

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢- _____ : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣- _____ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- أحمد حمدي محمد عفيفي : العلاقة بين كل من المرونة والقوة بالرقم المسجل لسباحة الدولفين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٥- أحمد محمد سمير : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- أحمد محمد صلاح الدين : أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهاري في سباحة الزحف على الظهر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٧- أحمد مصطفى السويدي وعماد الدين نوفل : أثر استخدام تمارين الأستيك المطاط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء السباحة الحرة ، المؤتمر العلمي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - التجسيديات والطموحات ، المجلد الثاني ، ديسمبر ، ١٩٩٥ م .
- ٨- بوب اندرسون : تمديد العضلات ، ترجمه مركز التعريب والبرمجة ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٩- ثناء عبد الحليم الجمل : تأثير استخدام التمارين المساعدة على التقدم في السباحة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .

- ١٠- حسام الدين فاروق حسين: تأثير استخدام الاوزان الخفيفة فى الوسط المائى على تطوير بعض القدرات البدنيه والمستوى المهارى فى السباحه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١١- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع: تمرينات الماء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ١٢- زياد محمد أمين: تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء فى سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- ١٣- زياد محمد أمين: تأثير استخدام السباحة بالزعانف على فاعلية الأداء للسياحين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٦م .
- ١٤- صالح محمد صالح : الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقى لسباحة الظهر الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ١٩٧٨م .
- ١٥- طارق محمد ندا : فعالية التدريب بالعبء الفارقة اللاهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لدى السباحين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م .
- ١٦- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١٧- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٨- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ١٩- عادل محمد زين الدين: تأثير تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة على تعلم السباحة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٢٠- عايش محمود زيتون: علم حياة الانسان بيولوجيا الانسان، دار الشروق، عمان، الاردن، ١٩٩٤م.
- ٢١- علاء احمد أمين: برنامج مقترح لتنمية الاطالة العضلية لدى ناشئى السباحة وتأثيره على الأداء الفني ومستوى الانجاز الرقى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- كارم متولى مصطفى: تأثير استخدام بعض التدريبات تحسين الأداء كتدريبات غرضية وعلى السرعة لدى سباحى الزحف على البطن، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- ٢٣- كارم متولى مصطفى: تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ١٧، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٢٤- كريستوفر نوريس: تمارين المرونة واللياقة، ترجمه خالد العامرى، دار الفاروق، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٥- كمال محروس بيومى: أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٢٦- لى عبد المنعم: أثر بعض تمارين المرونة لمفاصل الرجلين على السرعة فى سباحة الصدر للناشئين، المجلة العلمية للتربية الرياضية، الاسكندرية، ١٩٨٧م.
- ٢٧- متولى مختار حسن: أثر بعض القدرات البدنية الخاصة لدى سباحى المراحل السنبة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لضربات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية، ١٩٨٠م.

٢٨- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤م .

٢٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥م .

٣٠- محمد حسن محمد: أثر استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية لدى السباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقمى ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

٣١- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، الجزء الاول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م .

٣٢- محمد عبد الله عجلان : العلاقة بين مرونة بعض المفاصل والسرعة فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة، ١٩٧٨م .

٣٣- محمد على القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الاول، المركز العربى للنشر ، القاهرة، ٢٠٠١م .

٣٤- _____ : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٣٥- _____ : استراتيجية السياق ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .

٣٦- محمد محمود مصطفى: فاعلية برنامج لتحسين الاداء الفنى وعلاقته بالمستوى الرقمى للناشئين فى السباحة ، رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م .

٣٧- مسعد على محمود: دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالاثقال التى يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية، مجله كلية التربية الرياضية للبنين، العدد السادس عشر ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ .

٣٨- مصطفى كاظم ومحمد مجدي حسن : اثر استخدام تدريبات السرعة المعاونة بواسطة الزعانف في تطوير سرعة السباح ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٣٩- مها محمود شفيق وآخرون : دراسة مقارنة بين بعض البارامترات الكينماتيكية والبدنية للسباحين ذوي المستويات الرقمية المختلفة ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .

٤٠- نادية محمد حسن : علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

٤١- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر ، عمرو السكري : الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٤٢- نبيل احمد موسى : "التأثير النسبي لمرونه المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين" ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٤٣- وجدي مصطفى الفاتح : تأثير برنامج تدريب (أرض - مائي) مقترح على تقدم المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ م .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 44- Allen W. Jackson & et : physical activity for health & fitness, human kinetics, USA, 1999 .
- 45- Arnald gnelson & joke kokkonen : acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength perfomance , research quarterly for exercise and sport – vol. 72, No. 4, pp (415-479) December, 2001.
- 46- Asca : American swimming coaches association world clinic year book, U.S.A, 1983 .

- 47- Aws Watson : **physical fitness and athletic performance** , second edition, longman , new york , 1995 .
- 48- Brad Appleton : **stretching and flexibility**, copyright by Bradford, http: www . Cs. huyi – ac, il, 1996.
- 49- Bruce R, Etuyre and EVAJ. Lee : **chronic and acute flexibility of men women using three different stretching techniques**, research quarterly for exercise and sport, Vol.59, No 3, pp `222-228, 1988.
- 50- Costill, D.L., Maglischo E. & Richardson , : **Hand Book of sports Medicine and Science**, Medical publication, Boston, 1994.
- 51- Counsilman: **Competitive swimming, Manual for coaches and swimming**, counsilman co., Bloomington, Indiana, 1977.
- 52- Counsilman, Brian counsilman: **The New Science of Swimming** , prentice Hall, New Jersey, USA, 1994.
- 53- Craig, A.B & pendergast: **Relationships Stroke Rate, Distance per Stroke, and Velocity in Competitive swimming**, Medicine and Science in sports, 11 (3), 278 – 283, 1979.
- 54- Danial, D., Persyn, V., Tilboryg, L.V., Riemeber, D.,: **Estimation of Sprint Peformances In The Breastroke From, Boody Characterstics**, Swimming Science, V. Human Kintics Books Illinois, 1988.
- 55- David De Angelis: **Stretching, Copyright Cyberfitness Network**, www.cyberfitness net 2001.
- 56- David Pease: **Spotting Technique Faults – Below & Above the water**, Human performance centre, newzealand, 2001.
- 57- Debbie Lawrence: **Exercise in water** , A & Black , London , 1998.
- 58- Dick Hannula, Nort thornton: **The swim coaching Bible**, Human Kinetics, USA, 2001.
- 59- Edward, D: **Research quarterly for exercise and sport** , Vol., 58 (3) PP 301 – 312, 1991.
- 60- Ernest W. Maglischo, Cath Brennan : **Swim For The Health Offit** ,by may field publishing compang f.ed,1985.

- 61- Etnyre, Bleem E.: **Research quarterly for exercise and sport**, Vol., 59 (3), PP 222-229, 1993.
- 62- George, Gs.: **Biomechanics of women's gymnastics**, Englewood cliffs, NJ: prentice – Hall , USA, 1980.
- 63- George Mcdlynn: **Dynamics of fitness**, 4 ed, Brown & Benchmark, USA, 1996.
- 64- Harre, D.u.a.: **Trainingslehre, Einfuhrung in die allagemeine Trainings methodic**, Sportverlage, Berlin, 1973.
- 65- Heise, Barbara : **Dissertation Abstracts International**, Vol. 54- 10 , App. 36 – 39, 1993.
- 66- Jane Katz: **Water fitness during your pregnancy**, Human kinetics, U.S.A, 1995.
- 67- Johnson: **Disseration abstracts international.**, Vol., (2) PP228, 1989.
- 68- Joke Kokkonen & et: **Acute Muscle stretching inhibits Maximal strength performance**, Research Quarterly For Exercise and sport – Vol. 69, No. 4, PP (411 – 415) December 1998.
- 69- Kathy stevens: **Atheoretical overview of stretching and flexibility**, American Fitness, printed from findarticles .COM, located at <http://www.findarticales. Com> 2001.
- 70- Kay Thigpen: **Effects of statically performed to touch stretches on torque production of the hamstrings and the Quadriceps Muscle Groups** , University of Nebraska, Journal Of Human Movement Studies, 17,11,88, 1989.
- 71- Kurtz, T.: **Stretching scientifically a guide to flexibility training** , 3rd reved, stadion publishing company, Inc. Island bound, PP 147 – 152, 1994.
- 72- Maglischo. E. W.: **Swimming Even faster**, The Serious Swimmer's Stander Referance Expanded And Updated, Mayfield, Publishing Co., California, 1993.

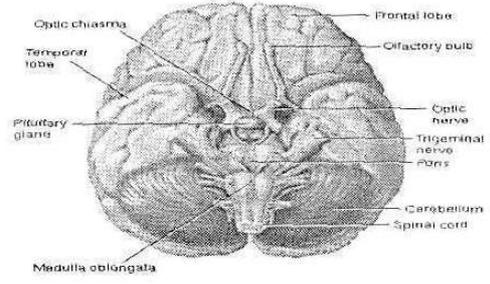
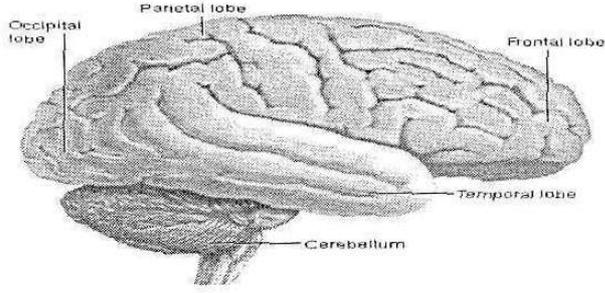
- 73 -Maglischo. E. W.: **Swimming fastest** ,Human kinetics, U.S.A , 2003.
- 74-Magnusson & et: **strength profiles and performance in masters level swimming**, American Journal of sports, oct, 1995.
- 75- Martha White: **Water Exercise** ,Human Kinetics,U.S.A,1995.
- 76- Max, E.: **Swimming and Swimming Strokes**, Staples printers, Limited Great Britain, 1973.
- 77- Michael Alter: **Sport stretch**, Champaign, E: leisure press, 1990.
- 78- Michael, J. Alter, M.: **Science of stretching**, Champaign, L.L. Human Kinetics ,USA ,1992.
- 79- Michael, J. Alter, M.: **Science of Flexibility**, Second Edition, Human Kinetics, USA, 1995.
- 80- Nelson: **Sports Medicine and physical fitness**, torinom, Italy, PP 49-52, sept., 1991.
- 81- Patrick pelayo & et: **stroking parameters in top level swimmers with a Disability**, Medicine & Science In sports & Exercise ,Vol. 31-No12 – p (1839 – 7842) – December, 1999.
- 82- Robert E. Mcatee , Jeff Charland : **Facilitated Stretching** , Human kinetics, U.S.A , 1999.
- 83- Sady : **Physical and Medical rehabilitation**, Vol. 63 (6), PP 212 – 220, 1982.
- 84- Scott K. Powers: **Exercise Physiology**, 2 ed ,brown & benchmark , USA , 1994.
- 85- Souza, T.A: **General treatment approaches for shoulder disorder**, Edinburgh, Churchill, livingstone, 1994.
- 86- Toussaint ,H.M.,Vervoorn,K: **Effects of specific high resistance training in water on competitive swimmer** , International Journal of sports medicine , June 1; 11(3):228-33,1990 .

- 87- Vivian H. Heyward: **Advanced Fitness Assessment & Exercise prescription**, 3 ed – Human Kinetics – USA – 1991.
- 88- Warren young & Simon Elliott: **Acute Effects of static stretching , PNF stretching , and maximum voluntary contraction on Explosive force production and jumping performance** , research Quarterly for Exercise and sport, vol 72, No 3 , PP (273 – 279) September, 2001.
- 89- Wayne Gold smith: **Steps to Greatness**, INC. WWW.Moregold.com,2001.
- 90- Werner W.K. Hoeger: **Principles & LABS for physical fitness**, morton, USA , 1997.
- 91- Will colebank and Jone cappaert : **Coaches's quarterly U.S.A Swimming**, INC, 1996.
- 92-Zusan Adler&ET : **PNF in Practice**, berlin,1993.

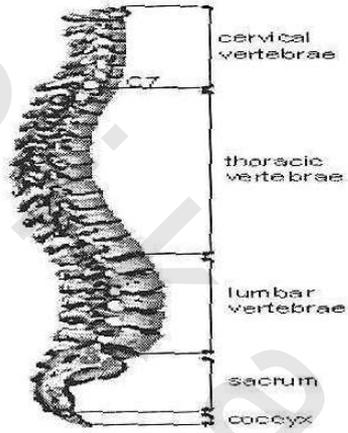
المعرفات

مرفق ()

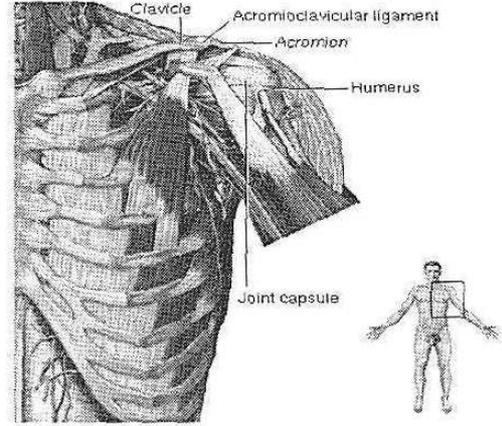
مرفق (1) المفاصل قيد البحث والجهاز العصبي والعضلي



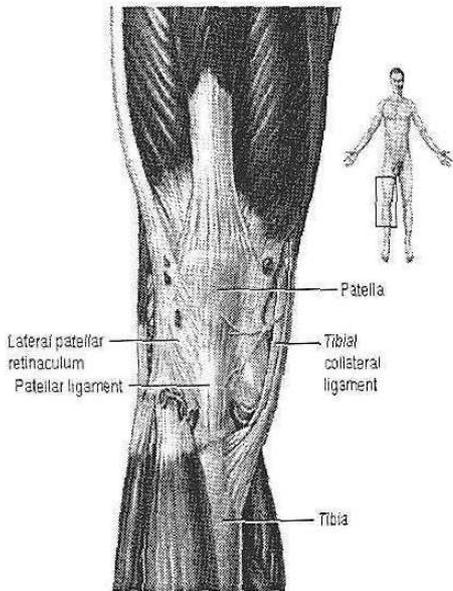
الجهاز العصبي



العمود الفقري



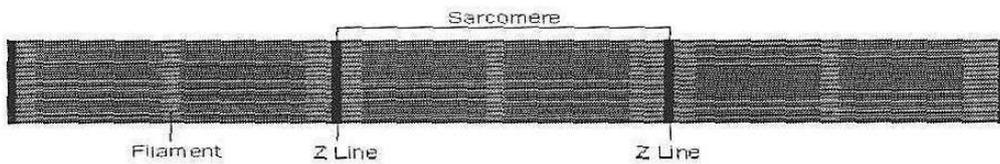
مفصل الكتف



مفصل الركبة



مفصل القدم

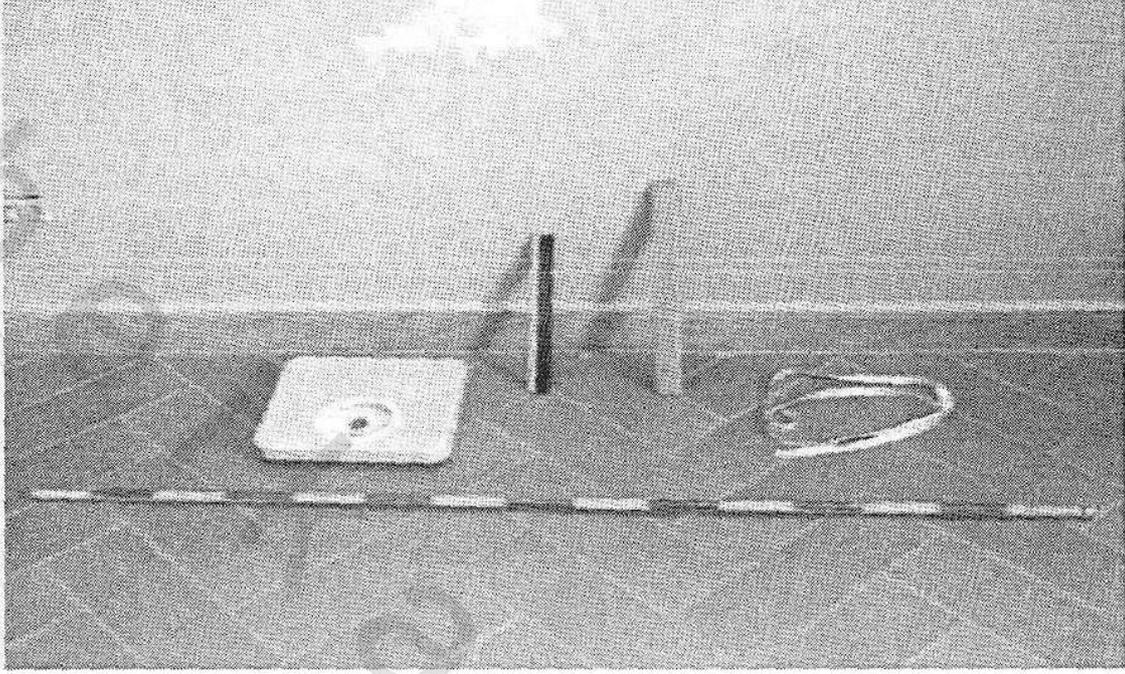


شكل يوضح حركة الاطاله العضليه

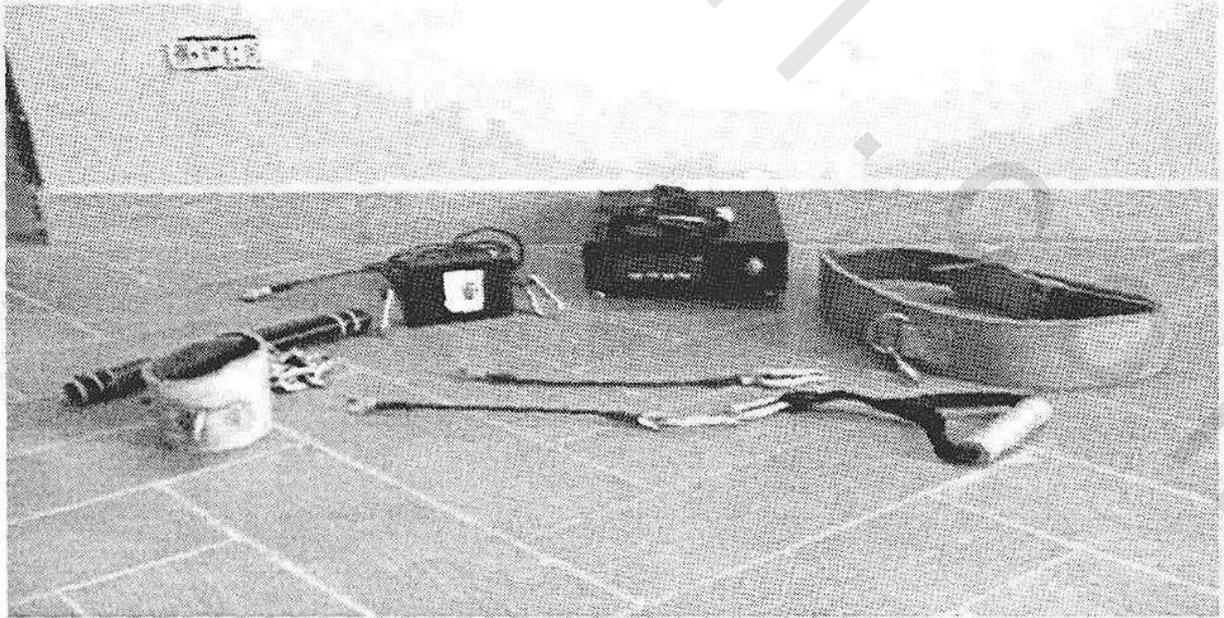
مرفق (۲)

