

# المرققات

مرفق ( ١ )

خطاب موجه

إلى مدير استاد طنطا الرياضى



Date / / 200

التاريخ / / ٢٠٠

السيد الاستاذ / مدير آستاد طنطا الرياضى

تحية طيبة ... وبعد ،،،

نشرف بأن نوانى سيادتك بأن :-

الباحث / محمد محمد فتحى عبيد جامع المسجل لدرجة الماجستير فى التربية الرياضية ( تدریب رياضى )  
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

فى موضوع : " استخدام جهاز السباحة المقيدة فى تطوير مهارتى البدء والدوران لسباحى الظاهر "  
سوف يقوم بتطبيق موضوع البحث على طلبة الكلية وذلك أثناء محاضرات السباحة

لذا

نرجو من سيادتك التكرم بالموافقة على تسهيل مهمة الباحث والسماح له بدخول جهاز السباحة  
المقيدة داخل حمام السباحة للتطبيق والخروج به بعد الانتهاء من تطبيق البحث . .

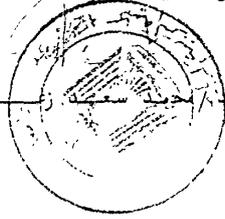
وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،،

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

رئيس التسم

المختص

" أ. أ. محمد سعيد ز. لول "



الاستاذ / مدير آستاد طنطا الرياضى  
رئيس التسم  
المختص

مرفق ( ٢ )

أسماء السادة الخبراء

## أسماء السادة الخبراء

- ١- أ.د/ محمد صبري عمر : أستاذ ورئيس قسم أصول التربية - كلية التربية الرياضية الرياضية جامعة الإسكندرية.
- ٢- أ.م.د/ أشرف عدلي بخيت : أستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ، مدرب السباحة بنادي سموحه الرياضي .
- ٣- أ.م.د/ إيهاب سيد إسماعيل : أستاذ التدريب المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، والمدير الفني لفريق السباحة بنادي طنطا الرياضي .
- ٤- د/ حسين عبد السلام : مدرس بقسم التدريب الرياضي رياضات مائية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ، مدرب السباحة بنادي مبارك الرياضي بالإسكندرية .
- ٥- د/ محمد حسن : مدرس بقسم التدريب الرياضي رياضات مائية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية و مدرب بنادي سبورتنج الرياضي .
- ٦- د/ محمد وردة : مدرس بقسم التدريب الرياضي ، رياضات مائية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية و مدرب سباحة بنادي سبورتنج الرياضي .

### توصيف الخبراء

جامعة طنطا		جامعة الإسكندرية		عدد الخبراء
الوظيفة	عدد	الوظيفة	عدد	
أستاذ مساعد	١	أستاذ	١	٦
		أستاذ مساعد	١	
		مدرس	٣	

### شروط اختيار الخبراء:

- الحصول على درجة دكتوراه في الفلسفة في التربية الرياضية في التدريب الرياضي .
- اعمل في مجال تدريب السباحة .
- ألا تقل الخبرة عن عشر سنوات .

مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول بعض التمرينات الخاصة  
لسباحي الظهر باستخدام جهاز السباحة المقيدة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول بعض التمرينات  
الخاصة لسباحي الظهر

يقوم الباحث / محمد محمد فتحي عيد جامع ، أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بطنطا بإعداد دراسة تجريبية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .

وموضوعها :-

"استخدام جهاز السباحة المقيدة فى تطوير مهارتي البدء والدوران  
لسباحي الظهر"

يطبق البرنامج على منتخب جامعة طنطا

مع قبول شكري وتقديري على تعاونكم الصادق لاستكمال جوانب تلك الدراسة

الباحث

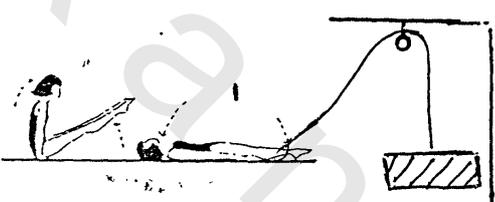
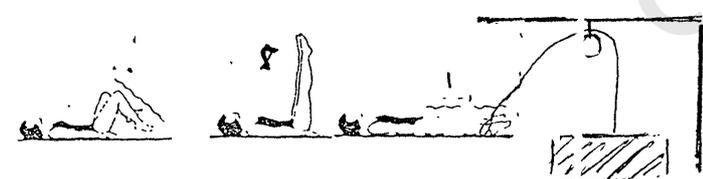
الاسم :-

المؤهل :-

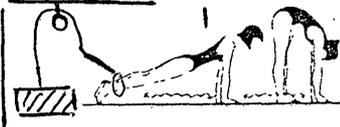
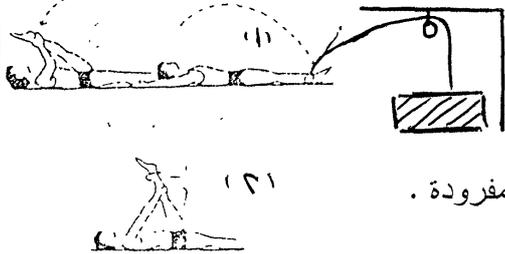
الوظيفة :-

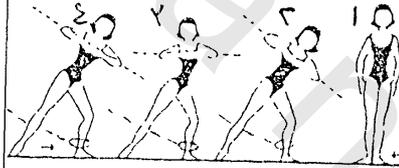
عدد سنوات الخبرة فى مجال السباحة :-

أولاً : - التمرينات الأرضية باستخدام جهاز السباحة المقيدة

لا أو أفق	موافق	التمرين
		<p>١ ( جلوس التوازن. الذراعان أماما ومسك القدمين باليدين) خفض الجذع خلفا للمس الظهر الأرض.</p>  <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية قوة عضلات الرجلين</li> <li>- قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع.</li> <li>- يراعي تثبيت الحزام المتصل بالثقل في القدمين معا.</li> </ul> <p>٢ ( رقود ) رفع الجذع أماما مع رفع الرجلين عاليا بزواوية (٤٥) ضد مقاومة الثقل</p>  <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية قوة عضلات الرجلين</li> <li>- تنمية قوة عضلات البطن</li> <li>- تنمية التوافق العضلي العصبي.</li> </ul> <p>٣ ( رقود ) رفع الرجلين أماما زاوية قائمة وثنى الركبتين ثم مدهما أماما ببطء في اتجاه الثقل.</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية قوة عضلات الرجلين.</li> <li>- تنمية قوة عضلات البطن .</li> <li>- يراعي تثبيت الحزام المتصل بالثقل في القدمين معا.</li> </ul> 
		المقترحات :

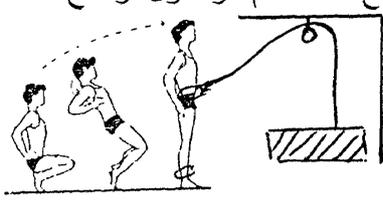
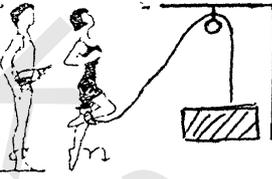
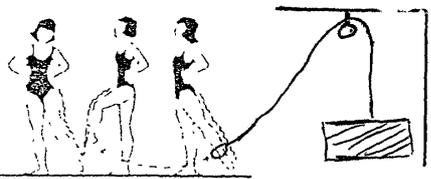
لا أو افق	موافق	التمرين	٤
		<p>٤ - ( جثو أفقي ) رفع الرجل اليمني ثم ثني الركبة ثم مع تحريك الذراع خلفا لمسك عقب القدم وتقوس الظهر خلفا مع ثني الذراع والضغط ضد مقاومة الثقل</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الظهر .</li><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين .</li><li>- تنمية مرونة الجذع ومفصل الفخذ .</li><li>- يراعي تثبيت الحزام المتصل بالثقل بالرجل المؤدية .</li></ul> <p>ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للتمرين.</p> <p>٥ أ - ( جلوس طويل ) رفع القعدة عاليا عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس ثم ثني ركبة أحد الرجلين أماما ضد مقاومة الثقل.</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين .</li><li>- تنمية قوة وتحمل عضلات الذراعين والظهر .</li><li>- تنمية مرونة مفصلي الفخذين ( الحوض ) .</li><li>- يراعى تثبيت الحزام المتصل بالثقل بأحد الرجلين .</li></ul> <p>٦ أ - ( انبطاح جانبي . ذراع عاليا وذراع منثنية أمام الصدر ) رفع الرجل جانبا زاوية قائمة مع الجسم ضد مقاومة الثقل.</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجل .</li><li>- تنمية مرونة الحوض .</li></ul> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية.</p>	
		المقترحات :	

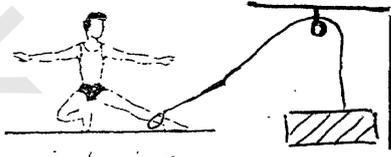
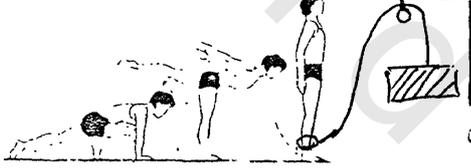
لا أو افق	موافق	التمرين
		<p>( انبطاح مائل ) سحب القدمين أماماً لوضع الوقوف علي الأربع .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين والذراعين .</p> <p>- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في القدمين معا</p> <p>( جلوس طويل ) ضم الركبتين علي الصدر مع تشبيك اليدين و تقوس الجذع .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>- تقوية عضلات الرجلين ومرونة الجذع والكتفين .</p> <p>- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في الرجلين معا.</p> <p>٩ أ - ( وقوف على الكتفين ) تبادل خفض القدم أماماً أسفل للمس الأرض بمشط القدم .</p> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>- تنمية قوة عضلات الظهر .</p> <p>- مرونة الجذع والرقبة ومفصل الفخذ .</p> <p>أن تكون الرجلان مفرودتان مع ملامسة مشط القدم للأرض .</p> <p>١٠ أ - ( رقود. الذراعان عاليا) رفع الرجل اليمني عاليا جانبا خلفا.</p> <p>ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>- تنمية قوة عضلات الرجلين .</p> <p>- مرونة الجذع.</p> <p>- يراعى أن تكون الرجل المؤدية مفرودة .</p>    
		المقترحات :

