

المرفقات

مرفق رقم (1)
موافقة وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث على إجراء البحث على
السباحات المقيدات فى الكلية



جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات

الاستاذ الدكتور/ وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

تحية طيبة وبعد

برجاء التقدم والتفضل نحو تسهيل مهمة الباحثة / دعاء السيد إبراهيم الجمل التي تتقدم
بدراسة عنوانها " برنامج تدريبي وفقا للتحليل الكيفي لتحسين نسبة التوازن العضلي لجانبى
الجسم وتأثيره على زمن 50 متر حرة "
للحصول على درجة الدكتوراه والتكريم بالموافقة على اجراء القياسات التي يستلزمها البحث .
شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم.
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

المشرفون على البحث

أ.د/ هدى محمد الخضرى

أ.د/ محمد جابر بريقع

ا.م.د/ نادية رشوان عطيه

عميد الكليه

أ.د/ ماجده صلاح الشاذلى

مرفق رقم (2)
موافقة رئيس قس التدريب الرياضى على إجراء البحث على السباحات
المقيادات فى الكلية



جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات

الاستاذ الدكتور/ رئيس قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة
تحية طيبة وبعد

برجاء التقدم والتفضل نحو تسهيل مهمة الباحثة / دعاء السيد إبراهيم الجمل التى تتقدم
بدراسة عنوانها " برنامج تدريبي وفقا للتحليل الكيفى لتحسين نسبة التوازن العضلى لجانبى
الجسم وتأثيره على زمن 50 متر حرة "
للحصول على درجة الدكتوراه والتكريم بالموافقة على اجراء التجربة على طالبات الفرقة الرابعه
شعبة تدريب رياضى تخصص سباحة .
شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم.
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،،

المشرفون على البحث
أ.د/ هدى محمد الخضرى
أ.د/ محمد جابر بريقع
أ.م.د/ نادية رشوان عطيه

رئيس القسم
أ.د/ محروسه على حسن

مرفق رقم (3)
نماذج من تدريبات الأثقال المستخدمة في الجزء الرئيسي

م	التمريبات المستخدمه	العضلات المستخدمه	أداء التمرين
1	ثنى احد الرجلين بالثقل LEG CURL (إنبطاح أفقى . تثبيت القدمين بجهاز ثنى الرجلين) ثنى ومد إحدى القدمين	- العضله ذات الرأسين الفخديه - العضله نصف الوترية - العضله نصف الغشائيه	
2	دفع الثقل باحد الرجلين LEG PRESS (جلوس قرفصاء . سند احد القدمين على لوحه الجهاز) ثنى ومد الرجل	- العضله رباعيه الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - العضله الأليبيه	
3	مد الرجلين بالثقل LEG EXTENSION (جلوس . تثبيت القدمين بجهاز مد الرجلين) (مد القدمين بمقاومه الجهاز للوصول إلى الجلوس الطويل .	- العضله ذات الأربع رؤوس الفخديه	
4	القرصاء نصفا HALF SQUAT (قرفصاء . حمل البار على الكتفين) تبادل ثنى ومد الجذع .	- عضله الأليبيه - العضله رباعيه الرؤوس الفخديه - العضلات الناصبه للعمود الفقري - عضلات أعلى الظهر - عضلات حزام الكتف	
5	(الانبطاح) (الذراعين مفرودتين للامام مع مسك مقابض السحب من الامام للخلف باتجاه مستوى الحوض	العضله العضديه ذات الرأسين	

	<p>العضلة العضديه ذات الرؤس الثلاثيه</p>	<p>6 (الرقود) الذراعين مفرودتين للخلف مع مسك مقابض السحب لاعلى و لاسفل باتجاه مستوى الحوض</p>	
	<p>1-العضله تحت اللوح العضله العضديه ذات الرأسين</p>	<p>7 (الجلوس) الذراعين جانبا ممسكة مقابض الجهاز زاوية قائمة ضم الذراعين امام الوجه</p>	
	<p>-العضلات الألية - العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية - العضله العضديه ذات الرؤس الثلاثيه</p>	<p>8 (الجلوس) مسك مقابض الجهاز شد الذراعين نحو الجسم دفع الحوض لاعلى مع فرد الركبتين معا</p>	

مرفق رقم (4)
البرنامج التدريبي

الاسبوع: (1) في الفترة من 18/2 : 22/2/2012

التاريخ: 18/2

الزمن : 90ق

الوحدة التدريبية رقم (1)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة	حجم	شده		
		45 : 55 %	1, 4, 6, 7, 11, ، 19, 26, 29, 30, 14	الإحماء
120	(15-20)2	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(15-20)2	45%	(3) -	
120	(15-20)2	55%	(2) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(4) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(5) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(6) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(7) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(8) -	
		30 : 50 %	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (1)

التاريخ: 20/2

الزمن : 90ق

الوحدة التدريبية رقم (2)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحة	حجم	شده		
		45 : 55 %	1, 4, 6, 7, 11, ، 19, 26, 29, 30, 14	الإحماء
120	(15-20)2	40%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(15-20)2	40%	(3) -	
120	(15-20)2	50%	(2) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(4) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(5) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(6) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(7) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(8) -	
		30 : 50 %	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (1)
الوحدة التدريبية رقم (3)
التاريخ: 22/2

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه
عدد الطالبات : 11 طالبه
الزمن : 90ق

تشكيل حمل التدريب			التمريبات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		60% : 50	1, 4, 6, 7, 11, 14, 19, 26, 29, 30	الإحماء
120	(20-25)3	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(20-25)3	45%	(3) -	
120	(20-25)3	55%	(2) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(4) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(5) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(6) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(7) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(8) -	
		30 : 50 %	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدينه

