

المراد

مرفق (١)

بعض اللاعبين المصريين الذين حققوا أرقاماً قياسية ومراكز متقدمة في مرحلة البراعم ولم يحققوا في مرحلة الناشئين والعموم

الإسم	النادي	تاريخ الميلاد	السياق	سنة ١٩٨٣م		سنة ١٩٨٤م		سنة ١٩٨٥م		سنة ١٩٨٦م		سنة ١٩٨٧م		سنة ١٩٨٨م		سنة ١٩٨٩م		سنة ١٩٩٠م		سنة ١٩٩٢م		سنة ٢٠٠٠م	
				الرقم	ترتيب																		
هاني يوسف	الشمس	١٩٧١	١٠٠	-	-	١٠٠٠	٤٥	١٠٠٠	٤٥	١٠٠٢	٢٥	١٠٠٢	٢٥	١٠٠٢	٢٥	١٠٠٢	٢٥	١٠٠٢	٢٥	١٠٠٢	٢٥	١٠٠٢	٢٥
وائل صلاح	طوبوليس	١٩٧٣	١٠٠	-	-	١٠١٥	٤٠	١٠١٥	٤٠	١٠١٣	١٩	١٠١٣	١٩	١٠١٣	١٩	١٠١٣	١٩	١٠١٣	١٩	١٠١٣	١٩	١٠١٣	١٩
وليد السمان	الزمالك	١٩٧٣	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩١	١٠٠٥	٩١	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
محمد بهاء الدين	طوبوليس	١٩٧٦	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩١	١٠٠٥	٩١	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
هشام يوسف	الشمس	١٩٧١	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
تامر زينهم	الأهلي	١٩٧٤	٢٠٠	-	-	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
شمس الدين محمود	المنصورة	١٩٧٥	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
محمد يوسف	المعادي	١٩٦٦	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
وليد جبار جالك	الأهلي	١٩٧٥	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩
رامي ماهر	الزمالك	١٩٧٦	١٠٠	-	-	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	٩٥	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩	١٠٠٥	١٩

مرفق (٢)

اختبار التحمل العام

الهدف من الاختبار:

قياس التحمل العام داخل الماء

أدوات الاختبار:

- ١- ساعة إيقاف.
- ٢- حمام سباحة.
- ٣- استمارة تسجيل.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقوم السباح بأداء ٢٠٠ متر سباحة حرة.

قياس الاختبار:

يقوم المدرب بتسجيل رقم السباح في استمارة.

٣/١٣٤

مرفق (٣)

اختبار تحمل السرعة

الهدف من الاختبار:

قياس تحمل السرعة داخل الماء.

أدوات الاختبار:

١- ساعة رقمية.

٢- حمام سباحة.

٣- استمارة تسجيل.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقوم السباح بأداء ٤ × ٥٠ متر سباحة حرة راحة بينية لمدة ١٠ ث

قياس الاختبار:

يقوم المدرب بإيجاد متوسط الأزمنة.

٤/١٣٥

مرفق (٤)

اختبار السرعة

الهدف من الاختبار:

اختبار السرعة داخل الماء.

أدوات الاختبار:

- ١ - ساعة رقمية.
- ٢ - حمام سباحة.
- ٣ - استمارة تسجيل.

طريقة تنفيذ الاختبار:

يقوم السباح بأداء ٣ × ٢٥ متر سباحة حرة راحة بينية لمدة ٣ ق

قياس الاختبار:

يقوم المدرب بإيجاد متوسط الأزمنة.

٥/١٣٦

مرفق (٥)

اختبار قياس القدرة الهوائية

- معادلة فوكس Fox للتنبؤ بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo_2max :
- يؤدي الاختبار على الدراجة الأرجومترية لمدة خمس دقائق عند مستوى ١٥٠ وات (٩٠٠ كيلو جرام/دقيقة) ويقاس النبض في نهاية الدقيقة الخامسة ، وتطبيق المعادلة الآتية:

التنبؤ بالـ Vo_2max (لتر/ق) = $6,3 - 0,0193 \times$ نبض القلب الأقل الأقصى في نهاية الدقيقة الخامسة

٦/١٣٧

مرفق (٦)

اختبار السعة الحيوية

الهدف من الاختبار:

قياس السعة الحيوية.

أدوات الاختبار:

جهاز أسبيروميتر جاف - مبسم.

طريقة الاختبار:

يقوم السباح بأخذ شهيق ثم يقوم بإخراج أقصى زفير في مبسم جهاز الأسبيروميتر.

قياس الاختبار:

يقوم السباح بإجراء ذلك ثلاث مرات ثم يقوم المدرب بأخذ أفضل درجة لمؤشر الأسبيروميتر الجاف.

٧/١٣٨

مرفق (٧)