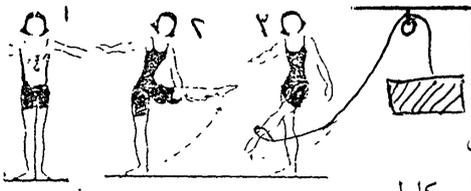
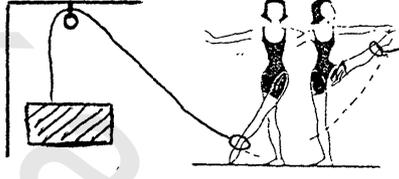
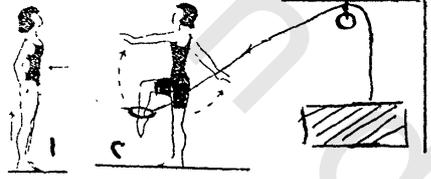
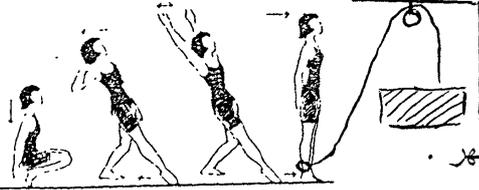
لا أو افق	موافق	التمرين	٤
		<p>١ (رقود. الذراعان عاليا) رفع الرجلين قليلا عن الأرض ضد مقاومة الثقل والثبات فترة .</p>  <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن .</li><li>- يراعى أن يكون الجسم مفرودا على استقامة واحدة الرجلان مفردتين ومضمومتين إلى بعضهما .</li><li>- الذراعين مفردتين ورفع الرجلين عن الأرض ضد مقاومة الثقل .</li></ul> <p>١٢ أ - ( وقوف ) الطعن جانبا مع ثنى الذراعين عرضا وميل الجذع جهة الطعن فمد الجذع عاليا ومد الحوض أماما.</p> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للطعن .</p>  <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية مرونة الجذع وتقوية عضلات الرجلين</li><li>- يقوم اللاعب بتثبيت الحزام في أحد الرجلين وعمل طعن ثم تغيير الرجل المؤدية .</li></ul> <p>١٣ أ - ( جلوس طويل ) رفع وخفض الرجل المثبتة بالحزام عاليا أسفل ضد مقاومة الثقل .</p> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .</p>  <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين</li><li>- وضع الكفين على الأرض خلف الظهر -</li></ul> <p>الرجلان مفردتان - الوصول بقدم الرجل إلى مستوى النظر عند رفعها عاليا . ويتم ذلك بمقاومة الثقل ثم يقوم اللاعب بتغيير الرجل المؤدية .</p>	
		المقترحات :	

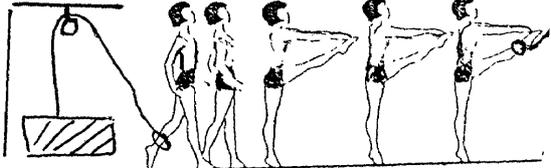
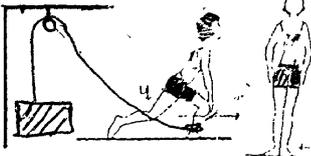
ثانياً :- التمرينات المائية باستخدام جهاز السباحة المقيدة :

لا أو افق	موافق	التمرين
		<p>( إقعاء. الذراعان أماماً ) المشي أماماً على القدمين مع ثني الركبتين ومد الركبتين قليلاً.</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين.</li><li>- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في أحد القدمين ثم يتم التقدم للأمام ضد مقاومة الثقل داخل الجزء الضحل من حمام السباحة.</li></ul> <p>( وقوف ) مرجحة الذراعين والرجلين أماماً خلفاً ولمس مشط القدم الأمامية باليد المقابلة.</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين.</li><li>- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في أحد الرجلين.</li><li>- مراعاة أن تكون الرجل المقاومة للثقل مفرودة. داخل الجزء الضحل من حمام السباحة.</li></ul> <p>( إقعاء. الذراعان جانبا ) قذف الرجل جانبا والارتكاز على المشط ضد مقاومة الثقل.</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين.</li><li>- مرونة مفصل الحوض.</li></ul>
		المقترحات :

لا أو افق	موافق	التمرين	م
		<p>٤ ( وقوف ) ثني الركبتين نصفاً مع ميل الجذع للخلف ثم الوصول لوضع الانقلاب .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة وتحمل قوة عضلات الرجلين .</li><li>- مرونة الجذع والتوازن .</li><li>- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في وسط اللاعب ويتم أداء التمرين ضد مقاومة الثقل .</li></ul>  <p>٥ أ - ( وقوف ) ثني الركبتين خلفاً ضد مقاومة الثقل .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين .</li><li>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للتمرين .</li></ul>  <p>٦ أ - ( وقوف الذراعان جانباً ) رفع أحد الركبتين أماماً ثم مدهما أماماً عالياً مع خفض الذراعين أسفل الركبة مع مقاومة الثقل .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين .</li><li>- تنمية مرونة مفصل الفخذ</li></ul>  <p>٧ ( وقوف . نصفاً . ثبات الوسط ) لف الجذع جانباً جهة قدم الارتكاز ثم رفع ركبة الرجل المتصلة بالثقل اماماً ومدّها لمرحجة الرجل خلفاً .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية قوة عضلات الرجلين</li><li>- تنمية رشاقة الرجلين</li><li>- تنمية مرونة مفصل الفخذ</li><li>- تثبيت الحزام المتصل بالثقل في أحد الرجلين ومقاومة الثقل .</li></ul> 	
		المقترحات :	

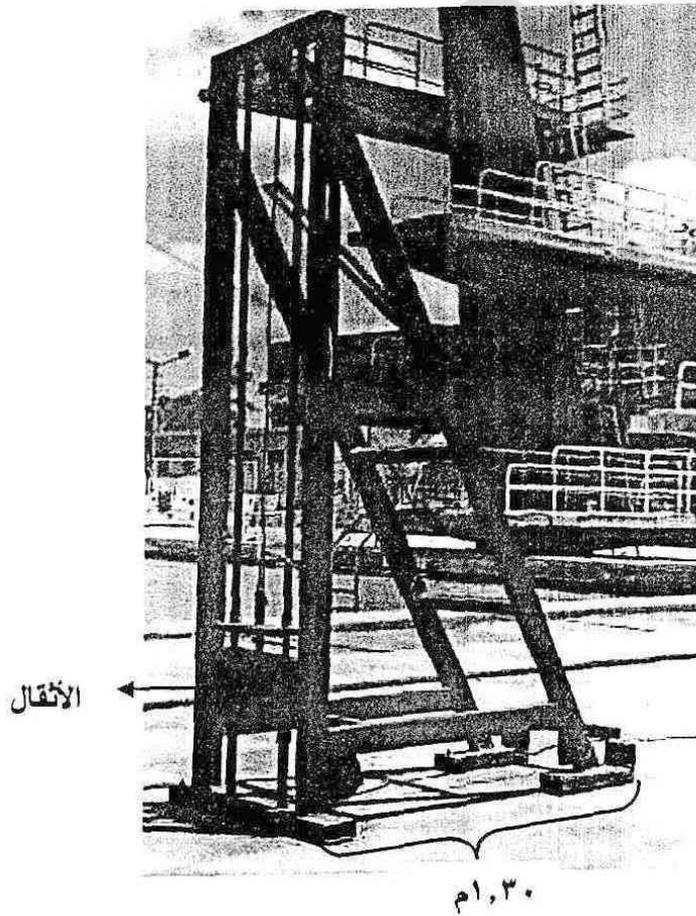
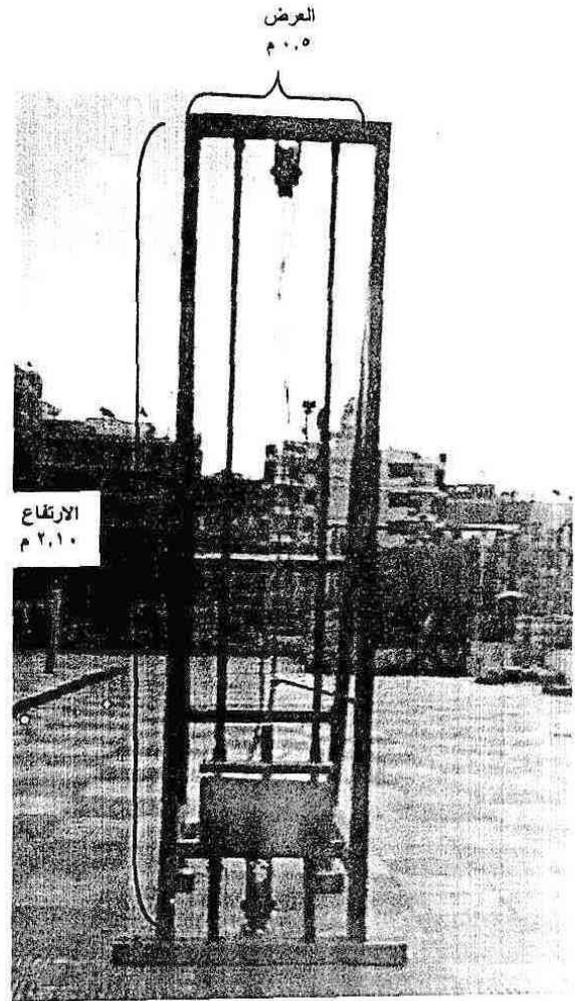
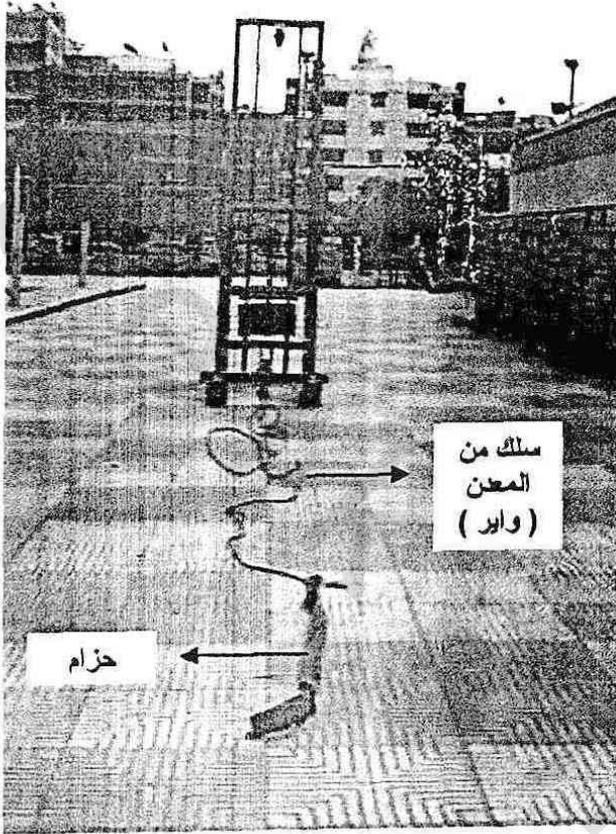
لا أوافق	موافق	التمرين
		<p>( إقعاء . ثبات الوسط ) مدر الركبة و أحد الرجلين أمام ضد مقاومة النقل والاستناد على الكعب هدف التمرين :- - تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين - يراعى الحفاظ على ثبات الذراعين في الوسط أ - ( إقعاء . الذراعان جانبا ) مد الركبة الرجل اليمنى وجانبا والاستناد على باطن القدم ضد مقاومة النقل . هدف التمرين :- - تنمية قوة عضلات الرجلين . - تنمية مرونة مفصل الفخذ . ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .</p> <p>( وقوف ) ميل الجذع اماما مع رفع إحدى الرجلين خلفا ضد مقاومة النقل للميزان ثم الجلوس على أربع خلفا هدف التمرين :- - تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين - يراعى ان تكون الرجل الخلفية مفرودة - يتم تثبيت الحزام المتصل بالنقل في الرجل المؤدية ١١ ( وقوف ) مرجحة الرجل المتصلة بالنقل اماما وخلفا والركبة مثنية . هدف التمرين :- تنمية قوة عضلات الرجلين</p>    
		المقترحات :

