

قائمة المرفقات

- مرفق (١) خطاب موجه الى ستاد المنصورة الرياضي
- مرفق (٢) خطاب موجه للسادة الخبراء لتقويم المجموعات التدريبية المهارية.
- مرفق (٣) أسماء السادة الخبراء
- مرفق (٤) نموذج استمارة تسجيل بيانات اختبار ١٠ × ١٠٠ م (تحمل هوائى).
- مرفق (٥) نموذج استماره بيانات اختبار ٦ × ٥٠ م (تحمل السرعة)
- مرفق (٦) نموذج استماره بيانات اختبار T-1000
- مرفق (٧) الوحدات التدريبية المهارية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

السيد الأستاذ / مدير حمام السباحة باستاذ المنصورة الرياضى
تحية طيبة وبعد ..

نحيط سيادتكم علما أن الباحث / أحمد محمد المغربى مسجل بحث
للحصول على درجة الماجستير وموضوعه: "فعالية توجيه التدريبات المهارية فى
الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى الانجاز لناشئى السباحة"
برجاء تسهيل مهمته فى اجراءات البحث الخاص به .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

وكيل الكلية
للدراسات العليا والبحوث

محروس محمد قنديل

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الخبير/

تحية طيبة وبعد ...،

يقوم الباحث / أحمد محمد أحمد المغربي المعيد بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بدراسة بعنوان "فعالية توجية
التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى الاتجاز لناشئى
السباحة"

وقام الباحث بوضع مجموعات تدريبية مهارية فى فترة الاعداد العام
والخاص للمرحلة السنية ١٢ - ١٣ سنة باستاذ المنصورة الرياضى ، ووجه
الباحث تلك التدريبات فى الاتجاه الهوائى مستخدماً فترات شدة وراحة وحجم لتلك
التدريبات ، ومرفق معه نموذج الوحدات التدريبية المهارية الموضوعه
ويرجوا الباحث من سيادتكم إبداء الرأى فيها ، وتدوين أى ملاحظات لما
لكم من خبرة كبيرة فى مجال تدريب السباحة .

ولسيادتكم جزيل الشكر ...،

مقدمه لسيادتكم

أحمد محمد أحمد المغربي

المعيد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

بيان بالسادة الخبراء

الوظيفة	اسم الخبير
أستاذ السباحة بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية	١- أ.د/ سامى محمد حسن الشربيني
أستاذ السباحة بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق	٢- أ.د/ محمد على القط
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة والمشرف على فصول الكلية بدمياط	٣- أ.د.م / حسن على أحمد زيد
مدرس السباحة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	٤- د/ حسام الدين فاروق حسين
مدرس السباحة بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق	٥- د/ محمد البحر اوى
المدرّب العام لفرق السباحة بإستاد المنصورة الرياضى	٦- أحمد طه شمس

نموذج استمارة اختبار سباحة ١٠ × ١٠٠م (تحمل هوائى)

أسم السباح
تاريخ الإختبار
طريقة السباحة
أفضل زمن للسباحة
النادى
المدرّب

المقياس	الزمن	التقسيم	II.R	زمن الدورة	طول الشدة	معدل الشدات
خطوة هوائية • زمن المغادرة : ١,٤٠	١٠٠ م					
	١٠٠ م					
	١٠٠ م					
	المعدل					
	الأبطأ/الأسرع					

٢٠٠ م سباحة سهلة

خطوة بداية (عتبة فارقة لاهوائية) • زمن المغادرة : ١,٥٠	١٠٠ م					
	١٠٠ م					
	١٠٠ م					
	المعدل					
	الأبطأ/الأسرع					

٢٠٠ م سباحة سهلة

Vo2 Max • زمن المغادرة : ٢	١٠٠ م					
	١٠٠ م					
	١٠٠ م					
	المعدل					
	الأبطأ/الأسرع					

٥ دقائق راحة

سباحة ١٠٠ م حرة بأقصى سرعة	٣٠ ث					
	٦٠ ث					
	٩٠ ث					
	معدل إسترجاع ضربات القلب بعد					

نموذج استمارة اختبار سباحة ٦ × ٥٠م حرة (تحمل سرعة)

							أسم السباح
							تاريخ الاختبار
							أفضل زمن للسباحة
							النمى
							المدرب
معدل الشدات	طول الشدة	زمن الدورة	H.R	تقسيم زمن الـ ٥٠م		الزمن	التقسيم
				٢٥م الأولى	٢٥م الثانية		
							٥٠م
							٥٠م
							٥٠م
							٥٠م
							٥٠م
							٥٠م

• الراحة ١ق. بعد سباحة كل ٥٠م حرة .

نموذج استمارة اختبار T-1000

		اسم السباح	
		تاريخ الإختبار	
		طريقة السباحة	
		أفضل زمن للسباحة	
		النمادى	
		المدرّب	
الزمن		المسافة	م
الذراعين	الرجلين		
		١٠٠ م الأولى	١
		١٠٠ م الثانية	٢
		١٠٠ م الثالثة	٣
		١٠٠ م الرابعة	٤
		١٠٠ م الخامسة	٥
		١٠٠ م السادسة	٦
		١٠٠ م السابعة	٧
		١٠٠ م الثامنة	٨
		١٠٠ م التاسعة	٩
		١٠٠ م العاشرة	١٠
		المجموع	
		متوسط الزمن	

توزيع أحجام التدريبات المهارية لمستويات التحمل الثلاثة En3، En2، En1

بالكيلومترات خلال فترة الإعداد العام والخاص

En3	En2	En1	التاريخ	الأسبوع حجم أنواع التحمل	م
-	ك ١	ك ١١	٢٠٠٤/٤/٢٦ - ٤/٢٠	الأول	١
ك ١	ك ٢	ك ٨	٢٠٠٤/٥/٢ - ٤/٢٧	الثاني	٢
ك ١	ك ٢	ك ٧	٢٠٠٤/٥/٩ - ٥/٣	الثالث	٣
ك ١	ك ٢	ك ٧	٢٠٠٤/٥/١٦ - ٥/١٠	الرابع	٤
ك ١	ك ٢	ك ٦	٢٠٠٤/٥/٢٣ - ٥/١٧	الخامس	٥
ك ٢	ك ٢,٥	ك ٥,٥	٢٠٠٤/٥/٣٠ - ٥/٢٤	السادس	٦
ك ٢	ك ٢	ك ٤	٢٠٠٤/٦/٧ - ٦/١	السابع	٧
ك ٢,٥	ك ٢	ك ٤	٢٠٠٤/٦/١٤ - ٦/٨	الثامن	٨
ك ١,٥	ك ٢,٥	ك ٣	٢٠٠٤/٦/٢١ - ٦/١٥	التاسع	٩
ك ١,٥	ك ٢	ك ٢,٥	٢٠٠٤/٦/٢٨ - ٦/٢٢	العاشر	١٠
ك ١,٥	ك ١,٥	ك ٢	٢٠٠٤/٧/٥ - ٦/٢٩	الحادي عشر	١١
ك ١	ك ١	ك ٢	٢٠٠٤/٧/١٢ - ٧/٦	الثاني عشر	١٢
ك ١٦	ك ٢٢,٥	ك ٦٢	٢٠٠٤ / ٧/١٢ - ٤/٢٠	المجموع	

* الراحة بين المجموعات في البرنامج تكون ضعف راحة المجموعة

* جميع الأحجام المائبة بالكيلومتر بالجدول

الأسبوع الأول

الراحة	التكرار	الشدة	الجمع	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٢٠ ث	١٥	%٧٥	١٥٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف. (En1)	١٥ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الأط			
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف. (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة		تنمية مستوى En2 ، En1	أبريل ٢٠٠٤/٤/٢٦ - ٤/٢٠	الإعداد العام
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقة في الماء) (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الأيمن	الأول		
٢٠ ث	١٥	%٧٥	١٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الأيمن والأيسر بالتبادل. (En1)	١٥ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة				
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	٥٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين باستخدام عوامات الشد الطافية. (En2)	٢٠ × ٢٥ م ١٠ ث راحة				