البرنامج التدريبي

الأسبوع الأول

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الرمز
١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	١٠٠٠م حرة، ١٠٠٠م متنوع	☀️
٢٥x٤م سباحة راحة ٢٢ اق SP	٢٥x٣م سباحة راحة ٢٢ اق SP	٢٥x٣م سباحة راحة ٢٢ اق SP	٢٥x٣م سباحة راحة ٢٢ اق SP	٢٥x٣م سباحة راحة ٢٢ اق SP	٢٥x٤م سباحة راحة ٢٢ اق SP	٢٥x٤م سباحة راحة ٢٢ اق SP	▼
١٠٠٠x٤م سباحة راحة ٣٠.	١٠٠٠x٤م سباحة راحة ٣٠ ث	١٠٠٠x٤م سباحة راحة ٣٠ ث	١٠٠٠x٣م سباحة راحة ٣٠. راحة ٣٠ ث	١٠٠٠x٣م سباحة راحة ٣٠. راحة ٣٠ ث	١٠٠٠x٤م سباحة راحة ٣٠. راحة ٣٠ ث	١٠٠٠x٤م سباحة راحة ٣٠. راحة ٣٠ ث	◆
٥٠x٣م (راحة ١٠) سباحة	٥٠x٦م سباحة راحة ١٠. ا١٠ ث	٥٠x٦م سباحة راحة ١٠. ا١٠ ث	٥٠x٤م سباحة راحة ١٠. (متنوع)	٥٠x٤م سباحة راحة ١٠. (متنوع)	٥٠x٣م (راحة ١٠) سباحة	٥٠x٣م (راحة ١٠) سباحة	☀️
٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	☀️
٢٠٠م رجليين (متنوع)	٢٠٠م رجليين (متنوع)	٢٠٠م رجليين (متنوع)	٢٠٠م رجليين (متنوع)	٢٠٠م رجليين (متنوع)	٢٠٠م رجليين (متنوع)	٢٠٠م رجليين (متنوع)	◆
٢٥x٢م رجليين راحة ١٠. ث	٥٠x٣م رجليين راحة ١٠. ا١٠ ث	٥٠x٣م رجليين راحة ١٠. ا١٠ ث	٢٥x٤م رجليين (متنوع) راحة ١٠. ا١٠ ث	٢٥x٤م رجليين (متنوع) راحة ١٠. ا١٠ ث	٢٥x٢م رجليين راحة ١٠. ا١٠ ث	٢٥x٢م رجليين (متنوع) راحة ١٠. ا١٠ ث	☀️
١٠٠٠م سباحة	٢٥٠م سباحة متنوع	٢٥٠م سباحة متنوع	٢٠٠م سباحة (متنوع)	٢٠٠م سباحة (متنوع)	١٠٠م سباحة	٢٥٠م سباحة (متنوع)	◆
٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	☀️
تحميل و تسخين	تحميل و تسخين	تحميل و تسخين	تحميل و تسخين	تحميل و تسخين	تحميل و تسخين	تحميل و تسخين	☀️

الأسبوع الثاني

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الرمز
متنوع ٢٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	٢٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	٢٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	٢٠٠م حرة ، ٢٠٠م متنوع	✱
٥٠×٤م سباحة راحة spق٢	٥٠×٤م سباحة راحة spق٢	٥٠×٤م سباحة راحة spق٢	٥٠×٥م سباحة (راحة) ق٢ sp	٥٠×٥م سباحة راحة ١٠٠م (رجلين) ٣٠م دول	٢٥×٦م راحة (٣٠) sp	٥٠×٤م سباحة راحة sp ق٢	▼
٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	٢٠٠×٤ سباحة راحة ٣٠م	◆
٥٠×٤م سباحة راحة ١٠م	٥٠×٤م سباحة راحة ١٠م	٥٠×٤م سباحة راحة ١٠م	٥٠×٥م سباحة راحة ١٠م	٥٠×٥م سباحة راحة ١٠م	٥٠×٤م سباحة راحة ١٠م	٥٠×٥م سباحة راحة ١٠م	☀
٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	✱
٢٥٠م رجلين	٢٠٠م رجلين	٢٠٠م رجلين	٢٠٠م (رجلين) ١٠٠م	٢٠٠م (رجلين) ١٠٠م	٢٠٠م رجلين	٢٥٠م رجلين (متنوع)	◆
٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	٢٥×٢م رجلين راحة ١٠م	☀
٥٠م تهيئة	١٠٠م سباحة	١٠٠م سباحة	١٠٠م سباحة	١٠٠م سباحة	٥٠م تهيئة	١٠٠م سباحة	◆
٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	✱
✱ تهيئة و تسخين	سريعة ▼	سريعة ▼	سريعة ▼	سريعة ▼	سريعة ▼	سريعة ▼	✱

الأسبوع الثالث

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الرمز
متنوع ١٠٠م حرقه، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرقه، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرقه، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرقه، ٢٠٠م متنوع		١٠٠م حرقه، ٢٠٠م متنوع	١٠٠م حرقه، ٢٠٠م متنوع	☀️
٥٠×٥٠م راحة آق sp	٦٠×٥٠م (راحة آق)	٦٠×٥٠م (راحة آق) sp	٦٠×٥٠م راحة راحة		٥٠×٥٠م راحة آق sp متنوع	٥٠×٥٠م راحة آق sp متنوع	☀️
٣٠×٣٠م سباحة راحة	٦٠×٣٠م سباحة راحة	٥٠×٣٠م سباحة راحة	٣٠×٣٠م سباحة راحة		٥٠×٣٠م سباحة راحة	٥٠×٣٠م سباحة راحة	◆
٥٠×٥٠م سباحة راحة	٦٠×٥٠م سباحة راحة	٥٠×٥٠م سباحة راحة	٥٠×٥٠م سباحة راحة		٤٠×٥٠م سباحة راحة	٤٠×٥٠م سباحة راحة	☀️
١٠٠م درل	١٠٠م درل	١٠٠م درل	١٠٠م درل		١٠٠م درل	١٠٠م درل	☀️
٢٠٠م رجلين (راحة ٣٠ث)	٢٠٠م رجلين (راحة ٣٠ث)	٢٠٠م رجلين (راحة ٣٠ث)	٢٥٠م رجلين		٢٥٠م رجلين	٢٥٠م رجلين	◆
٢٠٠م رجلين (راحة ١٥ اناث)	٢٠٠م رجلين (راحة ١٥ اناث)	٢٠٠م رجلين (راحة ١٥ اناث)	٢٠٠م رجلين (راحة ١٥ اناث)		٢٠٠م رجلين (راحة ١٥ اناث)	٢٠٠م رجلين (راحة ١٥ اناث)	☀️
١٠٠م تهيئة	١٠٠م درل	١٠٠م تهيئة	١٠٠م تهيئة		١٠٠م تهيئة	١٠٠م تهيئة	☀️
١٠٠م سباحة		٥٠م سباحة				١٠٠م سباحة	◆
☀️ تهيئة و تسخين	▶ سرعة	☀️ تحمل سرعة	☀️ تحمل سرعة	☀️ تحمل سرعة	☀️ تحمل سرعة	◆ تحمل عام	

