه علي تنميه التوافق العضلى العصبى لطالبات كليه
التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره - القاهره ، رساله ماجستير غير
منشوره كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره . جامعة حلوان ، ١٩٧٧

١٤- طارق محمد ندا السيد :

اثر استخدام بعض الوسائل التعليمية علي تعلم سباحه الزحف للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشوره كليه التربيه الرياضيه للبنين جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥

١٥- عائشة رزق مصطفى :

العلاقه بين التوافق العضلي العصبي ومستوي اداء اللاعبات للمهارات الهجوميه في كرة السله ، رسالة ماجستير غير منشوره كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره . جامعة حلوان ١٩٧٨ م

١٦- عبد الباسط محمد حسن :

اصول البحث الاجتماعي الطبعة التاسعه . القاهره مكتبه وهبة ١٩٨٥م

١٧- عبد الرحمن العيسوى :

اصول علم النفس الحديث الاسكندريه : المكتب العربي الحديث ١٩٩٢م

١٨- عديله احمد طلب ، كوثر محمد كمال الدين :

المنهج في السباحه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، ١٩٨٧ .

١٩- _____ ، _____

المنهج في السباحه كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، ١٩٩٢م

٢٠- عزه عمر عبد الحليم :

دراسة تطور التوافق الحركي للمراحل السنيه المختلفه لتلميذات منطقة شرق الاسكندريه التعليميه رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالاسكندريه جامعة حلوان ، ١٩٨١م

٢١- عزه مصطفى نصار :

تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي علي مستوي الأداء المهاري لسباحه الصدر ، المؤتمر العلمي لكليه التربيه الرياضيه للبنات جامعة الزقازيق (دور التربيه الرياضيه في حل المشكلات المعاصره) ،

٢٢- عطيات محمد خطاب :

التمرينات للبنات الطبعة السابعة . القاهره : دار المعارف ١٩٩٢م

٢٣- على توفيق :

السباحه ، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه ، ١٩٨٠

٢٤ - على محمد ذكى ، اسامه كامل راتب :

تدريب السباحه . القاهره : دار الفكر العربي ، ١٩٨٠م

٢٥- فتحي احمد ابراهيم :

برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي عند تلاميذ الصفين

الخامس والسادس الابتدائي بنين ، رساله ماجستير غير منشوره كليه

التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه . جامعه حلوان ، ١٩٧٦م

٢٦- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين :

اللباقه البدنيه ومكوناتها ، الطبعة الثانيه . القاهره : دار الفكر العربي

١٩٨٥م

٢٧- كوثر محمد كمال الدين ، عديله احمد طلب :

السباحه . كليه التربيه الرياضيه للبنات القاهره : ١٩٩٢

٢٨- ليلى زهران

الاسس العلميه ، والعمليه للتمرينات والتمرينات الفنيه ، الطبعة الرابعه .

دار الفكر العربي ، ١٩٨٩م

٢٩- مجدى محمد ابراهيم ابو زيد :

دراسه حول بعض العناصر المؤثره في تعليم السباحه ، رساله ماجستير

غير منشوره كليه التربيه الرياضيه بنين بأبي قير . جامعه حلوان

١٩٨٧م

٣٠- محمد السيد على رحيم

اثر استخدام الحركات ذات الأداء الفني المتشابهه في سرعه تعلم

سباحتي الزحف علي البطن والظهر للمبتدئين رساله دكتوراه غير

منشوره ، كليه التربيه الرياضيه بنين بالاسكندريه . جامعه حلوان ،

١٩٨٠م

٣١- محمد حسن علاوى

علم النفس الرياضى الطبعة الخامسة . القاهره : دار المعارف ، ١٩٨٣م

٣٢- محمد حسن علاوى :

سيكولوجيه التدريب والمنافسات ، الطبعة الخامسة . القاهره : ١٩٨٣م

٣٣- محمد صبحى حسانين :

التقويم والقياس فى التريبيه البدنيه (الجزء الأول) الطبعة الثانيه .

القاهره : دار الفكر العربى ١٩٨٧م

٣٤- _____ :

التقويم والقياس فى التريبيه البدنيه (الجزء الثاني) الطبعة الثانيه ،

القاهره : دار الفكر العربى ١٩٨٧م

٣٥- محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبدالله

اللياقه البدنيه ، الدمام : دار الأصلاح للطباعه والنشر ، المملكه العربيه

السعوديه ، ١٩٨٤

٣٦- محمد فتحى الكردانى وأخرون :

موسوعه الرياضات المائيه السباحه (جزء اول) ، الأسكندريه دار الكتب

الجامعيه ، ١٩٦٨م

٣٧- محمد يوسف الشيخ :

التعلم الحركي ، القاهره : دار المعارف ، ١٩٨١

٣٨- محمود محمد حسن :

مقارنه بين اثر ضربيات الرجلين والذراعين فى سباحه الزحف والصدر

لسباق ١٠ متر لسباحي الدرجه الأولي ، رساله ماجستير غير منشوره ،

كلية التريبيه الرياضيه للبنين بالقاهره جامعه حلوان ١٩٧٥م

٣٩- مصطفى كاظم وأخرون :

رياضه السباحه (تعليم - تدريب - قياس) ، القاهره : دار الفكر

العربى ١٩٨٢م

٤٠- مصطفى محمد مرسى :

أثر استخدام الوسائل التعليمية في سرعه تعلم سباحه الزحف ، رسالة

ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره . جامعه

حلوان ١٩٧٨م

٤١- موسى فهمى ابراهيم :

اللياقه البدنيه والتدريب الرياضى (عناصرها - تنميتها - قياسها)

الطبعه الاولى ، القاهره : دار الكتب الجامعيه ١٩٧١م

٤٢- نبيل محمد العطار ، عصام محمد امين حلمى :

الأسس العلميه للسباحه ، القاهره : دار المعارف ، ١٩٧٧م

٤٣- نبيله محمد خليفه ، إجلال محمد ابراهيم حسن :

تأثير تمرينات التوافق علي تنميه القدرات الإدراكيه - الحركيه والأدراك

الحركي بالتوازن ، أنتاج علمي محله التربيه الرياضيه ، جامعه الزقازيق

، مجلد ٣، ٤، ١٩٨٤م.