مرفق (٢)

الاجهزه و الأدوات المستخدمة في البحث

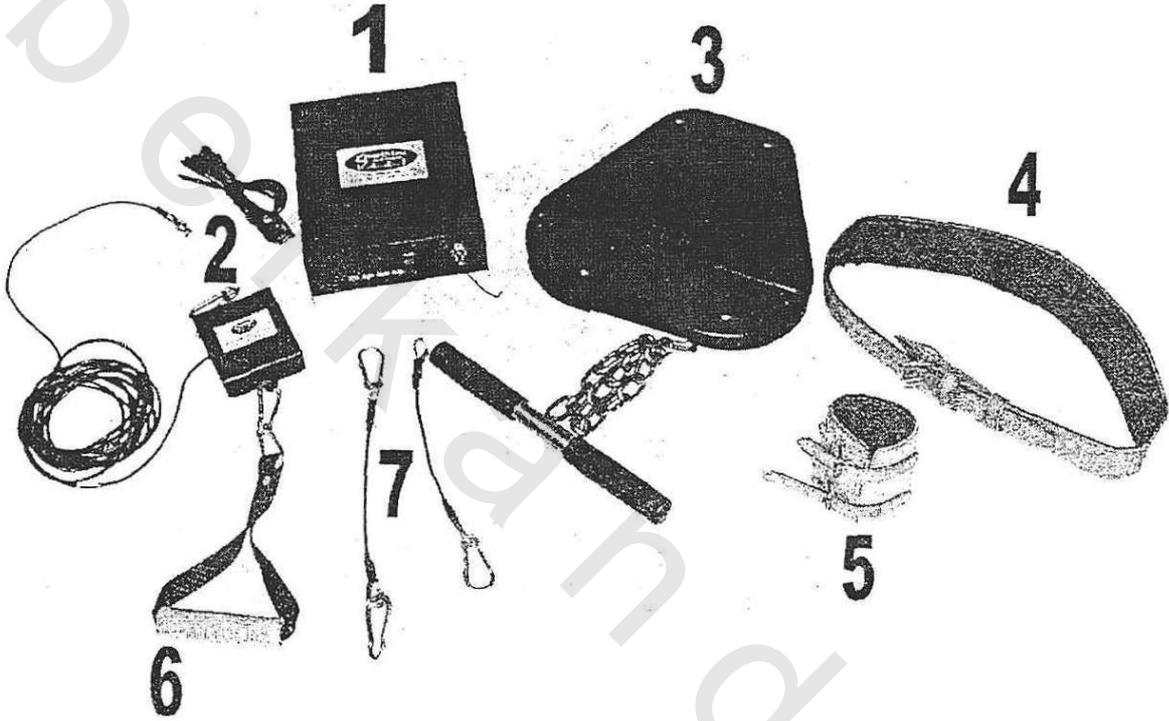


شريط قياس (مازورة)، مسطرة مدرجه ٣٠ سم، ومسطرة مدرجة ٤٠ سم،
عصا مدرجه ١٥٠ سم، ميزان طبي



جهاز قياس القوة العضلية الثابتة اليكترونيا

جهاز القوة العضلية الكترونياً
SPORT-MED FORCE



مكونات الجهاز :

- 1- وحدة حساب النتائج الألكتروني - الرقمي .
- 2- وحدة قياس القوة الألكتروني (يقيس حتى 1000 كيلو جرام) .
- 3- قاعدة ومقبض متصل بسلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- 4- حزام يستخدم لقياس قوة عضلات الجذع .
- 5- مقبض يستخدم لقياس قوة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وقوة عضلات الذراعين .
- 6- مقبض لقياس قوة عضلات الذراع والكتف من مختلف الأوضاع .
- 7- وصلات إضافية لقياس القوة من اوضاع مختلفة .

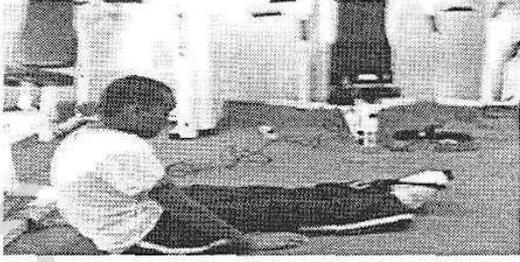
خطوات تشغيل واستخدام جهاز قياس القوة العضلية الكهروني

- ١- ضع الوحدة رقم (١) وهي جهاز حساب النتائج الكهروني- الرقمي على منضدة مستوية قريبة من مصدر الكهرباء القريب من مكان القياس، وأوصل بين الوحدة ومدخل التيار الكهربائي.
- ٢- تأكد أن مفتاح التشغيل المجاور للشاشة مغلق أي في وضع (OFF) لأسفل.
- ٣- أوصل الوحدة رقم (١) بالوحدة رقم (٢).
- ٤- ضع المفتاح المجاور للشاشة في وضع التشغيل أي في وضع (ON) لأعلى فتظهر الأرقام على الشاشة كلها أصفار (0000). **أضبط** **٤٥**
- ٥- عند الانتهاء من القياس ضع المفتاح في وضع (OFF) لأسفل ثم أفصل التيار الكهربائي عن الجهاز، ولكن إذا كان القياس سيعود بعد فترة في نفس اليوم فلا داعي لفصل التيار وكفى وضع المفتاح لأسفل أي على (OFF).
- ٦- بعد كل قياس أضغط على الزر الملائق للشاشة لتعود الأرقام الى الصفر (0000) كلها.
- ٧- ثبت أحد طرفي الوحدة رقم (٢) بأي جزء ثابت قريب من مكان القياس والطرف الآخر للوحدة وهو الذي يتم السحب أو الدفع منه.
- ٨- الأجزاء من (٣-٧) معدة بحيث يمكن توصيلها بالوحدة رقم (٢) كلا منها وفقاً لنوع القياس الذي سيتم، أي أنها أجزاء مساعدة لنجاح عمليات القياس.
- ٩- الشكل المرفق يوضح أن الجهاز بوحدتين (١-٢) يمكن توصيله مباشرة بأي جهاز لتدريب القوة العضلية، وهي أحد مميزات هذا الجهاز الذي يمكن استخدامه بأساليب متعددة وفي كل الأوضاع.

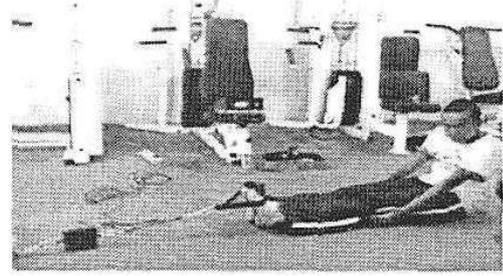
❖ الجهاز يستخدم لقياس القوة العضلية لأي مجموعات عضلية أو لقياس قوة عضو معين مثل عضلات الساعد أو الرجل وهكذا.

مرفق (۳)

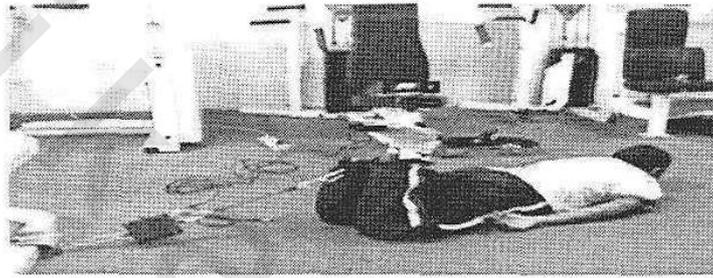
مرفق (٣)
قياسات القوة الثابتة القصوى في اتجاه المد والثنى للمفاصل المختارة لعينه البحث
بجهاز قياس القوة العضليه الثابتة اليكترونيا



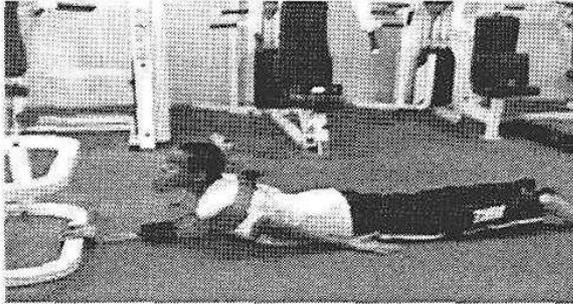
القدم في اتجاه الثنى



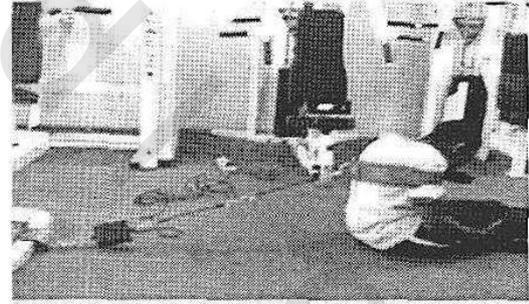
القدم في اتجاه المد



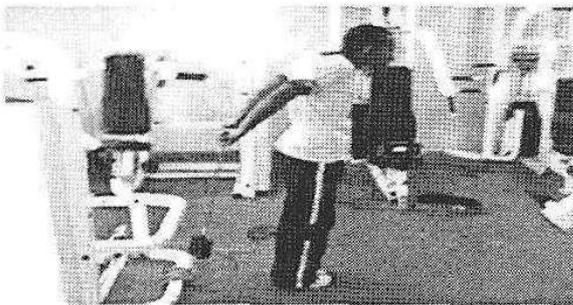
الركبة في اتجاه الثنى



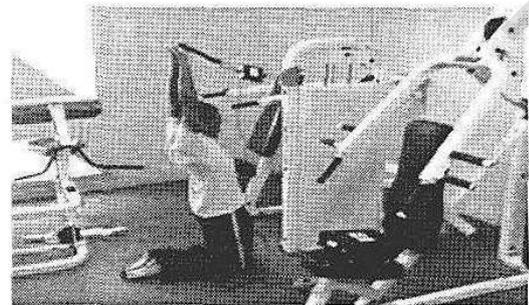
العمود الفقري في اتجاه المد



العمود الفقري في اتجاه الثنى

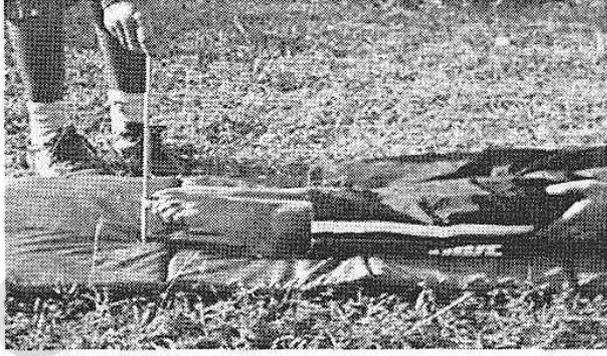


المكتف في اتجاه المد

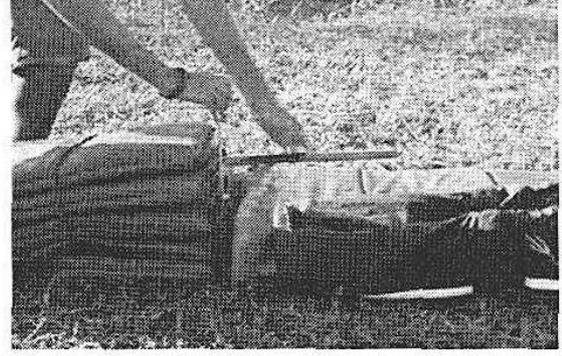


المكتف في اتجاه الثنى

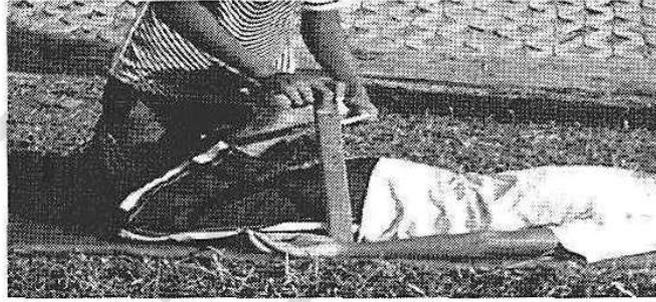
قياسات المرونة الايجابية في اتجاهات الثنى والمد للمفاصل المختارة لعينه البحث



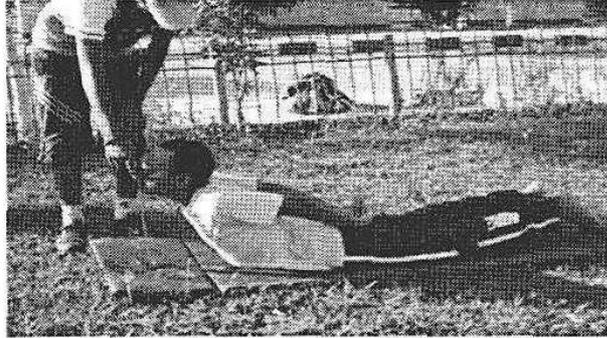
القدم في اتجاه الثنى



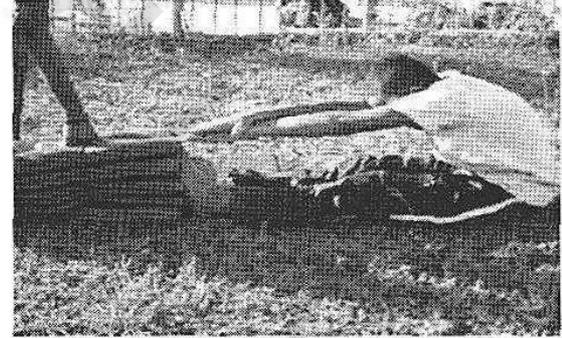
القدم في اتجاه المد



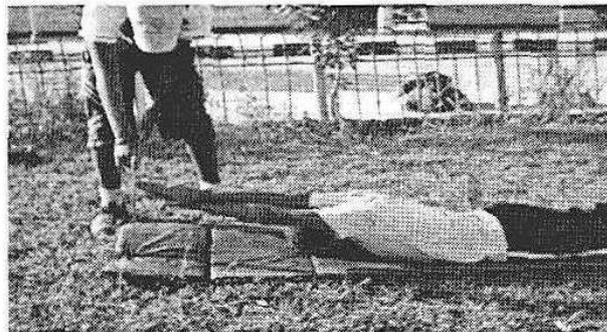
الركبة في اتجاه الثنى



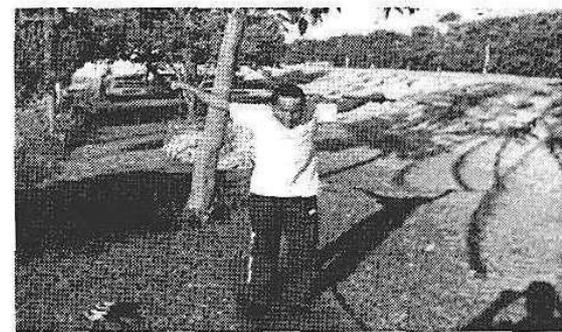
العمود الفقري في اتجاه المد



العمود الفقري في اتجاه الثنى



الكتف في اتجاه الثنى



الكتف في اتجاه المد

مرفق (۴)

مرفق (٤)
اسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية	الدولة	الوظيفة
١	WAYNE GOLDSMITH	دكتوراة	استراليا	محاضر دولى
٢	PHILIP GRAHAM-SMITH	دكتوراة	انجلترا	استاذ بجامعة " Salford "
٣	ANDREW JONES	دكتوراة	انجلترا	استاذ بجامعة " Exeter "
٤	BRENT RUSHALL	دكتوراة	U.S.A	استاذ بجامعة " San Diego State "
٥	GAOTSCH SEBASTION	دكتوراة	المانيا	المدير الفنى لفريق " Red fish " الالمانى
٦	NICO MORITZ	دبلومة علوم الرياضة	المانيا	مدرب سباحة لفريق " B- LICENCE " الالمانى
٧	COSMIN CUCIUREAN	بكالوريوس	رومانيا	المدير الفنى لفريق نادى الجزيرة بالقاهرة
٨	DLVCIK PEFER	ماجستير	المانيا	المدير الفنى لنادى " SINDELINGEN " الالمانى
٩	مجدى محمد منصور	دكتوراة	مصر	استاذ مساعد بجامعة حلوان ومدرب منتخب مصر سابقا
١٠	محمد محمود مصدق	دكتوراة	مصر	استاذ مساعد بجامعة حلوان محاضر دولى

مرفق (٥)

استبيان المدرسين

استبيان المدربين

م	اسئلة	الاجابة
١	هل تستخدم تدريبات الاطالة العضلية؟	
٢	متى تستخدم تدريبات الاطالة العضلية؟	
٣	هل تستخدم ادوات فى تدريبات الاطالة العضلية؟	
٤	ما هى طرق الاطالة العضلية التى تستخدمها؟	
٥	هل تعمل على تقنين احوال تدريبات الاطالة العضلية؟	
٦	هل تقيس المرونة للسباحين وتتابع مستوى التقدم؟	
٧	هل تنمى المرونة من اجل الاداء الفنى؟	
٨	ما رايك فى تنمية المرونة عن طريق تدريبات خاصة تؤدى داخل الماء؟	

• ارجو الاجابة على الاسئلة داخل مربع الاجابة المقابل للسؤال.