٢٠ث	٢٠	%٧٥	م٢٠٠٠	ضربات رجلين حرة بالزعانف. (En1)	٢٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الأربعاء				
٢٠ث	٢٠	%٧٥	م٢٠٠٠	سباحة ذراع وذراع حرة باستخدام الزعانف وكفوف اليدين. (En1)	٢٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس				
٢٠ث	٢٠	%٧٥	م٢٠٠٠	ضربات رجلين حرة بالزعانف والوجه عالياً، ثم الوجه فى الماء (En1)	٢٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الجمعة				
١٠ث	٢٠	%٧٥	م٥٠٠	سباحة حرة كاملة بالزعانف. (En2)	٢٠ × ٢٥ م ١٠ ث راحة					

الحجم الكلى للاسبوع ١٢ كم

الراحة	التكرار	الشدة	الحجم	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
١٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	٢٠	%٧٥	١٥٠٠م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقة في الماء). (En2)	٢ (١٠ × ٧٥ م) ١٠ ث راحة	الاحد	تنمية مستوى En1, En2, En3 الثاني	ابريل ٢٧/٤ - ٢٤/٥/٢٠٠٤	الإعداد العام
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠م	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)	١٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	الاثنين			
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠م	سباحة حرة ذراع وذراع باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين. (En1)	١٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة				
٢٥ ث	٥	%٨٠	٥٠٠م	ضربات رجلين حرة بالزعانف. (En3)	١٠٠ × ٥ م ٢٥ ث راحة				
٢٥ ث	٥	%٨٠	٥٠٠م	سباحة ذراع وذراع حرة باستخدام الزعانف وكفوف اليدين. (En3)	١٠٠ × ٥ م ٢٥ ث راحة				
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراعين أماماً ممسكه بلوح الطفو وأخذ نفس من الجانبين بالتبادل. (En1)	٢٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة	الأربعاء			

٢٠ ث	١٤	%٧٥	٧٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراعين جانباً وأخذ نفس من جهة اليمين واليسار بالتبادل (En1)	٥٠×١٤ ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية. (En1)	٥٠×٢٠ ٢٠ ث راحة	الخميس
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمتد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين. (En1)	٥٠×٢٠ ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمتد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف. (En1)	١٠٠×١٠ ٢٠ ث راحة	الجمعة (ص)
٢٠ ث	١٣	%٧٥	١٣٠٠ م	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف. (En1)	١٠٠×١٣ ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	٥	%٧٥	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الايمن واليسار بالتبادل. (En2)	١٠٠×٥ ٢٠ ث راحة	الجمعة (م)

الحجم الكلى للإسبوع ١١ كم

الأسبوع الثالث

الراحة	التكرار	الشدة	الجم	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
١٠ ث بين التكرارات و ١ ق بين المجموعات	٢٠	% ٧٥	١٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الأخرى جانبياً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية. (En2)	الاحد	٢ (١٠ × ٧٥ م) ١٠ ث راحة			
٢٠ ث	١٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والوجه عالياً ثم الوجه في الماء. (En1)	الاثنين	١٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	تنمية مستوى En1 , En2 , En3		
٢٠ ث	٢٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)		١٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة	الثالث		
٢٥ ث	٥	% ٨٠	٥٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف. (En3)		٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة			
٢٥ ث	٥	% ٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف. (En3)		٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة			

الإعداد العام

مايو ٣ / ٥ - ٢٠٠٤ / ٩ - ٢٠٠٤ / ٥

٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بالزعانف. (En1)	٢٠×٥٠ م ٢٠ ث راحة	الأربعاء
٢٠ ث	١٤	%٧٥	٧٠٠ م	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)	٢٠×٥٠ م ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين. (En1)	١٠×١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين أماماً ممسكه بلوح الطفو وأخذ نفس من الجانبين بالتبادل. (En1)	١٠×١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الجمعة (ص)
٢٠ ث	١٣	%٧٥	١٣٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين جانباً وأخذ نفس من جهة اليمين واليسار بالتبادل. (En1)	١٣×١٠٠ م ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	٥	%٧٥	٥٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين. (En2)	٥×١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الجمعة (م)

الحجم الكلى للإسبوع ١٠ كم

الراحة	التكرار	الشدة	الوقت	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٢٠ ث	١٥	% ٧٥	١٥٠٠ م	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين ، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En2)	١٥ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الاحد	تمية مستوى En1 , En2 , En3	الرابع	١٠ / ٥ / ٢٠٠٤ - ١٦ / ٥ / ٢٠٠٤ الإعداد العام
٢٠ ث	١٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقة في الماء). (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الأثنين			
٢٥ ث	٥	% ٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين أماماً ممسكه بلوح الطفو، وأخذ نفس من الجانبين بالتبادل. (En3)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة				
٢٥ ث	٥	% ٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين جانباً ، وأخذ نفس من جهة اليمين واليسار بالتبادل. (En3)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة				
٢٠ ث	١٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الايمن والايسر بالتبادل. (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الأربعاء			
٢٠ ث	١٣	% ٧٥	١٣٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف. (En1)	١٣ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة				

٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة باستخدام الزعانف وكفوف اليدين. (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والوجه عالياً ثم الوجه في الماء. (En1)	١٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين ، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)	٢٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة	الجمعة (ص)
٢٠ ث	١٤	%٧٥	٧٠٠ م	سباحة حرة كاملة بالزعانف (En1)	١٤ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة	
٢٠ ث	٥	%٧٥	٥٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين باستخدام عوامات الشد الطافية. (En2)	٥ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الجمعة (م)

الحجم الكلى للإسبوع ١٠ كم

الأسبوع الخامس

الراحة	التكرار	الشدة	الوقت	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
ث٢٠	٢٠	%٧٥	١٠٠٠م	ضربات رجلين حرة بالزعانف. (En2)	الاظ				
					٥٠ × ٢٠ م ٢٠ ث راحة				
ث٢٠	١٠	%٧٥	١٠٠٠م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية. (En1)	الانثيين				
					١٠٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة				
ث٢٠	١٠	%٧٥	١٠٠٠م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمتد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين. (En1)					
					١٠٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة				
ث٢٠	٢٠	%٧٥	١٠٠٠م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمتد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف. (En1)	الأربعاء				
					٥٠ × ٢٠ م ٢٠ ث راحة				
ث٢٠	٢٠	%٧٥	١٣٠٠م	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف. (En1)					
					٥٠ × ٢٠ م ٢٠ ث راحة				

تتمية مستوى En1, En2, En3

الخامس

٢٠٠٤ / ٥ / ٢٣ - ٢٠٠٤ / ٥ / ١٧ مايو

الإعداد العام

٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقة في الماء). (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس			
٢٠ ث	٢٠	%٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الأيمن والأيسر بالتبادل (En1)	٢٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة				
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين. (En2)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الجمعة (ص)			
٢٥ ث	٥	%٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف والوجه عالياً ثم الوجه في الماء. (En3)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة	الجمعة (م)			
٢٥ ث	٥	%٨٠	٥٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين ، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En3)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة				

الحجم الكلي للإسبوع ٩ كم

الراحة	التكرار	الشدة	الوقت	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٢٠ ث	١٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف ، والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الأخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية. (En2)	١٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	الاحد	تنمية مستوى En1 , En2 , En3 السادس	مايو / ٢٤ / ٥ - ٢٠٠٤ / ٥ / ٣٠ - ٢٠٠٤ / ٥	الإعداد العام
٢٠ ث	١٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بالزعانف. (En1)	١٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	الاثنين			
٢٠ ث	١٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين ، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)	١٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة				
١٠ ث	٢٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع، باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين ، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)	٢٠ × ٥٠ م ١٠ ث راحة	الأربعاء			
١٠ ث	٢٠	% ٧٥	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراعين أماماً ممسكه بلوح الطفو، وأخذ نفس من الجانبين بالتبادل (En1)	٢٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة				
٢٠ ث	١٥	% ٧٥	١٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف ، والذراعين جانباً ، وأخذ نفس من جهة اليمين واليسار بالتبادل. (En1)	١٥ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس			