لا أو افق	موافق	التمرين
		<p>١ (وقوف . الذراعان جانبا ) مرجة الرجلين أمام داخلا لتقاطعها ثم مرجحتها جانبا ضد مقاومة الثقل</p>  <p>هدف التمرين :- - تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين - يراعى أن تكون الرجل المؤدية على كامل استقامتها</p> <p>١١ (وقوف . الذراعان جانبا ) مرجة الساق لتقاطعها اماما ثم مرجة الرجل جانبا عاليا للمس القدم باليد المقابلة</p>  <p>هدف التمرين :- - تنمية قوة عضلات الرجلين</p> <p>١٤ (وقوف ) رفع ركبة أحد الرجلين اماما ضع مقاومة الثقل مع مرجة ذراع أماما وذراع خلفا .</p>  <p>هدف التمرين :- - تنمية قوة عضلات الرجلين . - رشاقة الجسم . ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .</p> <p>١٥ (وقوف ) الطعن خلفا مع رفع الذراعين عاليا وثنى ذراع على الكتف وخفض ذراع اسفل فثنى الركبتين كاملا والاستناد على المشطين وخفض الذراعين أسفل .</p>  <p>هدف التمرين :- - تنمية قوة عضلات الرجلين والظهر . - يراعى ان تكون إحدى الرجلين مفرودة ومتقدمة على الأخرى ..</p>
		المقترحات :

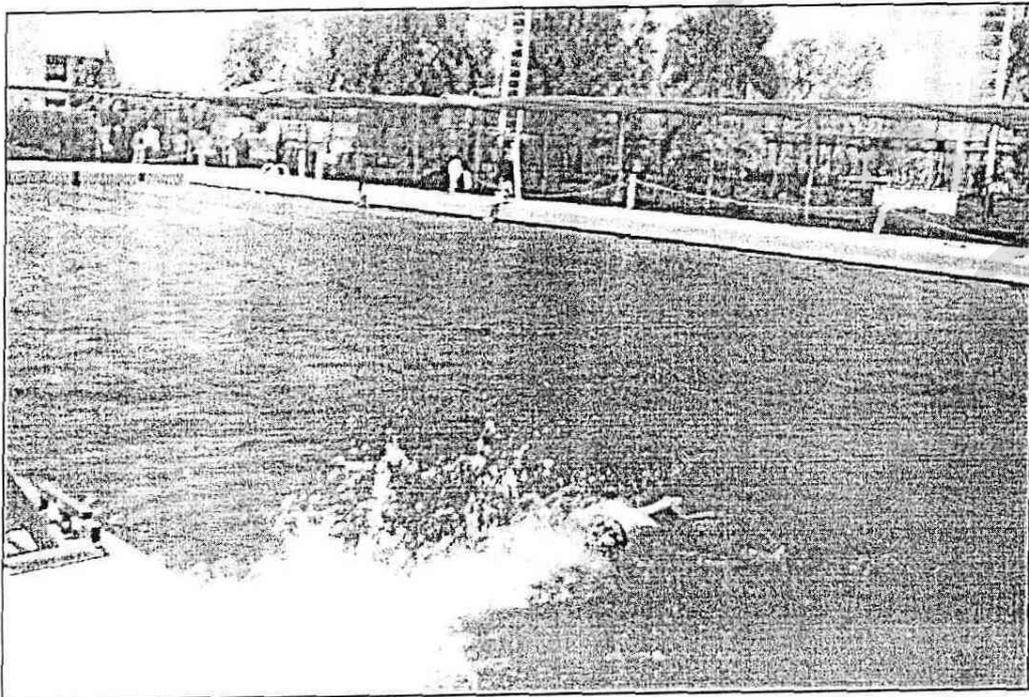
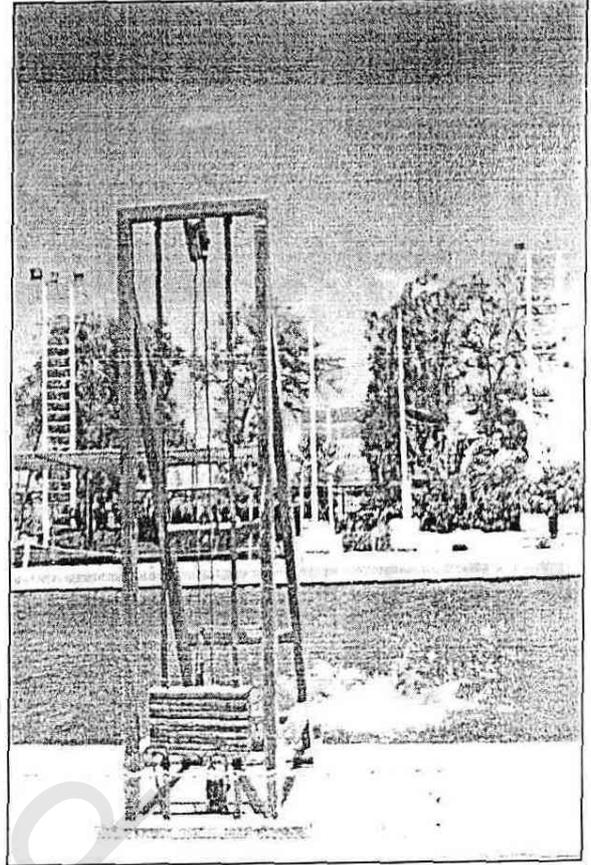
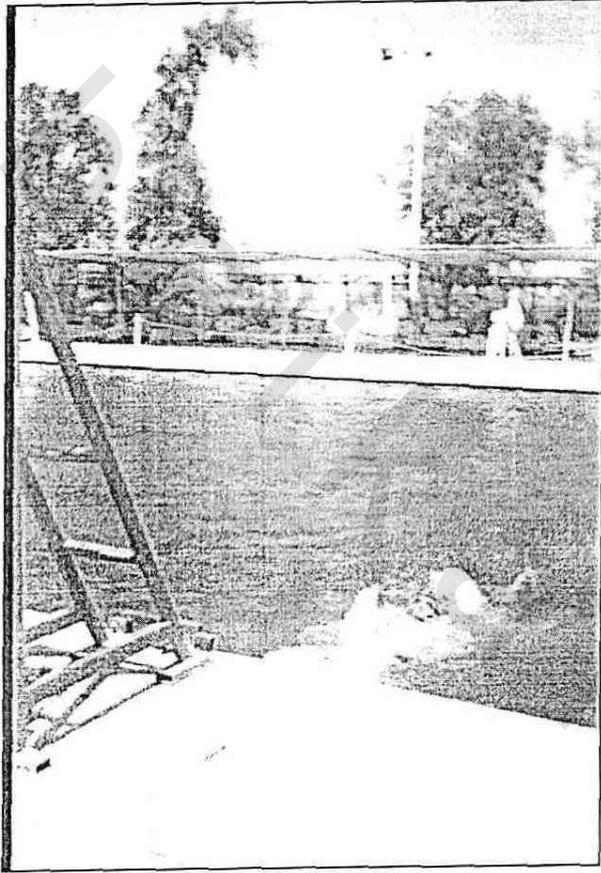
لا أو افق	موافق	التمرين
		<p>أ- ( وقوف . الوضع إماما ) رفع الرجل المتصلة بالثقل أماما عاليا ولمس المشط باليدين .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>- تنمية قوة عضلات الرجلين .</p> <p>- مرونة مفصل الفخذ .</p> <p>- مراعاة ان تكون الرجل المؤدية مفرودة .</p> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للتمرين .</p> <p>أ - ( وقوف . الذراعان جانبا ) رفع ركبة الرجل المتصلة بالثقل جانبا ومدنها أماما للارتكاز على مشط القدم ونقلها بجانب القدم الأخرى .</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>- تنمية قوة تحمل عضلات الرجلين</p> <p>- مراعاة ان تصل ركبة الرجل المؤدية جانبا على مستوى أعلى من الأفقي مع الأرض .</p> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .</p> <p>أ - ( وقوف ) الطعن أماما ضد مقاومة الثقل مع نقل الجسم على القدم الأمامية .</p> <p>ب - نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية</p> <p>هدف التمرين :-</p> <p>تنمية القدرة العضلية للرجلين والتحمل .</p>   
		المقترحات :

مرفق ( ٤ )

صور فوتوغرافية لجهاز السباحة المقيدة



## السباحة المقيّدة



مرفق ( ٥ )

نموذج أسبوعي

للبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة

نموذج أسبوعي للبرنامج التقني للمجموعة الضابطة

الجمعة	الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السبت		اليوم		ملاحظات	
	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	المحتوى	المحتوى			
١٧	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	٤٠٠م متوجع	١٧ق	البرنامج الرئيسي
		٢٠٠م ذراعين		٢٠٠م ذراعين		٢٠٠م ذراعين		٢٠٠م ذراعين		٢٠٠م ذراعين		٢٠٠م ذراعين		٢٠٠م ذراعين		
		٢٠٠م رجليين		٤٠٠م رجليين		٢٠٠م رجليين										
	٢٠٠م سباحة تخصص	٢٠٠م سباحة تخصص	٢٠٠م سباحة	٢٠٠م سباحة	٢٠٠م سباحة	٢٠٠م سباحة	٢٠٠م سباحة									
	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة	٢٥٠م سباحة		
	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	
	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	
	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	
	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	
	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	٣٥ق	