الاسبوع: (2) في الفتره من 25/29:2/2/2012
الوحدة التدريبية رقم (4)
التاريخ: 25/2
هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه
عدد الطالبات : 11 طالبه
الزمن : 90ق

تشكيل حمل التدريب			التمريبات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		45 : 55 %	2, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 17, 20	الإحماء
120	(15-20)2	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(15-20)2	45%	(3) -	
120	(15-20)2	55%	(2) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(4) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(5) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(6) -	
120	(15-20)2	55% : 45	(7) -	

120	(15-20)2	55% : 45	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (2)

التاريخ: 27/2

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبيه رقم (5)

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 55 : 45	1، 4، 5، 7، 10، 13، 18، 22، 25، 27	الإحماء
120	(15-20)2	40%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(15-20)2	40%	(3) -	
120	(15-20)2	50%	(2) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(4) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(5) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(6) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(7) -	
120	(15-20)2	50% : 40	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (2)

التاريخ: 29/2

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبيه رقم (6)

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		60% : 50	2، 3، 5، 8، 10، 12، 13، 17، 20	الإحماء
120	(20-25)3	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(20-25)3	45%	(3) -	
120	(20-25)3	55%	(2) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(4) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(5) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(6) -	

120	(20-25)3	55% : 45	(7) -	
120	(20-25)3	55% : 45	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (3) في الفتره من 3/7:3/3/2012

التاريخ: 3/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (7)

هدف الوحدة : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 26, 24	الإحماء
120	(12-20)2	40%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(12-20)2	40%	(2) -	
120	(12-20)2	50%	(7) -	
120	(12-20)2	55% : 45	(4) -	
120	(12-20)2	55% : 45	(5) -	
120	(12-20)2	55% : 45	(6) -	
120	(12-20)2	55% : 45	(7) -	
120	(12-20)2	55% : 45	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (3)

التاريخ: 5/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (8)

هدف الوحدة : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 30, 26, 24	الإحماء
120	(12-20)2	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(12-20)2	45%	(2) -	
120	(12-20)2	55%	(7) -	
120	(12-20)2	60% : 50	(4) -	
120	(12-20)2	60% : 50	(5) -	

120	(12-20)2	60% : 50	(6) -	
120	(12-20)2	60% : 50	(7) -	
120	(12-20)2	60% : 50	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (3)

التاريخ: 7/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (9)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
120	(12-20)3	50%	(1) -	الجزء الرئيسي
120	(12-20)3	50%	(2) -	
120	(12-20)3	60%	(7) -	
120	(12-20)3	60% : 50	(4) -	
120	(12-20)3	60% : 50	(5) -	
120	(12-20)3	60% : 50	(6) -	
120	(12-20)3	60% : 50	(7) -	
120	(12-20)3	60% : 50	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (4) في الفتره من 10/3 : 14/3/2012

التاريخ: 10/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (10)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
90	(6-10)2	40%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(6-10)2	40%	(2) -	
90	(6-10)2	50%	(7) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(4) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(5) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(6) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(7) -	

90	(6-10)2	55% : 45	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (4)

التاريخ: 12/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (11)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 30, 26, 24	الإحماء
90	(8-15)2	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8-15)2	45%	(2) -	
90	(8-15)2	55%	(7) -	
90	(8-15)2	60% : 50	(4) -	
90	(8-15)2	60% : 50	(5) -	
90	(8-15)2	60% : 50	(6) -	
90	(8-15)2	60% : 50	(7) -	
90	(8-15)2	60% : 50	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (4)

التاريخ: 14/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (12)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 30, 26, 24	الإحماء
90	(8-15)3	50%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8-15)3	50%	(2) -	
90	(8-15)3	60%	(7) -	
90	(8-15)3	60% : 50	(4) -	
90	(8-15)3	60% : 50	(5) -	
90	(8-15)3	60% : 50	(6) -	
90	(8-15)3	60% : 50	(7) -	

90	(8-15)3	60% : 50	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهنده

الاسبوع: (5) فى الفتره من 17/3 : 21/3/2012

التاريخ: 17/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (13)

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 7, 11, 13, 17, 21, 22, 30	الإحماء
90	(6-10)2	40%	(1) -	الجزء الرئيسى
90	(6-10)2	40%	(2) -	
90	(6-10)2	50%	(7) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(4) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(5) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(6) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(7) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهنده

الاسبوع: (5)

التاريخ: 19/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (14)

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 7, 11, 13, 17, 21, 22, 30	الإحماء
90	(6-10)2	45%	(1) -	الجزء الرئيسى
90	(6-10)2	45%	(2) -	
90	(6-10)2	55%	(7) -	

90	(6-10)2	60% : 50	(4) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(5) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(6) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(7) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (5)

التاريخ: 21/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (15)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
90	(8-10)3	55%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8-10) 3	55%	(2) -	
90	(8-10)3	65%	(7) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(3) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(5) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(6) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(7) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (6) في الفتره من 24/2 : 28/2/2012

التاريخ: 24/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (16)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 7, 10, 16, 19, 22, 29, 30	الإحماء
90	(6-10)2	40%	(1) -	الجزء الرئيسي

90	(6-10)2	40%	(2) -	
90	(6-10)2	50%	(7) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(4) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(5) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(6) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(7) -	
90	(6-10)2	55% : 45	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (6)

التاريخ: 26/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (17)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	16 , 10 , 7 , 3 , 2 , 1 30 , 22 , 29 , 19	الإحماء
90	(6-10)2	45%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(6-10)2	45%	(2) -	
90	(6-10)2	55%	(7) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(4) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(5) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(6) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(7) -	
90	(6-10)2	60% : 50	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (6)