٢٠ ث	٥	%٧٥	٥٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمتد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين (En2)	$\frac{100 \times 5}{20}$ م ٢٠ ث راحة	الجمعة (ص)
٢٠ ث	١٠	%٧٥	١٠٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمتد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين. (En2)	$\frac{100 \times 10}{20}$ م ٢٠ ث راحة	
٢٥ ث	٥	%٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف. (En3)	$\frac{100 \times 5}{25}$ م ٢٥ ث راحة	الجمعة (م)
٢٥ ث	٥	%٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء). (En3)	$\frac{100 \times 5}{25}$ م ٢٥ ث راحة	

الحجم الكلى للإسبوع ٩ كم

الراحة	التكرار	الشدة	الجمع	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٢٥ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين. (En2)	١٠٠ × ١٠ م ٢٥ ث راحة	الاط	١٠٠ × ٥ م ٢٥ ث راحة	تمنية مستوى En1, En2, En3	يوليو / ٦ / ٢٠٠٤ - يوليو / ٦ / ٢٠٠٤
٢٥ ث	٥	% ٨٥	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية (En2)					
٢٠ ث	٢	% ٨٠	٢٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الايمن والايسر بالتبادل. (En1)	١٠٠ × ٢ م ٢٠ ث راحة	الاثنين	١٠٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	En1, En2, En3	الإعداد الخاص
٢٠ ث	١٠	% ٨٠	١٠٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف. (En1)					
٢٠ ث	٢٠	% ٨٠	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين. (En1)	٥٠ × ٢٠ م ٢٠ ث راحة	الأربعاء	٥٠ × ٢٠ م ٢٠ ث راحة	En1, En2, En3	الإعداد الخاص
٢٠ ث	٢٠	% ٨٠	١٠٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف. (En1)					

٢٠ ث	١٠	%٨٠	١٠٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع، باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس				
٢٥ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراعين جانباً، وأخذ نفس من جهة اليمين واليسار بالتبادل (En2)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة	الجمعة (ص)				
٢٥ ث	١٠	%٨٥	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En3)	١٠ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة					
٢٥ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف (En3)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة	الجمعة (م)				
٢٥ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع، باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين (En3)	٥ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة					

الحجم الكلى للإسبوع ٨ كم

الأسبوع الثامن

الراحة	التكرار	الشدة	الحجم	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
ث ٣٠	١٠	% ٨٥	م ١٠٠٠	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En2)	١٠ × ١٠٠ م ٣٠ ث راحة	الاط			
ث ٣٠	٥	% ٨٥	م ٥٠٠	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف (En2)	٥ × ١٠٠ م ٣٠ ث راحة				
ث ٢٥	١٠	% ٨٠	م ١٠٠٠	ضربات رجلين حرة بالزعانف (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة	الانطين			
ث ٢٠	٢٠	% ٨٠	م ١٠٠٠	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En1)	٢٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة	الأربعاء			
ث ٢٠	٢٠	% ٨٠	م ١٠٠٠	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف (En1)	٢٠ × ٥٠ م ٢٠ ث راحة				
ث ٢٥	١٠	% ٨٠	م ١٠٠٠	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية (En1)	١٠ × ١٠٠ م ٢٥ ث راحة	الخميس			

تتمية مستوى En1, En2, En3

الثامن

يونيو ٨ / ٦ / ٢٠٠٤ - ١٤ / ٦ / ٢٠٠٤

الإعداد الخاص

٣٠ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية (En2)	١٠٠ × ٥ م ٣٠ ث راحة	الجمعة (ص)				
٣٠ ث	١٠	%٨٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية. (En3)	١٠٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة					
٣٠ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En3)	١٠٠ × ٥ م ٣٠ ث راحة	الجمعة (م)				
٣٠ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو، والزعانف (En3)	١٠٠ × ٥ م ٣٠ ث راحة					

الحجم الكلى للإسبوع ٨ كم

الأسبوع التاسع

الراحة	التكرار	الشدة	الجم	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف (En2)	١٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	الاحد	التاسع	يونيو / ١٥ - ٢٠٠٤ / ٦	الإعداد الخاص
٢٥ ث	١٠	% ٨٠	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En1)	١٠ × ١٠ م ٢٥ ث راحة	الاثنين			
٢٥ ث	١٥	% ٨٠	١٥٠٠ م	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية، وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء، وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف (En1)	١٠ × ١٥ م ٢٥ ث راحة	الأربعاء			
١٥ ث	٢٠	% ٨٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف، والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو، والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية (En1)	٢٠ × ٢٥ م ١٥ ث راحة	الخميس			
٣٠ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En2)	١٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	الجمعة (ص)			

٣٠ ث	١٠	%٨٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بالزعانف (En3)	$\frac{100 \times 10}{30}$ م ٣٠ ث راحة				
٣٠ ث	١٥	%٨٥	١٥٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية (En3)	$\frac{100 \times 15}{30}$ م ٣٠ ث راحة	الجمعة (م)			
٣٠ ث	٥	%٨٥	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف (En3)	$\frac{100 \times 5}{30}$ م ٣٠ ث راحة				

الحجم الكلي للاسبوع ٨ كم

الأسبوع العاشر

الفترة	الشهر	الهدف	الأيام	المحتوى	الوقت	التكرار	الشدة	الجمعة
الإعداد الخاص	يونيو	العاشر	En1, En2, En3	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En2)	١٠٠ × ١٠ م ٣٥ ث راحة	١٠	% ٩٠	١٠٠٠ م
				سباحة حرة ذراع وذراع، باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية (En1)	١٠٠ × ١٥ م ٣٠ ث راحة	١٥	% ٨٥	١٥٠٠ م
				سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En1)	١٠٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م
				ضربات رجلين حرة بالزعانف (En2)	٥٠ × ٢٠ م ٢٠ ث راحة	٢٠	% ٩٠	١٠٠٠ م
				سباحة حرة كاملة بالزعانف (En3)	١٠٠ × ١٠ م ٣٥ ث راحة	١٠	% ٩٠	١٠٠٠ م
				حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد (En3)	١٠٠ × ٥ م ٣٥ ث راحة	٥	% ٩٠	٥٠٠ م

الحجم الكلى للأسبوع ٦ كم

الأسبوع الحادي عشر

الراحة	التكرار	الشدة	الحجم	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٥ ث	١٠	% ٩٠	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En2)	١٠٠ × ١٠ م ٣٥ ث راحة	الاحد	تنمية مستوى En1, En2, En3 الحادي عشر	يونيو ويوليو	الإعداد الخاص
٣٠ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع، باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية (En1)	١٠٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	الاثنين			
٣٠ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En1)	١٠٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	الأربعاء			
٢٠ ث	١٠	% ٩٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف (En2)	٥٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس			
٣٥ ث	١٠	% ٩٠	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بالزعانف (En3)	١٠٠ × ١٠ م ٣٥ ث راحة	الجمعة (ص)			
٣٥ ث	٥	% ٩٠	٥٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد (En3)	١٠٠ × ٥ م ٣٥ ث راحة	الجمعة (م)			