٤٤- هدى محمد قناوى :

سيكولوجية المراهقة . الطبعه الاولى ، القاهره : مكتبة الأنجلو المصريه

١٩٩٢م

المراجع الأجنبية

- 45 American Red Cross, Swimming and Water Safety, The American National Red Cross, Washington, First Edition, 1968.
- 46 Barrow, H. M. & Mcgee, R., A Practical Approach to Measurement in Physical Education, 3rd. Ed., Lea & Febiger, Philadelphia, 1978.
- 47 Betty, J. V. & William, J. V., Swimming. WMB rowbiers, Dubque, Iowa, 1983.
- 48 Counsilman, J. E., The Science of Swimming, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs, N. J. 1968.
- 49 Counsilman, J. E., The Science of Swimming, Pelttam Books, New York, 1973.
- 50 Counsilman, J. E., Doc Counsilman on Swimming, Pelham Books, Ltd., London, 1977.
- 51 Fleishman & Edwin, A., The Structure and Measurement of Physical Fitness, Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, N. I., 1965.

- 52 Katz, J. & D with, N. P., Briening, Swimming for Total Fitness, Dolphin Books, Doubleday & Company, Inc., Gardencity, New York, 1981.
- 53 Larson, Leonard, A., and others Encyclopedia of sport Science and Medicine, The Macmillan Company, New York, 1971.
- 54 Mathews, D. K., Measurement in Physical Education, 4th Ed., W. B. Saunders Company, Philadelphia, London, 1973.
- 55 Mervgn, L. & Palmer, The Science of Teaching Swimming, Pel Ham Books Ltd., 1979.
- 56 The Amateur Swimming Association, The Teaching of Swimming 12th Ed., 1983.
- 57 The Canadian life Saving Manual, Swimming Strokes, Skills & Fitness, 10th Printing, Published by the Royal life Society Canada, 1988.

المرفقات

مرفق (١) خطاب استطلاع رأي الخبراء حول برنامج التمرينات التوافقية

المقترح لتعليم سباحة الزحف للمبتدئات .

مرفق (٢) بطاقة تقييم فرديه .

*** بيانات شخصيه**

*** قياس الوثب بالحبل (لقياس التوافق الحركى) .**

*** قياسات إجتياز المرحلة التعليميه الأولى**

*** قياسات تقييم تعلم سباحة الزحف .**

مرفق (١)

**خطاب استطلاع رأي الخبراء
حول برنامج التمرينات التوافقية
المقترح لتعليم سباحة الزحف**

السيد المحترم الدكتور /

نحيه طيبه وبعد

تقوم الباحثه بإعداد رساله ماجستير وموضوعها «تأثير التمرينات التوافقية علي تعلم

سباحه الزحف للمبتدئات»

ونظراً لما لسيادتكم من مكانه وخبره في مجال السباحه وإسهاماً منكم في تقديم المساعده علي

إتمام هذا البحث . تأمل الباحثه الإستفاده من هذه الخبره بالتفضل بالإجابه علي الإستبيان

المرفق للتعرف علي آراء سيادتكم في البرنامج الخاص بالتمرينات التوافقية من حيث : -

- مدي مناسبه البرنامج للهدف منه

- عدد الدروس في كل وحده

- الزمن المحدد للتمرينات التوافقية خارج وداخل الماء

- إختيار وازافه انسب التمرينات تحقيقاً للهدف من البرنامج

- مده البرنامج

ومرفق في نهايه الاستبيان ورقه لتسجيل اي إقتراحات عامه بالنسبه لتمرينات وبرنامج

هذا البحث والباحثه تتقدم بعظيم التقدير والإحترام علي تعاونكم الصادق

الباحثه

مرفق (۲)

« بٲاقه تقییم فردیه »

بطاقه تقييم فرديه

* بيانات شخصيه

الأسم بالكامل :

العنوان :

العمر الزمني :

الطول الكلى :

الوزن :

(بالسنه)

(بالسنتيمتر)

(بالكيلو جرام)

(عدد الوثبات في ١٥ ثانيه)

* قياس الوثب بالحبل (لقياس التوافق الحركي)

* قياسات إجتياز المرحله التعليميه الاولي

- الغوص تحت الماء مع فتح العينين

- الوقوف فى الماء العميق لمدة ٣٠ ثانيه

- القفز الى الماء العميق بالرجلين

- الطفو على البطن لمدة ١٠ ثوان

- مسافه الإنزلاق من الطفو على البطن

* قياسات تقييم تعلم سباحه الزحف

- قياس زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين فى سباحه

(بالثانيه)

الزحف لمسافه ٢٢ متر

- قياس مستوى اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين فى سباحه

(بالدرجه)

الزحف لمسافه ٢٢ متر

(بالثانيه)

- قياس زمن الأداء الكلى فى سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

(بالدرجه)

- قياس مستوى الأداء الكلى فى سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

قياس الطول الكلي للجسم

يستخدم لقياس الطول الكلي جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا أعلى حافته قاعده خشبيه والقائم طوله ٢٥٠سم بحيث يكون الصفر في مستوي القاعده الخشبيه كما يوجد حامل مثبت افقيا علي القائم بحيث يكون قابلا للحركه لأعلي ولأسفل يقف المختبر علي القاعده الخشبيه وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي النقطه الواقعه بين اللوحين وابعد نقطه للحوض من الخلف وابعد نقطه لسمانه الساقين ويجب ان يراعي المختبر شد الجسم لاعلي والنظر للأمام يتم إنزال الحامل حتي يلامس الحافه العليا للرأس حيث يعبر الرقم المواجه للحامل المختبر عن طول المختبر .