تابع نموذج أسبوعي للبرنامج التقائدي للمجموعة الضابطة

الجمعة	الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السبت		اليوم المحتوى	الأجزاء
	الزمن		الزمن		الزمن		الزمن		الزمن		الزمن			
	٢٠ اق	تمرينات الله والدوران	٧ اق	٤:٠٠م ظهر تمرينات بدء ودوران			٢ اق	٥:٠٢م ظهر	٨ اق	٥:٠٨م سباحة مفضلة	٤ اق	١:٠٢م صدر		
			٢٠ اق				٢ اق	٥:٠٢م صدر	٦ اق	١:٠٢م ظهر ذراعين	٤ اق	١:٠٢م فراشة		
							٢ اق	٥:٠٢م حرة	٦ اق	١:٠٢م ذراعين حرة	٢٠ اق	٥:٠١م تمرينات مع أداء الله		
							٢ اق	٥:٠٢م فراشة	٥ اق	تمرينات أداء اللبده والدوران	٢٠ اق	١٥:٠٥م تمرينات مع أداء الدوران		
							١ اق	٤:٠٠م رجلين متوحد بسرعة متوسط						
							٨ اق	٥:٠٨م تخصص اق كل ٥٠م تثبيت الزمن وتتعليم ضربات الذراعين						
							٢٠ اق	تمرينات بدء ودوران ٢٥٠x1						
	٢٣ اق	٣٥٠٠م	٢٤ اق	٤٧٠٠م			٤ اق	٩:٥٠م	٦ اق	٨:٦٥م	٢ اق	٤ كم المسافة الكلية		

الجزء الرئيسي

مرفق ( ٦ )

محتوى البرنامج التدريبي المقترح



تابع محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الفترة	الأسبوع	أيام التدريب	المحتوى	التكرار	المجموعات	النسبة	الراحة	الزمن	الزمن الكلى للأسبوع
١٥	١٥	السبت	٩ - أ - ٩ - ب - ١٠ - أ - ١٠ - ب ( أرضى مرفق ٤ ص ( ٧ ) ١٣ - أ - ١٣ - ب ( أرضى مرفق ( ٧ ) ص ٥ ٦ ( مائى مرفق ( ٧ ) ص ٧ ٧ - أ - ٧ - ب ( مائى مرفق ( ٧ ) ص ٨ ١٢ - أ - ١٢ - ب ( مائى مرفق ( ٧ ) ص ٩	١٥	٤	٧٥ %	١ ق بين كل مجموعة	٣٥ ق	١٧٥ ق
		الأحد							
		الاثنين							
		الأربعاء							
		الخميس							
		السبت							
		الأحد							
		الاثنين							
		الأربعاء							
		الخميس							
١٥	١٥	السبت	١٢ - أ - ١٢ - ب ( أرضى مرفق ( ٧ ) ص ٥ ١ - ٢ - ٣ ( أرضى مرفق ( ٧ ) ص ٢ ٩ - أ - ٩ - ب ( مائى مرفق ( ٧ ) ص ٨ ١٠ - أ - ١٠ - ب - ١١ - أ - ١١ - ب ( ١٢ - أ - ١٢ - ب ( مائى مرفق ( ٧ ) ص ٩	١٣	٣	٦٥ %	١ ق بين كل مجموعة	٣٠ ق	١٥٠ ق
		الأحد							
		الاثنين							
		الأربعاء							
		الخميس							
		السبت							
		الأحد							
		الاثنين							
		الأربعاء							
		الخميس							



تابع محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الزمن الكلي للأسبوع	الزمن	الراحة	النسبة	المجموعات	التكرار	المحتوى	أيام التدريب	الأسبوع	الفترة
١٥٠ ق	٣٠ ق	١ ق بين كل مجموعة	٧٠ %	٣	١٤	( ١١ أ - ١ ب - ٢ أ - ٢ ب - ٣ أ - ٣ ب ) مائي مرفق ( ٧ ص ) ٦ ( ٤ - ٥ أ - ٥ ب ) مائي مرفق ( ٧ ص ) ٧	الست الأحد الاثنين الأربعاء الخميس	أ	الفترة الخاصة
١٧٥ ق	٣٥ ق	١ ق بين كل مجموعة	٨٠ %	٤	١٦	( ٨ أ - ٨ ب - ٩ أ - ٩ ب ) مائي مرفق ( ٧ ص ) ٨ ( ١٠ أ - ١٠ ب - ١١ أ - ١١ ب - ١٢ أ - ١٢ ب ) مائي مرفق ( ٧ ص ) ٩	الست الأحد الاثنين الأربعاء الخميس	ب	

تابع محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الزمن الكلي للأسبوع	الزمن	الراحة	الشدة	المجموعات	التكرار	المحتوى	أيام التدريب	الأسبوع	الفترة
٢٠٠٠ ق	٤٠ ق	١ ق بين كل مجموعة	٩٠ %	٤	١٨	١٥ ب ( مائى مرفق ( ٧ ص ) ١٠ ب ( مائى مرفق ( ٧ ص ) ١١ ب ( مائى مرفق ( ٧ ص ) ١١ ص ( ٧ )	السبت الأحد الاثنين الأربعاء الخميس	١	مادة الخصاص
٢٠٠٠ ق	٤٠ ق	١ ق بين كل مجموعة	٨٥ %	٤	١٧	٩ ب ( مائى مرفق ( ٧ ص ) ٨ ب ( مائى مرفق ( ٧ ص ) ١٣ ب ( مائى مرفق ( ٧ ص ) ١٠ ص ( ٧ ) ٧ ص ( ٧ ) ٧ ص ( ٧ )	السبت الأحد الاثنين الأربعاء الخميس	٢	

تابع محتوى البرنامج التدريبي المقترح

الفترة	الأسبوع	أيام التدريب	المحتوى	التكرار	المجموعات	الشفة	الراحة	الزمن	الزمن الكلي للأسبوع
الفترة الأولى	الأسبوع الأول	الخميس	١٠٠ - ١٠١ - ١٠٢ - ١٠٣ - ١٠٤ - ١٠٥	١٤	٣	٧٠ %	١ ق بين كل مجموعة	٣٠ ق	١٥٠ ق
		الأربعاء	١٠٦ - ١٠٧ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١١ - ١١٢						
		الاثنين	١١٣ - ١١٤ - ١١٥ - ١١٦ - ١١٧ - ١١٨ - ١١٩						
		الأحد	١٢٠ - ١٢١ - ١٢٢ - ١٢٣ - ١٢٤ - ١٢٥ - ١٢٦						
		الست	١٢٧ - ١٢٨ - ١٢٩ - ١٣٠ - ١٣١ - ١٣٢ - ١٣٣						
		الأحد	١٣٤ - ١٣٥ - ١٣٦ - ١٣٧ - ١٣٨ - ١٣٩ - ١٤٠						
		الاثنين	١٤١ - ١٤٢ - ١٤٣ - ١٤٤ - ١٤٥ - ١٤٦ - ١٤٧						
		الأربعاء	١٤٨ - ١٤٩ - ١٥٠ - ١٥١ - ١٥٢ - ١٥٣ - ١٥٤						
		الخميس	١٥٥ - ١٥٦ - ١٥٧ - ١٥٨ - ١٥٩ - ١٦٠ - ١٦١						
		الخميس	١٦٢ - ١٦٣ - ١٦٤ - ١٦٥ - ١٦٦ - ١٦٧ - ١٦٨						

موفق ( ٧ )

**التدريبات المقترحة باستخدام جهاز السباحة المقيدة**

أولاً - التمرينات الأرضية باستخدام جهاز السباحة المقيدة

١- التمرين الأول :

( جلوس التوازن . الذراعان أماماً ومسك القدمين باليدين ) خفض الجذع خلفاً  
للمس الظهر الأرض .

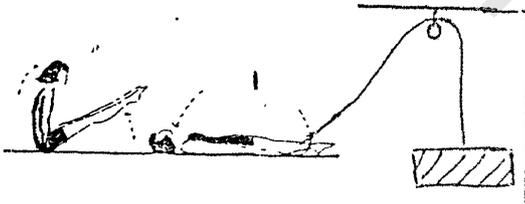


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع .
- يراعي تثبيت الحزام المتصل بالثقل في القدمين معا .

٢- التمرين الثاني :

( رقود ) رفع الجذع أماماً مع رفع الرجلين عالياً بزواوية (٤٥) ضد مقاومة الثقل.

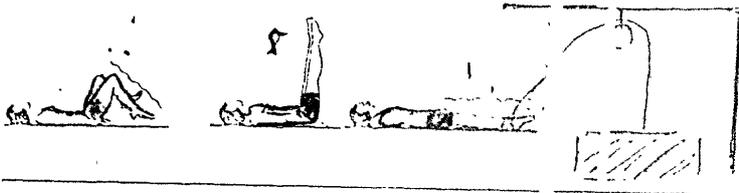


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- تنمية قوة عضلات البطن .
- تنمية التوافق العضلي العصبي .

٣- التمرين الثالث :

( رقود ) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة وثني الركبتين ثم مدهما أماماً ببطء في اتجاه الثقل .



هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- تنمية قوة عضلات البطن .
- يراعي تثبيت الحزام المتصل بالثقل في القدمين معا .

#### ٤- التمرين الرابع :

- أ- ( جثو أفقي ) رفع الرجل اليمني ثم تني الركبة مع تحريك الذراع خلفا لمسك عقب القدم ونقوس الظهر خلفا مع تني الذراع والضغط ضد مقاومة الثقل .
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للتمرين .

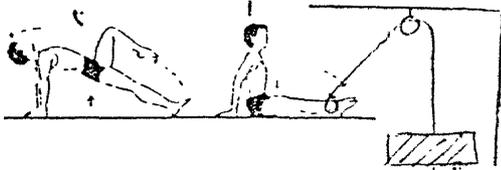


#### هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الظهر .
- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- تنمية مرونة الجذع ومفصل الفخذ .
- يراعي تثبيت الحزام المتصل بالثقل بالرجل المؤدية .

#### ٥- التمرين الخامس :

- أ- ( جلوس طويل ) رفع المقعدة عاليا عن الأرض للانبطاح المائل المعكوس ثم تني ركبة أحد الرجلين أماما ضد مقاومة الثقل .
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للتمرين .