استبيان الخبراء



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استبيان

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،،،

يقوم الباحث / ايمن كمال كامل الجندي بدراسة عنونها " تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائي على مستوى الأداء البدني والإنجاز الرقمي لناشئي السباحة(دراسة مقارنة)" للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ومن بين أدوات جمع البيانات للبحث : إعداد استبيان لاختيار أنسب وأدق التمارين المناسبة من تمارين الاطاله داخل الوسط المائي والتي تفيد السباح في زيادة مدى المرونة في المفاصل وذلك من وجه نظر سيادتكم كخبير في هذا المجال .
ونظرا لخبراتكم وأرائكم في هذا المجال ، يأمل الباحث أن يتعرف علي أرائكم في هذا الاستبيان ، لما له من أهمية كبيرة في تحقيق الهدف من البحث ، وذلك بإبداء ملاحظتكم في الاستبيان عن طريق :

١. اختيار تمرينات الاطاله المناسبة وذكر أهم المفاصل التي تعمل عليها .
٢. إضافة أي تمرينات ترونها سيادتكم مناسبة إن أمكن ذلك .
٣. الاجابه على الاسئلة واختيار ما هو مناسب للبرنامج المقترح.

الإشراف

دكتور

حسام فاروق حسين
مدرس بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

مسعد على محمود
أستاذ بقسم التدريب الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بيانات الخبير :

- الاسم :
- الوظيفة :
- الدرجة العلمية :
- سنوات الخبرة :
- البريد الإلكتروني:

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير على حسن تعاونكم

الباحث



mansoura university
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

Questionnaire

Dear Dr./

““““

Mr. Ayman Kamal Kamel Al Gendy, is currently carrying out a study on(**Effect of using different methods to specific flexibility out and in the Water on levels of physical Performance and Record achievement for Juniors Swimming**) (comparison Study), in order to complete his PhD in physical education. One of the research tools is to carry out a survey to select the most appropriate stretching exercise in water which increases flexibility of the joints of swimmers from point of view of an expert like you.

The researcher appreciates your professional and valuable feed back and comments on the following:

- 1- Selection of the most appropriate stretching exercise from the attached list along with your valuable comment joints that will mostly be affected by each of exercises in the list;
- 2- Suggesting any other exercises that help in the mentioned above subject.
- 3- Answer the questions and choose what is suitable for the proposed program .

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

**Prof. In Sports Training Department
and Dean of Faculty**

Dr.hosam farok hesaan

**Lecturer In Sports Training
Department**

Personal information

Name :

Job :

Academic Degree :

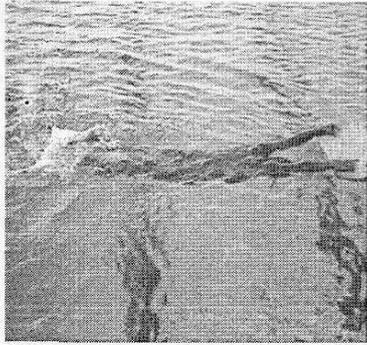
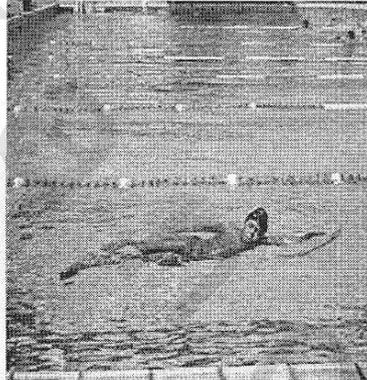
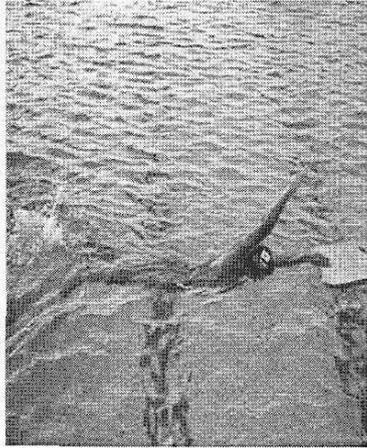
Years of experience :

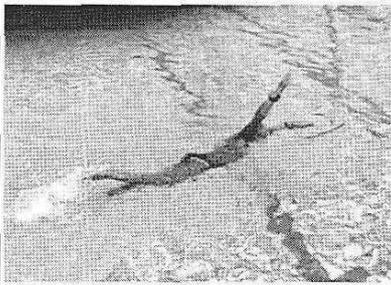
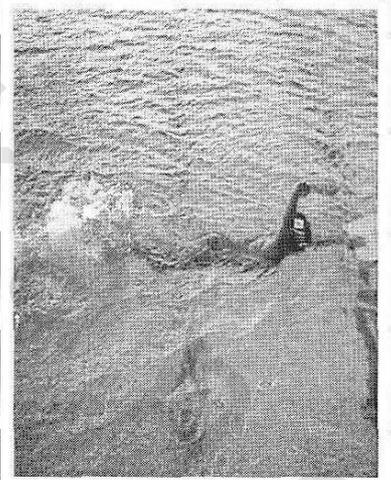
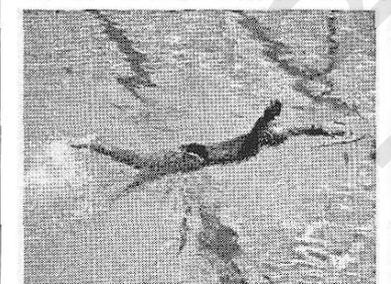
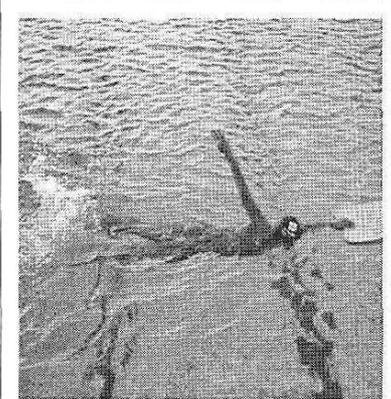
e-mail address :

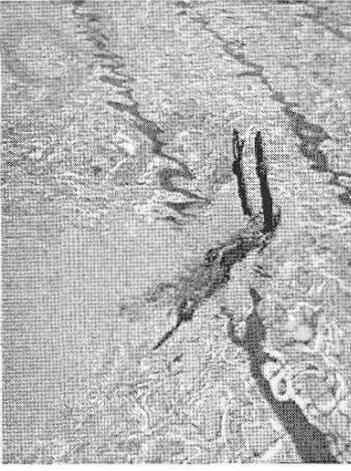
Thanks and best regards

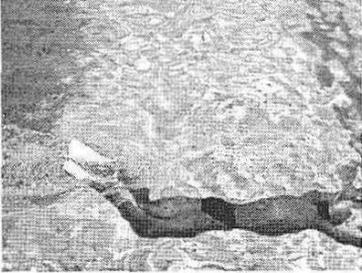
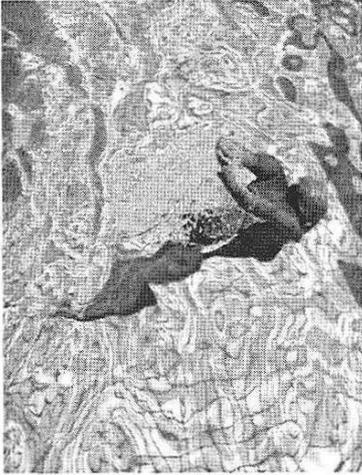
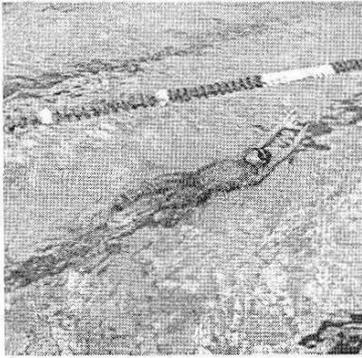
Researcher

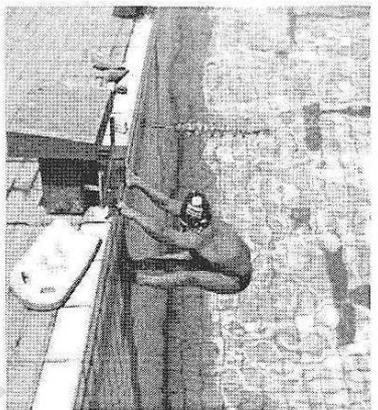
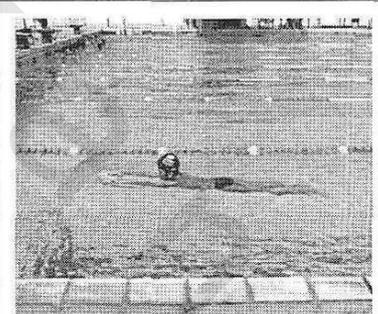
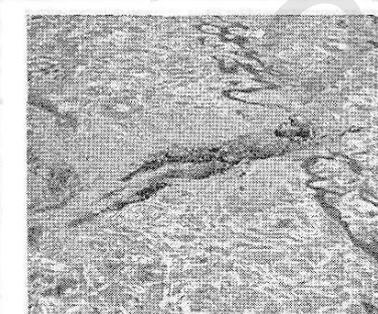
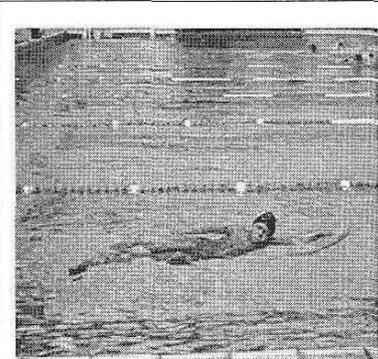
التدريبات المائية (Drills In Water)

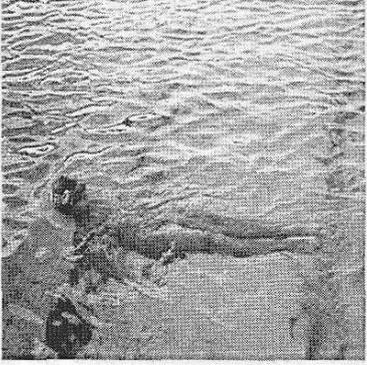
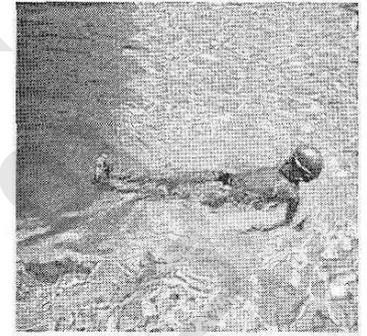
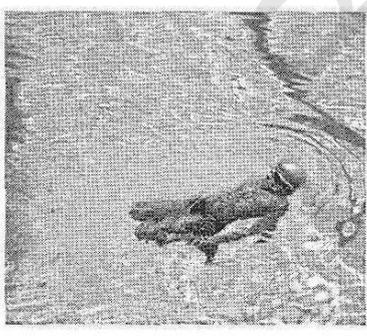
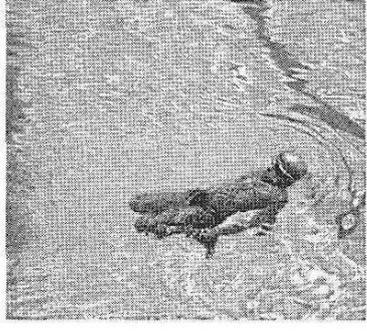
غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	لمفاصل الذى يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	م
				<p>من وضع الطفو على الوجه ذراعين أماما على البورد مع ضربات رجلين حرة. الضغط بالرأس أسفل الماء ٦ عدات ثم أخذ نفس . Buoyancy on face. arm's on the board. Kick leg free. Pressure Cape underwater 6 times . breathing after out cape.</p>	١
				<p>من وضع الطفو على الجانب ذراع على البورد و الاخرى جانباً مع ضربات رجلين حرة. الضغط على البورد مع مد الذراع. Buoyancy on the side arm of the board and other aside. Kick leg free. Pressure on board with stretch arm.</p>	٢
				<p>من وضع الطفو على الوجه ذراعين على البورد مع ضربات رجلين حرة رفع احد اليدين فى اتجاه التتى عند اقصى مدى لأعلى البورد ٤ عدات ثم أخذ نفس و التبديل على اليد الأخرى ثم أخذ نفس. Buoyancy on the face. Arm on board . kick leg free. Raising one hand in the direction up at the maximum extent of the highest board 4 times and then began breathing. Switching on the other hand, then began breathing</p>	٣

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تمهيتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٤
				<p>نفس التدريب السابق مع استخدام الأثقال حول رسغ اليد Same previous training with the use of weights on the hands Wrist</p>	٤
				<p>من وضع الطفو على الوجة الزراعين على البورد مع ضربات رجلين حرة. مدالذراع للخلف والثبات عدتين على جميع مراحل الحركة الرجوعية واخذ نفس اماما ثم التبديل للبيد الاخرى. Buoyancy on the face . The arms on board. Kick leg free. Stretch the arm behind the steadiness of 2 sc at all stages of movement recovery. Taking breathe from forward then switching to arm the other.</p>	٥
				<p>نفس التدريب السابق مع استخدام الأثقال حول رسغ اليد Same previous training with the use of weights on the hands Wrist</p>	٦
				<p>من وضع الطفو على الوجة ذراع على البورد والاخرى جانبا مع ضربات الرجلين حرة. الضغط للخلف بالذراع الجانبيه لاقصى مدى عداات والعودة جانبا ثم اخذ نفس. Buoyancy on face. arm on board and other aside. Kick leg . the arm of the pressure Behind to the greatest extent 4 times and return aside. then began breathing.</p>	٧

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٨
				<p>نفس التدريب السابق مع استخدام الأثقال حول رسغ اليد.</p> <p>Same previous training with the use of weights on the hands Wrist</p>	٨
				<p>من وضع الطفو على الظهر الزراعين جانبا بالأثقال ضربات رجلين حرة بالزعانف .رفع اليدين ممدودة للأمام حتى الوصول اعلى الرأس والثبات ٤ عدات في وضع الاطاله ثم العودة في الماء الى جانب الرجل .</p> <p>Floating on the back. Aside arms with weights.the feet Kick of using fins. Raising his hands stretch in front until reaching the top of his head and steadiness and stretch 4 times. Then return to the water side the legs.</p>	٩
				<p>من وضع الطفو على الجانب ذراع على البورد والاخرى جانبا تكرر مد الوسط للامام و الثنى للخلف(وسط دلفن) والقديمين متلا صفتين بالزعانف</p> <p>Buoyancy on the side. the arm on board and the other aside. Repeat dolphin kick of the front and bending backwards (dolphen Movement).the feet of using Fins</p>	١٠

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٨
				<p>من وضع الطفو على الوجه الذراعين عاليا القدمين متلاصقتين بالزعانف . تكرار حركة الوسط الدلفينييه لأسفل ولأعلى تحت الماء ؛ عدات ثم اخذ نفس . Buoyancy on the face. The arms high. The leg attached with fins. Repeat movement dolphin kick bottom of the highest under water 4 times then began breathing</p>	١١
				<p>من وضع الطفو على الوجه الذراعين على اليورد مع ضربات رجلين بالزعانف . مد الرأس والكتفين للخلف والثبات Buoyancy on the face. The arms on board. With two strikes Fins. D head and shoulders back and steadiness</p>	١٢
				<p>من وضع الطفو على الوجه تشبيك الذراعين خلفا ومد الرأس الكتفين للخلف والثبات مع ضربات رجلين بالزعانف . السباحة تحت الماء ؛ عدات ثم الصعود لاخذ نفس والعودة تحت الماء . Buoyancy on the face. Catch arms succeeding and stretch Cape and Shoulders back and steadiness. kick With Fins. Swimming under water 4 times and then ascend to take breathing. Return under water.</p>	١٣
				<p>من وضع الطفو على الظهر الذراعين عاليا والقدمين متلاصقتين بالزعانف . حركة وسط دلفينييه للامام والخلف تحت الماء ؛ عدات ثم اخذ نفس . Floating on the back. High arms and legs attached to each other with the Fins. The Central dolphin back and forward under water 4 times then began breathing</p>	١٤