قياس الوزن

تم حساب الوزن بأستخدام الميزان الطبي ، ويجب التأكد من سلامه الميزان قبل الإستخدام ويقاس الوزن بالكيلو جرام ويلاحظ ضرورة ان يقف المختبر في منتصف الميزان

تماما (٣٢:٦١، ٧١)

★ قياس الوثب بالحبل (لقياس التوافق الحركى)

يقف المختبر ممسكا حبلًا ثم يبدأ في الوثب اثناء دوران الحبل علي ان يكون اتجاه

الدوران للأمام ويستمر ذلك لمدة (١٥ث) وتحسب فيه عدد المرات التي أتم فيه المختبر الوثب

علي الحبل دون لسه علي ان يكون الوثب بالقدمين معا ثم يبدأ المختبر اداء نفس الإختبار لمدة

(١٥ث) علي ان يكون اتجاه دوران الحبل للخلف وتحسب عدد المرات الصحيحه

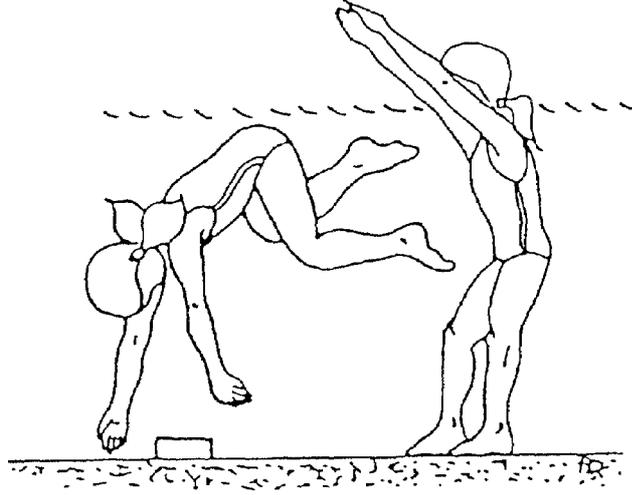
التسجيل :

اخذ متوسط عدد مرات الوثب علي الحبل للأمام والخلف (٣٣:١٩١)

★ قياسات إجتياز المرحلة التعليميه الأولى

القياس الأول :

الغوص تحت الماء مع فتح العينين



عن (مرفن mervgn)

الغرض من القياس :

قياس القدره علي الغوص تحت الماء مع فتح العينين

الادوات :

ساعه ايقاف - صفاره - لعبه ثقيله - كراسه تسجيل

الإجراءات :

تقف المبتدئة وظهرها مواجه جدار الحوض في الجزء المتوسط العمق (١,٥ م)
ثم تسقط لها ثقل صغير في قاع الحمام وعلي بعد متر واحد منها تقريبا وعند
سماع الأشاره بالبدء تأخذ المبتدئة نفساً عميقاً ثم تغوص تحت الماء لإحضار
الثقل في مده لا تزيد عن ١٥ ثانيه

التسجيل :

إعطاء المبتدئه درجه من (١٠) علي مستوي الأداء في الزمن المطلوب

القياس الثاني :

الوقوف في الماء العميق لمدة ٣٠ ثانية

الغرض من القياس :

قياس القدرة علي الوقوف في الماء العميق

الادوات :

ساعة إيقاف - صفارة - كراسه تسجيل

الإجراءات :

تمسك المبتدئه الفائض في منطقه الماء العميق بحوض السباحه وعند سماع

الأشاره بالبده تقوم المبتدئه بترك الفائض والإبتعاد عن جدار الحوض وعمل

الحركه الزعنفيه بالذراعين للجانب مع الضغط لأسفل بينما تقوم الرجلين بعمل

الحركه الضفدعيه او الحركه التبادليه (العجله) مع ظهور الكتفين

التسجيل :

إعطاء درجه من (١٠) علي مستوي الأداء في مده لا تقل عن ٣٠ ثانيه

القياس الثالث :

القفز الى الماء العميق بالرجلين

الغرض من القياس :

قياس قدره على القفز الى الماء العميق بالرجلين

الادوات :

صفاة-كراسه تسجيل

الإجراءات :

تقف المبتدئه خارج الحوض امام منطقه الماء العميق بحوض السباحه وعند

سماع كلمه استعد تقترب المبتدئه من حافه الحوض وعند سماع إشاره البدء

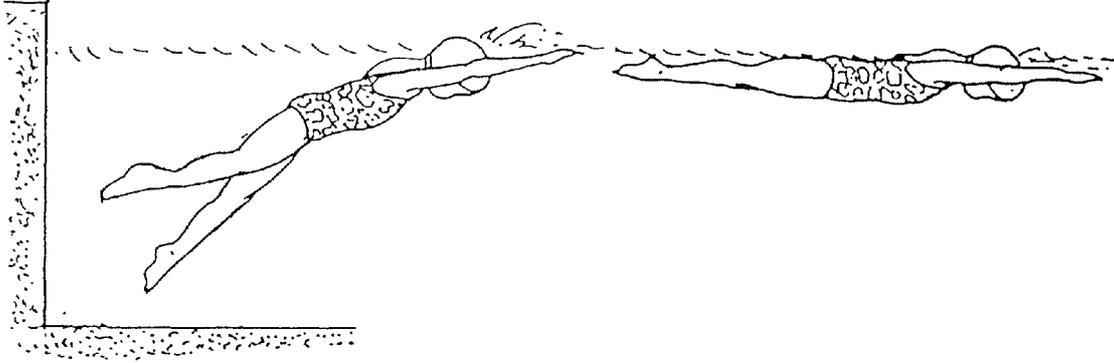
تقفز المبتدئه لأعلي بثني الركبتين علي البطن ثم النزول الي الماء العميق