التاريخ: 28/3

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (18)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		

		% 60 : 50	16, 10, 7, 3, 2, 1 30, 22, 29, 19	الإحماء
90	(8-10)3	55%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8-10) 3	55%	(2) -	
90	(8-10)3	65%	(7) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(4) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(3) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(6) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(7) -	
90	(8-10)3	65% : 55	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (7) فى الفتره من 31/3 : 4/4/2012
الوحدة التدريبية رقم (19) التاريخ: 31/3

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه
عدد الطالبات : 11 طالبه
الزمن : 90ق

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
			22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 30, 26, 24	الإحماء
90	(6)2	55%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(6) 2	55%	(2) -	
90	(6) 2	65%	(7) -	
90	(6) 2	65% : 55	(4) -	
90	(6) 2	65% : 55	(3) -	
90	(6) 2	65% : 55	(6) -	
90	(6) 2	65% : 55	(7) -	
90	(6) 2	65% : 55	(8) -	
			% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه

الاسبوع: (7)
الوحدة التدريبية رقم (20) التاريخ: 2/4
هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه
عدد الطالبات : 11 طالبه
الزمن : 90ق

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
			22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 30, 26, 24	الإحماء

90	(8)3	55%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8)3	55%	(2) -	
90	(8)3	65%	(7) -	
90	(8)3	65% : 55	(4) -	
90	(8)3	65% : 55	(3) -	
90	(8)3	65% : 55	(6) -	
90	(8)3	65% : 55	(7) -	
90	(8)3	65% : 55	(8) -	
		% 50 : 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (7)

التاريخ: 4/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (21)

هدف الوحده : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
90	(8)3	60%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8)3	60%	(2) -	
90	(8)3	70%	(7) -	
90	(8)3	70% : 60	(4) -	
90	(8)3	70% : 60	(5) -	
90	(8)3	70% : 60	(8) -	
		% 50 : 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (8) في الفترم من 7/4 : 11/4/2012

التاريخ: 7/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (22)

هدف الوحده : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء

90	(6)2	55%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(6)2	55%	(2) -	
90	(6)2	65%	(7) -	
90	(6)2	65% : 55	(4) -	
90	(6)2	65% : 55	(3) -	
90	(6)2	65% : 55	(6) -	
90	(6)2	65% : 55	(7) -	
90	(6)2	65% : 55	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	

الاسبوع: (8)

التاريخ: 9/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (23)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
90	(8)3	55%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8)3	55%	(2) -	
90	(8)3	65%	(7) -	
90	(8)3	65% : 55	(4) -	
90	(8)3	65% : 55	(3) -	
90	(8)3	65% : 55	(6) -	
90	(8)3	65% : 55	(7) -	
90	(8)3	65% : 55	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	

الاسبوع: (8)

التاريخ: 11/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (24)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 6, 8, 12, 14, 18, 20, 24	الإحماء
90	(8)3	60%	(1) -	الجزء الرئيسي

90	(8)3	60%	(2) -	
90	(8)3	70%	(7) -	
90	(8)3	70% : 60	(4) -	
90	(8)3	70% : 60	(5) -	
90	(8)3	70% : 60	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهندنه

الاسبوع: (9) في الفتره من 14/4 : 18/4/2012

التاريخ: 14/4

الزمن : 90ق

الوحدة التدريبية رقم (25)

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	12, 8, 6, 3, 2, 1 24, 20, 18, 14	الإحماء
90	(6) 2	60%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(6) 2	60%	(2) -	
90	(6) 2	70%	(7) -	
90	(6) 2	70% : 60	(4) -	
90	(6) 2	70% : 60	(5) -	
90	(6) 2	70% : 60	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهندنه

الاسبوع: (9)

التاريخ: 16/4

الزمن : 90ق

الوحدة التدريبية رقم (26)

هدف الوحده : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	12, 8, 6, 3, 2, 1 24, 20, 18, 14	الإحماء
90	(8) 2	60%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8) 2	60%	(2) -	
90	(8) 2	70%	(7) -	
90	(8) 2	70% : 60	(4) -	
90	(8) 2	70% : 60	(5) -	
90	(8) 2	70% : 60	(8) -	

		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه
--	--	----------	---------------------------	---------

الاسبوع: (9)

التاريخ: 18/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (27)

هدف الوحدة : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	12, 8, 6, 3, 2, 1 24, 20, 18, 14	الإحماء
90	(8)2	70%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8)2	70%	(2) -	
90	(8)2	80%	(3) -	
90	(8)2	80% : 70	(4) -	
90	(8)2	80% : 70	(5) -	
90	(8)2	80% : 70	(6) -	
90	(8)2	80% : 70	(7) -	
90	(8)2	80% : 70	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (10) في الفتره من 21/4 : 25/4/2012

التاريخ: 21/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (28)

هدف الوحدة : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	13, 12, 3, 2, 1 30, 23, 25, 21, 20	الإحماء
90	(8)	70%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8)	70%	(2) -	
90	(8)	80%	(3) -	
90	(8)	80% : 70	(4) -	
90	(8)	80% : 70	(5) -	

90	(8)	80% : 70	(6) -	
90	(8)	80% : 70	(7) -	
90	(8)	80% : 70	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (10)

التاريخ: 23/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (29)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
90	(8) 2	70%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8) 2	70%	(2) -	
90	(8) 2	80%	(3) -	
90	(8) 2	80% : 70	(4) -	
90	(8) 2	80% : 70	(5) -	
90	(8) 2	80% : 70	(6) -	
90	(8) 2	80% : 70	(7) -	
90	(8) 2	80% : 70	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (10)