الأسبوع الخامس

الجمعة	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الرمز
١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	١٠٠م حرة ، ١٠٠م متنوع	☼			
٢٥×٤م سياحة (راحة، ٢٠.٠ا٣)	٢٥×٦م سياحة (راحة، ٢٦.٠ا٣)	٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢٢.٠ا٣)	٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢٢.٠ا٣)	٢٥×٤م سياحة (راحة، ٢٠.٠ا٣)	٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢٢.٠ا٣)	☼
٢٠٠×٢م سياحة (راحة، ٢٣.٠ا٣)	٢٠٠×٣م سياحة (راحة، ٢٣.٠ا٣)	٢٠٠×٣م سياحة (راحة، ٢٣.٠ا٣)	٢٠٠×٣م سياحة (راحة، ٢٣.٠ا٣)	٢٠٠×٢م سياحة (متنوع)	٢٠٠×٣م سياحة (متنوع)	◆
٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢١.٠ا٣)	٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢١.٠ا٣)	٥٠×٦م سياحة (راحة، ٢١.٠ا٣)	٥٠×٦م سياحة (راحة، ٢١.٠ا٣)	٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢١.٠ا٣)	٥٠×٤م سياحة (راحة، ٢١.٠ا٣)	☼
٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	٥٠م دول	☼
١٥٠م رجلين	١٥٠م رجلين	٢٠٠م رجلين	٢٠٠م رجلين	١٥٠م رجلين	٢٠٠م رجلين (متنوع)	◆
٢٥×٢م رجلين راحة (٢٠.٠ا٣)	٢٥×٤م رجلين راحة (٢١.٠ا٣)	٢٥×٤م رجلين راحة (٢١.٠ا٣)	٢٥×٤م رجلين راحة (٢١.٠ا٣)	٢٥×٢م رجلين راحة (٢٠.٠ا٣)	٢٥×٤م رجلين راحة (٢١.٠ا٣)	☼
٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	٥٠م تهيئة	◆
تهيئة و تسخين	سرعة تهيئة	سرعة تهيئة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل عام	◆

الأسبوع السادس

الأيام / لرمز	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
✱	م ١٠٠ م حرفة، م ٢٠٠ متوع						
▼	م ٥٠٠×٤ سباحة (راحة ٢ق)	م ٢٥٠×١ سباحة (راحة ٢ق)	م ٥٠٠×٥ سباحة (راحة ٢ق)	م ٥٠٠×٤ سباحة (راحة ٢ق)			
◆	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)	م ٢٠٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٢٠٠×٤ متوع)
☀	م ٥٠×٥ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٥ متوع)	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٤ متوع)	م ٥٠×٥ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٥ متوع)	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٤ متوع)	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٤ متوع)	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٤ متوع)	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣، م ٥٠×٤ متوع)
✱	م ١٠٠ م دول						
◆	م ٢٥٠ م رجليين (متوع)	م ٢٠٠ م رجليين متوع	م ٢٥٠ م رجليين (متوع)				
☀	م ٢٥×٤ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٤ رجليين)	م ٢٥×٢ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٢ رجليين)	م ٢٥×٤ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٤ رجليين)	م ٢٥×٤ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٤ رجليين)	م ٢٥×٤ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٤ رجليين)	م ٢٥×٢ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٢ رجليين)	م ٢٥×٢ رجليين (راحة ٣، م ٢٥×٢ رجليين)
◆	م ١٠٠ م سباحة						
✱	م ١٠٠ م تهدئة						
✱	تعمل عام	تعمل عام	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تهدئة و تسخين

الأسبوع السابع

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السيبت	الأيام الرمز
متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٥ سباحة (راحة ٢٢ق)	متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٦ سباحة (راحة ٢٢ق)	متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٤ سباحة (راحة ٢٢ق)	متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٦ سباحة (راحة ٢٢ق)	متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٤ سباحة (راحة ٢٢ق)	متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٤ سباحة (راحة ٢٢ق)	متنوع م ٢٠٠٠ حرقه، م ٢٠٠٠ متنوع م ٥٠٠٤ سباحة (راحة ٢٢ق)	☀️
م ٢٠٠٤ سباحة متنوع (راحة ٢٣، اثن)	متنوع (راحة ٢٣، اثن) م ٥٠٠٨	م ٢٠٠٤ سباحة متنوع (راحة ٢٣، اثن)	متنوع (راحة ٢٣، اثن) م ٥٠٠٦ سباحة (راحة ٢٣، اثن)	متنوع (راحة ٢٣، اثن) م ٥٠٠٦ سباحة (راحة ٢٣، اثن)	م ٢٠٠٤ سباحة متنوع (راحة ٢٣، اثن)	م ٢٠٠٥ سباحة متنوع (راحة ٢٣، اثن)	◆
م ١٠٠٠ دول	☀️						
م ٢٥٠٠ رجلين (متنوع) م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	م ٣٠٠٠ رجلين (متنوع) م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	م ٢٠٠٠ رجلين (متنوع) م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	م ٢٠٠٠ رجلين (متنوع) م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	م ٢٠٠٠ رجلين (متنوع) م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	م ٢٠٠٠ رجلين (متنوع) م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	م ٢٥٠٤ رجلين (راحة ١٠، اثن)	◆
م ١٥٠٠ سباحة	م ١٠٠٠ سباحة	◆					
م ١٠٠٠ تجهئة	☀️						
تجهئة و تسخين	سرعة ▼	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	◆