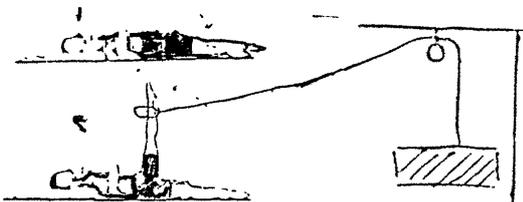


#### هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- تنمية قوة وتحمل عضلات الذراعين والظهر .
- تنمية مرونة مفصلي الفخذين ( الحوض ) .
- يراعى تثبيت الحزام المتصل بالثقل بأحد الرجلين .

#### ٦- التمرين السادس :

- أ- ( انبطاح جانبي . ذراع عاليا وذراع منثنية أمام الصدر ) رفع أحد الرجلين جانبا زاوية قائمة مع الجسم ضد مقاومة الثقل .
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

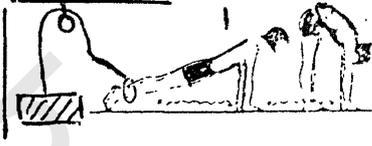


#### هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجل .
- تنمية مرونة الحوض .

٧- التمرين السابع :

( انبطاح مائل ) سحب القدمين أماماً لوضع الوقوف علي الأربع .



هدف التمرين :

- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين والذراعين .
- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في القدمين معا .

٨- التمرين الثامن

( جلوس طويل ) ضم الركبتين علي الصدر مع تشبيك اليدين و تقوس الجذع .

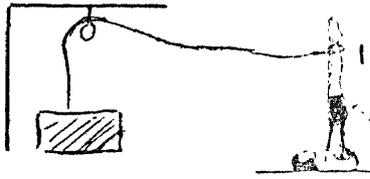


هدف التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين ومرونة الجذع والكتفين .
- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في الرجلين معا .

٩- التمرين التاسع :

- أ- ( وقوف على الكتفين ) تبادل خفض القدم أماماً أسفل للمس الأرض بمشط القدم .
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

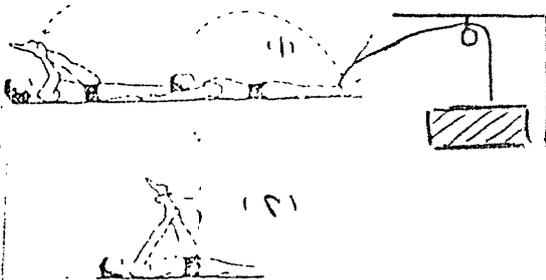


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الظهر .
- مرونة الجذع والرقبة ومفصل الفخذ .
- يراعى أن تكون الرجلان مفرودتان مع ملامسة مشط القدم للأرض .

١٠- التمرين العاشر :

- أ- ( رقود. الذراعان عاليا ) رفع الرجل اليمني عاليا جانبا خلفا .
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

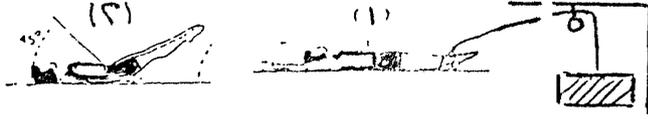


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- مرونة الجذع .
- يراعى أن تكون الرجل المؤدية مفرودة .

### ١١- التمرين الحادى عشر :

( رقود . الذراعان عاليا ) رفع الرجلين قليلا عن الأرض ضد مقاومة الثقل والثبات فترة .

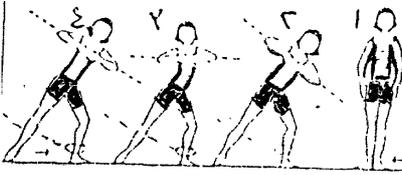


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن .
- يراعى أن يكون الجسم مفرودا على استقامة واحدة الرجلان مفرودين ومضمومتين إلى بعضهما .
- الذراعين مفرودين ورفع الرجلين عن الأرض ضد مقاومة الثقل .

### ١٢- التمرين الثانى عشر :

أ- ( وقوف ) الطعن جانبا مع ثنى الذراعين عرضا وميل الجذع جهة الطعن فمد الجذع عاليا ومد الحوض أماما .  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية للطعن .



هدف التمرين :

- تنمية مرونة الجذع وتقوية عضلات الرجلين .
- يقوم اللاعب بتثبيت الحزام في أحد الرجلين وعمل طعن ثم تغيير الرجل المؤدية .

### ١٣- التمرين الثالث عشر :

أ- ( جلوس طويل ) رفع وخفض الرجل المثبتة بالحزام عاليا أسفل ضد مقاومة الثقل .



ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

هدف التمرين :

- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين .
- وضع الكفين على الأرض خلف الظهر - الرجلان مفرودتان - الوصول بقدم الرجل إلى مستوى النظر عند رفعها عاليا ويتم ذلك بمقاومة الثقل ثم يقوم اللاعب بتغيير الرجل المؤدية .

ثانياً - التمرينات المائية باستخدام جهاز السباحة المقيدة :

١- التمرين الأول

أ- ( إقعاء . الذراعان أماماً ) المشي أماماً على القدمين مع ثني الركبتين ومد الركبتين قليلاً



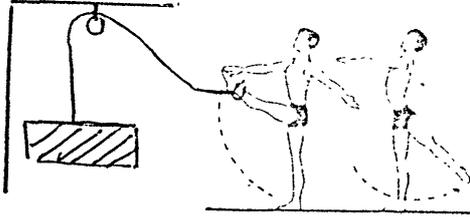
ب- نفس التمرين مع تغيير الرجل المؤدية .

هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين.
- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في أحد القدمين ثم يتم التقدم للأمام ضد مقاومة الثقل داخل الجزء الضحل من حمام السباحة.

٢- التمرين الثاني :

أ- ( وقوف ) مرجحة الذراعين والرجلين أماماً خلفاً ولمس مشط القدم الأمامية باليد المقابلة .



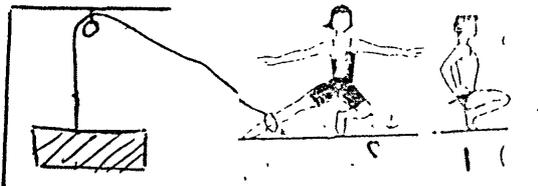
ب- نفس التمرين مع تغيير الرجل المؤدية .

هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين.
- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في أحد الرجلين.
- مراعاة أن تكون الرجل المقاومة للثقل مفرودة.. داخل الجزء الضحل من حمام السباحة .

٣- التمرين الثالث :

أ- ( إقعاء . الذراعان جانباً ) قذف الرجل جانباً والارتكاز على المشط ضد مقاومة الثقل .



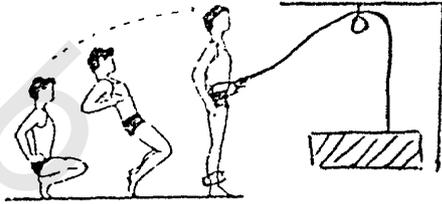
ب- نفس التمرين مع تغيير الرجل المؤدية .

هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين.
- مرونة مفصل الحوض .

٤- التمرين الرابع :

( وقوف ) ثني الركبتين نصفاً مع ميل الجذع للخلف ثم الوصول لوضع الابقاء .



هدف التمرين :

- تنمية قوة وتحمل قوة عضلات الرجلين .

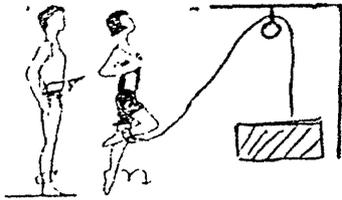
- مرونة الجذع والتوازن .

- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل في وسط اللاعب ويتم أداء التمرين ضد مقاومة الثقل .

٥- التمرين الخامس :

أ- ( وقوف ) ثني الركبتين خلفاً ضد مقاومة الثقل .

ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .



هدف التمرين :

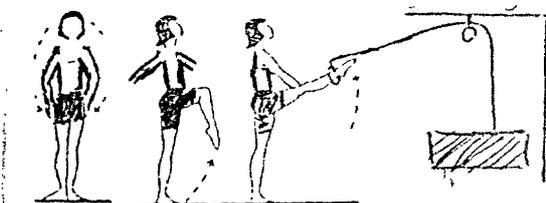
- تنمية قوة عضلات الرجلين .

٦- التمرين السادس :

أ- ( وقوف الذراعان جانباً ) رفع أحد الركبتين أماماً ثم مدهما أماماً عالياً مع

خفض الذراعين أسفل الركبة مع مقاومة الثقل .

ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .



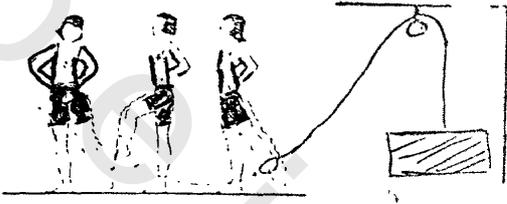
هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .

- تنمية مرونة مفصل الفخذ .

١- التمرين السابع :

- أ- ( وقوف . نصفاً . ثبات الوسط ) لف الجذع جانبا جهة قدم الارتكاز ثم رفع ركبة الرجل المتصلة بالثقل أماما ومدّها لمرجحة الرجل خلفا .
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

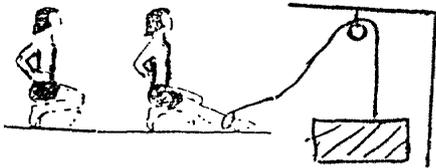


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- تنمية رشاقة الرجلين .
- تنمية مرونة مفصل الفخذ .
- تثبيت الحزام المتصل بالثقل في أحد الرجلين ومقاومة النقل .

٨- التمرين الثامن :

- أ- ( إقعاء . ثبات الوسط ) مد الركبة وأحد الرجلين أمام ضد مقاومة النقل والاستناد على الكعب .



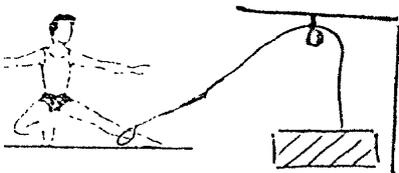
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

هدف التمرين :

- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين .
- يراعى الحفاظ على ثبات الذراعين في الوسط .