التسجيل :

إعطاء درجة من (١٠) علي مستوي الأداء

القياس الرابع :

الطفو الأفقي على البطن لمدة ١٠ ثوان



الغرض من القياس

قياس القدرة على الطفو الأفقي على البطن

الأدوات :

ساعة إيقاف - صفارة - كراسة تسجيل

الإجراءات :

تقف المبتدئه في ماء غير عميق وظهرها مواجه لجدار الحوض مع رفع الذراعين لأعلي و الرأس بينهما و عند سماع كلمة استعد تأخذ المبتدئه شهيقا عميقاً و عند سماع الصفارة تميل المبتدئه بالجذع للامام حتي يلامس الماء مع رفع إحدي الرجلين علي سطح الماء و دفع الجسم بهنوء علي الماء ثم ترفع الرجل الأخرى بجانب الرجل التي علي الماء حتي يأخذ الجسم وضع الطفو الأفقي علي البطن و عند اعطاء الإشارة بالصفارة مرة أخرى تقوم المبتدئه بثني الرجلين تجاه البطن وترفع الرأس لأعلي وتدفع الرجلين لأسفل مع المساعدة بالذراعين و الوقوف علي أرض الحوض .

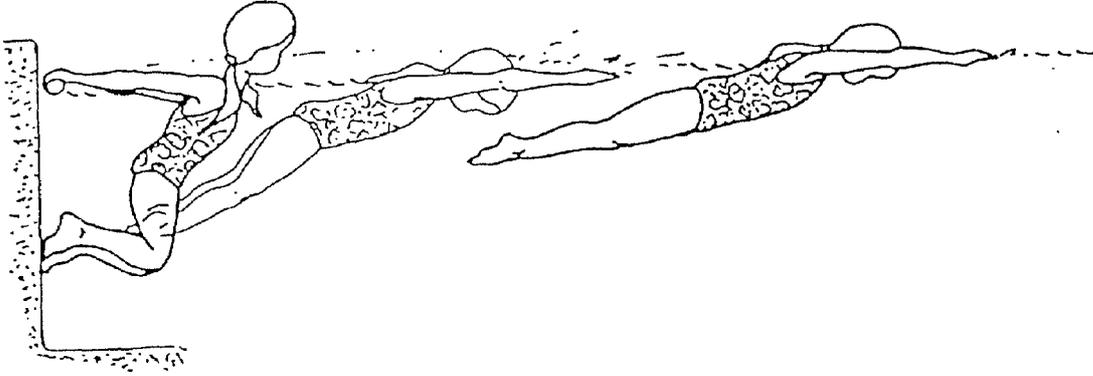
التسجيل :

إعطاء درجة من (١٠) علي الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقي علي البطن والجسم مفرودا في خط واحد مع مد الذراعين عاليا وإحتفاظ براحة اليد لأسفل وذلك

لمدة ١٠ ثوان

القياس الخامس :

مسافة الانزلاق من الطفو الأفقي على البطن



الغرض من القياس :

قياس مسافة الإنزلاق من الطفو الأفقي علي البطن

الادوات :

شريط قياس - صفاره - كراسه تسجيل

الإجراءات :

تقف المبتدئه في المنطقة المتوسطة العمق بالحوض والذراعين ممسكتين بالفائض (وضع التعلق باليدين) والرجلان منتحيتان للخلف من عند الركبه والقدمان ملامستان لجدار الحوض وعند إعطاء الإشارة بالصفاره تقوم المبتدئه بسحب الذراعين من تحت الصدر وهي مثنيه ثم فردها إلي الأمام مع دفع جدار الحوض بالرجلين بقوه وإتخاذ وضع الطفو الأفقي علي البطن مع فرد الذراعين أماما وتترك المبتدئه جسمها ينزلق بقوه الدفع لأقصى مسافه حتي تأخذ سرعة الانزلاق في التناقص وتثبت المبتدئه

التسجيل

: تقاس مسافه الانزلاق من الطفو الأفقي علي البطن لأقرب $\frac{1}{4}$ متر بدون تحريك الرجلين أو القدمين وذلك من جدار الحوض حتي أطراف اصابع اليدين

★ قياسات تقييم تعلم سباحه الزحف

القياس الاول :

قياس زمن أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في
سباحه الزحف لمسافه ٢٢ متر

هدف القياس:

قياس الزمن الذي تستغرقه المبتدئه في سباحه الزحف باستخدام ضربات
الرجلين وحركات الذراعين لمسافه ٢٢ متر بدون توقف

الادوات :

صفاره - كراسه تسجيل

الإجراءات :

تأخذ المبتدئه وضع تعلق اليدين بالفائض مع ثني الرجلين للخلف في ماء
متوسط العمق وعند سماع الصفارة تقوم المبتدئه بدفع جدار الحوض والإنزلاق
ثم أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين بأقصى سرعة بعرض الحوض
(٢٢ متر) وبدون توقف

التسجيل :

يحسب الزمن منذ بداية سماع الصفارة حتي وصول أطراف أصابع المبتدئه
لجدار الحوض .

القياس الثاني :

قياس مستوى أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في
سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر

هدف القياس :

تقدير مستوى أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف .

الادوات :

صفا ره - كراسة تسجيل

الإجراءات :

تأخذ المبتدئة وضع تعلق اليدين بالفائض مع ثني الرجلين للخلف في ماء
متوسط العمق . وعند سماع الصفارة تقوم المبتدئة بدفع جدار الحوض
والانزلاق ثم أداء ضربات الرجلين والذراعين بعرض الحوض (٢٢ متر) بدون
توقف .