الأسبوع الثامن

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الرمز
متنوع م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع	م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع	م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع	م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع	م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع	م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع	م ١٠٠ حرقة، م ٢٠٠ متنوع متنوع	☀️
م ٢٥×٦ سباحة (راحة ٦٠ ث) sp	م ٥٠×٥ سباحة (راحة ٢٠ ث) sp	م ٥٠×٥ سباحة (راحة ٢٠ ث) sp	م ٥٠×٥ سباحة (راحة ٢٠ ث) sp	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣٠ ث) متنوع	م ٥٠×٤ سباحة (راحة ٣٠ ث) sp	م ٢٥×٦ سباحة (راحة ٦٠ ث) sp	▼
م ٢٠٠×٣ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	م ٢٠٠×٤ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	م ٢٠٠×٤ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	م ٢٠٠×٤ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	م ٢٠٠×٣ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	م ٢٠٠×٣ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	م ٢٠٠×٤ سباحة متنوع (راحة ٣٠ ث)	◆
م ٥٠×٥ سباحة (متنوع راحة ١٠ ث)	م ٥٠×٦ سباحة (متنوع راحة ١٠ ث)	م ٥٠×٥ سباحة (متنوع راحة ١٠ ث)	م ٥٠×٧ سباحة (راحة ١٠ ث)	☀️			
م ١٠٠ درل	☀️						
م ٢٥٠ رجلين	م ٢٠٠ رجلين (متنوع)	م ٢٥٠ رجلين (متنوع)	◆				
م ٢٥×٤ رجلين (راحة ١٥ ث)	☀️						
م ١٠٠ سباحة	◆						
م ١٠٠ تهيئة	☀️						
تهيئة و تسخين	سرعة ▼	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	تعمل سرعة	◆

التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج

المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الأسابيع	٤٥ ق	٦٠ ق	٧٥ ق	٦٠ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٧٥ ق	٦٠ ق
حجم التهيئة والتسخين	١٢٠ ق	١٦٥ ق	٢٠٠ ق	١٦٥ ق	٢٥٠ ق	١٥٠ ق	١٨٥ ق	١٥٠ ق
حجم التحمل العام	٣٥ ق	٤٥ ق	٥٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٨٠ ق	٦٠ ق
حجم تحمل السرعة	٢٥ ق	٣٠ ق	٣٥ ق	٣٠ ق	٢٥ ق	٣٠ ق	٣٥ ق	٣٠ ق

$$\frac{148}{10/7}$$

توزيع النسب المئوية على مدار ٨ أسابيع (تنفيذ البحث)

الأسابيع / محتويات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
سخين و تهدئة	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
سرعة	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠
حمل سرعة	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
حمل عام	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥
المجموع	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠

توزيع النسب على مقدار (٨ أسابيع) للعناصر البدنية داخل الماء

[تسخين و تهدئة - السرعة - تحمل سرعة - تحمل عام]

توزيع مكونات حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج (٨ أسابيع)

الأسابيع / المحتويات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
حجم التهدئة والتسخين	١٥٠٠ م	٢٠٠٠ م	٢٥٠٠ م	٢٠٠٠ م	١٥٠٠ م	٢٠٠٠ م	٢٥٠٠ م	٢٠٠٠ م
حجم السرعة	٧٥٠ م	١٠٠٠ م	١٢٠٠ م	١٠٠٠ م	٧٥٠ م	١٠٠٠ م	١١٥٠ م	١٠٠٠ م
حجم تحمل السرعة	١١٢٥ م	١٥٠٠ م	١٧٠٠ م	١٥٠٠ م	١٥٠٠ م	٢٠٠٠ م	٢٢٥٠ م	٢٠٠٠ م
حجم التحمل العام	٤١٢٥ م	٥٥٠٠ م	٦٦٠٠ م	٥٥٠٠ م	٣٧٥٠ م	٥٥٠٠ م	٦١٠٠ م	٥٥٠٠ م
الحجم الأسبوعي	٧٥٠٠ م	١٠,٠٠٠ م	١٢,٠٠٠ م	١٠,٠٠٠ م	٧٥٠٠ م	١٠,٠٠٠ م	١٢,٠٠٠ م	١٠,٠٠٠ م

١٥٠

١٢/٧

الأسبوع الأول

المحتويات	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	م٣٠٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م١٥٠٠
سرعة	م٢٠٠	م١٠٠	م١٠٠	م٢٠٠	م١٥٠	م١٠٠	م٧٥٠
تحمل سرعة	م٢٥٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م٣٠٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م١١٥٠
تحمل عام	م٨٥٠	م٧٠٠	م٧٠٠	م١٠٠٠	م٨٥٠	م٧٠٠	م٤١٠٠
المجموع	م١٦٠٠	م١٣٠٠	م١٣٠٠	م١٨٠٠	م١٥٠٠	م١٣٠٠	م٧٥٠٠

توزيع مكونات حمل الأسبوع الأول على مدار الخمس جرات التدريبية

عدد الوحدات	الأجزاء	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	١٥٠٠
سرعة	٢٠٠	١٠٠	١٠٠	٢٠٠	١٥٠	١٠٠	٧٥٠
تحمل	رجلين	٥٠	٥٠	١٠٠	٥٠	٥٠	٣٠٠
سرعة	سباحة كاملة	٢٠٠	١٥٠	٢٠٠	١٥٠	١٥٠	٨٥٠
تحمل	رجلين	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
عام	سباحة كاملة	٦٥٠	٥٠٠	٨٠٠	٦٥٠	٥٠٠	٣١٠٠
المجموع		١٦٠٠	١٣٠٠	١٨٠٠	١٥٠٠	١٣٠٠	٧٥٠٠

الأسبوع الثاني

المحتويات	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٢٠٠٠
سرعة	م٢٠٠	م١٥٠	م٢٥٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م١٠٠٠
تحمل سرعة	م٣٥٠	م٢٥٠	م٣٥٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م٢٥٠	م١٥٠٠
تحمل عام	م١١٥٠٠	م١٠٠٠	م١٢٠٠	م١١٠٠	م١١٠٠	م١٠٥٠	م٥٥٠٠
المجموع	م٢١٠٠	م١٨٠٠	م٢٢٠٠	م٢٠٠٠	م٢٠٠٠	م١٩٠٠	م١٠٠٠٠