التاريخ: 25/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (30)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 7, 10, 22, 24, 26, 28	الإحماء
90	(8) 2	75%	(1) -	الجزء الرئيسي
90	(8) 2	75%	(2) -	

90	(8)2	85%	(3) -	
90	(8)2	85% : 75	(4) -	
90	(8)2	85% : 75	(5) -	
90	(8)2	85% : 75	(6) -	
90	(8)2	85% : 75	(7) -	
90	(8)2	85% : 75	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (11) في الفتره من 28/2 : 5/5/2012

التاريخ: 28/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (31)

هدف الوحدة : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 26, 24	الإحماء
60	(4-5)2	70%	(1) -	الجزء الرئيسي
60	(4-5) 2	70%	(2) -	
60	(4-5)2	80%	(3) -	
60	(4-5)2	80% : 70	(4) -	
60	(4-5)2	80% : 70	(5) -	
60	(4-5)2	80% : 70	(6) -	
60	(4-5)2	80% : 70	(7) -	
60	(4-5)2	80% : 70	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفه	التهدنه

الاسبوع: (11)

التاريخ: 30/4

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (32)

هدف الوحدة : تنميه القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 26, 24	الإحماء
60	(4-5)3	70%	(1) -	الجزء الرئيسي
60	(4-5) 3	70%	(2) -	
60	(4-5)3	80%	(3) -	
60	(4-5)3	80% : 70	(4) -	
60	(4-5)3	80% : 70	(5) -	

60	(4-5)3	80% : 70	(6) -	
60	(4-5)3	80% : 70	(7) -	
60	(4-5)3	80% : 70	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (11)

التاريخ: 5/5

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (33)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمريينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	22, 10, 7, 3, 2, 1 28, 26, 24	الإحماء
60	(4-5)3	80%	(1) -	الجزء الرئيسي
60	(4-5)3	80%	(2) -	
60	(4-5)3	90%	(3) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(4) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(5) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(6) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(7) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	

الاسبوع: (12) في الفتره من 7/5 : 12/5/2012

التاريخ: 7/5

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (34)

هدف الوحدة : تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات : 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمريينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	13, 12, 3, 2, 1 30, 23, 25, 21, 20	الإحماء
60	(4-5)3	80%	(1) -	الجزء الرئيسي
60	(4-5)3	80%	(2) -	

60	(4-5)3	90%	(3) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(4) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(5) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(6) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(7) -	
60	(4-5)3	90% : 80	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (12)

التاريخ: 9/5

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (35)

هدف الوحدة: تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات: 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء
60	(4-5)	90%	(1) -	الجزء الرئيسي
60	(4-5)	90%	(2) -	
60	(4-5)	95%	(3) -	
60	(4-5)	95% : 90	(4) -	
60	(4-5)	95% : 90	(5) -	
60	(4-5)	95% : 90	(6) -	
60	(4-5)	95% : 90	(7) -	
60	(4-5)	95% : 90	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	التهدنه

الاسبوع: (12)

التاريخ: 12/5

الزمن: 90ق

الوحدة التدريبية رقم (36)

هدف الوحدة: تنمية القوه المميزه بالسرعه

عدد الطالبات: 11 طالبه

تشكيل حمل التدريب			التمرينات	الأجزاء
راحه	حجم	شده		
		% 60 : 50	1, 2, 3, 12, 13, 20, 21, 23, 25, 30	الإحماء

60	(4-5)2	90%	(1) -	الجزء الرئيسي
60	(4-5)2	90%	(2) -	
60	(4-5)2	95%	(3) -	
60	(4-5)2	95% : 90	(4) -	
60	(4-5)2	95% : 90	(5) -	
60	(4-5)2	95% : 90	(6) -	
60	(4-5)2	95% : 90	(7) -	
60	(4-5)2	95% : 90	(8) -	
		% 50: 30	- بعض الإطالات الخفيفة	

مرفق رقم (5)
نماذج من مجموعه التمرينات المنفذه خلال الاحماء

م	التمرينات المستخدمة	أداء التمرين	م	التمرينات المستخدمة	أداء التمرين
1	(وقوف . فرد إحدى الذراعين مع الضغط عليها في اتجاه الجسم بالذراع الأخرى)		16	(وقوف . فرد إحدى الذراعين مع الضغط عليها في اتجاه الجسم بالذراع الأخرى)	
2	(وقوف . فتحا . رفع الذراعين خلفا بواسطة ثني الكوعين أعلى الرأس)		17	(وقوف . فتحا . رفع الذراعين خلفا بواسطة ثني الكوعين أعلى الرأس)	
3	(وقوف . ثني الركبتين مع ميل الجذع للامام وفرد الذراعين اماما في مستوى الكتفين)		18	نفس التمرين السابق مع الضغط جانبا بإحدى الذراعين على الأخرى بالتبادل	
4	(وقوف . فرد اماما والسند على الحائط وعمل زاويه 90 بين الرجلين والجذع)		19	(وقوف . فرد الذراعين معا لأعلى وشد الجسم كله)	
5	(وقوف . ثني أحد المرفقين خلفا ومحاولة مسك أصابع اليد الأخرى مع الجذب لأسفل)		20	(وقوف . ثني أحد المرفقين خلفا ومحاولة مسك أصابع اليد الأخرى مع الجذب لأسفل)	
6	(وقوف . ميل الجذع لاسفل والوصول لوضع الكفين على الأرض تماما)		21	(وقوف . ميل الجذع لاسفل والوصول لوضع الكفين على الأرض تماما)	
7	(وقوف . ثني أحد الركبتين مع الضم بالذراعين في اتجاه الصدر)		22	(وقوف . ثني أحد الركبتين مع الضم بالذراعين في اتجاه الصدر)	