التسجيل :-

يتم تقدير أداء المبتدئة بواسطة ثلاثة محكمين ،، ويتواجد المحكمون في أماكن
متباعدة ، ويضع كل محكم درجة من ١٠ (عشرة) أمام كل من ضربات الرجلين
وحركات الذراعين والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين ويحسب
مستوي أداء المبتدئة بأخذ متوسط درجات المحكمين لكل من ضربات الرجلين
وحركات الذراعين والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين كل علي حدة

القياس الثالث

قياس زمن الأداء الكلي في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر .

هدف القياس :

قياس الزمن الذي تستغرقه المبتدئة في الأداء الكلي في سباحة الزحف لمسافة

٢٢ متر بدون توقف

الادوات :

صفارة - كراسه تسجيل .

الاجراءات :

تأخذ المبتدئة وضع تعلق اليدين بالفائض في ماء متوسط العمق . وعند سماع

الصفارة تقوم المبتدئة بدفع جدار الحوض والإنزلاق ثم أداء سباحة الزحف

كاملة بأقصى سرعة بعرض الحوض (٢٢ متر) وبدون توقف .

التسجيل :

يحسب الزمن منذ بداية سماع الصفارة حتي وصول أطراف أصابع المبتدئة

لجدار الحوض .

القياس الرابع

قياس مستوى الأداء الكلي في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر

هدف القياس:

تقدير مستوى الأداء الكلي في سباحة الزحف .

الادوات :

صفارة - كراسه تسجيل .

الإجراءات :-

تأخذ المبتدئة وضع تعلق اليدين بالفائض في ماء متوسط العمق . وعند سماع الصفارة تقوم المبتدئة بدفع جدار الحوض والإنزلاق ثم أداء سباحة الزحف كاملة بعرض الحوض (٢٢ متر) ويدون توقف .

التسجيل :-

يتم تقدير أداء المبتدئة بواسطة ثلاثة محكمين . ويتواجد المحكمون في أماكن متباعده ويضع كل محكم درجة من ١٠ (عشرة) أمام كل من توافق حركة الرأس مع حركات الذراعين والتوافق الكلي في سباحة الزحف . ويحسب مستوى أداء المبتدئة بأخذ متوسط درجات المحكمين لكل من توافق حركة الرأس مع حركات الذراعين والتوافق الكلي في سباحة الزحف كل علي حدة .

المخلص

المخلص باللغة العربية

المخلص باللغة الأجنبية

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم الرياضات المائية والمنزلات

تأثير التمرينات التوافقية على تعلم
سباحة الزحف للمبتدئات،

بحث مقدم من

إجلال حسن الاتور الحملاوى

إخصائية نشاط رياضي بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

أشرف

أ.د. / نادية محمد الباجورى

أستاذ بقسم الرياضات المائية

والمنزلات بكلية التربية

الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعه حلوان

أ.د. / كوتر محمد كمال الدين

أستاذ متفرغ بقسم الرياضات

المائية والمنزلات بكلية التربية

الرياضية للبنات بالقاهرة

جامعه حلوان

القاهرة

١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م

المقدمة

تعتبر رياضة السباحة احدي انواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة لتحريك الجسم البشري خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع (١٩:١١) وبالنظر الي سباحة الزحف نجد ان التوافق عامل هام في الأداء الفني لها . حيث تؤدي الرجلين حركتهما بالتبادل من اعلي الي اسفل وبالعكس ، وتعمل الذراعين بحيث تؤدي إحدي الذراعين حركتها الاساسيه داخل الماء بينما تؤدي الأخرى حركتها الرجوعه خارج الماء (٥٧ : ٢١ ، ٢٢) (١١٨:٢٣-١٣٥) (١٩:٧٤، ١٧٠، ١٧١)

ويؤثر الربط السليم بين الحركات المتنوعة التي تقوم بها الأطراف بجانب حركة الرأس الذراع علي درجة الإحتفاظ بالوضع الإنسيابي للجسم (٢٣ : ١٤٠) .

ويشير محمود محمد حسن (١٩٧٥م) عن كولن سيسل Colwin cecil بان ارتفاع المستوي الفني لطريقة سباحة الزحف يرجع الي زيادة درجة التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس بحيث يراعي استمرارها وعدم تقطعها (٣٨ : ٤٥) .

لذلك فتعلم سباحة الزحف يتطلب محاولة استخدام مختلف وسائل التعليم التي تساعد علي اكتساب التوافق الحركي لها .

وتعتبر التمرينات التوافقية احدي الوسائل التي تساعد علي اكتساب المتعلم الأداء الفني الجيد حيث اشار مجدي محمد ابراهيم (١٩٧٨م) عن هارفي Harvey ومنظمة السباحة الانجليزية (E.S.S.A) بان استخدام التمرينات التوافقية يساعد علي تنمية وسرعة اكتساب التوافق الحركي لمهارات السباحة وبالتالي سرعة تعلم السباحة للمبتدئين . كما اشار عن كونسلمان Counsilman بانه يمكن للفرد أداء التمرينات التوافقية خارج الماء التي تعمل علي تنمية وتطوير الإحساس بالمهارة لدي المتعلم وسهولة تطبيقها في الماء (٢٩ : ٢١ ، ٢٢)

مشكلة البحث والحاجة اليه

تبرز مشكلة البحث الحاليه من مجموعة الملاحظات التي تكونت لدي الباحثه من خلال خبرتها طوال الاعوام السابقه كمدربه للناشئات في حمام سباحة نادي مدينة نصر ، وحمام سباحة وزارة التربية والتعليم بالجزيرة .

فقد لاحظت ان بعض المبتدئات يجدن صعوبات في تعلم التوافق الحركي في سباحة الزحف والتمثل في صعوبة أداء التوافق بين :-

* ضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الراس لأداء التنفس (التوافق الكلي في سباحة الزحف) .

* ضربات الرجلين وحركات الذراعين .