توزيع مكونات حمل الأسبوع الثاني على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات	الأجزاء	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
سرعة	٢٠٠	١٥٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمل	رجلين	١٠٠	٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	٥٠٠
سرعة	سباحة كاملة	٢٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمل	رجلين	٢٥٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١٢٠٠
عام	سباحة كاملة	٩٠٠	٨٠٠	٩٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٤٣٠٠
المجموع		٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠٠٠٠

١٥٢

١٤/٧

الأسبوع الثالث

مجموع	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
م٢٥٠٠	م٥٠٠	م٥٠٠	م٥٠٠	م٥٠٠	م٥٠٠	تسخين و تهدئة
م١٢٠٠	م٢٥٠	م٣٠٠	م١٥٠	م٢٥٠	م٢٥٠	سرعة
م١٧٠٠	م٣٥٠	م٤٠٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م٣٥٠	تحمل سرعة
م٦٦٠٠	م١٣٠٠	م١٥٠٠	م١١٥٠	م١٢٥٠	م١٤٠٠	تحمل عام
١٢,٠٠٠	م٢٤٠٠	م٢٧٠٠	م٢١٠٠	م٢٣٠٠	م٢٥٠٠	المجموع

توزيع مكونات حمل الأسبوع الثالث على مدار الخمس جرعات التدريبية

مجموع	٥	٤	٣	٢	١	عدد الوحدات	الأجزاء
٢٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	تسخين و تهدئة
١٢٠٠	٢٥٠	٣٠٠	٢٥٠	٢٥٠	١٥٠	١٥٠	سرعة
١٢٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	تحمل رجلين
١٢٠٠	٢٥٠	٣٠٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	سرعة سباحة كاملة
١٣٥٠	٣٠٠	٣٠٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠	تحمل رجلين
٥٢٥٠	١١٠٠	١٢٠٠	١٠٥٠	١٠٠٠	٩٠٠	٩٠٠	عام سباحة كاملة
١٢,٠٠٠	٢٥٠٠	٢٧٠٠	٢٤٠٠	٢٣٠٠	٢١٠٠	٢١٠٠	المجموع

الأسبوع الرابع

المحتويات	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٢٠٠٠
سرعة	م٢٠٠	م١٥٠	م٢٥٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م١٠٠٠
تحمل سرعة	م٣٥٠	م٢٥٠	م٣٥٠	م٣٠٠	م٣٠٠	م٢٥٠	م١٥٠٠
تحمل عام	م١١٥٠	م١٠٠٠	م١٢٠٠	م١١٠٠	م١١٠٠	م١٠٥٠	م٥٥٠٠
المجموع	م٢١٠٠	م١٨٠٠	م٢٢٠٠	م٢٠٠٠	م٢٠٠٠	م١٩٠٠	م١٠,٠٠٠

توزيع مكونات حمل الأسبوع الرابع على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات / الأجزاء	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
سرعة	٢٠٠	١٥٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمل	١٠٠	١٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	٥٠٠
سرعة	٢٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	١٠٠٠
تحمل	٢٥٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١٢٠٠
عام	٩٠٠	٨٠٠	٩٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٤٣٠٠
المجموع	٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠,٠٠٠

الأسبوع الخامس

مجموع	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
١٥٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	تسخين و تهدئة
٧٥٠	١٠٠	١٥٠	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	سرعة
١٥٠٠	٢٥٠	٣٠٠	٤٠٠	٢٥٠	٣٠٠	تحمل سرعة
٣٧٥٠	٦٥٠	٧٥٠	٩٠٠	٦٥٠	٨٠٠	تحمل عام
٧٥٠٠	١٣٠٠	١٥٠٠	١٨٠٠	١٣٠٠	١٦٠٠	المجموع

توزيع مكونات حمل الأسبوع الخامس على مدار الخمس جرعات التدريبية

مجموع	٥	٤	٣	٢	١	عدد الوحدات	الأجزاء
١٥٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣	تسخين و تهدئة
٧٥٠	١٠٠	١٥٠	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	٢	سرعة
٤٠٠	٥٠	١٠٠	١٠٠	٥٠	١٠٠	١	تحمل رجلين
١١٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢	سرعة سباحة كاملة
٨٥٠	١٥٠	١٥٠	٢٠٠	١٥٠	٢٠٠	٢	تحمل رجلين
٢٩٠٠	٥٠٠	٦٠٠	٧٠٠	٥٠٠	٦٠٠	١	عام سباحة كاملة
٧٥٠٠	١٣٠٠	١٥٠٠	١٨٠٠	١٣٠٠	١٦٠٠	١٦	المجموع

١٥٥
١٧/٧

الأسبوع السادس

المحتويات	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهديئة	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٢٠٠٠
سرعة	م٢٠٠	م١٥٠	م٢٥٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م١٠٠٠
تحمل سرعة	م٤٥٠	م٣٥٠	م٤٥٠	م٤٠٠	م٣٥٠	م٣٥٠	م٢٠٠٠
تحمل عام	م١٠٥٠	م٩٠٠	م١١٠٠	م١٠٠٠	م٩٥٠	م٩٥٠	م٥٠٠٠
المجموع	م٢١٠٠	م١٨٠٠	م٢٢٠٠	م٢٠٠٠	م١٩٠٠	م١٩٠٠	م١٠,٠٠٠