	<p>(وقوف . ثنى بسيط للركبتين معا والثبات مع الاستناد على عصا مع المحافظة على استقامه الظهر)</p>	<p>23</p>		<p>(جلوس طويل . ميل الجذع للامام مع فرد الذراعين للامام)</p>	<p>8</p>
	<p>(طعن . جانبي ميل الجذع لاسفل ولمس احدى الذراعين للقدم العكسيه للذراع)</p>	<p>24</p>		<p>(انبطاح . ميل الجذع خلفا مع ثنى الرقبه خلفا)</p>	<p>9</p>
	<p>(وقوف . ثنى احدى الركبتين وفرد الاخرى مائلا اماما مع تشبيك الذراعين على امتداد مستوى الكتفين)</p>	<p>25</p>		<p>(طعن . جانبي ميل الجذع لاسفل ولمس احدى الذراعين للقدم العكسيه للذراع)</p>	<p>10</p>
	<p>(انبطاح . جانبا تبادل القدمين مع الاستناد بالمرفقين على الارض)</p>	<p>26</p>		<p>(وقوف . ثنى احدى الركبتين خلفا وممسك مشط القدم وجذبه فى اتجاه فى اتجاه الجسم)</p>	<p>11</p>
	<p>(قرفصاء . ثنى احدى الركبتين ورفعها للجانب مع الاستناد بالذراعين على الارض)</p>	<p>27</p>		<p>(طعن امامى)</p>	<p>12</p>
	<p>(انبطاح . فرد احدى الركبتين خلفا مع الاستناد بالمرفقين على الارض)</p>	<p>28</p>		<p>(قرفصاء فرد الجسم تماما على امتداد الذراعين معا ومحاولة لمس أبعد نقطه على أمتداد الكتفين معا)</p>	<p>13</p>
	<p>(انبطاح . جانبا رفع احدى القدمين لاعلى)</p>	<p>29</p>		<p>(طعن جانبي مع غرد الجذع لاعلى فى وضع مستقيم بسيط)</p>	<p>14</p>

	(قرفصاء .ميل الجذع اماما على الارض)	30		(وقوف .ثنى الركبتين والثبات فى هذا الوضع مع ثبات الذراعين فى الوسط)	15
---	--	----	--	---	----

مرفق رقم (6)

اختبار قياس القوة القصوى القابضة والباسطة العاملة على الذراعين

الغرض من الاختبار : قياس قوة العضلات العاملة على مد وثنى الساعد

الادوات : ميزان زنبركى , حزام لين لتثبيت الذراع

مواصفات الاداء : الظهر ملاس لعقل الحائط يثبت جسم السباح بواسطة الاحزمه فى ثلاث نقاط (منطقة الكتف ,الجزع ,والقدمين) وبالإضافة الى ذلك فان عضد الذراع الذى يجرى عليه القياس يثبت بحزام لين بالقرب من مفصل المرفق , والاصابع تكون مثنيه (قبضه اليد مغلقة) وتمر من خلال الحزام الدائرى الذى سوف يثبت عليه طرف الساعد المراد قياس قوته وعند قياس قوة العضلات العاملة على ثنى الساعد فان الجهاز الزنبركى يكون موجود اسفل الساعد والعكس عند قياس العضلات العاملة على بسط مفصل المرفق يكون الجهاز اعلى الساعد

التسجيل : اعلى قراءه يشير اليها مؤشر جهاز الميزان الزنبركى

اختبار قياس القوة القصوى القابضة والباسطة العاملة على الرجلين

الغرض من الاختبار : قياس قوة العضلات العاملة على مد وثنى الفخذ

الادوات : ميزان زنبركى , حزام لين لتثبيت الرجل

مواصفات الاداء : الظهر ملاس لعقل الحائط يثبت جسم السباح بواسطة الاحزمه فى ثلاث نقاط (منطقة الكتف ,الجزع ,والقدمين) وبالإضافة الى أن اللاعب يستخدم اليدين فى القبض على عقل الحائط , الحزام الدائرى الديناموميتير يرتديه اللاعب بحيث يكون الطرف القريب لمفصل الركبه ويكون الفخذ موازى تماما للارض . وعند قياس قوة العضلات العاملة على مد الفخذ يكون الجهاز معلق أعلى الفخذ والعكس عند قياس قوة العضلات العاملة على ثنى الفخذ فبكون الجهاز معلق أسفل الفخذ .

التسجيل : اعلى قراءه يشير اليها مؤشر جهاز الميزان الزنبركى

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

أدى الأهتمام المتزايد على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضيه بصفه عامه ومسابقات السباحه بصفه خاصه إلى توجيه أساليب البحث العلمى فى مجال التدريب الرياضى من أجل الإرتقاء بالمستوى الرقى لمختلف مسابقات السباحه , ويؤدى هذا الأهتمام المتزايد لتحطيم تلك الأرقام إلى استخدام أساليب البحث العلمى فى تحليل الكثير من المشكلات التى تقف فى سبيل تحقيق ذلك وإيجاد أنسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلميه فى مجال التدريب للإرتقاء بمستوى السباحين .

وما تحقق من نتائج عالميه فى الأنشطة الرياضيه بصفه عامه والسباحه بشكل خاص خلال السنوات الماضيه يعكس ما توصل إليه التدريب الرياضى من مبادئ وأسس علميه وتقنين للأحمال التدريبيه أمكن الإعتماد عليها فى تحقيق هذه الإنجازات العالميه فالتدريب الرياضى يعتبر المدخل الصحيح للتقدم فى الإنجاز الرقى للسباحه . ولتحقيق التقدم فى المستوى الرقى يتطلب التركيز على صفات بدنيه معينه فى مقدمتها القوه العضليه , فهى من أهم العناصر البدنيه اما لها من تأثير كبير فى الحياه بصفه عامه وفى المجال الرياضى بصفه خاصه , فالأداء يعتمد على كيفية تحرك الجسم , والعضلات هى التى تتحكم فى حركه الجسم بالإنقباض والإنبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت هذه الأنقباضات أكثر فاعليه كلما كانت الحركه أفضل .