* حركات الذراعين

* ضربات الرجلين

هذه الصعوبات قد ترجع الي افتقار المبتدئات الي التوافق الحركي في سباحة الزحف .
لذا فقد رات الباحثة انه من الأهمية بمكان وضع برنامج تعليمي تستخدم فيه التمرينات التوافقية خارج وداخل الماء لتعليم المبتدئات سباحة الزحف .

اهداف البحث :-

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير التمرينات التوافقية علي تعلم سباحة الزحف للمبتدئات .

فروض البحث :

- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي زمن أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية

- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية

- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي زمن الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية .

- تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي مستوي الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث :-

المنهج المستخدم: استخدمت الباحثه المنهج التجريبي للأئمته لطبيعة البحث باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واختيرت طريقة القياس البعدي .

عينة البحث :- تكونت عينة البحث من ٤٠ مبتدئه تم اختيارهن بالطريقه العمديه مما تتراوح اعمارهن الزمنيه بين (١٢-١٥) سنه من مدرسه السباحه الصيفيه بحمام سباحه التربيه والتعليم بالجزيره لعام ١٩٩٣م بعد اتمامهن المرحله التعليميه الاولى (المرحله الاولى للتعلم الاساسي) والتي تضمنت (الفوص تحت الماء مع فتح العينين - الوقوف في الماء العميق . - القفز الي الماء العميق بالرجلين والرأس - الطفو علي البطن والظهر والوقوف منه - الإنزلاق من الطفو علي البطن - التنفس)

ثم اجريت علي العينيه قياسات لإجراء التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي قد تؤثر فيه وهي (العمر الزمني - الطول الكلي - الوزن - التوافق الحركي - بعض مهارات المرحله التعليميه الاولى) وذلك ايام ٢١/٦ ، ٢٤/٦ ، ٢٨/٦ / ١٩٩٣ وتم استبعاد ١٠ مبتدئات لتغييبن وعدم اتمامهن القياسات ليصبح العدد النهائي لافراد العينه ٣٠ مبتدئه بنسبة ٥٠ ٪ من مجتمع البحث والبالغ ٦٠ مبتدئه .

تم تقسيمهن الي مجموعتين متساويتين في العدد ومتجانستين إحدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

الأدوات والأجهزه .

- | | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------------|
| ١- الأجهزه | ٢- القياسات | ٣- البرنامج المقترح |
| ١- الاجهزه :- | | |
| * جهاز الرستمتر لقياس الطول الكلي | | « بالسنتيمتر » |
| * ميزان طبي لقياس الوزن | | « بالكيلو جرام » |
| * ساعه ايقاف لقياس الزمن | | « بالثانية » |
| * شريط قياس لقياس المسافات | | « بالمتر » |

٢- القياسات

«عدد الوثبات في ١٥ ثانية»

★ قياس الوثب بالحبل (لقياس التوافق الحركي)

★ قياسات اجتياز المرحلة التعليمية الأولى

- ★ الغوص تحت الماء مع فتح العينين (بالدرجة)
- ★ الوقوف في الماء العميق لمدة ٣٠ ثانية (بالدرجة)
- ★ القفز الى الماء العميق بالرجلين (بالدرجة)
- ★ الطفو على البطن لمدة ١٠ ثوان (بالدرجة)
- ★ مسافة الأنزلاق من الطفو على البطن (بالمتر)

★ قياسات تقييم تعلم سباحة الزحف

- ★ قياس زمن أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالثانية)
- ★ قياس مستوى أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالدرجة)
- ★ قياس زمن الأداء الكلي في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالثانية)
- ★ قياس مستوى الأداء الكلي في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر (بالدرجة)

٣- البرنامج

قامت الباحثة باعداد برنامج يتضمن تمارين توافقيه عامة وخاصة خارج وداخل الماء للتعرف علي تأثيره علي مستوي الأداء في سباحة الزحف للمبتدئات بعدما قامت بأجراء مسح شامل للمراجع و الأبحاث العلميه والدراسات المرتبطه للتعرف من خلالها علي أهم التمارين التي قد تعمل علي اكتساب وتنمية التوافق الحركي في سباحة الزحف .

(١٩ : ٦٩ - ١٧٦) (٢٣ : ١٣٥ - ١٤٠ ، ٣١٠ ، ٣١٤ ، ٣١٥) (٢٧ : ٥٣ - ٥٥) (٣٥ : ١٨٩ : ١٩٠)

(٣٩ : ٤٤ - ٥١ ، ١٢٦ - ١٢٨) (٥٢ : ٢٢ - ٥٢) (٥٧ : ٢١ ، ٢٢)

- تم تصنيف التمارين الي تمارين توافقيه لضربات الرجلين ، لحركات الذراعين ، لضربات الرجلين وحركات الذراعين ، لضربات الرجلين وحركة الرأس (التنفس) ، لحركات الذراعين وحركة الرأس التنفس ، لضربات الرجلين وحركات الذراعين وحركة الرأس (التوافق الكلي في سباحة الزحف)

- تم عرض البرنامج علي ١٢ من اعضاء هيئة التدريس بقسم السباحة بكليتي التربية الرياضيه للبنات

والبنين بالقاهرة والحاصلين علي درجة دكتوراه الفلسفه في التربيه الرياضيه وخبره لا تقل عن عشرين عام للتعرف علي آرائهم في البرنامج من حيث مناسبتة للهدف منه ، عدد الدروس داخل وحداته ، اختيار واضافه انسب التمرينات

الصورة النهائية للبرنامج

مدة البرنامج : ٨ أسابيع .

عدد دروس البرنامج : ١٦ درس بواقع درسين في الأسبوع

مدة الدرس : ٦٠ دقيقه متضمنه ١٥ دقيقه تمرينات توافقيه خارج الماء ، ٢٠ دقيقه جزء تعليمي ، ٢٠ دقيقه تمرينات توافقيه داخل الماء ٥ دقائق العاب تروحيه .