توزيع مكونات حمل الأسبوع السادس على مدار الخمس جرعات التدريبية

الأجزاء	عدد الوحدات	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهديئة	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٢٠٠٠
سرعة	١٥٠	١٥٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٥٠	١٥٠	١٠٠٠
تحمل	رجلين	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٥٠٠
سرعة	سباحة كاملة	٣٥٠	٢٥٠	٣٥٠	٣٠٠	٢٥٠	١٥٠٠
تحمل	رجلين	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٥٠	١١٠٠
عام	سباحة كاملة	٨٠٠	٧٠٠	٩٠٠	٨٠٠	٧٠٠	٣٩٠٠
المجموع		٢١٠٠	١٨٠٠	٢٢٠٠	٢٠٠٠	١٩٠٠	١٠,٠٠٠

الأسبوع السابع

المحتويات	الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	م ٥٠٠	م ٥٠٠	م ٥٠٠	م ٥٠٠	م ٥٠٠	م ٥٠٠	م ٢٥٠٠
سرعة	م ٢٠٠	م ٢٠٠	م ٢٠٠	م ٢٠٠	م ٣٠٠	م ٢٥٠	م ١١٥٠
تحمل سرعة	م ٥٠٠	م ٤٠٠	م ٤٠٠	م ٤٠٠	م ٥٠٠	م ٤٥٠	م ٢٢٥٠
تحمل عام	م ١٣٠٠	م ١٢٠٠	م ١٠٠٠	م ١٤٠٠	م ١٢٠٠	م ١٢٠٠	م ٦١٠٠
المجموع	م ٢٥٠٠	م ٢٣٠٠	م ٢١٠٠	م ٢٧٠٠	م ٢٤٠٠	م ٢٤٠٠	م ١٢,٠٠٠

توزيع مكونات حمل الأسبوع السابع على مدار الخمس جرعات التدريبية

عدد الوحدات الأجزاء	١	٢	٣	٤	٥	مجموع
تسخين و تهدة	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٢٥٠٠
سرعة	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٥٠	١١٥٠
تحمل رجلين	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٥٠٠
سرعة سباحة كاملة	٤٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٤٠٠	٣٥٠	١٧٥٠
تحمل رجلين	٣٠٠	٣٠٠	٢٠٠	٣٠٠	٢٥٠	١٣٥٠
عام سباحة كاملة	١٠٠٠	٩٠٠	٨٠٠	١١٠٠	٩٥٠	٤٧٥٠
المجموع	٢٥٠٠	٢٣٠٠	١٠٠٠	٢٧٠٠	٢٤٠٠	١٢,٠٠٠

الأسبوع الثامن

مجموع	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
م٢٠٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	م٤٠٠	تسخين و تهدة
م١٠٠٠	م٢٠٠	م٢٠٠	م٢٥٠	م١٥٠	م١٥٠	سرعة
م٢٠٠٠	م٣٥٠	م٤٠٠	م٤٥٠	م٣٥٠	م٤٥٠	تحمل سرعة
م٥٠٠٠	م٩٥٠	م١٠٠٠	م١١٠٠	م٩٠٠	م١٠٥٠	تحمل عام
م١٠,٠٠٠	م١٩٠٠	م٢٠٠٠	م٢٢٠٠	م١٨٠٠	م٢١٠٠	المجموع

توزيع مكونات حمل الأسبوع الثامن على مدار الخمس جرعات التدريبية

مجموع	٥	٤	٣	٢	١	عدد الوحدات	الأجزاء
٢٠٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	تسخين و تهدة
١٠٠٠	١٥٠	٢٥٠	٢٥٠	٢٠٠	١٤٥٠	١٤٥٠	سرعة
٥٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	تحمل رجلين
١٥٠٠	٢٥٠	٣٠٠	٣٥٠	٢٥٠	٣٥٠	٣٥٠	سرعة سباحة كاملة
١١٠٠	٢٥٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٥٠	٢٥٠	تحمل رجلين
٣٩٠٠	٧٠٠	٨٠٠٠	٩٠٠	٧٠٠	٨٠٠	٨٠٠	عام سباحة كاملة
١٠,٠٠٠	١٩٠٠	٢٠٠٠	٢٢٠٠	١٨٠٠	٢١٠٠	٢١٠٠	المجموع

١٥٩
١/٩

مرفق (٩)

جامعة الزقازيق/فرع بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

استمارة استطلاع رأي الخبراء

الباحث

مختار إبراهيم شومان

لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

١٦٠
٢/٩

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الباحث/ مختار إبراهيم شومان بإجراء بحث وعنوان " برنامج
تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية
للبراعم في السباحة"

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية مما يتطلب تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية
وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة.

وبذلك يأمل الباحث في الاستفادة من رأي سيادتكم في تقنين البرنامج
المقترح ومدى ملاءمته لمرحلة البراعم في السباحة باعتبار سيادتكم من قادة
المجال ومما يملكون الخبرة الطويلة في ذلك.

برجاء التكرم بإبداء رأيكم حول مدى مناسبة محتويات البرنامج بوضع
علامة (✓) أمام الخانة التي توافق رأي سيادتكم وإضافة ما ترونه مناسباً في
هذا البرنامج.

وجزاكم الله خير الجزاء

الباحث

١- ما هي عدد مرات وحدات البرنامج في الأسبوع؟

- ٥ أيام في الأسبوع ()
- ٤ أيام في الأسبوع ()
- ثلاثة أيام في الأسبوع ()
- يومان في الأسبوع ()
- يوم في الأسبوع ()

الإضافة:

٢- ما هي الفترة الزمنية المناسبة للوحدة الواحدة من البرنامج التدريبي المقترح؟

- ساعة : ساعتين ()
- ٣ / ٤ ساعة : ساعة ونصف ()
- ١ / ٢ ساعة : ساعة ()

الإضافة:

٣- ما هي القياسات التي يجب قياسها قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح؟

- الوزن ()
- الطول ()
- العمر التدريبي ()
- المستوى المهاري ()
- السعة الحيوية ()
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ()
- المتغيرات البدنية داخل الماء ()

الإضافة:

٤- ما هي الفترة الزمنية المناسبة للراحة لتلك المرحلة العمرية من السباحين

بين التكرارات؟

- ٥ دقائق ()
- ٤ دقائق ()
- ٣ دقائق ()
- ٢ دقيقة ()
- ١ دقيقة ()

الإضافة:.....