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٨
				<p>مسك حافة الحمام ثم وضع القدمين على الحائط ومد الركبتين مع تنى الجذع للامام لاقصى مدى والثبات ٨ ث.</p> <p>Keeping the edge swimming pool. Put feet on the wall and extending the knees. Pagan trunk forward to the fullest extent and Consistency 8 seconds.</p>	١٥
				<p>من وضع الطفو على الوجه ذراعين اماما على البورد والرأس خارج الماء ضربات رجلين باستخدام الزعانف</p> <p>Buoyancy on the face. Arm forward on the board .outside water .kick using Fins</p>	١١
				<p>من وضع الطفو على الظهر الذراعين عاليا ضربات رجلين باستخدام الزعانف</p> <p>Floating on the back. Arms to the highest. kick legs using Fins</p>	١٧
				<p>من وضع الطفو على الجانب ذراع عاليا على البورد والاخرى جانبا و الرأس خارج الماء ضربات رجلين باستخدام الزعانف فى مدى واسع</p> <p>Buoyancy on the side. Arm to the highest on board and other aside. kick of use Fins. Cape outside water. The extent and scale</p>	١٨

غير مناسب Unsuitable	مناسب Suitable	المفاصل الذي يعمل على تنميتها The joints, who works on development	شكل التمرين drill Image	شرح التمرين drill Explain	٢٠
				<p>من وضع الطفو على الظهر الذراعين جانبا تؤدي الذراعين حركة مجدافية . مد القدمين للامام والثبات ١٠ ث ثم ثنى القدمين للخلف نحو الساق والثبات ١٠ ث</p> <p>Floating on the back. The side arms in the movement sculling . stretch feet forward and steadiness 10 sc. Pagan feet back toward the leg. Consistency 10 sc.</p>	١٩
				<p>نفس التمرين السابق مع استخدام حزام اقل حول مشط القدم</p> <p>The same exercise with the use of the former weight belt around Instep</p>	٢٠
				<p>من وضع الطفو على الظهر الذراعين جانبا. ثنى الركبتين مع سحب الكعبين للخلف حتى مسكهم باليدين و الضغط ٣ عدات ثم مدهم للامام</p> <p>Floating on the back. The side arms. Pagan knees with the withdrawal until the successor to rub most pressing pressure and kicked three times and then provide them forward</p>	٢١
				<p>نفس التمرين السابق مع استخدام الأثقال حول الكعبين</p> <p>The same exercise with the use of the former Weight on the rub</p>	٢٢

بيانات خاصة بالبرنامج المقترح

Database program proposed

إضافات أخرى Other additions	غير مناسب unsuitable	مناسب Suitable	النسبة المقترحة The proposed ratio	متغيرات البرنامج Variables program
			٦ أسابيع. 6 weeks ٨ أسابيع. 8 weeks ١٢ أسابيع. 12 weeks	١- مدة البرنامج The duration of the program
			٢ مرات. 2times ٣ مرات. 3times ٤ مرات. 4times	٢- عدد مرات التدريب في الأسبوع The number of times training during the week
			٤ مفاصل. 4 Joints ٢ مفصل. 2 joints ١ مفصل. 1 Joint	٣- عدد المفاصل الذي سيتم التدريب عليها خلال الوحدة التدريبية The number of joints which will be training through unity
			الإعداد العام General preparation الإعداد الخاص Special preparations المنافسات competition	٤- فتره تطبيق البرنامج Period Application program
			زيادة شدة و حجم التمرين وتثبيت الراحة. Increase the intensity and exercise volume and stabilize rest	٥- الارتقاء بالحمل خلال البرنامج عن طريق Upgrade training load through

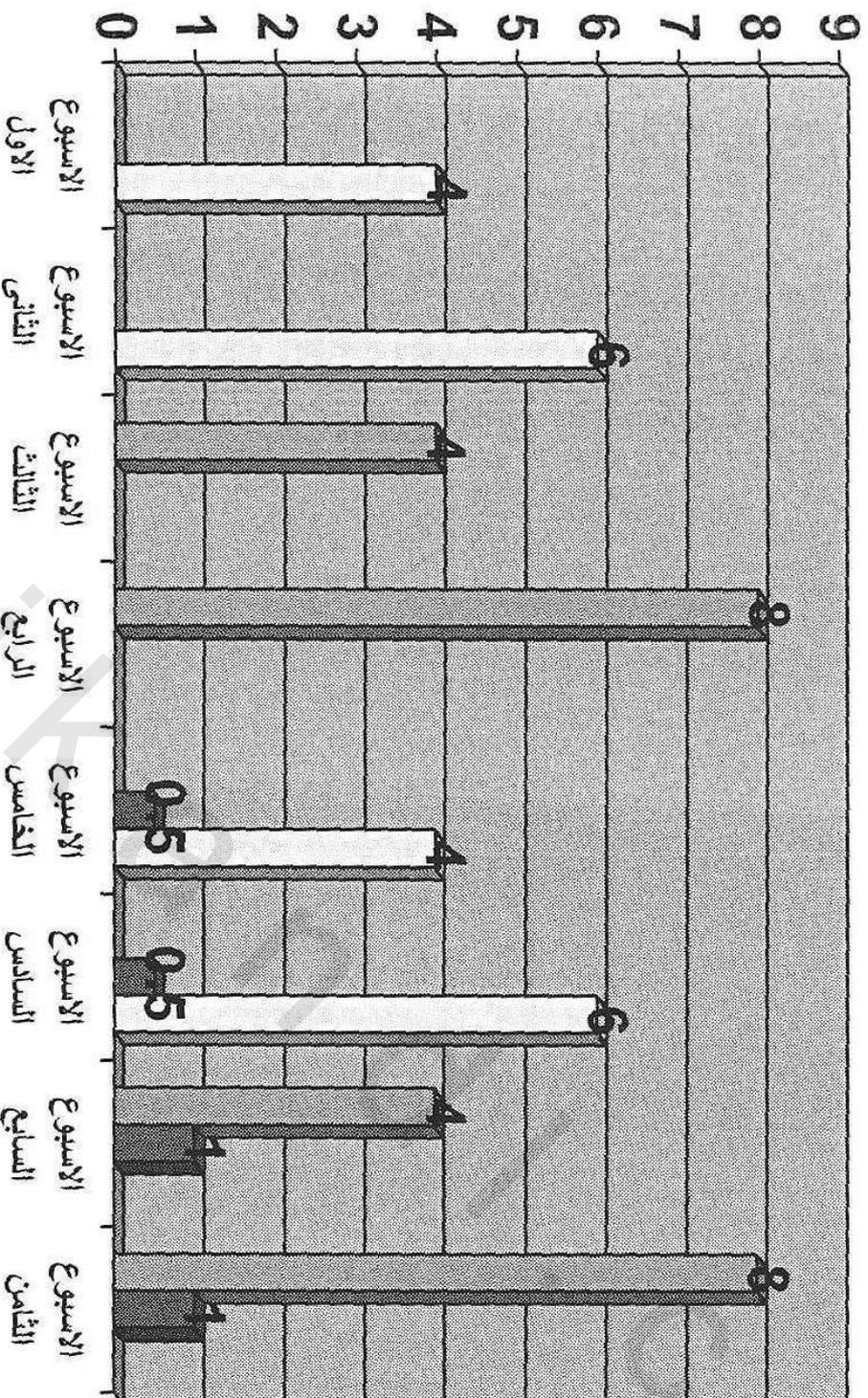
تقسيم مقترح لحجم الوحدة التدريبية

Proposed division of the volume training unity

إضافات أخرى Other additions	غير مناسب unsuitable	مناسب Suitable	الحجم المقترح Proposed volume	أجزاء الوحدة التدريبية Parts training unity
			٨٠٠م 800m	جزء الإحماء Part warming up
			١٣٠٠م 1300m	جزء التدريب الهوائي Part aerobic training
			١٢٠٠م الى ٢٤٠٠م 1200m to 2400m	جزء تدريبات الاطاله في الماء Part stretching exercises in water

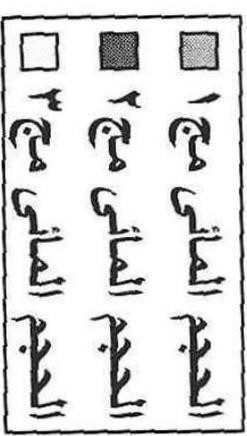
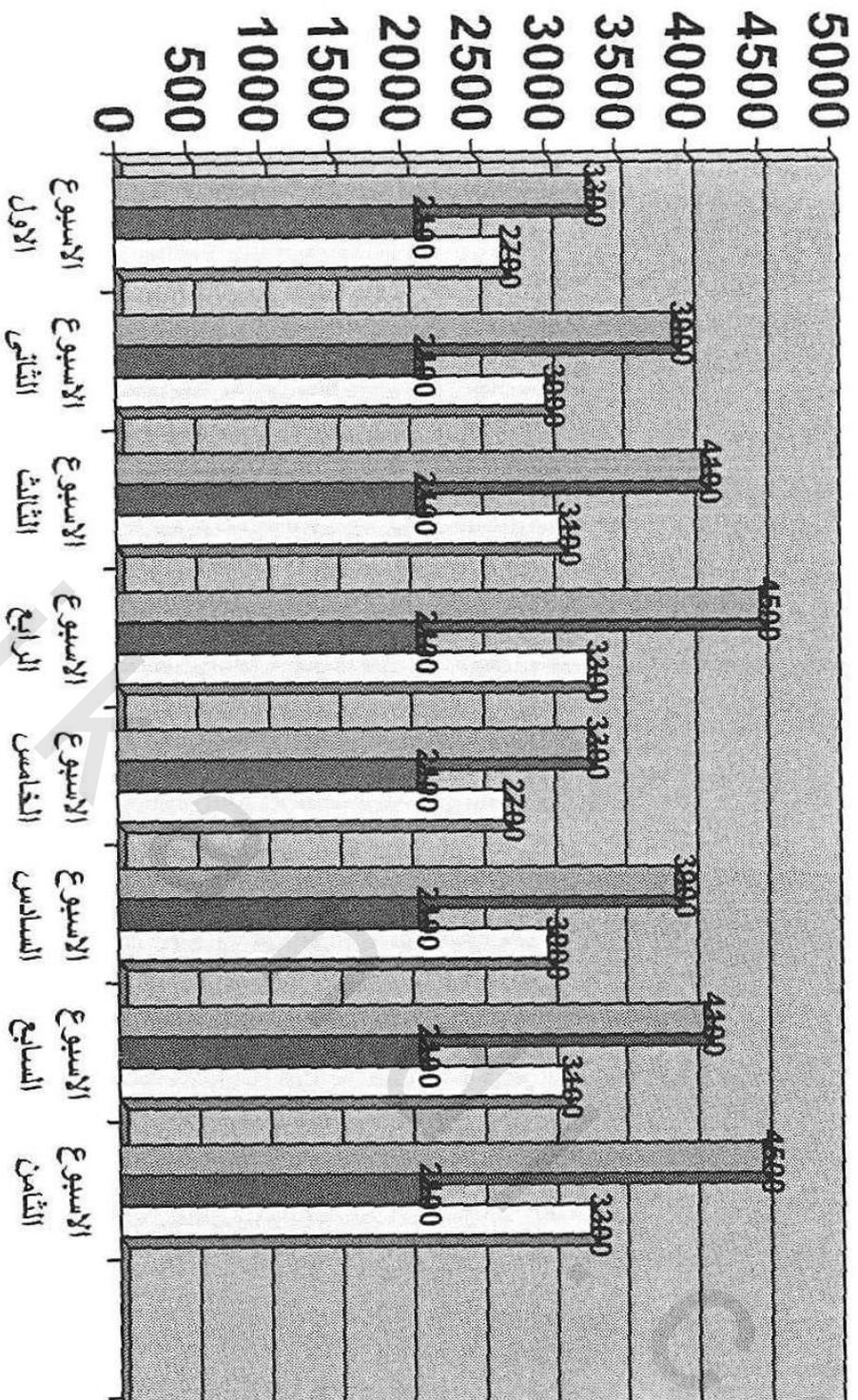
مرفق (٦)

البرامج المقترحة

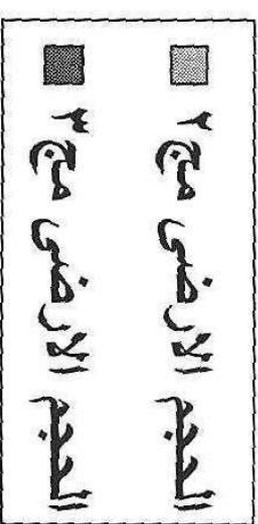
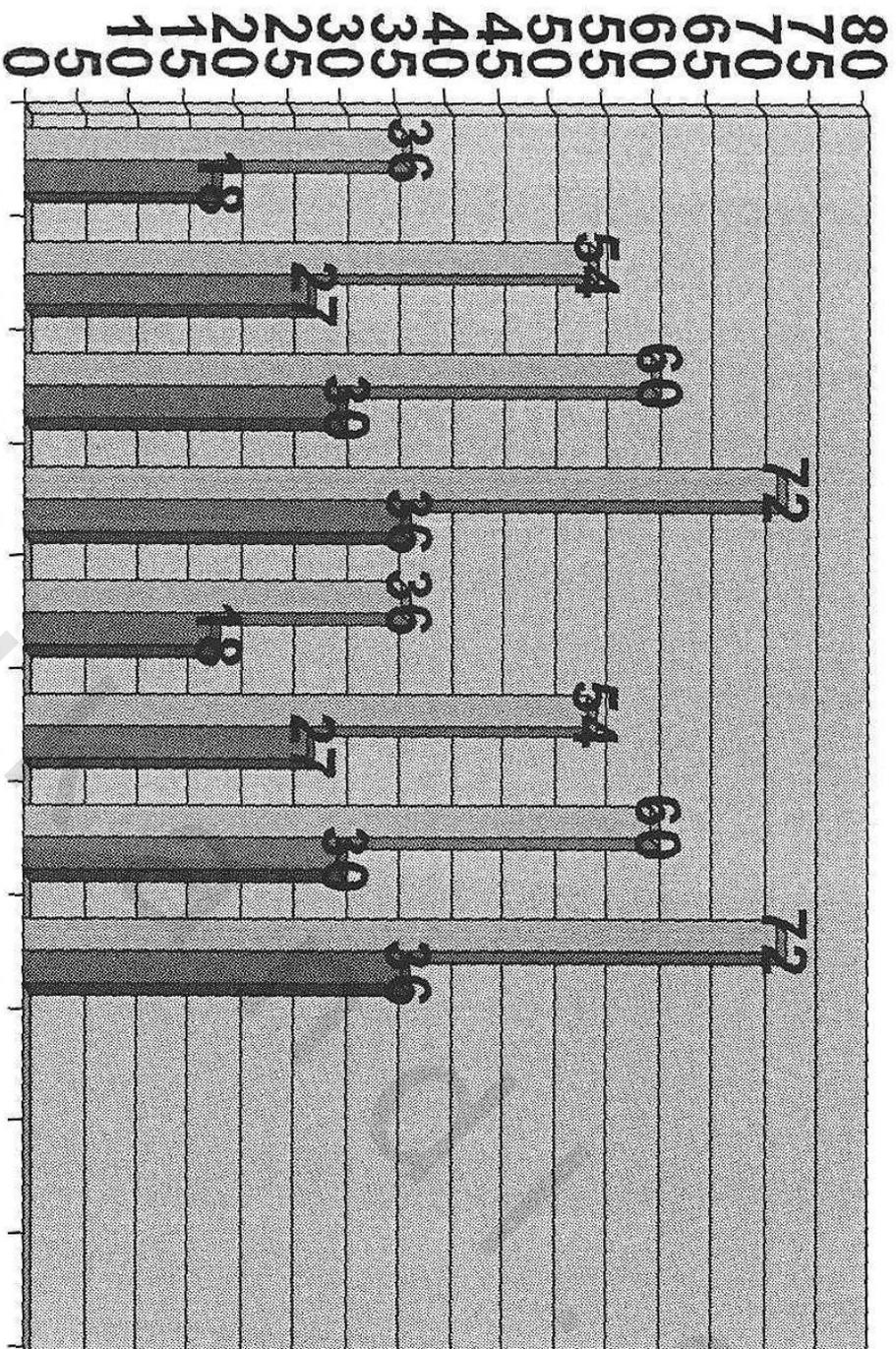


■ زمن الثبات
 ■ الانتقال
 □ تكرار الانتقباض

(شكل توضيحي للشدة المستخدمة في البرنامج للمجموعات الثلاثة)

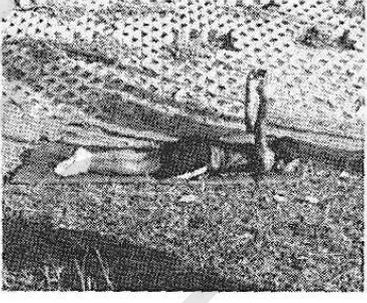
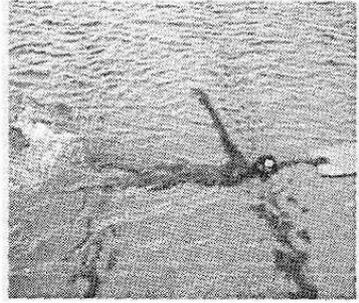
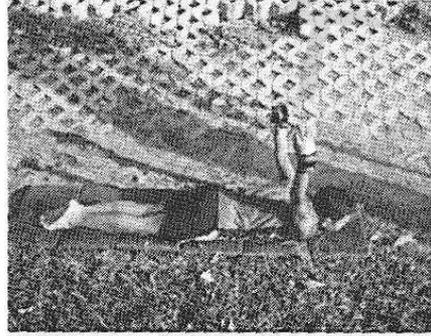
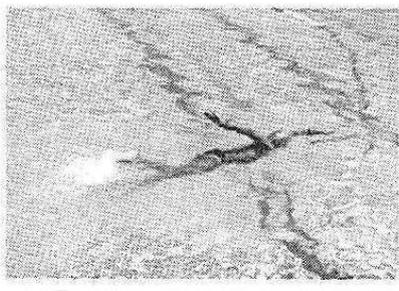
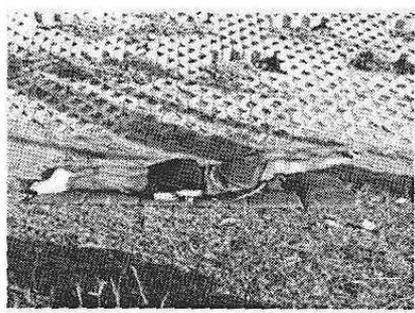
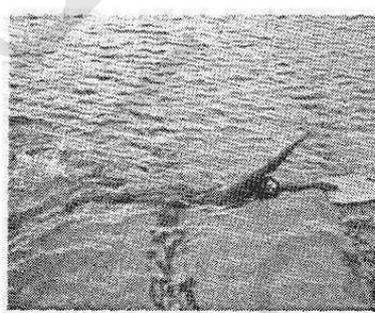
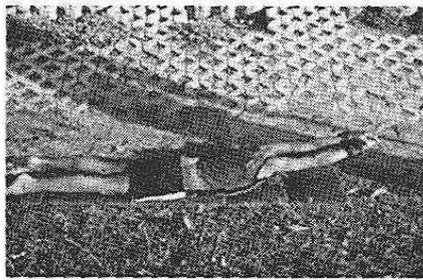
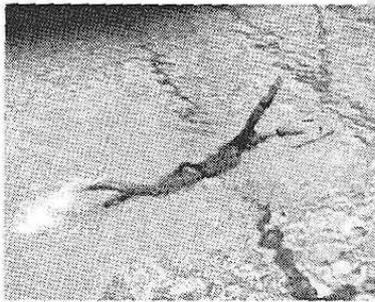