٩- التمرين التاسع :

- أ- ( إقعاء . الذراعان جانبا ) مد الركبة للرجل اليمنى وجانبا والاستناد على باطن القدم ضد مقاومة النقل



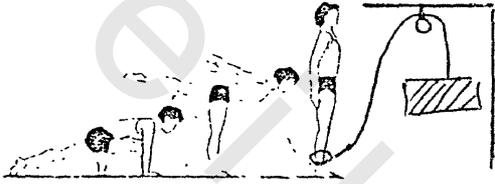
- ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين ومرونة مفصل الفخذ .
- يتم تثبيت الحزام المتصل بالثقل بأحد الرجلين المؤدية للتمرين .

١٠- التمرين العاشر :

- أ- ( وقوف ) ميل الجذع اماما مع رفع إحدى الرجلين خلفا ضد مقاومة النقل للميزان ثم الجلوس على أربع خلفا  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

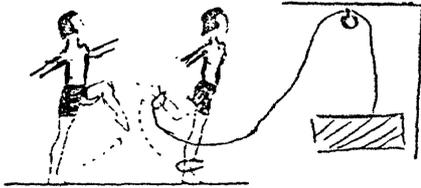


هدف التمرين :

- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين
- يراعى ان تكون الرجل الخلفية مفرودة
- يتم تثبيت الحزام المتصل بالنقل فى الرجل المؤدية

١١- التمرين الحادى عشر :

- أ- ( وقوف ) مرجحة الرجل المتصلة بالنقل امام وخلفا والركبة مثبتة  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

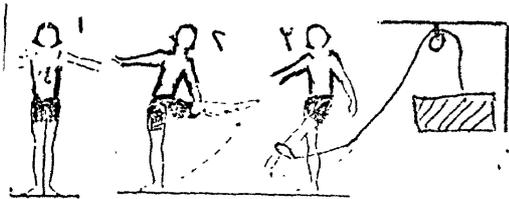


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين

١٢- التمرين الثانى عشر :

- أ- ( وقوف . الذراعان جانبا ) مرجحة أحد الرجلين أمام داخلا لتقاطعها ثم مرجحتها جانبا ضد مقاومة النقل  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

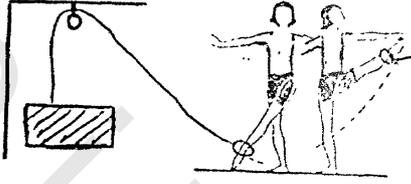


هدف التمرين :

- تنمية قوة وتحمل عضلات الرجلين
- يراعى أن تكون الرجل المؤدية على كامل استقامتها

١٣- التمرين الثالث عشر :

- أ- ( وقوف . الذراعان جانبا ) مرجحة الساق لتقاطعها اماما ثم مرجحة الرجل جانبا عاليا للمس القدم باليد المقابلة .  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

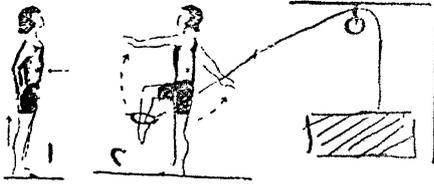


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين

١٤- التمرين الرابع عشر :

- أ- ( وقوف ) رفع ركبة أحد الرجلين أماما ضد مقاومة الثقل مع مرجحة ذراع أماما وذراع خلفا .  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

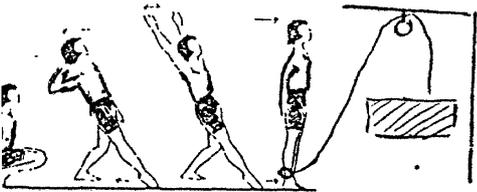


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين  
- رشاقة الجسم  
- تثبيت الرجل المؤدية بالحزام المتصل بالثقل

١٥- التمرين الخامس عشر :

- أ- ( وقوف ) الطعن خلفا بالرجل اليمني المثبتة بالثقل مع رفع الذراعين عاليا وثني ذراع على الكتف وخفض ذراع اسفل فثنى الركبتين كاملا والاستناد على المشطين وخفض الذراعين أسفل  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

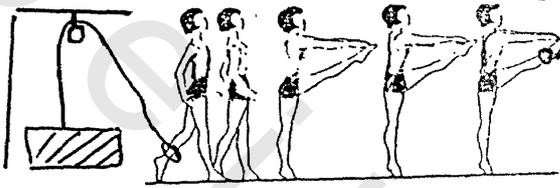


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين والظهر  
- يراعى أن تكون إحدى الرجلان مفرودة ومتقدمة على الأخرى .

١٦- التمرين السادس عشر :

- أ- ( وقوف . الوضع أماما ) رفع الرجل اليميني أماما مع رفع الرجل المتصلة بالثقل أماما عاليا ولمس المشط باليدين .  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

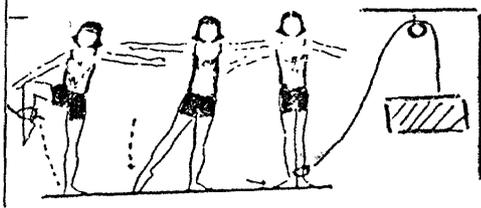


هدف التمرين :

- تنمية قوة عضلات الرجلين .
- مرونة مفصل الفخذ .
- مراعاة ان تكون الرجل المؤدية مفرودة .

١٧- التمرين السابع عشر :

- أ- ( وقوف . الذراعان جانبا ) رفع ركبة الرجل المتصلة بالثقل جانبا ومدّها إماما للارتكاز على مشط القدم ونقلها بجانب القدم الأخرى .  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .

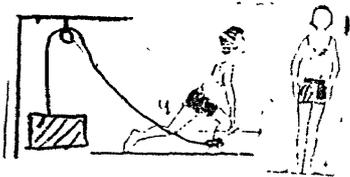


هدف التمرين :

- تنمية قوة تحمل عضلات الرجلين .
- مراعاة ان تصل ركبة الرجل المثبتة جانبا على مستوى أعلى من الأفقي مع الأرض .

١٨- التمرين الثامن عشر :

- أ- ( وقوف ) الطعن إماما ضد مقاومة الثقل مع نقل الجسم على القدم الأمامية  
ب- نفس التمرين السابق مع تغيير الرجل المؤدية .



هدف التمرين :

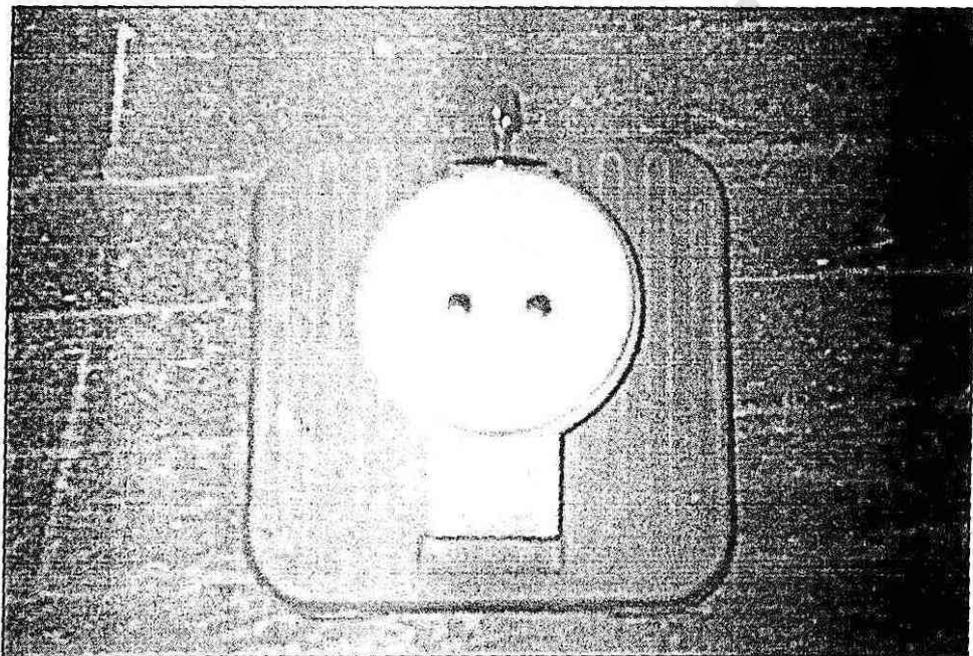
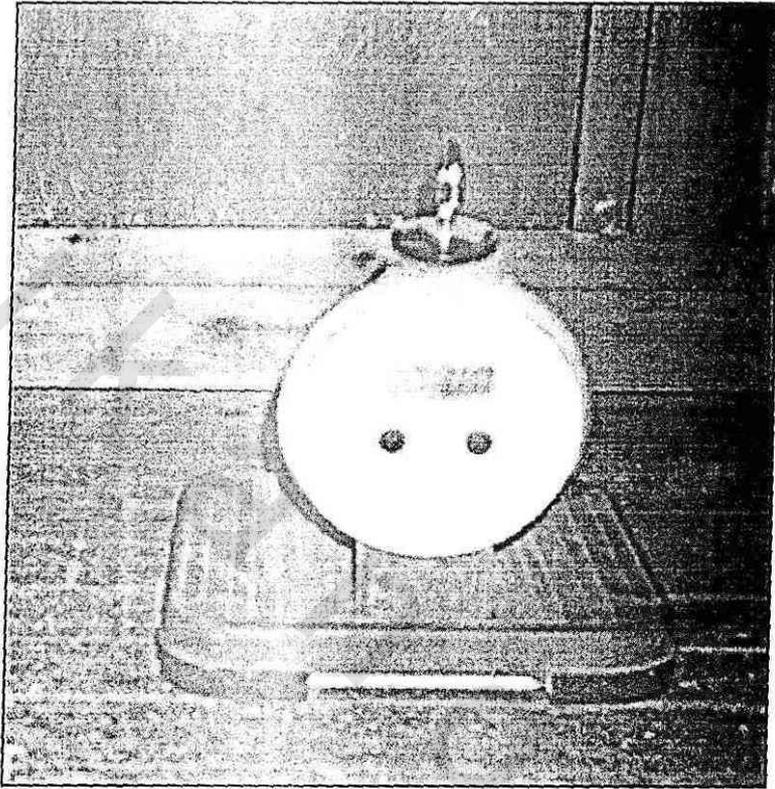
- تنمية القدرة العضلية للرجلين والتحمل .