٥- ما هي الشدة المناسبة لكل تمرين داخل الجرعة اليومية؟

- شدة قصوى ()
- شدة أقل من الأقصى ()
- شدة متوسطة ()
- شدة بسيطة ()

الإضافة:.....

٦- أين توضع تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Vo_{2max}) داخل

الجرعة اليومية؟

- في الجزء الخاص بالإحماء ()
- في الجزء الرئيسي ()
- في الجزء الختامي ()

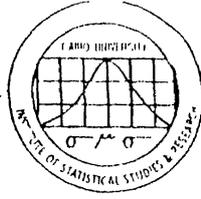
الإضافة:.....

١٠/١٦٣

مرفق (١٠)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ أبو العلا عبد الفتاح	أستاذ فسيولوجيا الرياضة ووكيل كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان.
٢	أ.د/ أحمد مصطفى السويفي	أستاذ سباحة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٣	أ.د/ علي فهمي البيك	أستاذ بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بأبي قير جامعة الإسكندرية
٤	أ.د/ محمد علي القط	أستاذ ورئيس قسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٥	أ.د/ هدى محمد طاهر	أستاذ سباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.
٦	أ.م.د/ عادل حسنين النموري	أستاذ مساعد سباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بأبي قير جامعة الإسكندرية.
٧	د/أحمد المحمدي القاضي	مدرس السباحة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.



مرفق (١١)

إفــادة

يفيد مركز التطبيقات الديموجرافية و تنمية الموارد البشرية التابع لمعهد الدراسات و البحوث الإحصائية جامعة القاهرة أن :

السيد / مختار إبراهيم شومان قد قام بتحليل بيانات الماجستير الخاصة به و قد تم التحليل باستخدام برنامج SPSSWIN حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

- ١- تحليل الصدق و الثبات .
- ٢- اختيار الفروق بين المتوسطات - عينات مرتبطة .
- عينات مستقلة .
- ٣- الإحصاءات الوصفية .

و هذه شهادة منا بذلك ،،

مدير المركز

أ.د عبد الغنى محمد عبد الغنى



ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

جامعة الزقازيق - فرع بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

مختار إبراهيم شومان

معيد بقسم المنازلات والرياضات المائية

بكلية التربية الرياضية للبنين-بنها

إشراف

دكتور

حمدي أحمد علي

أستاذ علم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الزقازيق

دكتور

محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمي وعميد كلية

التربية الرياضية بنها

جامعة الزقازيق

ملخص البحث

مقدمة ومشكلة البحث :

مما لا شك فيه أنه لا يجب الإسراع بالوقت الخاص بإعداد الأطفال لإظهار مستويات رياضية عالية، لأن ذلك يؤثر عكسيا على صحة الأطفال ويحدث إجهادا وإخلالا بنمو الأجهزة الوظيفية وكذا يخل بالتكوين النفسي.

ومن خلال أداء بعض المتخصصين وملاحظات الباحث كلاعب سابقا ومدربا للناشئين تبين أن نتائج السباحين في البطولات الدولية (بطولات جنيف) تقدم مستوى السباحين المصريين بشكل ملحوظ في الأعمار الصغيرة نتيجة تعرضهم لأحمال تدريبية كبيرة تتمثل في الأرقام القياسية المسجلة بالاتحاد المصري للسباحة.

وفي هذه الدراسة يقوم الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح للسباحة يعتمد على حجم تدريبي يتميز بشدة أقل من الأقصى مقارنة بالبرنامج التدريبي الذي يتميز بالشدة القصوى وذلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء الفني والرقمي لدى البراعم في السباحة (٩ ، ١٠) سنوات.

أهداف البحث:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة لدى عينة البحث.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى استهلاك الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين قيد الدراسة لدى عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) سباح ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجالات البحث:

-المجال البشري:

أجري البحث على ٢٠ سباح ناشئ من نادي غزل المحلة تتراوح أعمارهم ما بين (٩، ١٠) سنوات وتم التكافؤ بينهم في (السن -الطول - الوزن - نبض الراحة - نبض بعد المجهود - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي - Vo_2max مطلق Vo_2max نسبي - السعة الحيوية - مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب - التحمل العام - تحمل السرعة - السرعة).

-المجال المكاني: حمام السباحة بنادي غزل المحلة.

-المجال الزماني:

تم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة ما بين ٢٠٠٠/٧/٩م إلى ٢٠٠٠/٩/٤م بواقع

(٥) وحدات أسبوعيا.

أدوات البحث:

أولا: الأجهزة والأدوات:

- ١- ساعة إيقاف لقياس زمن الأداء.
- ٢- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب الكجم.
- ٣- جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب ١ سم.
- ٤- حمام السباحة عبارة عن (٥٠ طول × ٢١,٥م عرض) لأداء القياسات.
- ٥- جهاز اسبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية.
- ٦- الدراجة الأرجوميتريية لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

ثانياً: الاختبارات:

قام الباحث باستخدام الاختبارات داخل الماء.

أ- اختبارات المستوى الرقمي:

١- السرعة.

٢- تحمل السرعة.

٣- التحمل العام.

ب- الاختبارات الفسيولوجية:

- نبض الراحة.

- نبض بعد المجهود.

- الضغط الانقباضي.

- الضغط الانبساطي.

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق.

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي.

- السعة الحيوية.

- مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب.

خطوات تنفيذ البحث:

١- تصميم استمارة استطلاع الرأي للخبراء لتقييم البرنامج المقترح.

٢- دراسة استطلاعية لملاءمة الاختبارات.