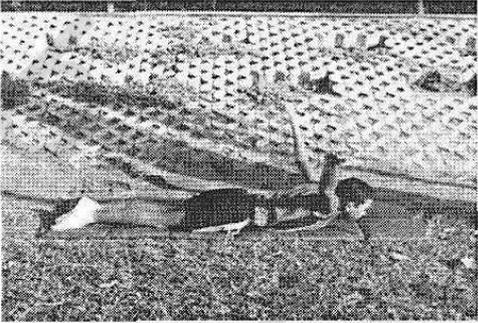
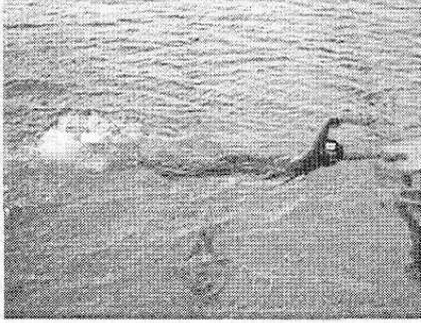
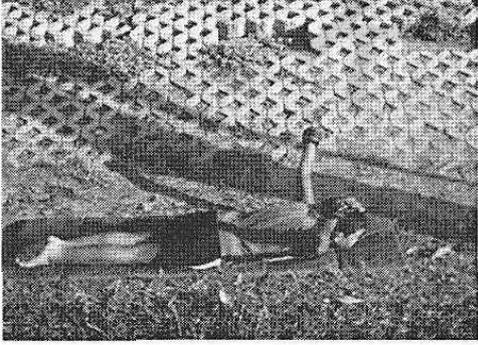
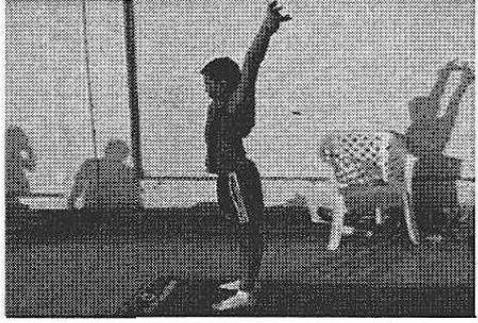
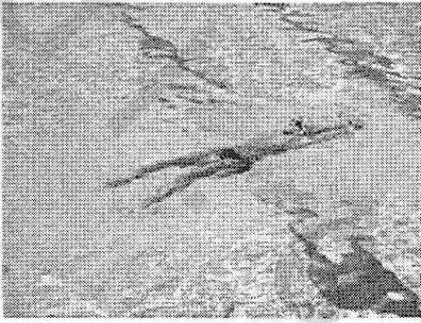
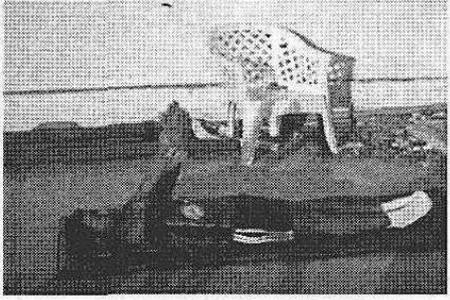
(شكل توضيحي للحجم المائي بالمتر للمجموعات الثلاثة)

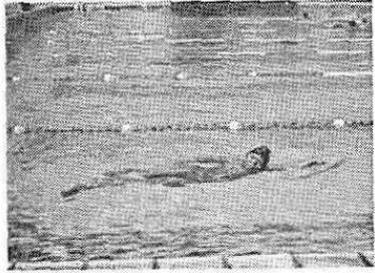
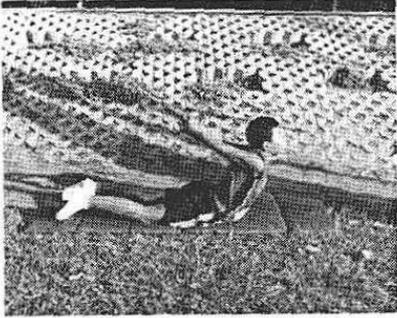
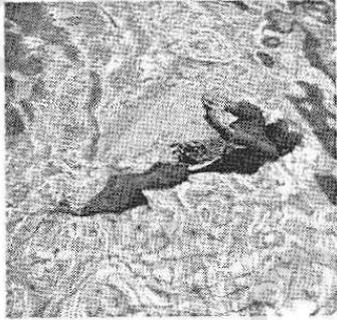
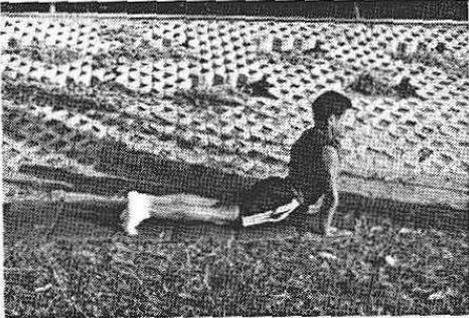


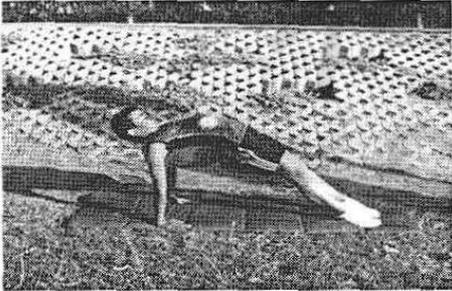
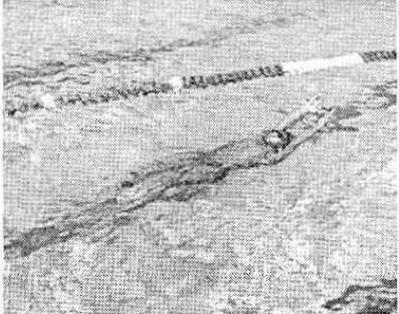
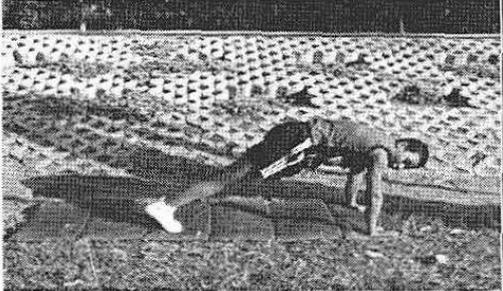
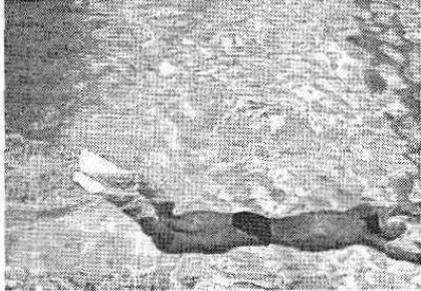
(شكل توضيحي للحجم الأرضي بالدقيقة للمجموعة الثانية و الثالثة)

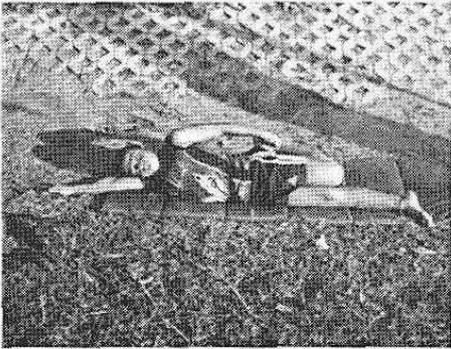
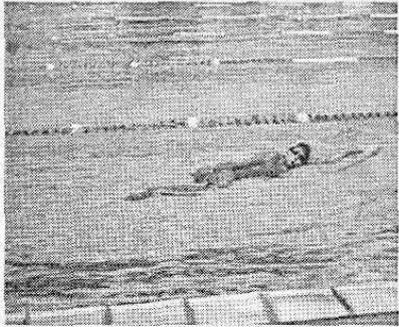
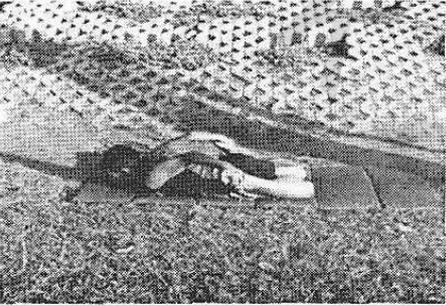
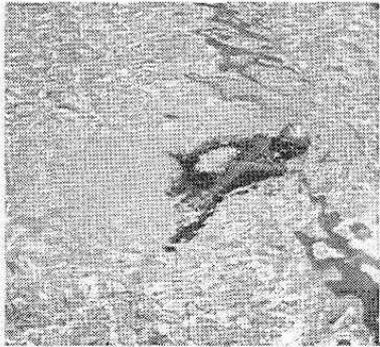
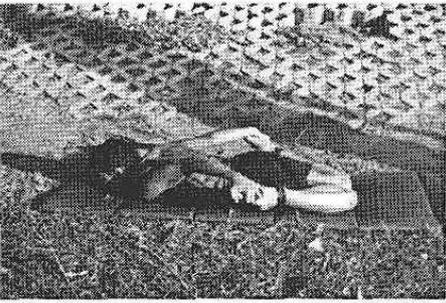
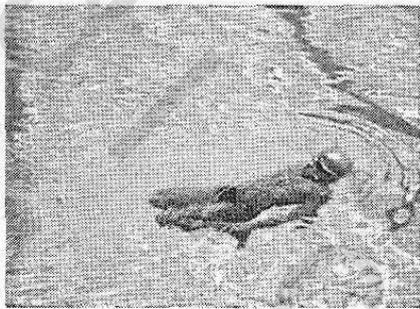
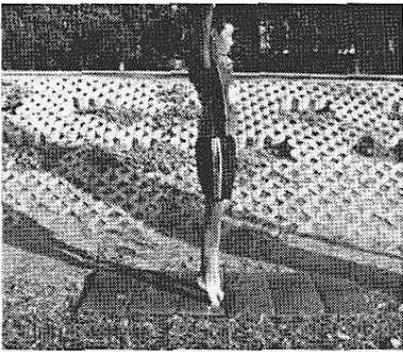
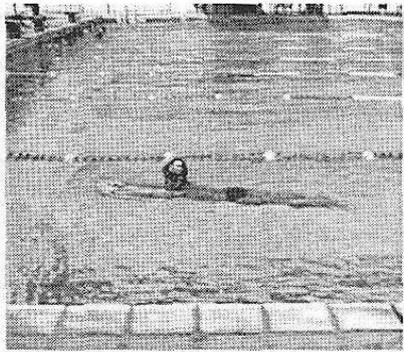
مرفق (٦) تمرينات البرنامج المائي والارضى

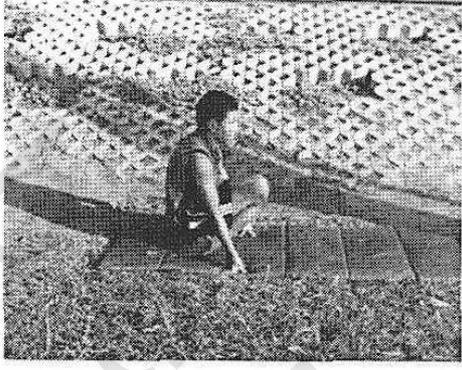
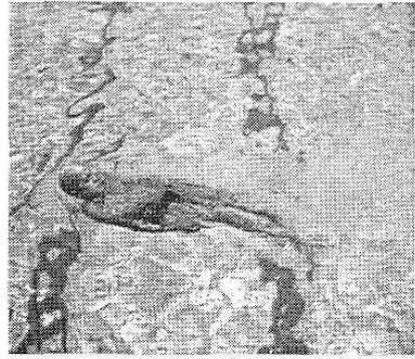
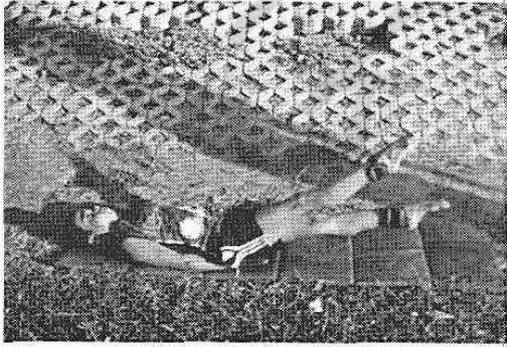
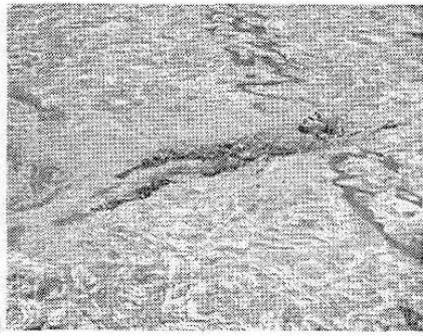
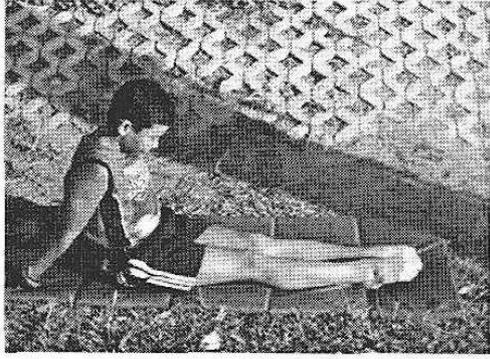
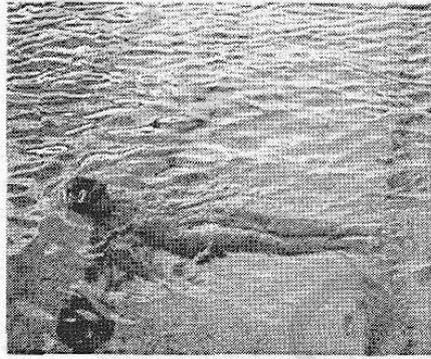
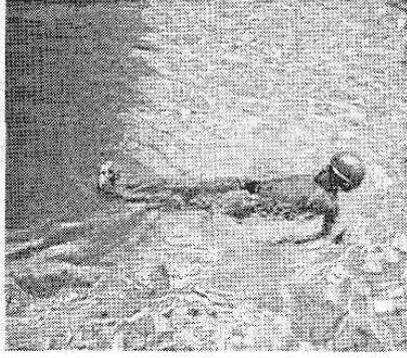
شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	١	E		١	A
	٢			٢	
	٣			٣	
	٤			٤	

شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	٥			٥	
	٦			٦	
	٧			٧	
	٨			٨	

شكل التمرين	الرقم المجموعة	شكل التمرين	الرقم المجموعة
	٩		٩
	١٠		١٠
	١ F		١ B
	٢		٢

شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	٣			٣	
	٤			٤	

شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	١	G		١	C
	٢			٢	
	٣			٣	
	١	H		١	D

شكل التمرين	الرقم	المجموعة	شكل التمرين	الرقم	المجموعة
	٢			٢	
	٣			٣	
	٤			٤	
	٥			٥	

تمارين الإطالة داخل الماء
 تمرينات الإطالة الارضى

A: مفصل الكتف - B: العمود الفقري - C: الركبة - D: القدم
 E: مفصل الكتف - F: العمود الفقري - G: الركبة - H: القدم

الوحدات التدريبية للمجموعة الأولى

المجموعة الأولى (جدول الأسبوع الأول) من ٢٠٠٧/٣/٣١ إلى ٢٠٠٧/٥/٢٦ م

الأربعاء						السيب						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%١٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء)
%٢٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٢٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	م٢٠٠	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	م١٠٠	٥	
	A-1	-	٥ث	م٢٥	٨		A-1	-	٥ث	م٢٥	٨	(تدريبات الإطالة في الماء)
	A-3	-	٥ث	م٢٥	٨		A-3	-	٥ث	م٢٥	٨	
	A-5	-	٥ث	م٢٥	٨		A-5	-	٥ث	م٢٥	٨	
	C-1	-	٥ث	م٢٥	٨		C-1	-	٥ث	م٢٥	٨	
	C-2	-	٥ث	م٢٥	٨		C-2	-	٥ث	م٢٥	٨	
	C-3	-	٥ث	م٢٥	٨		C-3	-	٥ث	م٢٥	٨	
الجمعة						الايثنين						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-4	-	٥ث	م٢٥	٨		B-4	-	٥ث	م٢٥	٨	تدريبات الإطالة في الماء
	B-3	-	٥ث	م٢٥	٨		B-3	-	٥ث	م٢٥	٨	
	B-2	-	٥ث	م٢٥	٨		B-2	-	٥ث	م٢٥	٨	عمود فقري
	D-1	-	٥ث	م٢٥	٨		D-1	-	٥ث	م٢٥	٨	عمود فقري
	D-2	-	٥ث	م٢٥	٨		D-2	-	٥ث	م٢٥	٨	م.القدم
	D-4	-	٥ث	م٢٥	٨		D-4	-	٥ث	م٢٥	٨	م.القدم
(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٢٠٠م تدريب إطالة مائتي)						(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٢٠٠م تدريب إطالة مائتي)						حجم الوحدة التدريبية