التجربه الإستطلاعيه :

قامت الباحثه باجراء دراسه استطلاعيه علي العينه المختاره للدراسه الإستطلاعيه والبالغ عددها ١٠ مبتدئات أيام ٦ / ١٠ ، ٦ / ١٤ ، ٦ / ١٧ ، ٦ / ١٩٩٣م بهدف التعرف علي صلاحيه الأدوات والأجهزه والإختبارات ، ومدى مناسبه التمرينات التوافقيه المختاره لعينه البحث ، وقد اسفرت الدراسه عن صلاحيه كل من الأدوات والأجهزه والقياسات والتمرينات التوافقيه المختاره .

التطبيق التجريبي :

تم تنفيذ تجربه البحث في الفتره من ١ / ٧ / ١٩٩٣م الي ٢٦ / ٨ / ١٩٩٣م واستغرق التنفيذ ٨ اسابيع بواقع مرتين في الأسبوع وبلغ عدد الوحدات ٦ وحدات تعليميه تحتوي علي ١٦ درس مدة الدرس ٦٠ دقيقه خصص ١٥ دقيقه من الدرس تمرينات توافقيه خارج الماء ، ٢٠ دقيقه جزء تعليمي ، ٢٠ دقيقه تمرينات توافقيه داخل الماء ، ٥ دقائق العاب تروحيه أما المجموعه الضابطه فقد خصص لها ١٥ دقيقه من الدرس احماء عام خارج الماء ، ٢٠ دقيقه جزء تعليمي داخل الماء و ٢٠ دقيقه جزء تطبيقي داخل الماء ، ٥ دقائق العاب تروحيه .

القياس البعدي :

تم القياس البعدي وذلك بتقييم مستوي الأداء الفني من خلال قياسات تقييم تعلم سباحه الزحف لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه يومي ٢٦ / ٧ / ١٩٩٣م ، ٢٨ / ٨ / ١٩٩٣م .

اسلوب التحليل الإحصائي

اجري اسلوب التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية في

الحاسب الآلي وقد تضمنت التحليلات الإحصائية علي ما يلي

Mean المتوسط الحسابي

Standard Deviation الإنحراف المعياري

T(Test) اختبار « ت »

للتعرف علي دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه .

النتائج

- وجود فروق داله بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحه الزحف لصالح المجموعه التجريبيه .

- وجود فروق داله بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوي اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحه الزحف لصالح المجموعه التجريبيه .

- جود فروق داله بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في زمن الأداء الكلي في سباحه الزحف لصالح المجموعه التجريبيه .

- وجود فروق داله بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوي الأداء الكلي في سباحه الزحف لصالح المجموعه التجريبيه .

الاستنتاجات

علي ضوء اهداف البحث وفي حدود العينه أمكن التوصل الي ان البرنامج المقترح للتمرينات التوافقية له تأثير إيجابي علي تعلم سباحه الزحف للمبتدئات (١٢-١٥) سنه واتضح ذلك مما يأتي :-

١- وجود فروق داله لصالح المجموعه التجريبيه في زمن ومستوي اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحه الزحف .

٢- وجود فروق داله لصالح المجموعه التجريبيه في زمن ومستوي الأداء الكلي في سباحه الزحف .

التوصيات

بناء على النتائج التي تم التوصل اليها توصي الباحث بما يلي :-

- إستخدام التمرينات التوافقية خارج ، و داخل الماء لتعليم سباحة الزحف للمبتدئات في المرحلة السنيه (١٢ - ١٥) سنه

- إجراء دراسات مماثله علي المبتدئات في سباحة الزحف في مراحل سنيه اخري .

- اجراء دراسات مماثله علي المبتدئات من نفس المرحلة السنيه في طرق السباحة الأخرى مع

اختيار تمرينات توافقية تناسب طريقة السباحة المراد تعليمها

- إجراء دراسات مماثله علي طرق السباحة المختلفه للأعمار السنيه المختلفه مع اختيار

تمرينات توافقية تناسب طريقه السباحة المراد تعليمها .

Helwan University
Physical Education College for Girls in Cairo
Aquatic Sports & Combats Department

**The Effect of Coordination
Exercises on Learning Crawl
Stroke for Beginners**

By

Eglal Hassan El-Anwar El-Hamalarwy

Specialist at Sport Activity in
Physical Education College for Girls in Cairo

Submitted for Partial Fulfilment of the
Master Degree at Physical Education

Supervised by

Prof. Dr. Kawther M. Kamal *Prof. Dr. Nadia M. Albagoury*

Dept. of Aqua Sports
College of Phy. Ed. Gezeera
Helwan University

Dept. of Aqua Sports
College of Phy. Ed. Gezeera
Helwan University

1995

SUMMARY

INTRODUCTION

Swimming is one of the aquatic sports that allows the human body to move, in the water, by moving arms, legs and trunk.

Coordination is very important for the technique of the crawl stroke. As legs move alternatively up and down, while one arm moves through the water (pull arm action) and the other out of water (recovering).

Those members' actions have to be combined with good head position to maintain the gliding position of the body. To accomplish a high level of technicality in crawl stroke, coordination between arms', legs' movements and breathing have to be achieved.

Mahmoud M. Hassan (1975) mentioned to what Colwin Cecil said that a high level of crawl stroke is due to good coordination between arms and legs movements and breathing, regardig its continuity and not to be interrputed.

Consequently, learning crawl stroke needs different ways to accuse coordination.

Coordination exercises are considered a helping mean by which learner could achieve a good level of performance as Magdy Mohamed Ibrahim (1978) mentioned from Harvey and English Swimming Association (E.S.S.A.) that using coordination exercises are important for achieving swimming skills and so make the beginners learn faster, and mentioned too from Counsilman that the body can do coordination

exercises outside the water which help the learner develops the sense of skill and applying it easily in water.