٣- دراسة استطلاعية لتنفيذ البرنامج.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وهي المتوسط الحاسبي ، الانحراف

المعياري ، معامل الالتواء ، الوسيط ، معامل التحسن ، اختبار "ت".

أهم النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة -التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي في مستوى استهلاك الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

مستخلص البحث

برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسولوجية للبراعم في السباحة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسولوجية للبراعم في السباحة من (٩، ١٠) أولاد، استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٢٠) سباحا من (البراعم في السباحة) وقسموا إلى مجموعتين إحداهما (تجريبية) (١٠ سباحين) والأخرى (ضابطة) (١٠ سباحين).

وقد أظهرت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسولوجية وهي (نبض الراحة - نبض بعد المجهود - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي Vo_2max مطلق Vo_2max نسبي - السعة الحيوية - مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب).

وأظهرت هذه الدراسة أيضا إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية داخل الماء (التحمل العام-تحمل السرعة-السرعة).

Zagazig University-Benhabranh
Faculty of Physical Ed. For men
Competition and Aquatic
Sport department

**Recommended Training Program To Improve
Aerobic Power And Some Physiological Variables
For Children In Swimming**

**Submitted in Partial Fulfilment of Requirements for
Master Degree In Physical Education**

By

MOKHTAR IBRAHIM ABD EL HAFEZ SHOMAN

Demonstrator in Competition and Aquatic Sport department

SUPERVISION

Dr.

MAHMOUD YEHIA SAAD
Professor of Scientific Research
and The Dean of Faculty
of Physical Ed.in Benha
Zagazig University

Dr.

HAMDY AHMED ALI
Professor of The Sportive
Training Faculty of
Physical Education
Zagazig University

1422-2002

SUMMARY

Introduction And Problem Of The Research:

No doubt that, we haven't to Be fast in the Time of Preparing childern To get high sportive Levels, because that in Fluence on childern health and Cause Them To be Tired and The defective growth to the Physiology Parts and also, The Physiological Structure.

And it appears that, through the opinions of some of the specialists and the researcher's notes as a previous player and Captain for children, that the results of the swimmers in international Champions (Genief) show That the level of the egyptian Swimmers was advanced in a noticeable way in children because they faced great practical loads which are embdied in the record which are registered in the egyptian Swimming union.

In this Study, The researcher design a suggested practical swimming program depends on apractical size which is characterized by a strength which is less than maximum comparable with the practical program which is characterized with the maximum strength and that depends on some of the physical variables and the artistic and numerical level of the action of children in swimming from 9 to 10 years old.

***Research aims:**

- The influence of the suggested recommended program on the level of some of the physiological variables which are being studied.
- The Influence of the suggested recommended program on the level to the absolute consumption of the Oxygen which is being studied in the sample.

***Research Procedures:**

-Research method:

The Researcher used the experimental method.

-Research Sample:

The Research sample included 20 starter swimmer and they were divided in to two groups one of them is practical and The other is controller.

***Research Fields:**

-The Human Field:

The research was applied on 20 starter Swimmers in Ghazl Elmahalla Club, Who were 9 to 10 years old and they were equal in (age, height- weight – Pulse at rest – pulse after exercise – systolic blood pressure – Diastolic blood pressure – absolute VO_2 max – relative VO_2 max – Vital Capacity – cardiac O_2 Utilization indicator).

***Place Field:**

Aswimming pool in Ghazl El-Mahalla Club.

***Time Field:**

This suggested program was excuted in a Period between 9/7/2000 to 4/9/2000 as 5 units per aweek.

***Research Tools:**

-First: machines and Tools:

- 1-Stop watch to measure the performance time.
- 2-Medical balance to measure the approximate weight.
- 3-Resastmeter to mesure the approximate weight.
- 4-Swimming pool long x 21.5 wide) To make measurements.
- 5-Dry isperometer machine to measure the vital capacity.
- 6-The argometric bike to mesure the absolute consumption of Oxygen.

-Second Tests:

The researcher had performed the tests in side water.

A-The tests of the numerical level.

- 1-Fastness.
- 2-Bearing fastness.
- 3-Common bearing.

B-Physiological Tests:

- Pulse at rest.
- Pulse after exercise.
- Systolic blood pressure.
- Dia stolic blood Pressure.
- Maximum Consumption of Absloute.

Oxygen.

- Maximum consumption of relative oxygen.

Rital capacity:

- Cardiac O₂ consumption indicator.

***Steps of excuting the research:**

- 1-Designing the testing application to estimate-the suggested program.
- 2-Discovering study for the testing appropriation.
- 3-Discovering study for excuting the program.

***Statical Treatment:**

The researcher had used the appropriate statical Treatments which are mathematical medium, The relative deviation, the orching factor, The difference Indicator, The in APPropriate Factor, Tests.

***Important Results:**

The present results have shown that:

- 1-There are Statical differences between the two groups (controller – experimental) in the after and before measurement in some physiological variables for the members of the practical group.
- 2-There are statical differences between the two groups (controller – experimental) in the before and after measurement in the maximal consupmtion of Oxygen.

ABSTRACT

Recommended Training Program To Improve Aerobic Power and Some Physiological Variables For Children In Swimming

This Study aims at recognizing the influence of the recommended training program proving the Aerobic power and some physiological Variables for Children in Swimming From 9 to 10 years old in Swimming.

The researcher had used the Recommended program and this study was applied on a sample containing 20 Swimmers (Children) and were divided into two groups one of them is Practical (10 Swimmers) and the other is controller (10 Swimmers).

This Study had shown that there are some static differences in the practical group in some of the physiological Variables (rest pulse – Pulse after exercise – systolic blood pressure – Diastolic blood Pressure – absolute VO_2 max – relative VO_2 max- vital Capacity – Cardiac (O_2 Utilization Indicator) Also, This Study Had Shown that there were some static differences in the practical group in the physiological variables in water (common beariness- beariness of fastness – Fastness)