(جدول الأسبوع الثاني)

الجمعة						الاثنين						التاريخ	المحتوى	
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار			
%١٠	-	حره	-	٤٠٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠٠م	١	تدريبات الاطالة في الماء (الإحصاء)	(الإحصاء)	
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠٠م	١			
%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠٠م	٤			تدريب هوائي
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥			
	A-1	-	١٥	٢٥٥م	١٢		A-1	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	A-3	-	١٥	٢٥٥م	١٢		A-3	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	A-5	-	١٥	٢٥٥م	١٢		A-5	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	C-1	-	١٥	٢٥٥م	١٢		C-1	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	C-2	-	١٥	٢٥٥م	١٢		C-2	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	C-3	-	١٥	٢٥٥م	١٢		C-3	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
الأربعاء						السيث						التاريخ		
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)		
	B-4	-	١٥	٢٥٥م	١٢		B-4	-	١٥	٢٥٥م	١٢	تدريبات الاطالة في الماء عمود فقري		
	B-3	-	١٥	٢٥٥م	١٢		B-3	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	B-2	-	١٥	٢٥٥م	١٢		B-2	-	١٥	٢٥٥م	١٢			عمود فقري
	D-1	-	١٥	٢٥٥م	١٢		D-1	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	D-2	-	١٥	٢٥٥م	١٢		D-2	-	١٥	٢٥٥م	١٢			
	D-4	-	١٥	٢٥٥م	١٢		D-4	-	١٥	٢٥٥م	١٢	م.القدم		
(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم		

(جدول الأسبوع الثالث)

الأربعاء						السيث						التاريخ
الشدة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التعرین	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء) (تدريب هوائى)
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-10	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-10	-	١٥ث	٢٥م	٨	
	A-9	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-9	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	A-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨	تدريبات الإطالة فى الماء (الإحصاء)
	C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
الجمعة						الاثنين						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائى						نفس الإحصاء والتدريب الهوائى						(الإحصاء)
	B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨	تدريبات الإطالة فى الماء عمود فقرى
	B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	B-6	-	٣٠ث	١ق	٨		B-6	-	٣٠ث	١ق	٨	عمود فقرى
	D-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-1	-	١٥ث	٢٥م	٨	تدريبات الإطالة فى الماء م.القدم
	D-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	D-4	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-4	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائى)						الحجم

جدول الأسبوع الرابع)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء)
%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-10	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-10	-	٣٠ث	٥٠م	٨	تدريبات الاطاله في الماء) كثف م.كثف م.الركبية م.الركبية م.الركبية
	A-8	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-8	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	A-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	C-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨	تدريبات الاطاله في الماء عود فقري عود فقري عود فقري
	B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	B-6	-	٣٠ث	اق	٨		B-6	-	٣٠ث	اق	٨	
	D-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.القدم م.القدم م.القدم
	D-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
	D-4	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-4	-	٣٠ث	٥٠م	٨	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم

جدول الاسبوع الخامس

الأربعاء						السيب						التاريخ	المحتوى
الشفة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشفة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار		
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١		(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١		(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤		
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥		
	A-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		تدريبات الإطالة في الماء
	A-4	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-4	-	١٥ث	٢٥م	٨		كفف
	A-6	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-6	-	١٥ث	٢٥م	٨		كفف
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		م.الركبة
	C-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		م.الركبة
	C-3	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-3	-	١٥ث	٢٥م	٨		م.الركبة
الجمعة						الاثنين						التاريخ	
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)	تدريبات الإطالة في الماء
	B-4	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-4	-	١٥ث	٢٥م	٨		عود فقري
	B-3	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-3	-	١٥ث	٢٥م	٨		عود فقري
	B-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		عود فقري
	D-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		م.القدم
	D-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		م.القدم
	D-5	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-5	-	١٥ث	٢٥م	٨		م.القدم
٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٢٠٠م تدريب إطالة مائي						٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٢٠٠م تدريب إطالة مائي						حجم الوحدة التدريبية	

(جدول الأسبوع السادس)

الجمعة						الإثنين						التاريخ	
الشفة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشفة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%١٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%١٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء)	
%١٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%١٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	(تدريب هوائي)	
%٧٥	-	حره	٣٠ث	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	م٢٠٠	٤		
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	م١٠٠	٥		
	A-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢		A-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢	كثف م. (تدريبات الإطالة في الماء)	
	A-4	-	١٥ث	م٢٥	١٢		A-4	-	١٥ث	م٢٥	١٢	كثف م.	
	A-6	-	١٥ث	م٢٥	١٢		A-6	-	١٥ث	م٢٥	١٢	كثف م.	
	C-1	-	١٥ث	م٢٥	١٢		C-1	-	١٥ث	م٢٥	١٢	م.الركبية	
	C-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢		C-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢	م.الركبية	
	C-3	-	١٥ث	م٢٥	١٢		C-3	-	١٥ث	م٢٥	١٢	م.الركبية	
الأربعاء						السيث						التاريخ	
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)	
	B-4	-	١٥ث	م٢٥	١٢		B-4	-	١٥ث	م٢٥	١٢	عمود فقري	تدريبات الإطالة في الماء
	B-3	-	١٥ث	م٢٥	١٢		B-3	-	١٥ث	م٢٥	١٢	عمود فقري	
	B-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢		B-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢	عمود فقري	
	D-1	-	١٥ث	م٢٥	١٢		D-1	-	١٥ث	م٢٥	١٢	م.القدم	
	D-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢		D-2	-	١٥ث	م٢٥	١٢	م.القدم	
	D-5	-	١٥ث	م٢٥	١٢		D-5	-	١٥ث	م٢٥	١٢	م.القدم	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠م تدريب إطالة مائي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٨٠٠م تدريب إطالة مائي)						الحجم	

(جدول الأسبوع السابع)

الأربعاء						السيك						التاريخ
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١٠٠م	٥	
	A-6	-	١٥ث	٢٥م	٨		A-6	-	١٥ث	٢٥م	٨	تدريبات الإطالة في الماء
	A-7	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-7	-	٣٠ث	٥٠م	٨	كثف
	A-8	-	٣٠ث	٥٠م	٨		A-8	-	٣٠ث	٥٠م	٨	كثف
	C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨		C-1	-	١٥ث	٢٥م	٨	م.الركبة
	C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-2	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.الركبة
	C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		C-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.الركبة
الجمعة						الاثنين						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨		B-5	-	١٥ث	٢٥م	٨	عود فقري
	B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-1	-	٣٠ث	٥٠م	٨	عود فقري
	B-6	-	٣٠ث	٥٠م	٨		B-6	-	٣٠ث	٥٠م	٨	عود فقري
	D-2	-	١٥ث	٢٥م	٨		D-2	-	١٥ث	٢٥م	٨	م.القدم
	D-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-3	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.القدم
	D-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨		D-5	-	٣٠ث	٥٠م	٨	م.القدم
(٢٠٠٠م إحصاء داخلى الماء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائى)						(٢٠٠٠م إحصاء داخلى الماء + ٢٠٠٠م تدريب إطالة مائى)						الحجم

(جدول الأسبوع الثامن)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء)
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤	
%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥	
	A-6	-	م٣٠	م٥٠	٨		A-6	-	م٣٠	م٥٠	٨	كثف م. (تدريبات الاطاله في الماء)
	A-7	-	م٣٠	م٥٠	٨		A-7	-	م٣٠	م٥٠	٨	كثف م.
	A-8	-	م٣٠	م٥٠	٨		A-8	-	م٣٠	م٥٠	٨	كثف م.
	C-1	-	م٣٠	م٥٠	٨		C-1	-	م٣٠	م٥٠	٨	م.الركبية
	C-2	-	م٣٠	م٥٠	٨		C-2	-	م٣٠	م٥٠	٨	م.الركبية
	C-3	-	م٣٠	م٥٠	٨		C-3	-	م٣٠	م٥٠	٨	م.الركبية
الاربعاء						السيب						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	B-5	-	م٣٠	م٥٠	٨		B-5	-	م٣٠	م٥٠	٨	عمود فقري
	B-1	-	م٣٠	م٥٠	٨		B-1	-	م٣٠	م٥٠	٨	عمود فقري
	B-6	-	م٣٠	اق	٨		B-6	-	م٣٠	اق	٨	عمود فقري
	D-2	-	م٣٠	م٥٠	٨		D-2	-	م٣٠	م٥٠	٨	م.القدم
	D-3	-	م٣٠	م٥٠	٨		D-3	-	م٣٠	م٥٠	٨	م.القدم
	D-5	-	م٣٠	م٥٠	٨		D-5	-	م٣٠	م٥٠	٨	م.القدم
(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائى)						(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٤٠٠م تدريب إطالة مائى)						الحجم

الوحدات التدريسية للمجموعة الثانية

المجموعة الثالثة (جدول الأسبوع الأول) من ٢٠٠٧/٣/٣١ إلى ٢٠٠٧/٥/٢٦

الأربعاء						السيث						التاريخ
الشددة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشددة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤٠٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠٠م	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥	
	E-1	-	١٥	٣٠	٨		E-1	-	١٥	٣٠	٨	تدريبات الاطالة الأرضية
	E-3	-	١٥	٣٠	٨		E-3	-	١٥	٣٠	٨	م.كثف
	E-5	-	١٥	٣٠	٨		E-5	-	١٥	٣٠	٨	م.كثف
	G-1	-	١٥	٣٠	٨		G-1	-	١٥	٣٠	٨	م.الركبية
	G-2	-	١٥	٣٠	٨		G-2	-	١٥	٣٠	٨	م.الركبية
	G-3	-	١٥	٣٠	٨		G-3	-	١٥	٣٠	٨	م.الركبية
الجمعة						الاثنين						التاريخ
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)
	F-4	-	١٥	٣٠	٨		F-4	-	١٥	٣٠	٨	تدريبات الاطالة الأرضية
	F-3	-	١٥	٣٠	٨		F-3	-	١٥	٣٠	٨	عمود فقري
	F-2	-	١٥	٣٠	٨		F-2	-	١٥	٣٠	٨	عمود فقري
	H-1	-	١٥	٣٠	٨		H-1	-	١٥	٣٠	٨	م.القدم
	H-2	-	١٥	٣٠	٨		H-2	-	١٥	٣٠	٨	م.القدم
	H-4	-	١٥	٣٠	٨		H-4	-	١٥	٣٠	٨	م.القدم
(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ٣٦ قى تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ٣٦ قى تدريب إطالة أرضي)						حجم الوحدة التدريبية

(جدول الأسبوع الثاني)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	(الإحماء)
%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	
	E-1	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		E-1	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	تدريبات الاطاله الأرضية
	E-3	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		E-3	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.كثف
	E-5	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		E-5	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.كثف
	G-1	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		G-1	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.الركبة
	G-2	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		G-2	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.الركبة
	G-3	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		G-3	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.الركبة
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحماء و التدريب الهوائي						نفس الإحماء و التدريب الهوائي						(الإحماء)
	F-4	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		F-4	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	تدريبات الاطاله الأرضية
	F-3	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		F-3	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.قوى
	F-2	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		F-2	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.قوى
	H-1	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		H-1	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.القدم
	H-2	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		H-2	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.القدم
	H-4	-	١٥ث	٣٠ث	١٢		H-4	-	١٥ث	٣٠ث	١٢	م.القدم
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٤٥ في تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ٤٥ في تدريب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الأسبوع الثالث)

الأربعاء						الجمعة					
رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة
-	حره	-	٤:٠٠م	١	%٦٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%٦٠
-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%٦٠
-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥
-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥
E-10	-	١٥ث	٣٠ث	٨		E-10	-	١٥ث	٣٠ث	٨	
E-9	-	٣٠ث	١ق	٨		E-9	-	٣٠ث	١ق	٨	
E-5	-	٣٠ث	١ق	٨		E-5	-	٣٠ث	١ق	٨	
G-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨		G-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨	
G-2	-	٣٠ث	١ق	٨		G-2	-	٣٠ث	١ق	٨	
G-3	-	٣٠ث	١ق	٨		G-3	-	٣٠ث	١ق	٨	
الجمعة						الاثنين					
نفس الإحماء و التمرين الهوائي						نفس الإحماء و التمرين الهوائي					
F-5	-	١٥ث	٣٠ث	٨		F-5	-	١٥ث	٣٠ث	٨	
F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		F-1	-	٣٠ث	١ق	٨	
F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		F-6	-	٣٠ث	١ق	٨	
H-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨		H-1	-	١٥ث	٣٠ث	٨	
H-2	-	٣٠ث	١ق	٨		H-2	-	٣٠ث	١ق	٨	
H-4	-	٣٠ث	١ق	٨		H-4	-	٣٠ث	١ق	٨	
(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ١٠ق تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحماء داخل الماء + ١٠ق تدريب إطالة أرضي)					
التاريخ						التاريخ					
(الإحماء)						(الإحماء)					
تدريبات الاطاله الأرضية						تدريبات الاطاله الأرضية					
م.كثف						م.كثف					
م.كثف						م.كثف					
م.الركبية						م.الركبية					
م.الركبية						م.الركبية					
م.الركبية						م.الركبية					
م.القدم						م.القدم					
م.القدم						م.القدم					
م.القدم						م.القدم					
الحجم						الحجم					

(جدول الأسبوع الرابع)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	
	E-10	-	٣٠ث	١ق	٨		E-10	-	٣٠ث	١ق	٨	تدريبات الاطاله الأرضية
	E-8	-	٣٠ث	١ق	٨		E-8	-	٣٠ث	١ق	٨	كثف
	E-5	-	٣٠ث	١ق	٨		E-5	-	٣٠ث	١ق	٨	كثف
	G-1	-	٣٠ث	١ق	٨		G-1	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبية
	G-2	-	٣٠ث	١ق	٨		G-2	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبية
	G-3	-	٣٠ث	١ق	٨		G-3	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبية
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحصاء و الترتيب الهوائي						نفس الإحصاء و الترتيب الهوائي						(الإحصاء)
	F-5	-	٣٠ث	١ق	٨		F-5	-	٣٠ث	١ق	٨	عمود فقري
	F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		F-1	-	٣٠ث	١ق	٨	عمود فقري
	F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		F-6	-	٣٠ث	١ق	٨	عمود فقري
	H-1	-	٣٠ث	١ق	٨		H-1	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
	H-2	-	٣٠ث	١ق	٨		H-2	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
	H-4	-	٣٠ث	١ق	٨		H-4	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٧٢ ق ترتيب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٧٢ ق ترتيب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الاسبوع الخامس)

الأربعاء						السيث						التاريخ				
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى				
%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)	تدريبات الاطالة الأرضية			
%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١					
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤					
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥					
	E-2	-	١٥ث	٣:٠	٨		E-2	-	١٥ث	٣:٠	٨				كثف كثف كثف كثف م.الركبة م.الركبة م.الركبة	
	E-4	-	١٥ث	٣:٠	٨		E-4	-	١٥ث	٣:٠	٨					
	E-6	-	١٥ث	٣:٠	٨		E-6	-	١٥ث	٣:٠	٨					
	G-1	-	٥ث	٣:٠	٨		G-1	-	٥ث	٣:٠	٨					
	G-2	-	٥ث	٣:٠	٨		G-2	-	٥ث	٣:٠	٨					
	G-3	-	٥ث	٣:٠	٨		G-3	-	٥ث	٣:٠	٨					
الجمعة						الايثين						التاريخ				
نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						نفس الإحصاء والتدريب الهوائي						(الإحصاء)				
	F-4	-	١٥ث	٣:٠	٨		F-4	-	١٥ث	٣:٠	٨	عمود فقري عمود فقري عمود فقري عمود فقري م.القدم م.القدم م.القدم	تدريبات الاطالة الأرضية			
	F-3	-	١٥ث	٣:٠	٨		F-3	-	١٥ث	٣:٠	٨					
	F-2	-	١٥ث	٣:٠	٨		F-2	-	١٥ث	٣:٠	٨					
	H-1	-	٥ث	٣:٠	٨		H-1	-	٥ث	٣:٠	٨					
	H-2	-	٥ث	٣:٠	٨		H-2	-	٥ث	٣:٠	٨					
	H-5	-	٥ث	٣:٠	٨		H-5	-	٥ث	٣:٠	٨					
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٣٦ ثق تدريب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٣٦ ثق تدريب إطالة أرضي)						حجم الوحدة التدريبية				

(جدول الأسبوع السادس)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤:٠٠	١	%١٠	-	حره	-	٤:٠٠	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠	١	%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠	٢:٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢:٠٠	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١:٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١:٠٠	٥	
	E-2	-	١٥	٣٠	١٢		E-2	-	١٥	٣٠	١٢	تدريبات الاطاله الأرضية
	E-4	-	١٥	٣٠	١٢		E-4	-	١٥	٣٠	١٢	م. كتحف
	E-6	-	١٥	٣٠	١٢		E-6	-	١٥	٣٠	١٢	م. كتحف
	G-1	-	١٥	٣٠	١٢		G-1	-	١٥	٣٠	١٢	م. الركبة
	G-2	-	١٥	٣٠	١٢		G-2	-	١٥	٣٠	١٢	م. الركبة
	G-3	-	١٥	٣٠	١٢		G-3	-	١٥	٣٠	١٢	م. الركبة
الأربعاء						السيبث						التاريخ
نفس الإحصاء و التدريب الهوائي						نفس الإحصاء و التدريب الهوائي						(الإحصاء)
	F-4	-	١٥	٣٠	١٢		F-4	-	١٥	٣٠	١٢	تدريبات الاطاله الأرضية
	F-3	-	١٥	٣٠	١٢		F-3	-	١٥	٣٠	١٢	عمود فقري
	F-2	-	١٥	٣٠	١٢		F-2	-	١٥	٣٠	١٢	عمود فقري
	H-1	-	١٥	٣٠	١٢		H-1	-	١٥	٣٠	١٢	م. القدم
	H-2	-	١٥	٣٠	١٢		H-2	-	١٥	٣٠	١٢	م. القدم
	H-5	-	١٥	٣٠	١٢		H-5	-	١٥	٣٠	١٢	م. القدم
(١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٤٥ قى تدريب إطالة أرضي)						(١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٤٥ قى تدريب إطالة أرضي)						الحجم