وقد أشارت نتائج الكثير من الأبحاث العلميه إلى أن تأثير النشاط الرياضى الممارس على قوه المجموعات العضليه للحركه الأساسيه (العامله) على حساب المجموعات العضليه المقابله لها , وأن إختلال التوازن فى القوه هو حقيقه واقعه بالنسبه لبعض الأنشطة الرياضيه وأن أغلب التكييفات الناتجه عن هذا الإختلال تنجم عن الإستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للأجزاء المقابله لها ومما يؤدى إلى تباين مقدرع أنسجه العضلات على إستعادته الشفاء ويزيد من مخاطر الإصابه للعضلات والأربطه وإعاقه مستوى إظهار القوه والسرعه لدى السباحين , كما يؤدى إلى ضعف مستوى التوافق العضلى بين الألياف العضليه داخل العضله وكذلك بين العضلات , وهذا بالتالى يؤدى إلى إنخفاض الإقتصاديه فى الأداء .

والمرحلة الرجوعيه لجميع طرق السباحه لا يزيد من عامل المقاومه المتزايدة أو من قوه الشد وبالتالي سيكون التأثير ضئيل جدا فى محاوله خلق التوازن العضلى المرغوب سواء كان للأكتاف أو الرجلين . وهناك قصور فى برامج الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال للسباحين التى تنمى القوه العضليه الديناميكيه للمجموعات العضليه القابضه والباسطه والتى تساعد السباح على التقدم بالمستوى الرقى حيث يؤدى ذلك إلى تحسين المستوى الرقى .

ولتحسين التوازن العضلى لا بد من أخذ بعض الإجراءات لمحاوله معادله القوه للجانب الضعيف بالعضلات العامله , وهذا يتطلب تقويه العضلات المقابله وذلك عن طريق إهتمام المدربين بالتدريبات التى لها تأثير مباشر على القوه ليس فقط للعضلات الرئيسيه العامله أثناء السباحه ولكن للعضلات المقابله أيضا , وذلك من خلال تصميم برامج مقننه ملائمته تهدف إلى تحسين التوازن العضلى .

هدف البحث :-

حددت الباحثة الهدف العام من البحث فى محاوله التعرف على برنامج تدريبي وفقاً للتحليل الكيفى لتحسين نسبه التوازن العضلى لجانبى الجسم وتأثيره على زمن 50 متر حره"والذى يمكن تحقيقه من خلال مجموعه الأهداف الفرعيه التاليه :-

3- تحسين نسبه التوازن العضلى للعضلات العامله على جانبى الجسم وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي وفقاً للتحليل الكيفى .

4- تحسين زمن 50 متر حره .

فروض البحث :-

من خلال هدف البحث حاولت الباحثة صياغه الفروض التاليه فى محاوله لتحقيقها :-

1- لا توجد فروق داله احصائيا لنسبه التوازن العضلى للعضلات العامله على جانبي الجسم بين القياس القبلى والبعدى.

2- هناك فروق داله احصائيا لزم 50 متر حره بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى إجراءات البحث

أولا : منهج البحث :-

المنهج التجريبي

ثانيا: عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع طالبات كلية التربية الرياضية بنات بالأسكندرية من طالبات الفرقة الرابعة والفرقة الثالثة شعبة التدريب الرياضى وعلوم الحركة تخصص سباحة وفريق الكليه . يتكون مجتمع عينة البحث من عدد(11) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة

- المجال المكانى :

كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

- المجال الزمنى :

2012-2011

رابعاً: تحديد متغيرات البحث :

1- القياسات البدنيه :-

- قياس الوزن (كجم)
- قياس الطول بالرستاميتير (سم)
- قياس القوة القصوى للعضلات الأماميه للذراع اليمنى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الخلفيه للذراع اليمنى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الاماميه للذراع اليسرى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الخلفيه للذراع اليسرى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الاماميه للرجل اليمنى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الخلفيه للرجل اليمنى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الأماميه للرجل اليمنى .
- قياس القوة القصوى للعضلات الخلفيه للرجل اليمنى .

2 - قياس زمن سباحه 50 متر حره .

الاجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- شريط قياس .
- ميزان زنبركى .
- ساعه ايقاف رقميه ماركه casio مقربه 1/100 ث .
- ديناموميتر

- حمام سباحه

خطوات تطبيق البحث :

- 1- إعداد البرنامج التدريبي المقترح بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ولمده 12 أسبوع .
- 2- قامت الباحثة باجراء الدراره الإستطلاعيه الأولى فى الفتره من يوم الأربعاء الموافق 1 /2/2012 الى يوم السبت الموافق 4/2/2012
- 3- قامت الباحثة باجراء الدراره الإستطلاعيه الثانيه من يوم الأحد الموافق 5/2/2012 الى يوم الاربعاء الموافق 8/2/2012 .
- 4- قامت الباحثة باجراء الدراره الإستطلاعيه الثالثه منيوم السبت الموافق 11/2/2012 الى يوم الاربعاء الموافق 15/2/2012 .
- 5- تم اجراء القياسات القبليه فى الفتره من يوم الاربعاء الموافق 16/2/2012 الى يوم السبت الموافق 17 / 2/2012 .
- 6- تم تنفيذ الدراره الأساسيه فى الفتره من يوم السبت الموافق 18/2/2012 الى يوم السبت الموافق 12/5/2012 ولمده 12 أسبوع .
- 7- تم اجراء القياسات البينيه فى الفتره من يوم السبت الموافق 24/3/2012 الى يوم الاثنين الموافق 26/3/2012
- 8- تم اجراء القياسات البعديه بعد الأنتهاء من البرنامج التدريبي فى الفتره من يوم الاحد الموافق 13/5/2012 الى يوم الثلاثاء الموافق 15/5/2012 .