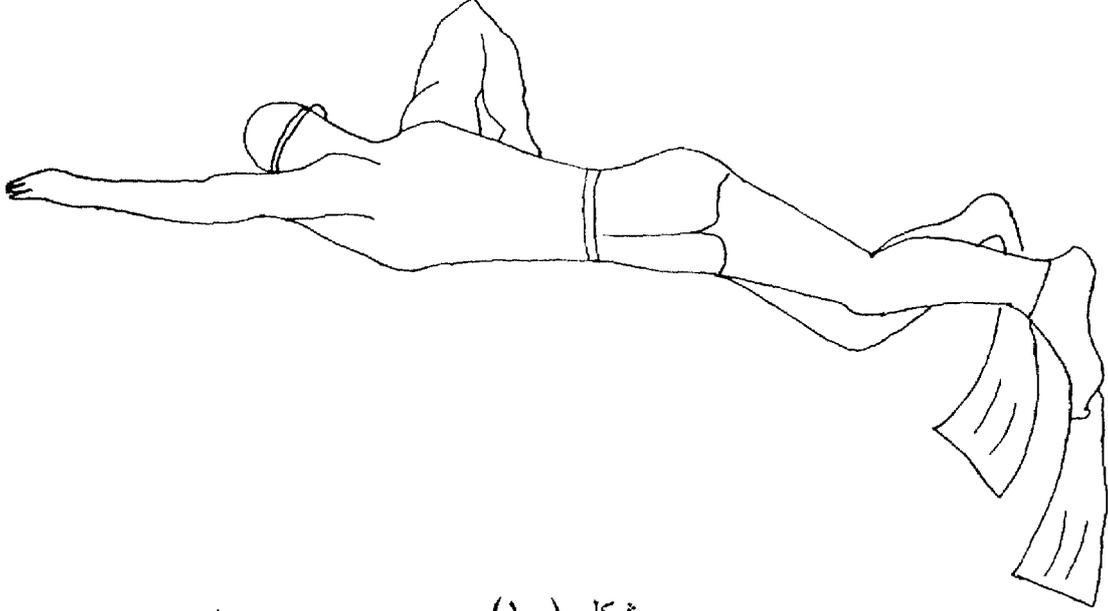
الحجم الكلى للأسبوع ٥ كم

الأسبوع الثاني عشر

الراحة	التكرار	الشدة	الحجم	المحتوى	الأيام	الهدف	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٥ ث	١٠	% ٩٠	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En2)	١٠٠ × ١٠ م ٣٥ ث راحة	الاحد	تتمية مستوى En1, En2, En3 الثاني عشر	يونيو	الإعداد الخاص
٣٠ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	سباحة حرة ذراع وذراع، باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد الطافية (En1)	١٠٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	الاثنين			
٣٠ ث	١٠	% ٨٥	١٠٠٠ م	سباحة ذراع وذراع حرة، باستخدام الزعانف وكفوف اليدين (En1)	١٠٠ × ١٠ م ٣٠ ث راحة	الأربعاء			
٢٠ ث	١٠	% ٩٠	٥٠٠ م	ضربات رجلين حرة بالزعانف (En2)	٥٠ × ١٠ م ٢٠ ث راحة	الخميس			
٣٥ ث	١٠	% ٩٠	١٠٠٠ م	سباحة حرة كاملة بالزعانف (En3)	١٠٠ × ١٠ م ٣٥ ث راحة	الجمعة (ص)			
٣٥ ث	٥	% ٩٠	٥٠٠ م	حركات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين، باستخدام عوامات الشد (En3)	١٠٠ × ٥ م ٣٥ ث راحة	الجمعة (م)			

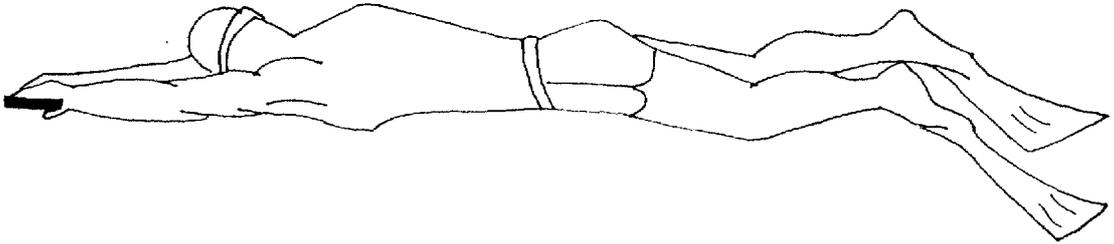
الحجم الكلى للأسبوع ٥ كم

التدريبات المهارية المستخدمة



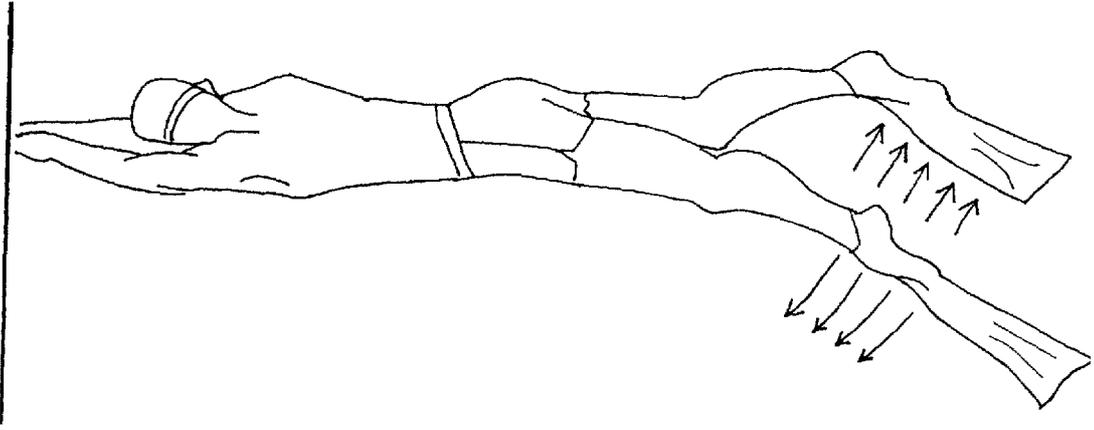
شكل (١٠)

لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية
وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء وذلك أثناء
ضربات الرجلين بالزعانف



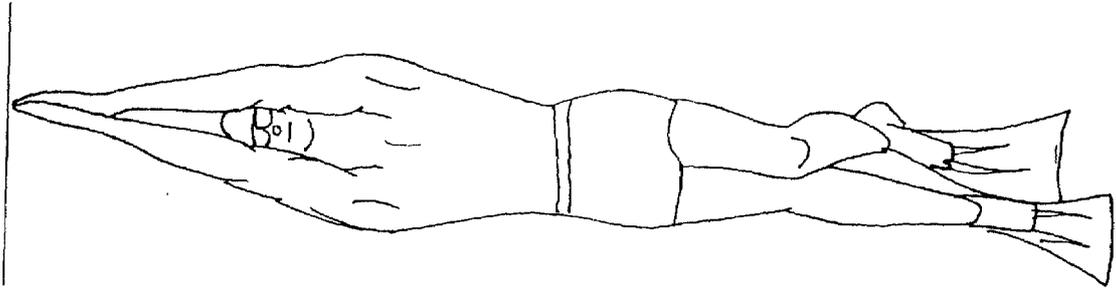
شكل (١١)

ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف



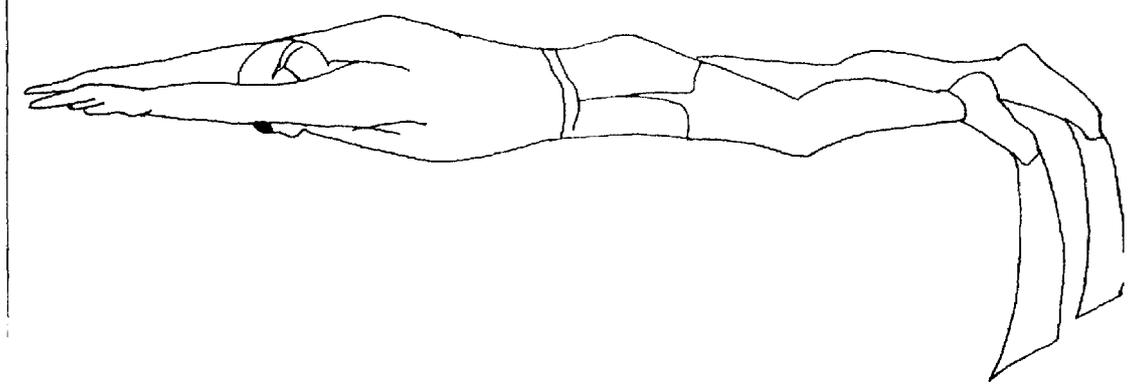
شكل (١٢)