(جدول الأسبوع الثامن)

الجمعة						الاثنين						التاريخ
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	زمن الاداء	التكرار	المحتوى
%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤:٠٠م	١	(الإحصاء)
%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤:٠٠م	١	(تدريب هوائي)
%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	٢:٠٠م	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	١:٠٠م	٥	
	E-6	-	٣٠ث	١ق	٨		E-6	-	٣٠ث	١ق	٨	تدريبات الاطاله الأرضية
	E-7	-	٣٠ث	١ق	٨		E-7	-	٣٠ث	١ق	٨	
	E-8	-	٣٠ث	١ق	٨		E-8	-	٣٠ث	١ق	٨	كثف م.كثف
	G-1	-	٣٠ث	١ق	٨		G-1	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبة
	G-2	-	٣٠ث	١ق	٨		G-2	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبة
	G-3	-	٣٠ث	١ق	٨		G-3	-	٣٠ث	١ق	٨	م.الركبة
الأربعاء						السبت						التاريخ
نفس الإحصاء و الترتيب الهوائي						نفس الإحصاء و الترتيب الهوائي						(الإحصاء)
	F-5	-	٣٠ث	١ق	٨		F-5	-	٣٠ث	١ق	٨	تدريبات الاطاله الأرضية
	F-1	-	٣٠ث	١ق	٨		F-1	-	٣٠ث	١ق	٨	
	F-6	-	٣٠ث	١ق	٨		F-6	-	٣٠ث	١ق	٨	عمود فقري عمود فقري عمود فقري
	H-2	-	٣٠ث	١ق	٨		H-2	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
	H-3	-	٣٠ث	١ق	٨		H-3	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
	H-5	-	٣٠ث	١ق	٨		H-5	-	٣٠ث	١ق	٨	م.القدم
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٧٢ قى ترتيب إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٧٢ قى ترتيب إطالة أرضي)						الحجم

الوحدات التدريسية للمجموعة الثالثة

المجموعة الثالثة (جدول الأسبوع الأول) في الفترة من ٢٠٠٧/٣/٣١م إلى ٢٠٠٧/٥/٢٦م

الإحصاء						السبت						التاريخ		
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	التكرار	المسافة	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	٤٠٠٠م	١	%٦٠	-	حره	-	٤٠٠٠م	١	٤٠٠٠م	١٠٠٠م	(الإحصاء) (تدريب هوألى)
%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠٠م	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٠٠٠م	١	٤٠٠٠م	١٠٠٠م	
%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠٠م	٤	٢٠٠٠م	١٠٠٠م	
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥	١٠٠٠م	١٠٠٠م	
	A-1	-	١٥	٢٥٥	٤		A-1	-	١٥	٢٥٥	٤	٢٥٥	١٠٠٠م	
	A-3	-	١٥	٢٥٥	٤		A-3	-	١٥	٢٥٥	٤	٢٥٥	١٠٠٠م	
	A-5	-	١٥	٢٥٥	٤		A-5	-	١٥	٢٥٥	٤	٢٥٥	١٠٠٠م	
	C-1	-	١٥	٢٥٥	٤		C-1	-	١٥	٢٥٥	٤	٢٥٥	١٠٠٠م	
	C-2	-	١٥	٢٥٥	٤		C-2	-	١٥	٢٥٥	٤	٢٥٥	١٠٠٠م	
	C-3	-	١٥	٢٥٥	٤		C-3	-	١٥	٢٥٥	٤	٢٥٥	١٠٠٠م	
	E-1	-	١٥	٣٠٠	٤		E-1	-	١٥	٣٠٠	٤	٣٠٠	١٠٠٠م	
	E-3	-	١٥	٣٠٠	٤		E-3	-	١٥	٣٠٠	٤	٣٠٠	١٠٠٠م	
	E-5	-	١٥	٣٠٠	٤		E-5	-	١٥	٣٠٠	٤	٣٠٠	١٠٠٠م	
	G-1	-	١٥	٣٠٠	٤		G-1	-	١٥	٣٠٠	٤	٣٠٠	١٠٠٠م	
	G-2	-	١٥	٣٠٠	٤		G-2	-	١٥	٣٠٠	٤	٣٠٠	١٠٠٠م	
	G-3	-	١٥	٣٠٠	٤		G-3	-	١٥	٣٠٠	٤	٣٠٠	١٠٠٠م	
(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إحصاء مائي + ١٨ اقى إطلالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إحصاء مائي + ١٨ اقى إطلالة أرضى)						الحجم		

تدريبات الإطلالة الأرضية

تدريبات الإطلالة داخل المساء

(الإحصاء)

(تدريب هوألى)

الحجم

الجمعة						الاثنين						التاريخ	
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	المحتوى	
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	٤	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	٤	(الإحصاء) (تدريب هوأى)	تدريبات الإطالة داخل الماء
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١		
%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	م٣٠	م٢٠٠	٤		
%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥		
	B-4	-	م١٥	م٢٥	٤		B-4	-	م١٥	م٢٥	٤	صمود فقري	
	B-3	-	م١٥	م٢٥	٤		B-3	-	م١٥	م٢٥	٤		
	B-2	-	م١٥	م٢٥	٤		B-2	-	م١٥	م٢٥	٤		
	D-1	-	م١٥	م٢٥	٤		D-1	-	م١٥	م٢٥	٤		
	D-2	-	م١٥	م٢٥	٤		D-2	-	م١٥	م٢٥	٤	م.القدم	
	D-4	-	م١٥	م٢٥	٤		D-4	-	م١٥	م٢٥	٤		
	F-4	-	م١٥	م٣٠	٤		F-4	-	م١٥	م٣٠	٤	صمود فقري	تدريبات الإطالة الأرضية
	F-3	-	م١٥	م٣٠	٤		F-3	-	م١٥	م٣٠	٤		
	F-2	-	م١٥	م٣٠	٤		F-2	-	م١٥	م٣٠	٤		
	H-1	-	م١٥	م٣٠	٤		H-1	-	م١٥	م٣٠	٤	م.القدم	
	H-2	-	م١٥	م٣٠	٤		H-2	-	م١٥	م٣٠	٤		
	H-4	-	م١٥	م٣٠	٤		H-4	-	م١٥	م٣٠	٤	م.القدم	
(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						الحجم	

(جدول الأسبوع الثاني)

الجمعة						الاثنين						التاريخ	المحتوى
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار		
%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره	-	٤٠٠م	١	تدريبات الإحصاء (تدريب هو اللى)	
%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	متنوع	-	٤٠٠م	١		
%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠م	٤		
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠م	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠م	٥		
	A-1	-	١٥	٢٥٥م	٦	A-1	-	١٥	٢٥٥م	٦	٦		
	A-3	-	١٥	٢٥٥م	٦	A-3	-	١٥	٢٥٥م	٦	٦	كثف م. كثف م.	
	A-5	-	١٥	٢٥٥م	٦	A-5	-	١٥	٢٥٥م	٦	٦	كثف م. كثف م.	
	C-1	-	١٥	٢٥٥م	٦	C-1	-	١٥	٢٥٥م	٦	٦	م.الركبية	
	C-2	-	١٥	٢٥٥م	٦	C-2	-	١٥	٢٥٥م	٦	٦	م.الركبية	
	C-3	-	١٥	٢٥٥م	٦	C-3	-	١٥	٢٥٥م	٦	٦	م.الركبية	
	E-1	-	١٥	٣٠٠م	٦	E-1	-	١٥	٣٠٠م	٦	٦	م. كثف م.	
	E-3	-	١٥	٣٠٠م	٦	E-3	-	١٥	٣٠٠م	٦	٦	م. كثف م.	
	E-5	-	١٥	٣٠٠م	٦	E-5	-	١٥	٣٠٠م	٦	٦	م. كثف م.	
	G-1	-	١٥	٣٠٠م	٦	G-1	-	١٥	٣٠٠م	٦	٦	م.الركبية	
	G-2	-	١٥	٣٠٠م	٦	G-2	-	١٥	٣٠٠م	٦	٦	م.الركبية	
	G-3	-	١٥	٣٠٠م	٦	G-3	-	١٥	٣٠٠م	٦	٦	م.الركبية	
(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ١٠٠٠م إطلالة مائى + ٢٧ق إطلالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ١٠٠٠م إطلالة مائى + ٢٧ق إطلالة أرضى)						الحجم	

الإبعاء							السيب							التاريخ				
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	المحتوى
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء)
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	(تدريب هوائى)
%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠	٤	
%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠	٥	
	B-4	-	١٥	م٢٥	٦		B-4	-	١٥	م٢٥	٦		B-4	-	١٥	م٢٥	٦	تدريبات الاطلاع داخل الماء
	B-3	-	١٥	م٢٥	٦		B-3	-	١٥	م٢٥	٦		B-3	-	١٥	م٢٥	٦	عمود فقري
	B-2	-	١٥	م٢٥	٦		B-2	-	١٥	م٢٥	٦		B-2	-	١٥	م٢٥	٦	عمود فقري
	D-1	-	١٥	م٢٥	٦		D-1	-	١٥	م٢٥	٦		D-1	-	١٥	م٢٥	٦	م.القدم
	D-2	-	١٥	م٢٥	٦		D-2	-	١٥	م٢٥	٦		D-2	-	١٥	م٢٥	٦	م.القدم
	D-4	-	١٥	م٢٥	٦		D-4	-	١٥	م٢٥	٦		D-4	-	١٥	م٢٥	٦	م.القدم
	F-4	-	١٥	م٣٠	٦		F-4	-	١٥	م٣٠	٦		F-4	-	١٥	م٣٠	٦	عمود فقري
	F-3	-	١٥	م٣٠	٦		F-3	-	١٥	م٣٠	٦		F-3	-	١٥	م٣٠	٦	عمود فقري
	F-2	-	١٥	م٣٠	٦		F-2	-	١٥	م٣٠	٦		F-2	-	١٥	م٣٠	٦	عمود فقري
	H-1	-	١٥	م٣٠	٦		H-1	-	١٥	م٣٠	٦		H-1	-	١٥	م٣٠	٦	م.القدم
	H-2	-	١٥	م٣٠	٦		H-2	-	١٥	م٣٠	٦		H-2	-	١٥	م٣٠	٦	م.القدم
	H-4	-	١٥	م٣٠	٦		H-4	-	١٥	م٣٠	٦		H-4	-	١٥	م٣٠	٦	م.القدم
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطفاء مائى + ٢٧ق إطفاء أرضى)							(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطفاء مائى + ٢٧ق إطفاء أرضى)							الحجم				

(جدول الاسبوع الثالث)

الإرعاء						السبت						التاريخ	
الشدة	رقم التفرين	نوع السباحة	راحة التفرار	التفرار	المسافة	الشدة	رقم التفرين	نوع السباحة	راحة التفرار	التفرار	المسافة	المحتوى	
%١٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%١٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء)	
%٦٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	(تدريب هوأى)	
%٧٥	-	-	-	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره متنوع	٣٠	م٢٠٠	٤		
%٧٥	-	-	-	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠	٥		
	A-10	-	١٥	م٢٥	٤		A-10	-	١٥	م٢٥	٤	تدريبات الاطاله داخل الماء	
	A-9	-	٣٠	م٥٠	٤		A-9	-	٣٠	م٥٠	٤	كفف	
	A-5	-	٣٠	م٥٠	٤		A-5	-	٣٠	م٥٠	٤	كفف	
	C-1	-	١٥	م٢٥	٤		C-1	-	١٥	م٢٥	٤	م.الركبة	
	C-2	-	٣٠	م٥٠	٤		C-2	-	٣٠	م٥٠	٤	م.الركبة	
	C-3	-	٣٠	م٥٠	٤		C-3	-	٣٠	م٥٠	٤	م.الركبة	
	E-10	-	١٥	م٣٠	٤		E-10	-	١٥	م٣٠	٤	كفف	تدريبات الاطاله الارضية
	E-9	-	٣٠	م٣٠	٤		E-9	-	٣٠	م٣٠	٤	كفف	
	E-5	-	٣٠	م٣٠	٤		E-5	-	٣٠	م٣٠	٤	كفف	
	G-1	-	١٥	م٣٠	٤		G-1	-	١٥	م٣٠	٤	م.الركبة	
	G-2	-	٣٠	م٣٠	٤		G-2	-	٣٠	م٣٠	٤	م.الركبة	
	G-3	-	٣٠	م٣٠	٤		G-3	-	٣٠	م٣٠	٤	م.الركبة	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائى + ٣٠م إطالة أرضية)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائى + ٣٠م إطالة أرضية)						الحجم	

الجمعية						الاثنين						التاريخ	
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%١٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	%١٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	(الإحصاء)	تدريبات الإطالة داخل الماء تدريبات الإطالة الأرضية
%٦٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	%٦٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠م	١	(تدريب هوائي)	
%٧٥	-	-	-	٢٠٠م	٤	%٧٥	-	-	-	٢٠٠م	٤		
%٧٥	-	-	-	١٠٠م	٥	%٧٥	-	-	-	١٠٠م	٥		
	B-5 B-1 B-6	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ٥٠م	٤ ٤ ٤		B-5 B-1 B-6	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ٥٠م	٤ ٤ ٤	صمود فقري صمود فقري صمود فقري	
	D-1 D-2 D-4	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ٥٠م	٤ ٤ ٤		D-1 D-2 D-4	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ٥٠م	٤ ٤ ٤	م.القدم م.القدم م.القدم	
	F-5 F-1 F-6	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث اق اق	٤ ٤ ٤		F-5 F-1 F-6	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث اق اق	٤ ٤ ٤	صمود فقري صمود فقري صمود فقري	
	H-1 H-2 H-4	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث اق اق	٤ ٤ ٤		H-1 H-2 H-4	-	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث اق اق	٤ ٤ ٤	م.القدم م.القدم م.القدم	
(٣٠٠م إطالة مائي + ٣٠٠م إطالة أرضي)						(٣٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطالة مائي + ٣٠٠م إطالة أرضي)						الحجم	

جدول الأسبوع الرابع

الجمعة						الاثنين						التاريخ	المحتوى
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار		
%١٠ %٦٠ %٧٥	- - -	حره متنوع حره متنوع	- - -	٤٤٠٠ ٤٤٠٠ ٢٢٠٠ ٢١٠٠	١ ١ ٤ ٥	%١٠ %٦٠ %٧٥	- - -	حره متنوع حره متنوع	- - -	٤٤٠٠ ٤٤٠٠ ٢٢٠٠ ٢١٠٠	١ ١ ٤ ٥		(الإحصاء) (ترتيب هوائى)
	A-10 A-8 A-5	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	٥٥٠ ٥٥٠ ٥٥٠	٤ ٤ ٤		A-10 A-8 A-5	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	٥٥٠ ٥٥٠ ٥٥٠	٤ ٤ ٤		تدريبات الاطاله داخل المساء
	C-1 C-2 C-3	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	٥٥٠ ٥٥٠ ٥٥٠	٤ ٤ ٤		C-1 C-2 C-3	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	٥٥٠ ٥٥٠ ٥٥٠	٤ ٤ ٤		تدريبات الاطاله الأرضية
	E-10 E-8 E-5	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	اق اق اق	٤ ٤ ٤		E-10 E-8 E-5	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	اق اق اق	٤ ٤ ٤		
	G-1 G-2 G-3	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	اق اق اق	٤ ٤ ٤		G-1 G-2 G-3	- - -	٣٣٠ ٣٣٠ ٣٣٠	اق اق اق	٤ ٤ ٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إطالة مائى + ٣٢ سقى إطالة أرضى)						(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٢٠٠م إطالة مائى + ٣٢ سقى إطالة أرضى)						الحجم	

الإريحاء						السبت						التاريخ		
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى		
%١٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠٠م	١	%١٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠٠م	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)		
%٦٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠٠م	١	%٦٠	-	حره متنوع	-	٤٠٠٠م	١			
%٧٥	-	-	-	٢٠٠٠م	٤	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠٠م	٥			
%٧٥	-	-	-	٢٠	٥	%٧٥	-	-	-	-	٥			
	B-5 B-1 B-6	-	٣٠	٥٠	٤		B-5 B-1 B-6	-	٣٠	٥٠	٤	صمود فقري	تدريبات الاطالة داخل الماء	
	D-1 D-2 D-4	-	٣٠	٥٠	٤		D-1 D-2 D-4	-	٣٠	٥٠	٤	صمود فقري	صمود فقري	
	F-5 F-1 F-6	-	٣٠	٥٠	٤		F-5 F-1 F-6	-	٣٠	٥٠	٤	صمود فقري	صمود فقري	
	H-1 H-2 H-4	-	٣٠	٥٠	٤		H-1 H-2 H-4	-	٣٠	٥٠	٤	صمود فقري	صمود فقري	
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ سقي إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ سقي إطالة أرضي)						الحجم		

(جدول الاسبوع الخامس)