The Problem of the Study :

Throughout the researcher's work as swimming trainer for girls beginners; it was found out that some beginners face difficulties in learning coordination in crawl stroke between :

* Legs (kicks), arms (movements) and head movement to breath. That means gross coordination in crawl stroke.

* Legs (kicks) and arms movements.

* Arms Movements

* Legs (kicks)

These difficulties could be a result of beginners lack to coordination in crawl stroke.

Accordingly, the researcher found out that it is important to develop a teaching program by applying coordination exercises outside and inside the water, to teach the beginners crawl stroke.

AIM OF THE RESEARCH

This research aimed to know the effect of coordination exercises on learning crawl stroke for beginners.

HYPOTHESES

- Coordination exercises affect positively on time performance of the kicks and arm movements in crawl stroke for benefit of the experimental group.

- Coordination exercises affect positively on level of performance for the kicks and arm movemets in crawl stroke for benefit of the experimental group.

- Coordination exercises affect positively on general time performance in crawl stroke for benefit of the experimental group.
- Coordination exercises affect positively on general level of performance in crawl stroke for benefit of the experimental group.

PROCEDURES

The researcher applied the experimental design by selecting two groups, the experimental and the control groups, then postmeasurement were implemented

THE SAMPLE

The sample consisted of 40 female beginners chosen insistably way, their ages varies between 12 to 15 years from the summer swimmin school at the Ministry of Education Gezira Swimming Pool, 1993. After they passed the first learning stage (the first stage of fundamental education) which included (diving under water with open eyes, standing in deep water, jumping into deep water with legs and head, prone floating and back floating and standing from them, gliding from prone floating, breathing). Then the sample passed by measurement equalization between the two groups of the research in variables that would affect the research which are (age, height, weight, coordination, and some elementary skills) in 21, 24, and 28 June 1993. Ten of them were excluded for their poor attendance and incomplete measurements to have a final subjects number of 50% of the research society which consisted of 60 beginners. They were divided into two equal groups, an experimental group and a control group.

RESEARCH TOOLS

– Tools – measurements – recommended program

Tools

- Restameter for height measurement (cm).
- Medical scale (kg).
- Stop watch (sec).
- Measuring tap (meter).

The following measurements were applied

- Rope Jump (number of Jumps/15 sec.)
- Achievement measurements for the elementary learning stage.
 - Diving under water opened eyes (degree).
 - Staying afloat in deep water for 30 sec. (degree).
 - Diving in deep water feet first (degree).
 - Floating for 10 seconds (degree).
 - Distance of gliding from floating (metre).
- Measurements to appraise the level of learning the crawl stroke :
 - Measuring the time for performance of kicks and arm movements in crawl stroke for 22 m (second).
 - Measuring the level of performance of kicks and arm movements in crawl stroke for 22 m (degree).
 - Measuring the time of the total performance in crawl stroke for 22 m (second)
 - Measuring the total level of performance in crawl stroke for 22 m (degree).

The Program:

The researcher conducted a program that consisted of coordination exercises out of and in water to know its effect on the beginner's level of performance at the crawl stroke. The exercises were selected according to the related literature and studies.

The exercises were classified to the following :

- kicks coordination exercises,
- Arm movements, coordination exercises,
- Kicks and arm movements coordination exercises,
- Kicks and head movement coordination exercises.
- Arm movements and head movements coordination exercises,
- Crawl stroke gross coordination exercises.

The program was interviewed by twelve qualified staff members with more than twenty years of experience in the field, to assure that the program meets its goals and that the lessons numbers of its units and the selected exercises suited the selected goals and to select and add the best exercise.

The final program was as follow

- 8 weeks period.
- 16 units twice per week.
- Each lesson divided into 15 min. coordination exercises outside the pool, 20 min. skill learning, 20 min. coordination exercises in side water, 5 min. recreational games.

The pilot study was conducted on the randomly selected group (10 female beginners), on the tenth, fourteenth, and seventeenth of June 1993, to test the reliability of the used tools, apparatus and measurements. And to evaluate the level of suitability of the coordination exercises selected for the sample.

The pilot study outcomes showed positive results concerning the reliability of the tools, apparatus, tests, and the suitability of the selected coordination exercises.

The experimental study was conducted from the first of July, 1993 till the 26th of August, 1993 (8 weeks, twice per week). The program consisted of six units consisting of sixteen lessons. The lesson lasted sixty minutes divided as follows;

- 15 minutes for coordination exercises outside the pool.
- 20 minutes for skill learning
- 20 minutes for coordination exercises in the pool.
- 5 minutes for recreational games.

As for the control group, the lesson divided as follows :

- 15 minutes for general conditioning exercises outside water.
- 20 minutes for skill learning inside water.
- 20 minutes for application exercises.
- 5 minutes for recreation games.

The post-measurement was conducted to evaluate the crawl stroke technical level of performance, for both the experimental and the controlled groups on the 26th of July 1993 and 28th of August 1993.

The data was statistically analyzed by the computer. The analysis consisted of the mean, the standard deviation, and t-test to identify the significant differences between the experimental and the controlled group.

The Conclusions :

Based on the analysis of data, the following conclusions were made as the suggested program has positive effect a learning beginners the crawl stroke (girls between 12 and 15 years old).

1. There are significant differences in the benefit of the experimental group on the level of performance for the kicks and arm movements in crawl stroke.
2. There are significant differences in the benefit of the experimental group in the crawl stroke time and level of total performance.

The Recommendations

Within the limitations of the study the researcher recommends the following :

1. Coordination exercises have to be applied in teaching beginners the crawl stroke between 12 – 15 of age.
2. More similar studies have to be conducted on other age groups for learning crawl stroke.
3. More similar studies have to be conducted on the same age group for beginners in other swimming styles, and applying the suitable coordination exercises for the selected strokes.
4. More similar studies have to be conducted on different swimming styles for the different age groups and selecting the suitable coordination exercises for the selected strokes.