ضربات رجلين حرة بالزعانف والتركيز على الإحساس
بضغط الماء على وجه القدم



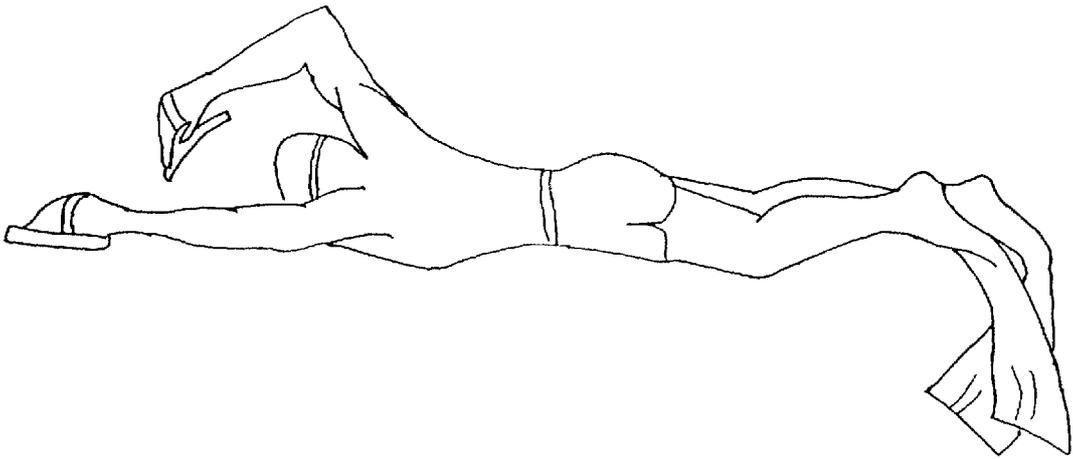
شكل (١٣)

ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الايمن والايسر بالتبادل



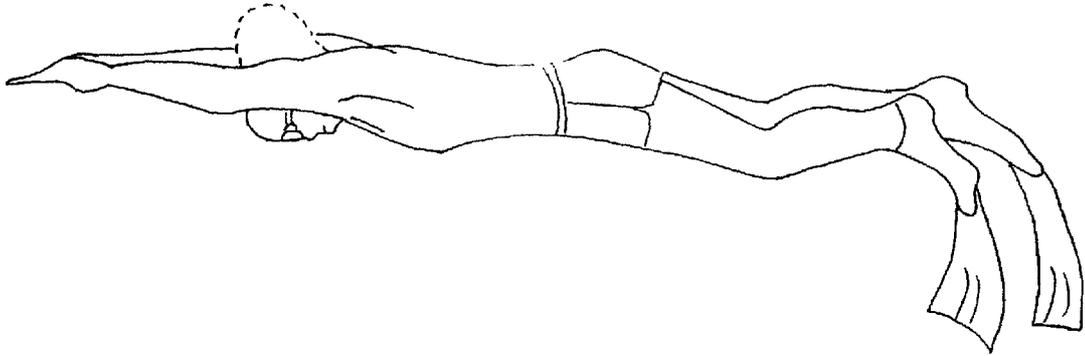
شكل (١٤)

ضربات رجلين حرة بالزعانف



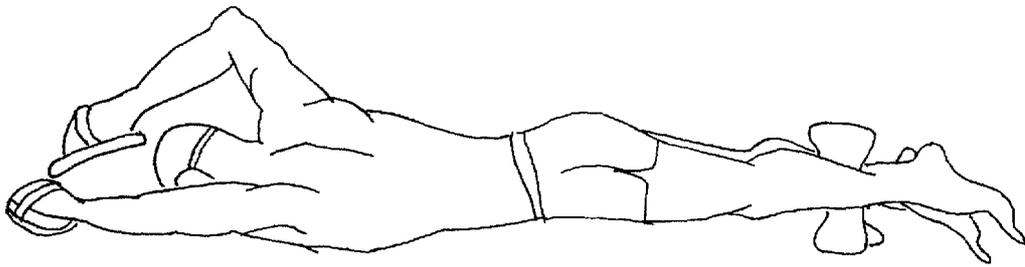
شكل (١٥)

سباحة ذراع وذراع حرة باستخدام الزعانف وكفوف اليدين



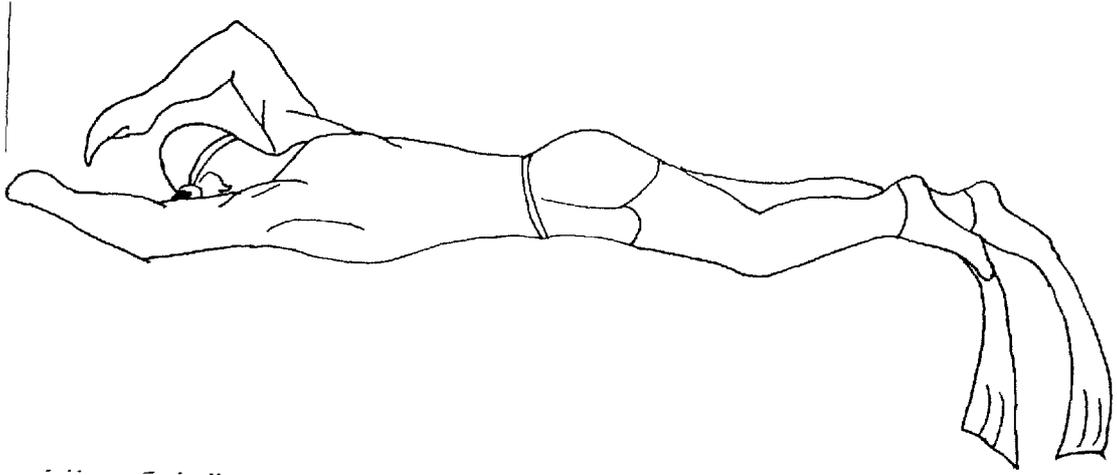
شكل (١٦)

ضربات رجلين حرة بالزعانف والوجه عالياً ثم الوجه في الماء

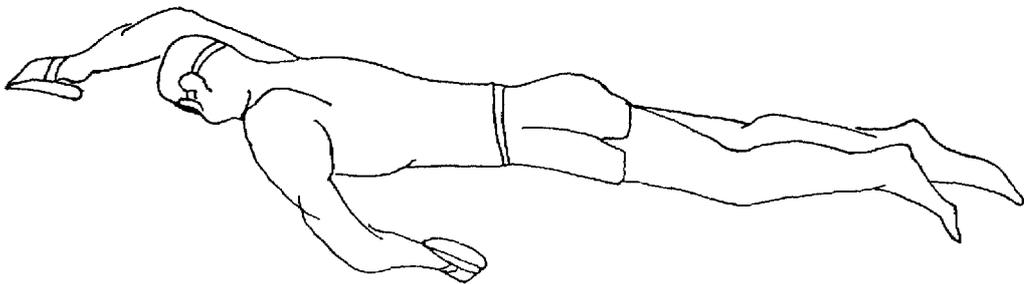


شكل (١٧)

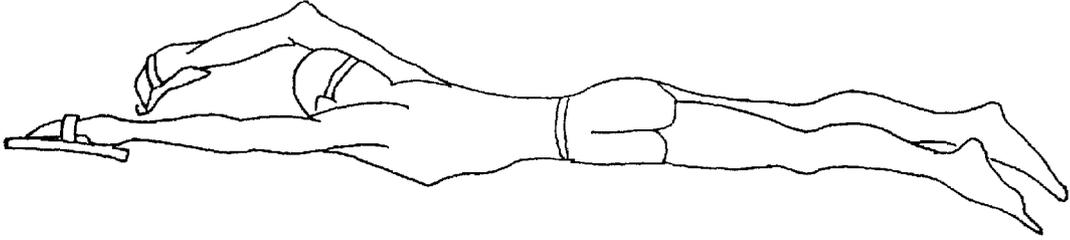
ضربات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين باستخدام عوامات الشد الطافية