مرفق ( ٨ )

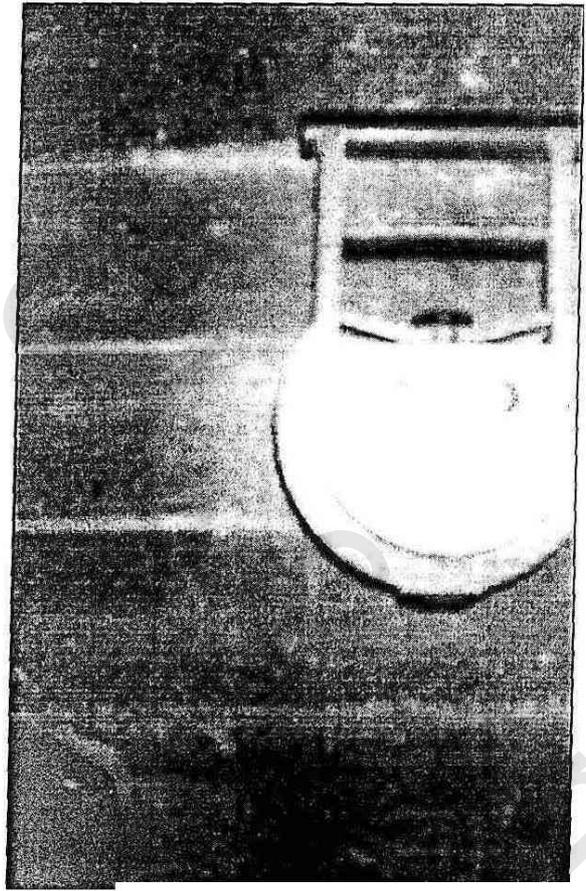
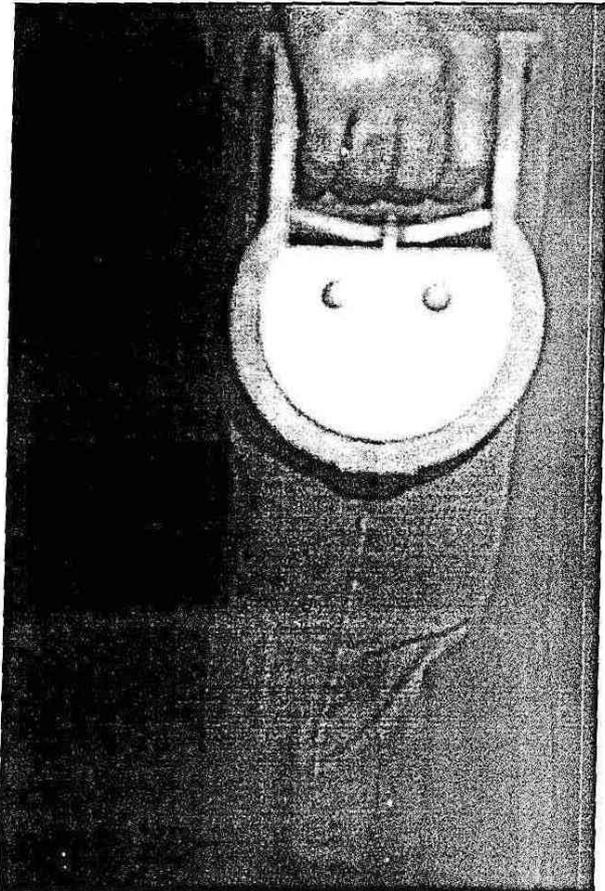
صور فوتوغرافية لجهاز

الديناموميتر والمانوميتر

جهاز الديناموميتر  
لقياس قوة عضلات الرجلين وعضلات الظهر



جهاز المانوميتر  
لقياس قوة القبضة



مرفق ( ٩ )

استمارة تسجيل القياسات الجسمية



مرفق ( ١٠ )

استمارة قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين  
باستخدام "الديناموميتر"

استمارة قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين  
باستخدام " الديناموميتر "

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
	المجموعة التجريبية :			
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
	المجموعة الضابطة :			
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١١ )

**استمارة قياس القوة القصوى لعضلات الظهر  
باستخدام "الديناموميتر"**

استمارة قياس القوة القصوى لعضلات الظهر  
باستخدام " الديناموميتر "

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
المجموعة التجريبية :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
المجموعة الضابطة :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١٢ )

**استمارة قياس القدرة العضلية للرجلين  
باستخدام " اختبار الوثب العمودي "**

استمارة قياس القدرة العضلية للرجلين  
باستخدام " اختبار الوثب العمودي "

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
	المجموعة التجريبية :			
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
	المجموعة الضابطة :			
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١٣ )

**استمارة قياس القدرة العضلية للرجلين باستخدام  
" اختبار الوثب العريض "**

استمارة قياس القدرة العضلية للرجلين  
باستخدام " اختبار الوثب العريض "

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
المجموعة التجريبية :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
المجموعة الضابطة :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١٤ )

استمارة قياس قوة القبضة ( اليمنى / اليسرى )  
باستخدام " المانوميتر "

استمارة قياس قوة القبضة ( اليمنى / اليسرى )  
باستخدام " المانوميتر "

م	الاسم	قياس قبلي		قياس بينى		القياس البعدي	
		قبضة يمنى	قبضة يسرى	قبضة يمنى	قبضة يسرى	قبضة يمنى	قبضة يسرى
المجموعة التجريبية :							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
المجموعة الضابطة :							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							

مرفق ( ١٥ )

**استمارة قياس قوة الشد داخل الماء  
باستخدام جهاز السباحة المقيدة**

استمارة قياس قوة الشد داخل الماء  
باستخدام جهاز السباحة المقيدة

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
المجموعة التجريبية :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
المجموعة الضابطة :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١٦ )

استمارة قياس مسافة البدء

استمارة قياس مسافة البدء ( بالمتر )

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
المجموعة التجريبية :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
المجموعة الضابطة :				
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١٧ )

استمارة قياس مسافة الدوران

استمارة قياس مسافة الدوران ( بالمتسر )

م	الاسم	قياس قبلي	قياس بيني	قياس بعدى
	المجموعة التجريبية :			
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
	المجموعة الضابطة :			
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

مرفق ( ١٨ )

اختبار الوثب العمودي لسارجنت

## اختبار الوثب العمودي لسارجنت

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى .

مستوي السن والجنس :

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر ، للبنين والبنات.

تقويم الاختبار :

- سجل جاك كلايتون عام ١٩٦٩ معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٣٠ للاختبار .
- للاختبار معامل ثابت مقداره ٠,٩٣٠ ، ويلاحظ أن معامل الثبات الاختبار يزداد عندما يتدرب المختبر على الطريقة الصحيحة لأداء الاختبار .
- للاختبار معامل صدق بلغ ٢,٧٨ وقد تم حسابه باستخدام محك يتكون من مجموع درجات أربع مسابقات للميدان والمضمار .

الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب من مدهونة باللون الأسود عرضها ٢/١م وطولها ١,٥م ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢سم .
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠م .
- قطع طباشير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.

الإجراءات :

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

### وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢,٥ سم ، ثم يقف مواجهًا للوحة ، ويمد الذراعين عاليًا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهًا للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠ سم
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل ولخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين مع اللوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

### تعليمات الاختبار :

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

### إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .

**حساب الدرجات :**

- درجة المختبر هي : عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مترتبة لأقرب اسم.

**معايير الاختبار :**

- سجل ( فريرمود ) معايير مئينة لهذا الاختبار على أساس السن والجنس والجدول التالي يبين هذه المعايير محولة إلى أقرب ١/٢سم.

مرفق ( ١٩ )

اختبار الوثب العريض من الثبات

## اختبار الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

مستوي السن والجنس :

مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

تقويم الاختبار :

- سجل جاك كلايتون معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٦٠، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره ٠,٩٨٣ .
- للاختبار معامل ثبات ٠,٩٦٣، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل ثبات للاختبار هو ٠,٨٥٠، وقد تم حساب هذا الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على عينة تتكون من ٣٢ طالبا جامعيًا.
- للاختبار معامل صدق في قياس القدرة العضلية للرجلين هو ٠,٦٠٧، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل صدق عاملي لهذا الاختبار بلغ ٠,٥٧٧.

الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥م وبطول ٣,٥م، ويراعي أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطع من الطباشير.

الإجراءات :

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط والآخر ٥سم وتدل أيضا على المسافة بينهما وبين الارتقاء .
- تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الأول باختلاف السن والجنس.

### وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الكبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

### تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ٣ محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء أو بدون حذاء .

### إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

### حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية الخط.
- خط البداية يكون بعرض ٥سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

## ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

## ملخص البحث

لرسالة الماجستير مقدمة من  
الباحث / محمد محمد فتحي عيد جامع

عنوان البحث :

### استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البدء والدوران لسباحي الظهر

المقدمة ومشكلة البحث :

أن للبدء في السباحة تأثير كبير على تحسين المستوى الرقمي في كافة المسابقات فالبدء الجيد يؤدي إلى تحسن رقم ( ٥٠ م ) ما بين ١ : ٢ ث مقارنة بنفس الرقم لنفس المسافة بدون بدء . بينما في مسابقات الفراشة والصدر يضيف الدوران ما يقرب من الثانية للخمسين متر ، مقارنة بالرقم الخاص لنفس المسابقات مع أداء بداية. بمعنى أن الجزء الأول من سباقات الفراشة والصدر ( ٥٠ م ) الأولى أسرع ما بين ( ٢ : ٣ ) عن الأجزاء الأخيرة وذلك لأنها تتضمن الدوران . وعند ملاحظة هذه العلاقة بين البدء والدوران وزمن الأجزاء فيجب أن نعي أنه في مسابقات الفراشة والظهر نجد أن الأجزاء الأولى من السباق أسرع ، أو أكثر ثانياً عن الأجزاء اللاحقة وذلك لدى السباحين الذين يستخدمون استراتيجية الخطو السريع البطيء بينما السباحين الذين يستخدمون استراتيجية التجزئة السلبية - فأنهم أسرع ما بين ١-٢ ث وذلك لأن مقياس التجزئة يبدأ من لمس القدمين في الحرة والظهر والجزء الأول يكون أسرع بمقدار يصل إلى ٣ ث مقارنة بالجزء الأخير في حالة ما إذا كان الخطو في السباق متقارب وأسرع قليلاً في النصف الثاني .

تحظى رياضة السباحة باهتمام كبير وبمكانة مرموقة بين علماء فسيولوجيا الرياضة وذلك لدراسة الطرق والأساليب التدريبية التي يمكن استخدامها للوصول إلى أفضل استجابات لتحقيق أفضل مستوى رقمي ، الأمر الذي ساهم في رفع مستوى السباحين بديناً ومهارياً وساعدهم في الوصول لأعلى مستويات المنافسة .