المعالجات الإحصائيه :

الوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) الفروق ، التباين .

الأستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ونتيجته المعالجات الاحصائيه التى أجريت وبعد عرض ومناقشه النتائج توصلت الباحثة إلى بعض الاستنتاجات :-

- 4- أن البرنامج التدريبي للتوازن العضلى للقوه العضليه حقق التوازن العضلى لجانبى الجسم
- 5- أن البرنامج التدريبي للتوازن العضلى للقوه العضليه أثر إيجابيا على المستوى الرقى لسباحه 50 م حره

التوصيات :-

- 6- تطبيق البرنامج التدريبي متضمنا التدريبات الخاصه بالتوازن العضلى للقوه العضليه لجميع الأنشطة الرياضيه الأخرى .

- 7- الأهتمام بالتطوير المتوازن لقوه العضلات العاملة على مفاصل الجسم المختلفه والعضلات المقابله لها .
- 8- الاهتمام بتخطيط التوازن العضلى منذ مراحل الممارسه المبكره .
- 9- مراعاة تصميم برامج أثقال بحيث تحقق مبدأ التوازن العضلى لجميع أجزاء الجسم المختلفه .
- 10- تطبيق البرنامج بما يتناسب مع طرق السباحه الأخرى .

مستخلص البحث

" برنامج تدريبي وفقا للتحليل الكيفى لتحسين نسبة التوازن العضلى لجانبى الجسم وتأثيره على زمن 50 متر حرة "

Title:" Training program in accordance with the qualitative analysis to improve the ratio of muscle balance of both sides of the body and its "impact on the time of a 50-meter free

يهدف هذا البحث الى محاولة التعرف على البرنامج التدريبي المقترح والذى صمم وفقا للتحليل الكيفى لتحسين نسبة التوازن العضلى لجانبى الجسم وتأثيره على زمن 50 متر حرة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى البعدى لمناسبة لطبيعة هذا البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهن (11) طالبه من طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية . وبعد جمع البيانات عن طريق القياسات المستخدمة تم معالجتها إحصائيا ، تم التوصل الى أهم النتائج التى أشارت إلى أن البرنامج التدريبي حقق التوازن العضلى لجانبى الجسم كما أثر إيجابيا على المستوى الرقوى لسباحه 50 متر حره , حيث أكدت النتائج أنه توجد ارتباط عكسى بين التوازن العضلى والمستوى الرقوى لسباحى الحره .

وكانت من أهم التوصيات التى توصلت إليها الباحثة:-

1. تطبيق البرنامج المقترح فى هذا البحث على طالبات التخصص فى السباحة .
2. ان تؤسس البرامج التدريبية وتبنى على اساس الفروق الفردية للاعبين وفقا للتحليل الكيفى وتحديد نسبة التوازن العضلى للعضلات العاملة والمقابله .
3. اجراء بحوث مشابهة على المسابقات والأنشطة المختلفة والتى تصمم برامجها وفقا للتوازن العضلى .

Summary

" Training program in accordance with the qualitative analysis to improve the ratio of muscle balance of both sides of the body and its impact on the time of a 50-meter free"

:Introduction and research problem

Resulted in increased attention to breaking records for various sports competitions in general and the swimming competition in particular to direct methods of scientific research in the field of athletic training for upgrading digital for various swimming competition, and lead this growing interest to break down those numbers to use the methods of scientific research in the analysis of many problems that stand in order to achieve this and to find the most appropriate solutions and leading to the development of scientific theories in the field of training to upgrade the .level of swimmers

And results achieved universal in sports activities in general and swimming in particular during the past years reflects the findings of the athletic training of the principles and foundations of scientific and rationing of loads trainings could be relied upon to achieve these accomplishments World training is sports is the right way to progress in the achievement digital .pool

To achieve progress in the level digital requires a focus on the characteristics of bodily certain in the forefront of muscle strength, she is one of the most important elements of physical either have a major impact on life in general and in the sports field, in particular, Valada depends on how to move the body, the muscles that control the movement of the body constrict and Diastole of the parties to attract the subject to time and .whenever such contractions as a more proactive movement was better The results indicated a lot of scientific research that the impact of sports activity practiced on the strength of muscle groups to move the primary (working) at the expense of muscle groups compared to the same, and that the imbalance in power is a reality for some sports activities and that most of the adjustments resulting from this imbalance caused by repeated use of some parts of the body without the use of similar parts of the interview of her, which leads to variation Mekdra muscle tissue to restore healing and increases the risk of injury to muscles, ligaments and disability level show of strength and speed of swimmers, also leads to the low level

of compatibility muscle between the muscle fibers within the muscle and between muscles , and this consequently leads to a decrease in economic .performance

Stage and resilience to all methods of swimming does not increase the factor of increased resistance or tensile strength and therefore will be very little impact in a bid to create the desired balance of muscle, whether of the .shoulders or legs

There are shortcomings in the physical preparation programs and weight training for swimmers, which develop the muscle strength of the dynamic muscle groups holding the extender, which helps the swimmer's progress .on the digital level as that would lead to improved digital level