شكل (١٨)
سباحة حرة كاملة بالزعانف

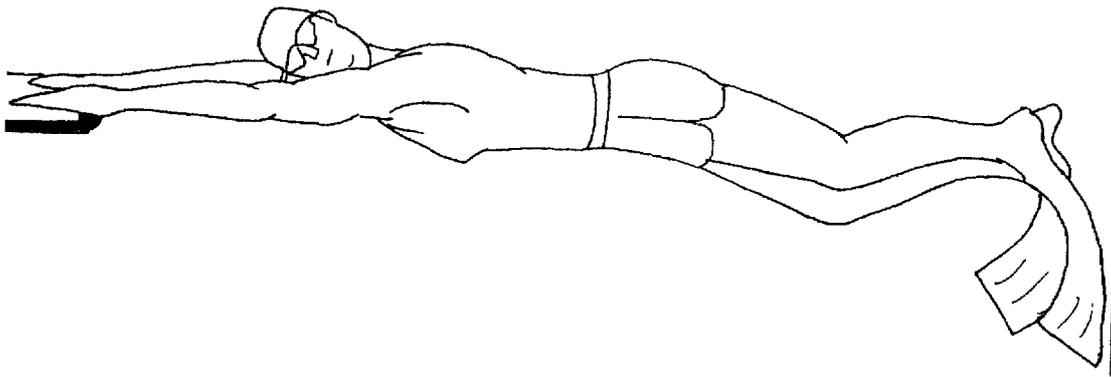


شكل (١٩)
سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين



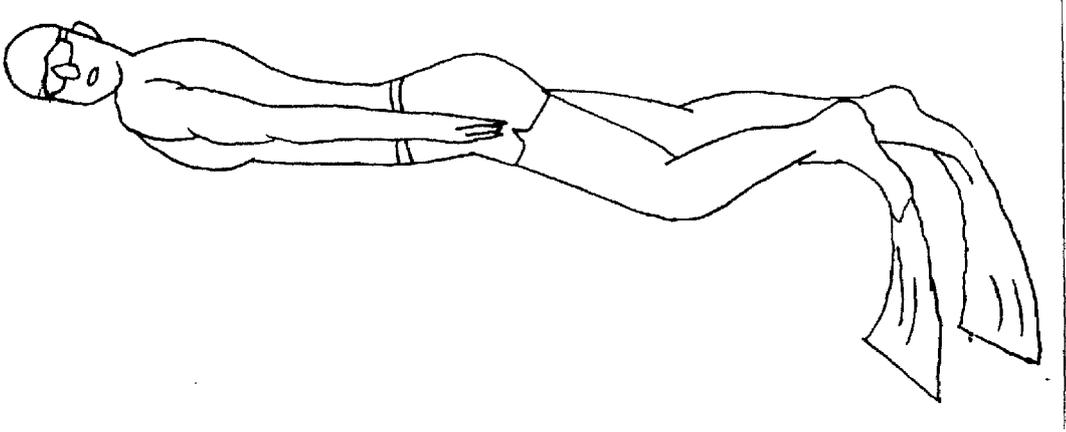
شكل (٢٠)

سباحة حرة ذراع وذراع باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين



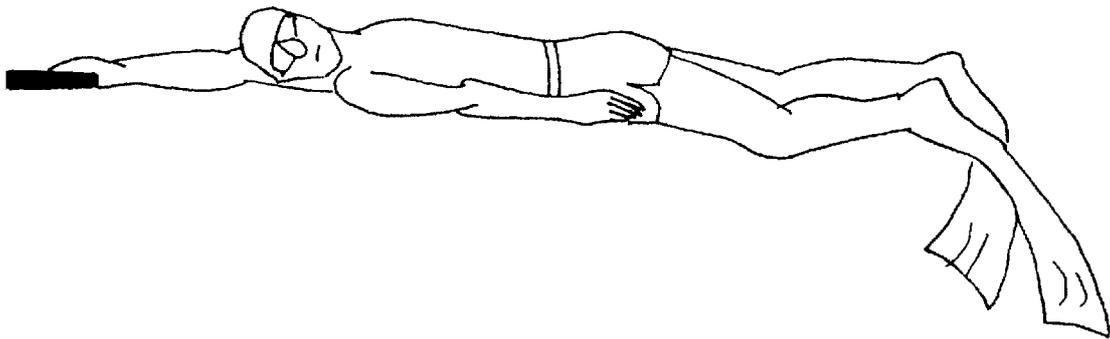
شكل (٢١)

ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين أماماً ممسكه
بلوح الطفو وأخذ نفس من الجانبين بالتبادل



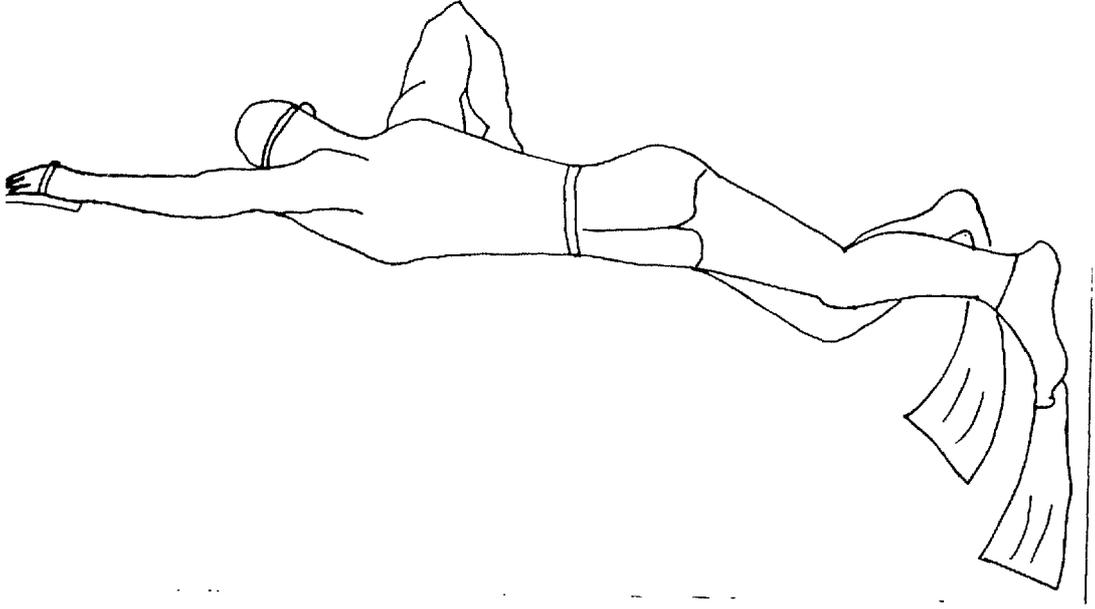
شكل (٢٢)

ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين جانباً وأخذ نفس من جهة اليمين واليسار بالتبادل



شكل (٢٣)

ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو والذراع الأخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية



شكل (٢٤)

لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية
وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء وذلك أثناء
ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين

ملخص البحث

- أولاً: ملخص البحث باللغة العربية
- ثانياً: ملخص البحث باللغة الانجليزية



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى الإنجاز لناشئى السباحة

رسالة مقدمة من

أحمد محمد أحمد حسن المغربى

المعيد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

حسن على احمد زيد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

والمشرف على فصول الكلية بدمياط

الدكتور

سامى محمد حسن الشربينى

أستاذ السباحة بقسم تدريب الرياضات

المائية بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

الدكتور

حسام الدين فاروق حسين

المدرس بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية:

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التنافس على تحطيم الأرقام القياسية في مختلف مسابقات السباحة من أهم الموضوعات التي تشغل أذهان العاملين بتدريب السباحة في أنحاء العالم ، ويؤدي هذا الاهتمام المتزايد إلى استخدام أساليب البحث العلمي في تحليل الكثير من المشكلات التي تقف في سبيل تحقيق ذلك وإيجاد أنسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلمية في مجال التدريب للإرتقاء بمستوى السباحين.

وقد حظيت سباحة المنافسات باهتمام كبير خاصة في أواخر القرن العشرين ، وأصبح من المعتاد أن تحطم الأرقام بشكل سريع ، ولم يحدث ذلك عن طريق الصدفة إنما هو نتيجة تطوير وتحسين الأداء المهارى ، إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية ، ومما لاشك فيه أن التقدم الرقعى المستمر فى سباحة المستويات العليا يجعلنا نقف متأملين أمام الأرقام المتواضعة لسباحى جمهورية مصر العربية وعدم مسايرتهم للتقدم الرقعى الأولمبي والعالمى وذلك على الرغم من المراكز المتقدمة التي يحصل عليها ناشئونا فى البطولات الدولية ، وعليه يتبادر إلى أذهاننا تساؤل عن الأسباب التي تحول دون الوصول إلى المستويات العالمية على الرغم من المداومة على التدريب ؟ ويظل القصور فى تخطيط البرامج التدريبية الموجهة والمبنية على الأسس العلمية الصحيحة ، والتي يراعى من خلالها الأداء البدنى والمهارى ، وخصائص النمو ، وقدرات الناشئين من الأسباب الرئيسية التي تحول دون الوصول إلى ما نصبوا إليه .