ولرياضة السباحة طبيعة مركبة تتطلب ضرورة توافر قدرات خاصة لدي ممارسيها حتى يتمكنوا من تنفيذ متطلباتها المهارية بصورة أكثر فاعلية تمكنهم من قطع زمن السباق في أقل زمن ممكن .

ويذكر كل من " أسامة راتب ، على زكي " ( ١٩٩٢ ) أن مسابقات السباحة تعتمد على مهارات أساسية وهي البدء والدوران والطرق الفنية لأنواع السباحة المختلفة .

ويؤكد كل من " محمد علاوى " ، " أبو العلا عبد الفتاح " ( ١٩٨٤ ) ، " محمد علاوى " ( ١٩٩٤ ) أن " منزفاى menzfay " استطاع إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الرجلين .

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث في أثر استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البدء والدوران باستخدام الأثقال المثبتة في الجهاز وأداء التدريبات المقترحة لدي سباحي الظهر وأثر ذلك على المستوي المهاري للمهارتين .

#### أهداف البحث :

- ١- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على القوة العضلية للرجلين .
- ٢- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على مهارة البدء .
- ٣- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على مهارة الدوران .

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مسافة البدء والدوران .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مسافة البدء والدوران .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مسافة البدء والدوران .

## منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

## إجراءات البحث :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح ، ثم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة طنطا وعددها ( ٢٠ ) لاعب قسمت هذه العينة إلى مجموعتين متكافئتين ( تجريبية - ضابطة ) وقد قام الباحث بتطبيق مجموعة من الاختبارات لقياس القدرة العضلية ، اختبارات لقياس مسافة البدء والدوران وقياس الطول ، الوزن ، محيط الفخذ ، محيط الساق ، طول الفخذ ، طول الساق ، طول الرجل .

## ثم القيام بتجربة البحث والتي خضعت فيها :

المجموعة التجريبية للتدريب باستخدام جهاز السباحة المقيدة بينما خضعت المجموعة الضابطة للتدريب على البرنامج العادي وفي نهاية الأسبوع السادس من التدريب باستخدام الجهاز تم إجراء قياس بيبي والذي يعتبر قبلي للتدريب المائي باستخدام الجهاز ثم تم بعد التدريب المائي عمل القياس البعدي والأخير.

وقد تمت معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

## أولاً - الاستنتاجات :

في حدود البحث وحدود عينة البحث المستخدمة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود الدراسة التي أجريت أمكن التوصل للاستخلاصات الآتية :

١- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية القدرة العضلية للرجلين وذلك للمجموعة التجريبية في القياس السنوي للقياسات الجسمية .

٢- أظهرت النتائج تحسن في مهارة البدء والدوران في القياس البعدي وكان التحسن لصالح المجموعة التجريبية حيث ذلك قيمة المتوسط في القياس القبلي على ٣,٥٠ م .

٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة القوة القصوى لعضلات الظهر واتضح ذلك من المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان ٨٨,٧٢ كجم والمتوسط الحسابي للقياس البيبي وكان قيمته ٨٩,١٤ كجم .

- ٤- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة في القدرة العضلية حيث ذلك نتيجة متوسط القدرة العضلية في القياس القبلي ٢٠,٦٠م وذلك باستخدام اختبار الوثب العريض وقيمة المتوسط للقدرة العضلية في القياس البعدي ٢,٢٠٣ .
- ٥- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة القوة القصوى للرجلين حيث ذلك قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي ٧٧,٥٩كجم أما في القياس البعدي ٨٢,٣٥كجم .
- ٦- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة القدرة العضلية للرجلين مستخدماً اختبار الوثب العمودي حيث ذلك قيمة المتوسط في القياس القبلي ٤١,٩٠سم أما القياس البعدي ٤٣,٦٥ .

#### ثانياً - التوصيات :

- ١- أهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البدء والدوران لسباحي الظهر أثناء فترة الإعداد الخاص .
- ٢- الاهتمام بالتدريبات المستخدمة على جهاز السباحة المقيدة مع مراعاة أن تكون في نفس المسار الحركي والزمني للأداء .
- ٣- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تعمل على زيادة قوة عضلات الطرف السفلي حيث أنها تعمل على زيادة القدرة على الدفع بقوة أثناء البدء والدوران .
- ٤- استخدام جهاز السباحة المقيدة في تنمية مختلف المهارات في السباحة وكذلك لمختلف المراحل العمرية .

## مستخلص البحث

إن للبدء و الدوران في السباحة تأثير كبير علي تحسين المستوي الرقمي في كافة السباقات ، فالبدء الجيد يؤدي إلي تحسين رقم السباح في السباق بالإضافة إلي الدوران الجيد .

وحيث أن الهدف الرئيسي من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام أي قطع مسافة السباحة بأقصى سرعة ممكنة ( أقل زمن ممكن ) ومن هنا فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لنحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو تحطيم الأرقام .

وحيث أنه ثبت بالدراسات أن سرعة البدء و الدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الرجلين فلذلك لابد من الاهتمام ببرامج تنمية القوة العضلية للرجلين .

ويهدف هذا البحث إلي :

- ١- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على القوة العضلية للرجلين .
- ٢- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على مهارة البدء .
- ٣- معرفة اثر استخدام جهاز السباحة المقيدة على مهارة الدوران .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة إجراء البحث و تم إجراء البحث علي عينة عمدية من لاعبي منتخب جامعة طنطا وقد بلغ مجموع أفراد العينة ٢٠ لاعب .

وقد توصل الباحث إلي :

- صلاحية استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البدء و الدوران .



**Tanta University**  
**Faculty Of Physical Education**  
**Athletic training department**

*Abstract*

**“Using a tether swimming equipment in developing both skills of starting and turning in backstroke swimmers”**

*Presented By*

**MOHAMED MOHAMED FATHY EID GAMAA**

*Sports specialist, Gharbia province of youth and sports  
from among the requirements of gaining the Master  
Degree in physical Education*

*Supervisors*

*Prof. Dr.*

**Ahmed Mostafa ELswefi**

**Prof. Swimming in department of training  
the faculty of physical Education  
Tanta University**

*Prof. Dr.*

**Hwaida Aly Elsadani**

**Assistant Prof. Swimming in department  
of training the faculty of physical  
Education Tanta University**

## Summary

### **“Using a tether swimming equipment in developing both skills of starting and turning in backstroke swimmers”**

#### **Introduction and the problem:**

Starting in swimming has a great effect on improving the record level in all the contests. The good start leads to improve number of 50m. Between 1:2 seconds comparing with the same number of the same distance without start.

While in butterfly and breaststrokes the turning adds about one second to the 50m. Comparing with the specific number with performing a start.

It means that the first part of butterfly and breast races (50m.) is more speed with about 2 : 3 seconds than last parts because it involves turning. when observing these relation between starting and turning and time of parts it should be clear that in butterfly and breaststroke races the first parts are more quick or more with one second than the following parts in the swimmers who used the negative parting strategy are faster with about 1:2 seconds as the dividing scale starts from the contact of the feet in the free and back strokes, and the first part is faster with about 3 seconds comparing to the final part in case if the step is near and a bit faster in the second half.

As the swimming sport has gained a great attention from the athletic physiologist in orders to study the training methods which contribute to reach to the best responses to achieve the best record level which assist in raise the swimmers level physically and skillfully and help them to achieve the best results.

The swimming sport has a compound nature and requires a specific abilities for its participants to be more effective in covering the race in the least possible time.

**Osama kamel Rateb and Mohamed Zaki (1992)** had mentioned that swimming contests depending on a basic skills: starting and turning and the technical methods of the different kinds of swimming.

**Mohamed Hassan Alawee and Abo Alaa Ahmed Abd- el-Fatah (1984) and Alawee (1994)** had emphasized that Menzfay has approved that the speed of the starting and turning in Swimming are greatly affected with the strength of leg muscles.

The importance of this study lies in that it examined the effect of using the tether swimming equipment in developing both skills of starting and turning by using weight fixed in the equipment and performing the suggested exercises in the backstroke swimmers and its effect on the skillful level of both skills.

#### **The objectives:**

- To know the effect of using the tether swimming in developing the strength of leg muscles.
- To know the effect of using the tether swimming in developing the performance in the starting skill in backstroke swimmers.
- To know the effect of using the tether swimming in developing the performance in the turning skill in backstroke swimmers.

#### **The hypotheses:**

- There are significant statistical differences in the performing level of both starting and turning skills between the post measurement and final measurement for experimental group.
- There are significant statistical differences in the performing level of both starting and turning skills between the post measurement and final measurement for control group.
- There are significant statistical differences in the performing level of both starting and turning skills in the post measurement between experimental and control groups on behalf of the experimental group which has used the tether swimming equipment through the training program.

### **The methodology:**

- The researcher has used the experimental method, as it was suitable for the study.

### **The procedures:**

- The researcher has designed the suggested training program and choose purposive sample consist of (n = 20) players were chosen from the varsity at tanta university. The sample was divided into two equal groups (experimental and control).
- The researches has conducted a group of tests to measure the muscles ability, test to measure the starting and turning distance, height, weight, girth and length of thigh, girth and length of the femar and length of the leg.
- The experimental group has used tether equipment while the are used the traditional program. At the end of week number (6) by using the equipment the post measure was conducted which was considered as the pre measure for the water exercise by using the tether equipment. After the water training the post and last measurement was done.
- Data was treated statistically.

### **The findings:**

- 1- Using the tether swimming equipment by conducting the suggested exercises has developed the legs muscles strength.
- 2- Using the tether swimming equipment has contribute to the development of both skills starting and turning in the backstroke swimmers.

### **Recommendations:**

- 1- Attention should be paid to use the tether swimming equipment in developing both starting and turning skills in the backstroke swimmers.
- 2- Further and similar studies should be conducted by using a tether swimming equipment to know its effect in developing other skills.

## *The Research Conclusions*

Starting and turning in swimming has a great effect on improving the record level in all the contest. The good start leads to improve swimmer number in race in addition to good turning too.

The mean aim of training in swimming sport as competitive and especial the short distance is beat number which cut the distance race in large speed, so we must develop training process in swimming sport to get the aim which we want.

The studies prove that starting and turning in swimming effected greatly by muscular strength, so we must care with developing muscular strength for leg.

### **This research aim to:**

- Knowing the effect of using the tether swimming equipment on developing the performance in the starting and turning skill in back stroke swimmers.

The researcher has used the experimental method, as it was suitable for the study, The researcher use the sample (20) players from the varsity at Tanta university.

### **The researcher concludes that:**

- Using some exercises lead by tether swimming equipment has contribute to development of both skills starting and turning.