To improve the balance of muscle to be taking some action to try the power equation of the weak muscles working, and this requires strengthening the muscles the interview, by the interest of trainers exercises that have a direct impact on the strength not only to the muscles of the core operating during the swim, but the muscles of the interview as well, through the design of programs rated adequate to improve muscle .balance

- :**Research objectives**

The research aims to develop a training program in accordance with the

- :qualitative analysis in order to identify

Improve the ratio of muscle balance of the muscles working on both .1 .sides of the body

.Improve the long 50 meter free .2

- :**Hypotheses**

There are significant differences for the percentage of muscle balance of - the muscles working on both sides of the body between the pre and post .measurement for the measurement post test

There are significant differences for a free time of 50 meters between - 2 the pre and post measurement for the measurement post test

- :**Research procedures**

- :**First, the research methodology**

Experimental method

- :**Second, the research sample**

The research sample was selected in the manner of intentional community of students in the Faculty of Physical Education. Girls in Alexandria from the fourth year students of the Division of Sports Training and Movement Science specialty pool

Community sample consists of a number (11) female students from the fourth division

.Spatial domain: Faculty of Physical Education, for girls in Alexandria -

- :**Time domain -**

2012 - 2011

:Fourth, determine the variables of Search

- :Physical measurements - 1

(Measurement of weight (kg -

(Measure the height Balrstamitr (cm -

Measurement of the maximum strength of the muscles of the front of the -
.right arm

Measurement of the maximum strength of the muscles of the back of the -
.right arm

Measurement of the maximum strength of the muscles of the front of the -
.left arm

Measurement of the maximum strength of the muscles of the back of his -
.left arm

Measurement of the maximum strength of the muscles of the front right -
.hand man

Measurement of the maximum strength of the muscles of the back of the -
.man left

.Measuring 50 meters long swimming free - 2

:Equipment and tools used in the search

(Rstamitr device to measure the length (cm -

(Balance of belief to measure weight (kg -

.A tape measure -

.Balance spring -

.Stopwatch digital casio brand rounded 1/100 w -

Manumitr -

Swimming pool

(Rstamitr device to measure the length (cm -

:Find the application of steps

Preparation of the training program proposed by 3 training units a week - 1
.for 12 weeks

the researcher Bajraoualdrash reconnaissance in the first period from - 2
.04/02/2012 to 02/08/2012

The researcher Bajraoualdrash exploratory second 11/2/2012 to - 3
.14/2/2012

Tribal measurements were conducted in the period from 14/2/2012 to - 4
.16/2/2012

baseline study was carried out in the period from 18/2/2012 to 5/5/2012 - 5
.for 12 weeks

dimensional measurements were conducted after the completion of the - 6
.training program in the period from 6/5/2012 to 8/5/2012

:Statistical treatments

The arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient, t-test
.differences, analysis of variance, test, showed

:Conclusions

**In light of the objectives of the research and as a result of statistical
treatment carried out and after display and discuss the results**

- :reached a researcher bitten to the conclusions

The training program for the balance of muscle strength of the muscle - 1
has to balance both sides of the body muscle

The training program for the balance of muscle strength muscle positive - 2
impact on the digital level to a free pool of 50 m

- :Recommendation

the application of the training program, including special training for - 1
.muscle balance muscle power for all other sports activities

attention to balanced development of muscle strength operating on - 2
.different body joints and muscles compared to the same

.interest in the planning stages since the muscle balance practice early - 3

Subject to design weights so as to achieve the principle of balance - 4
.muscle to all parts of the body

.implementing the program in line with other methods of swimming - 5

.implementing the program in line with other age groups to swim free - 6

the necessity of evaluating special force development programs for - 7
.young men

Abstract

Title:" Training program in accordance with the qualitative analysis to improve the ratio of muscle balance of both sides of the body and its impact on the time of a 50-meter free"

This research aims to try to identify the proposed training program, which was designed according to the qualitative analysis to improve the ratio of muscle to balance both sides of the body and its impact on the time of 50 meters freestyle

The researcher used the experimental method with the same group by analogy tribal post test for its relevance to the nature of this research was chosen sample numbers and intentional manner (11) female students from the Faculty of Physical Education in Alexandria. After collecting data through measurements used were processed statistically, has been reached to the most important results, which indicated that the training program achieved a balance of muscle to both sides of the body as impact positively on the level digital to swim 50 meters freestyle, where the results confirmed that there were inverse association between the balance of muscle and the level digital Free to swimmers

She was one of the most important recommendations of the researcher

1. Implementation of the program proposed in this research on female students in swimming

2. To establish training programs and build on the basis of individual differences for the players, according to the qualitative analysis and determine the percentage of muscle balance of the muscles working and the interview

3. Conduct research on similar contests and the various activities and programs which are designed according to the balance of muscle



University of Alexandria
Faculty of Physical education- Girls
The Athletic Training and kinselogy Faculty

**Training program in accordance with the qualitative analysis
to improve the ratio of muscle balance of both sides of the body
and its impact on the time of a 50-meter free**

A Thesis Presented By

Doaa El-said Ebrahim El-Gamal

*Assistant Lecturer, Department of Health Sciences
Within the requirements for obtaining a doctoral degree in
Physical Education*

Supervisors

**Prof. Dr. HODAA MOHAMED
ALHODARY**

**Prof of Training sport (Swimming)
Faculty of Physical Education for
Girls-Alexandria University**

**Prof .Dr. MOHAMED gABER
BREKaa**

**Prof of biomechanics and head of
kinesiology, Faculty of physical
,education
Tanta University**

Dr. Nadia Rshwan Atia

**Assistant Prof, Department of Athletic Training
and kinselogy Faculty of Physical Education
for Girls - University Alexandria**

2012AD-1433HJ