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب وتدريب السباحة لاحظ وجود قصور في استخدام التدريبات المهارية Skill Drills بغرض تنمية وتطوير الأداء المهارى والبدنى للسباحين كما وجد أن هناك عدم اهتمام من السباحين بتنفيذ هذه التدريبات بالوحدة التدريبية بالصورة المناسبة وذلك لعدم ارتباطها بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية إلى جانب عدم تقنين هذه التدريبات ووضعها فى شكل مجموعات تدريبية ذات حجم وشدة وفترة راحة مما يشعر السباحين بعدم أهميتها وفائدتها ، كما وجد أن الأبحاث والدراسات لم تتطرق بشكل كافى فى مجال تدريب السباحة نحو الإشارة بضرورة تقنين التدريبات المهارية وربطها بتطوير القدرات البدنية داخل وحدات التدريب ، ومن هنا كانت فكرة الباحث للقيام بدراسة لمعرفة فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى بهدف تنمية الاداء المهارى والبدنى للسباحين، وكذلك تقنين حجم وشدة التدريبات المهارية ووضعها فى شكل

مجموعات تدريبية بحيث تنمي الاداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.

ومن هذا المنطلق تتضح أهمية البحث فى :

أولاً) الأهمية التطبيقية:

- ١- توجيه التدريبات المهارية Skill Drills بهدف زيادة تنمية وتطوير الأداء المهارى والبدنى للسباحين، وعدم الاكتفاء باستخدامها فى تصحيح الأداء الخاطئ أو تعديله.
- ٢- ربط التدريبات المهارية بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.
- ٣- تقنين حجم وشدة التدريبات المهارية ، ووضعها فى شكل مجموعات تدريبية لتنمية وتطوير الأداء المهارى للسباحين ، وتنمية القدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.

ثانياً) الأهمية النظرية:

- ١- توجيه الباحثين إلى الاهتمام بتأثير التدريبات المهارية المقننة على مستوى الأداء المهارى ، والقدرات البدنية الخاصة بالسباحة التخصصية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى الإنجاز لناشئى السباحة وذلك من خلال :
- ١- توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى لتحسين القدرات البدنية (التحمل الهوائى - تحمل السرعة) الخاصة بمسافة ٢٠٠م زحف على البطن.
 - ٢- توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى لتحسين نواتج الاداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) لمسافة ٢٠٠م زحف على البطن.
 - ٣- توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى لتحسين المستوى الرقوى لمسافة ٢٠٠م زحف على البطن.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية ، ونواتج الاداء المهارى ، والمستوى الرقى لسباحة ٢٠٠ م زحف على البطن لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية، والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ، ونواتج الاداء المهارى ، والمستوى الرقى لسباحة ٢٠٠ م زحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

الاجراءات:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (ضابطه - تجريبية) بطريقة القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من سباحى استاد المنصورة الرياضى لسباحة المسافات القصيرة سن (١٢-١٣ سنة) والمسجلة أسماؤهم بالإتحاد المصرى للسباحة ٢٠٠٠-٢٠٠٤م وبلغ عددهم ٣٠ سباحاً، وتم اختيار ١٠ سباحين كمجموعة استطلاعية.

عينة البحث:

اشتملت على عدد (٢٠) سباحاً وقسمت الى مجموعتين عشوائياً (ضابطه - تجريبية) وتشمل كل منهما مجموعة على ١٠ سباحين.

أدوات البحث:

- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز ستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف من نوع (Stop watch - 30w casio) .
- أدوات مساعدة للتدريبات المهارية (زعانف للقدمين - كفوف لليدين - لوح الطفو - عوامات الشد الطافية).

إختبارات البحث:

- اختبار ١٠ × ١٠٠م زحف على البطن لقياس مستوى التحمل الهوائى للسباحين
- اختبار ٦ × ٥٠م زحف على البطن لقياس تحمل السرعة للسباحين
- اختبار قياس طول الشدة ومعدل الشدات كمؤثر لمستوى الاداء المهارى.
- اختبار T-1000 لتحديد شدة التمرين المهارى لكل من الذراعين والرجلين.

الخطوات التنفيذية:

• القياسات القبليّة:

اجريت القياسات القبليّة لجميع افراد العينة من يوم ٢٠٠٤/٤/١٠م الى ٢٠٠٤/٤/١٦م لجميع متغيرات البحث.

الوحدات التدريبية المهارية:

تم تطبيق الوحدات التدريبية المهارية لمدة ١٢ اسبوع وذلك فى الفترة من ٢٠٠٤/٤/٢٠ حتى ٢٠٠٤/٧/١٢م وإشتمل كل إسبوع على ٥ وحدات تدريبية.

• القياسات البعدية:

تمت القياسات البعدية على افراد العينة من يوم ٢٠٠٤/٧/١٣م الى ٢٠٠٤/٧/١٨م لجميع متغيرات البحث.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتين.
- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة .

الاستخلاصات:

فى ضوء عرض نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحث للاستخلاصات التالية:

١- تؤثر التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى باستخدام مستويات التحمل الهوائى لماجليشو تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى القدرات البدنيه الخاصه (التحمل الهوائى - تحمل السرعة) لسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين ، وبلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى لمستوى التحمل الهوائى (١٠,٧٢٦%) ، وفى مستوى تحمل السرعة (١٧,٢٧٦%) للمجموعة التجريبية.

٢- تؤثر التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى باستخدام مستويات التحمل الهوائى لماجليشو تأثيرا إيجابيا على تحسين نواتج الاداء (طول الشدة - معدل الشدات) الخاصة بسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين، وبلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى لطول الشدة (٢٠,٥٤٢%) ، وفى معدل الشدات (٧,١٢٢%) للمجموعة التجريبية.

٣- تؤثر التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى باستخدام مستويات التحمل الهوائى لماجليشو تأثيرا إيجابيا على المستوى الرقمى الخاص بسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين ، وبلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى (١٠,٤٦٢%) للمجموعة التجريبية.

٤- تعمل التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى فى مرحلة الاعداد العام والخاص على توفير قاعدة من التحمل الهوائى وتحمل السرعة الخاص بسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين ، حيث تزيد من مقدرة المدرب على تقنين الفترة اللازمه للتنمية فى بداية الموسم التدريبى مما يعطى له فرصة اكبر فى توجيه النظر لمتطلبات الخطة التدريبية خلال الموسم التدريبى فى الفترات التدريبية اللاحقة.

التوصيات:

- فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالآتى:
- ١- ضرورة اختيار العمر المناسب لتنمية التحمل بما يتلاءم مع طبيعة وخصائص النمو للمرحلة السنية.
 - ٢- مراعاة الاسس الفسيولوجية التى تتمشى مع خصائص النمو لكل مرحلة سنیه
 - ٣- الاهتمام بتنمية التحمل والاداء المهارى للسباحين الناشئين مع تجنب استخدام التدريبات ذات الشدة العالية.
 - ٤- متابعة مستوى التقدم فى مستوى التحمل وكذلك طول الشدة ومعدل الشدات دون النظر للمستوى الرقمى للمراحل الصغيرة من الناشئين.
 - ٥- ضرورة دراسة مستويات التحمل لماجليشو على مراحل الناشئين المختلفة.
 - ٦- ضرورة اختيار التدريبات المهارية المقننه لضمان الوصول الى اعلى مستوى من القدرات البدنية والمهارية والرقمية الممكنة.
 - ٧- اجراء المزيد من الابحاث لدراسة جدوى تأثير التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تطوير القدرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى لانواع السباحات المختلفة.

مستخلص البحث

باللغة العربية

"فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى

الإجاز لناشئى السباحة"

اسم الباحث: أحمد محمد أحمد المغربى

تهدف الدراسة الى التعرف على فعالية توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تحسين مستوى الإجاز لناشئى السباحة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئى سن ١٢ - ١٣ من سباحى استاد المنصورة الرياضى، وبلغ عدد العينة ٢٠ سباحاً تم تقسيمهم الى مجموعتين حجم كل منهم ١٠ سباحين (ضابطة - تجريبية) ، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبى ، وكانت اهم النتائج أن توجيه التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى أدى الى تحسين مستوى القدرة البدنية (تحمل السرعة - التحمل الهوائى) ، ونواتج الأداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) ، والمستوى الرقمى الخاص بسباحه ٢٠٠ م زحف على البطن.



Mansoura university
Faculty of physical Education
Department of physical training

The effectiveness of directing skill drills in an aerobic direction on improve the performance level for juniors swimmers

Submitted by

Ahmed Mohammed Ahmed Hassan El-Maghraby
Demonstrator in Sports Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Among The Requirements of Attain M.A
Degree in Physical Education

Supervisor

Dr.

Sami Mohammed Hassan El-Sherbiny
Professor of Swimming at the
Aquatique Sports Training Department
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

Dr.

Hassan Ali Ahmed Zeid
Assistant Professor in Sports
Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr.

Hossam Edl-Dein Farouk Hussein
Teacher in Sports Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

An Introduction and the problem of the research:

Competition on breaking the record in different swimming competition is the most important topics which worries people who works in practices swimming in all over the world. This increases interesting in using scientific research techniques to analyze a lot of problems which prevent this analysis and finding the best solution to put scientific theories in the field of practicing to promote the standard of swimmers.

At the end of 12th century , the swimming of competitions has a big interest. It has become usual to break records rapidly. It doesn't happen by chance , but it is a result of development and improvement of skillful performance besides rationing practice. No doubt that continuous progress in the number of high levels swimming makes us regard attentively to insignificant numbers of Egyptian swimmers. They don't keep up with universal and Olympic numeral progress. Contrary to advanced position that our junior, get in international champion ship.

It comes to our minds to inquire about the reasons which divert from getting to universal standards although our. Keeping on practice. The most important reasons which prevent us to reach our aim is deficiency in planning training programs which directed and based on correct scientific bases. We should take into the consideration skillful and physical performance , growth characteristics and juniors.

Through researcher work in the field of teaching and practice the swimming it is noticed that there is a deficiency in using skill drills to develop physical and skillful performance for swimming, also swimmers don't take care of carrying out these drills in the right way, this is because these drills don't connect with the development of physical abilities which related to specialism swimming.

The drills don't ration or put in drill groups which have size, strength and rest time . It makes swimmers not feel with the importance

of these drills. It is also found that the researches and studies didn't go into the field of practice swimming sufficiently . It doesn't refer to skill drills rationing or importance of connecting drills with physical abilities inside training units. Hence, the researcher decide to do a research in the efficiency of directing skill performance for swimmers . He also wanted to ration the size and strength of skill drills in form of training groups in order to develop skill drills in form of training groups in order to develop skill performance and physical abilities of specialist swimming.

Important of the research:

First: Practical importance:

- 1- Directing skill drills to increase the development of physical and skill performance for swimmers and not using them just in correcting the wrong performance.
- 2- Connecting skill drills with the development of the physical abilities related to specialist swimming.
- 3- Rationing the size and the strength of skill drills and putting them in training groups to develop the skill performance of swimmers besides promoting physical abilities which relate to specialist swimming.

Second: Theoretical importance:

Directing the researchers towards the importance skill drills on the skill performance level and the physical abilities related to specialist swimming.

The aims of the research:

This research aims at reviewing the effects of directing the skillful training in the aerobic direction to improve performance level of swimming juniors through:

- 1- Directing the skill drills in an aerial direction to improve the physical abilities (aerobic endurance) related to the distance of 200m crawl stroke.
- 2- Directing the skill drills in an aerial direction to improve the output of skill performance (stroke length the stroke rate) to the distance of 200 m crawl stroke.
- 3- Directing of skill drills in an aerial direction to improve the digital level to the distance of 200m crawl stroke.

Research hypotheses:

- 1- There are statistics reference between the pre-measuring and post-measuring of the two research groups , the experimental and control in physical abilities stroke counts , and the record of swimming to 200 meters crawl stroke for the pre-measuring.
- 2- There are statistics-reference between pre-measuring of experimental group and the post-measuring of control group in physical abilities , stroke counts and record level variables of swimming to 200 meters crawl stroke for the post-measuring of experimental group.

The procedures:

Methodolgy

The researcher has used the empirical methodology based on an empirical design of two experimental and ordinary (traditional) groups considering that design appropriates the nature of the research.

Research place:

The research place is tasted with purposely way by the swimmers of Al Mansoura stadium for short-distance swimming age (12-13 years) their names are recorded in Egyptian union for swimming (2000-2004) and they were thirty swimmers and ten swimmers were chosen as (a pilot study group).

Sample:

It was included twenty swimmers and divided into two random groups (control – experimental) every group includes then swimmers.

Research instruments:

- Medical scale to measure weight in kilogram.
- Stameter instrument to measure the length in centimeter .
- Stop watch – 30 w casio.
- Other tools to help the skill drills (pins – gloves – floating board – buoy).

Research tests:

- A test of 10 X 100m crawling on abdomen to measure an aerobic endurance level (standard) for swimmers.
 - A test of 6 X 50m crawling on abdomen to measure speed endurance swimmers.
 - A test for measuring the stroke rate and stroke length as an affective on the skill performance standard .
 - A test of 1000-T to mark out the strength of the skill drill for both arms and logs.
-

Executive steps:

Pre-measures:

The pre measures have been done for all individuals pattern from the day of 10/4/2004 to 12/7/2004 and included five skill drills units every week.

Post-measures:

The post measures have been done for all individuals of pattern from 13/7/2004 to 18/7/2004 for all the research new conditions.

Statistics coefficient (modulus):

The researcher uses the following coefficient:

- Arithmetical average.
- Standard deviation.
- Bersons modulus.
- T-test to show the difference between two groups.
- Improvement the rate of the control and experimental group.

Conclusion:

According to the results of this research, the researcher gets to the following conclusions:

- 1- The directed skill drills affect in an aerobic direction by using aerobic endurance levels for Maglischo , this positive affect can be seen in the levels of physical abilities (an aerobic endurance – speed endurance) of 200 meters crawl stroke for junior the average of improvement in post-measuring of aerobic endurance level reach (10.726%) and (17.276%) in speed endurance level of experimental group.
-

- 2- The directed skill drills affect in an aerobic direction by using Maglischo aerobic endurance levels which affect positively in the performance results (stroke rate – stroke length) in crawl stroke to 200 meters for juniors the average of improvement in post-measuring of stroke rate reach (20.542%) and (7.122%) in stroke length of experimental group.
- 3- The directed skillful training effect on the aerobic direction by using aerobic endurance level of Maglischo positively on the special record level of swimming for 200 meters crawl stroke for juniors, the average of improvement in the pre-measuring reach (10.462%) of experimental group.
- 4- Directed skill drills in an aerobic direction provide a base of an aerobic and speed endurance related to juniors swimming of 200 meters crawl stroke as , they help the trainer to ration the proper time for development at the beginning of training seasons that give him the chance to direct his attention for training plan requirements during the training season in the next training times.

Recommendations:

According to the results of this research, the researcher recommends the following:

- 1- The necessity of selection the proper age for developing the bearing which agree with the nature and characteristics of growth to age phase.
 - 2- Adherence to physiological bases which agree with growth characteristics for every age stage.
 - 3- Taking care of developing the endurance and skillful performance of you juniors swimmers with avoiding of using high stress training.
-

- 4- Continuing progress levels in endurance level and the rate and length of strength, regardless the record level for small stages of juniors.
 - 5- The necessity of studying endurance levels of Maglischo on different junior stages.
 - 6- The necessity of choosing rationing skillful drills to guarantee reaching the high level of possible record, skillful and physical abilities.
 - 7- Making more researches for studying the effect of skill drills in an aerobic direction on development of the records , skillful and physical abilities for all different kinds of swimming.
-

The Abstract

The efficiency of directing the skillful training in an aerobic direction on improvement the accomplishment level for swimming juniors.

The researcher name : Ahmed Mohammed Ahmed El-Maghraby.

This study aims to recognize on the efficiency of directing the skillful training in an aerobic direction on improvement the accomplishment level for swimming juniors, and this study is proceeded on a sample of juniors from 12 to 13 years from Mansoura stadium swimmers the sample of 20 swimmers are divided into two groups every group contains 10 swimmers (controlling – experimental). The researcher uses the experimental method because it fits and to the study nature. The most important results are directing skillful training in aerobic direction leads to improve in physical ability level (aerobic endurance – speed endurance) skillful performance results (stroke length – stroke rate) and the record level of swimming 200 meter by crawl stroke.