الاربعاء						السيث						التاريخ	
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	الحجم
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)	
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١		
%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠	٤	تدريبات الاطله داخل الماء	
%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠	٥		
	A-2	-	١٥	م٢٥	٤		A-2	-	١٥	م٢٥	٤	تدريبات الاطله داخل الماء	
	A-4	-	١٥	م٢٥	٤		A-4	-	١٥	م٢٥	٤		
	A-6	-	١٥	م٢٥	٤		A-6	-	١٥	م٢٥	٤		
	C-1	-	١٥	م٢٥	٤		C-1	-	١٥	م٢٥	٤		
	C-2	-	١٥	م٢٥	٤		C-2	-	١٥	م٢٥	٤		
	C-3	-	١٥	م٢٥	٤		C-3	-	١٥	م٢٥	٤		
	E-2	-	١٥	م٣٠	٤		E-2	-	١٥	م٣٠	٤	تدريبات الاطله الأرضية	
	E-4	-	١٥	م٣٠	٤		E-4	-	١٥	م٣٠	٤		
	E-6	-	١٥	م٣٠	٤		E-6	-	١٥	م٣٠	٤		
	G-1	-	١٥	م٣٠	٤		G-1	-	١٥	م٣٠	٤		
	G-2	-	١٥	م٣٠	٤		G-2	-	١٥	م٣٠	٤		
	G-3	-	١٥	م٣٠	٤		G-3	-	١٥	م٣٠	٤		
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)							

الجمعة						الاثنين						التاريخ			
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	المحتوى			
%٦٠	-	حره	-	٤٤٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	٤٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هو انسى)	تدريبات الاطالة داخل الماء		
%٦٠	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	٤٤٠٠	١				
%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	٢٠٠	٤				
%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	١٠٠	٥				
	B-4	-	١٥	٢٥	٤		B-4	-	١٥	٢٥	٤			عمود فقري	
	B-3	-	١٥	٢٥	٤		B-3	-	١٥	٢٥	٤				عمود فقري
	B-2	-	١٥	٢٥	٤		B-2	-	١٥	٢٥	٤				
	D-1	-	١٥	٢٥	٤		D-1	-	١٥	٢٥	٤				م.القدم
	D-2	-	١٥	٢٥	٤		D-2	-	١٥	٢٥	٤				
	D-5	-	١٥	٢٥	٤		D-5	-	١٥	٢٥	٤				
	F-4	-	١٥	٣٠	٤		F-4	-	١٥	٣٠	٤	عمود فقري			
	F-3	-	١٥	٣٠	٤		F-3	-	١٥	٣٠	٤		عمود فقري		
	F-2	-	١٥	٣٠	٤		F-2	-	١٥	٣٠	٤				
	H-1	-	١٥	٣٠	٤		H-1	-	١٥	٣٠	٤	م.القدم			
	H-2	-	١٥	٣٠	٤		H-2	-	١٥	٣٠	٤		م.القدم		
	H-5	-	١٥	٣٠	٤		H-5	-	١٥	٣٠	٤				
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ١٨ اق إطالة أرضي)						الحجم			

(جدول الاسبوع السادس)

الجمعة						الاثنين						التاريخ	المحتوى					
الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدّة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠٠	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠٠	١	كفف .م
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠٠	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠٠	١	كفف .م
%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠٠	٤	%٧٥	-	حره	٣٠	م٢٠٠٠	٤	كفف .م
%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠	م١٠٠٠	٥	كفف .م
	A-2	-	١٥	م٢٥٥	٦		A-2	-	١٥	م٢٥٥	٦		A-2	-	١٥	م٢٥٥	٦	كفف .م
	A-4	-	١٥	م٢٥٥	٦		A-4	-	١٥	م٢٥٥	٦		A-4	-	١٥	م٢٥٥	٦	كفف .م
	A-6	-	١٥	م٢٥٥	٦		A-6	-	١٥	م٢٥٥	٦		A-6	-	١٥	م٢٥٥	٦	كفف .م
	C-1	-	١٥	م٢٥٥	٦		C-1	-	١٥	م٢٥٥	٦		C-1	-	١٥	م٢٥٥	٦	م.الركبة
	C-2	-	١٥	م٢٥٥	٦		C-2	-	١٥	م٢٥٥	٦		C-2	-	١٥	م٢٥٥	٦	م.الركبة
	C-3	-	١٥	م٢٥٥	٦		C-3	-	١٥	م٢٥٥	٦		C-3	-	١٥	م٢٥٥	٦	م.الركبة
	E-2	-	١٥	م٣٠٠	٦		E-2	-	١٥	م٣٠٠	٦		E-2	-	١٥	م٣٠٠	٦	كفف .م
	E-4	-	١٥	م٣٠٠	٦		E-4	-	١٥	م٣٠٠	٦		E-4	-	١٥	م٣٠٠	٦	كفف .م
	E-6	-	١٥	م٣٠٠	٦		E-6	-	١٥	م٣٠٠	٦		E-6	-	١٥	م٣٠٠	٦	كفف .م
	G-1	-	١٥	م٣٠٠	٦		G-1	-	١٥	م٣٠٠	٦		G-1	-	١٥	م٣٠٠	٦	م.الركبة
	G-2	-	١٥	م٣٠٠	٦		G-2	-	١٥	م٣٠٠	٦		G-2	-	١٥	م٣٠٠	٦	م.الركبة
	G-3	-	١٥	م٣٠٠	٦		G-3	-	١٥	م٣٠٠	٦		G-3	-	١٥	م٣٠٠	٦	م.الركبة
(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٩٠٠م إطالة مائي + ٢٧ق إطالة أرضي)						(٢١٠٠م إحصاء داخل المساء + ٩٠٠م إطالة مائي + ٢٧ق إطالة أرضي)						الحجم						



الإيعاء							السبت							التاريخ	
الشددة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	التكرار	الشددة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى		
%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	١	%٦٠	-	حره	-	م٤٠٠	١	(الإيعاء) (تدريب هوائى)		
%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١	١	%٦٠	-	متنوع	-	م٤٠٠	١			
%٧٥	-	حره	٣٠ث	م٢٠٠	٤	٤	%٧٥	-	حره	٣٠ث	م٢٠٠	٤			
%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	م١٠٠	٥	٥	%٧٥	-	متنوع	٢٠ث	م١٠٠	٥			
	B-4 B-3 B-2	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦	٦ ٦ ٦		B-4 B-3 B-2	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦			
	D-1 D-2 D-5	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦	٦ ٦ ٦		D-1 D-2 D-5	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	م٢٥ م٢٥ م٢٥	٦ ٦ ٦	م.القدم م.القدم م.القدم	تدريبات الإطلاله الأرضية	
	F-4 F-3 F-2	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	٦ ٦ ٦	٦ ٦ ٦		F-4 F-3 F-2	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	٦ ٦ ٦	صود فقري صود فقري صود فقري		
	H-1 H-2 H-5	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	٦ ٦ ٦	٦ ٦ ٦		H-1 H-2 H-5	- - -	١٥ث ١٥ث ١٥ث	٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	٦ ٦ ٦	م.القدم م.القدم م.القدم		
(٢٧٠ م إحصاء داخل الماء + ١٠٠ م إطلالة مائى + ٢٧ ق إطالة أرضى)							(٢١٠٠ م إحصاء داخل الماء + ١٠٠ م إطلالة مائى + ٢٧ ق إطالة أرضى)							الحجم	

(جدول الأسبوع السابع)

الإربعاء					السيب					التاريخ			
الشدة	رقم التبرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التبرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	
%١٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%١٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	(الإحصاء) (تدريب هوائي)	
%٦٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١	%٦٠	-	حره متنوع	-	م٤٠٠	١		
%٧٥	-	-	-	م٢٠٠	٤	%٧٥	-	-	م٢٠٠	٤	٥		
%٧٥	-	-	-	م١٠٠	٥	%٧٥	-	متنوع	م٢٠	م١٠٠	٥		
	A-6	-	١٥	م٢٥	٤		A-6	-	١٥	م٢٥	٤	تدريبات الاطلاله داخل الماء	
	A-7	-	٣٠	م٥٠	٤		A-7	-	٣٠	م٥٠	٤		
	A-8	-	٣٠	م٥٠	٤		A-8	-	٣٠	م٥٠	٤		
	C-1	-	١٥	م٢٥	٤		C-1	-	١٥	م٢٥	٤		
	C-2	-	٣٠	م٥٠	٤		C-2	-	٣٠	م٥٠	٤		
	C-3	-	٣٠	م٥٠	٤		C-3	-	٣٠	م٥٠	٤		
	E-6	-	١٥	م٣٠	٤		E-6	-	١٥	م٣٠	٤		تدريبات الاطلاله الارضية
	E-7	-	٣٠	م٣٠	٤		E-7	-	٣٠	م٣٠	٤		
	E-8	-	٣٠	م٣٠	٤		E-8	-	٣٠	م٣٠	٤		
	G-1	-	١٥	م٣٠	٤		G-1	-	١٥	م٣٠	٤		
	G-2	-	٣٠	م٣٠	٤		G-2	-	٣٠	م٣٠	٤		
	G-3	-	٣٠	م٣٠	٤		G-3	-	٣٠	م٣٠	٤		
(٣٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطلالة مائي + ٣٠٠م إطلالة أرضي)					(٣٠٠م إحصاء داخل الماء + ١٠٠٠م إطلالة مائي + ٣٠٠م إطلالة أرضي)					الحجم			

الجمعة						الاثنين						التاريخ	
الغدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الغدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	المسافة	التكرار	المحتوى	الحجم
%٢٠ %٦٠ %٧٥	- - -	حره متنوع حره متنوع	- - ٢٠ث	٤٠٠٠م ٤٠٠٠م ٢٠٠٠م ١٠٠٠م	١ ١ ٤ ٥	%٢٠ %٦٠ %٧٥	- - -	حره متنوع حره متنوع	- - ٢٠ث	٤٠٠٠م ٤٠٠٠م ٢٠٠٠م ١٠٠٠م	١ ١ ٤ ٥	(الإحصاء) (تدريب هوائي)	
	B-5 B-1 B-6	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ١ق	٤ ٤ ٤		B-5 B-1 B-6	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ١ق	٤ ٤ ٤	تدريبات الاطاله داخل الماء	
	D-2 D-3 D-5	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ٥٠م	٤ ٤ ٤		D-2 D-3 D-5	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٢٥م ٥٠م ٥٠م	٤ ٤ ٤	تدريبات الاطاله الأرضية	
	F-5 F-1 F-6	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث ١ق ١ق	٤ ٤ ٤		F-5 F-1 F-6	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث ١ق ١ق	٤ ٤ ٤	تدريبات الاطاله الأرضية	
	H-2 H-3 H-5	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث ١ق ١ق	٤ ٤ ٤		H-2 H-3 H-5	- - -	١٥ث ٣٠ث ٣٠ث	٣٠ث ١ق ١ق	٤ ٤ ٤	تدريبات الاطاله الأرضية	
(٣٠٠م إطالة مائي + ٣٠٠م إطالة أرضي)						(٣٠٠م إطالة مائي + ١٠٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢١٠٠٠م إحصاء داخل الماء)							

جدول الأسبوع الثامن

الجمعة					الاثنين					التاريخ	المحتوى			
الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	الشدة	رقم التمرين	نوع السباحة	راحة التكرار	التكرار	المسافة	التكرار	المسافة	التكرار
%١٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	- - - -	حره متنوع حره متنوع	- - - -	٤٠٠٠ ٤٠٠٠ ٢٠٠٠ ١٠٠٠	١ ١ ٤ ٥	%١٠ %٦٠ %٧٥ %٧٥	- - - -	حره متنوع حره متنوع	- - - -	٤٠٠٠ ٤٠٠٠ ٢٠٠٠ ١٠٠٠	١ ١ ٤ ٥	١ ١ ٤ ٥	٤٠٠٠ ٤٠٠٠ ٢٠٠٠ ١٠٠٠	١ ١ ٤ ٥
	A-6 A-7 A-8	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	٥٠ ٥٠ ٥٠	٤ ٤ ٤		A-6 A-7 A-8	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	٤ ٤ ٤		٤ ٤ ٤	٥٠ ٥٠ ٥٠	٤ ٤ ٤
	C-1 C-2 C-3	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	٥٠ ٥٠ ٥٠	٤ ٤ ٤		C-1 C-2 C-3	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	٤ ٤ ٤		٤ ٤ ٤	٥٠ ٥٠ ٥٠	٤ ٤ ٤
	E-6 E-7 E-8	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	اق اق اق	٤ ٤ ٤		E-6 E-7 E-8	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	٤ ٤ ٤		٤ ٤ ٤	اق اق اق	٤ ٤ ٤
	G-1 G-2 G-3	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	اق اق اق	٤ ٤ ٤		G-1 G-2 G-3	- - -	٣٠ ٣٠ ٣٠	٤ ٤ ٤		٤ ٤ ٤	اق اق اق	٤ ٤ ٤
(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ سقي إطالة أرضي)					(٢١٠٠م إحصاء داخل الماء + ٢٠٠م إطالة مائي + ٣٦ سقي إطالة أرضي)					الحجم				
												تدريبات الإطالة الأرضية		
												تدريبات الإطالة داخل الماء		
												كثف .م		
												كثف .م		
												كثف .م		
												كثف .م		
												الركبة .م		
												الركبة .م		
												الركبة .م		
												الركبة .م		

مرفق (۷)

ملخص البحث

باللغة العربية

ملخص البحث

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل أذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية فى أنحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية بصفة عامة ومسابقات السباحة بصفة خاصة ، وقد أدى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمي لتفسير كثير من الظواهر وإكتشاف الأساليب والنظريات العلمية الحديثة فى مجال التدريب من أجل المساهمة فى إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشكلات والموضوعات التى تهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الفنى والرقمى لمختلف مسابقات السباحة ، وتعتبر عملية تحسين الأداء الفنى فى السباحة من الموضوعات التى حظيت باهتمام العاملين فى مجال التدريب وازداد هذا الاهتمام فى الآونة الأخيرة إنطلاقاً من الحقيقة المسلم بها من التأثير المباشر للأداء الفنى على تطوير مستوى الإنجاز الرقمى .

ويتأثر الأداء الفنى بالعديد من العوامل المختلفة ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية ومهارية وحركية معينة إذا توافرت فى الفرد فإنه من الممكن أن يصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من الوصول إلى المستويات العالية ، وإنه من المهم تنمية هذه المتطلبات.

والجدير بالذكر أنه أصبح الإعداد البدنى فى الآونة الأخيرة يشغل نسبة كبيرة من محتويات البرنامج التدريبي العام لدى معظم أقوى سباحى العالم ، حيث تتراوح هذه النسبة من ١٥ - ٣٠% من الزمن الكلى للتدريب ، وتعتبر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة من أهم صفات الإعداد البدنى التى يجب التركيز عليها وبصفة خاصة فى مرحلة الناشئين.

وبناءً على ذلك فإنه من الضرورى العمل على تنمية وتطوير تلك الصفات بشكل متكامل ومتوازن وفقاً لمتطلبات الأداء فى طرق السباحة المختلفة ، وذلك من أجل الوصول للأداء المثالي ، كما إنه وعلى جانب آخر تكمن أهمية البحث العلمي فى دراسة أثر تنمية كل صفة من هذه الصفات على مستوى تقدم الأداء سواء على مستوى الإنجاز الرقمى أو مستوى تحسين النواحي الفنية.

والجدير بالذكر أنه ومن خلال الدراسة الحالية نحاول الوقوف على العلاقة بين أثر تنمية مرونة بعض المفاصل (كأحد المكونات البدنية المرتبطة بالأداء فى طرق السباحة المختلفة) مع طول الضربة ومعدل الضربات (كأحد المكونات الفنية المؤثرة على سرعة السباحة).

وتنوعت طرق وأساليب زيادة المدى الحركى عن طريق الإطالة العضلية ، التى تعمل على تحسين المرونة والجدير بالذكر أن لكل أسلوب من هذه الأساليب مزايا وعيوب عديدة ، وبناء على ذلك فإن الاعتماد على طريقة أو أسلوب واحد لتنمية المرونة للسباحين يعتبر أمراً غير صحيح وغير فعال ، وبناء على ذلك يرى الباحث أن المزج بين بعض هذه الطرق وفقاً لمتطلبات الأداء فى السباحة يجب ان يتم من خلال برنامج خاص وموجه داخل وخارج الوسط المائى والمقارنه بينهم وبذلك يمكن الوقوف على ما هو الأسلوب الأمثل لتحسين الأداء الفنى ومستوى الإنجاز الرقمى.

ولذا سوف يقوم الباحث بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح للإطالة العضلية داخل وخارج الوسط المائى (باستخدام المزج بين عدة طرق مختلفة لتدريبات الإطالة) على زيادة المدى الحركى والقوة العضليه ومدى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى.

*أهمية البحث والحاجة اليه :

• الأهمية العلمية :

- تعمل الدراسة على وضع خطوات وأسس علمية يمكن من خلالها اثاره اهتمام الباحثين نحو وضع برامج لتنمية القدرات البدنية داخل الوسط المائي و بهدف تحسين الأداء الفني للسباحين .

• الأهمية التطبيقية :

- تعد الدراسة تطبيقاً عملياً يعتمد عليه مدربى السباحة فى كيفية تحسين الأداء الفني للسباحين عن طريق زيادة المدى الحركى للمفاصل العاملة والخاصه بنوع السباحه التخصصية.

*أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على:

- 1- تأثير استخدام تدريبات الإطالة العضلية داخل الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء البدنى(المرونة والقوة)وكذلك على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- 2- تأثير استخدام تدريبات الإطالة العضلية خارج الماء (الأرضية) على تطوير مستوى الأداء البدنى(المرونة والقوة)، وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- 3 - تأثير استخدام المزج بين تدريبات الإطالة العضلية داخل وخارج الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء البدنى(المرونة والقوة) ، وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- 4- العلاقة بين القدرات البدنية المختارة ومستوى الإنجاز للسباحات الاربعه لناشئ السباحة .

*تساؤلات البحث :

- 1- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة (داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيراً على تنمية المرونة .
- 2- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة(داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيراً على تنمية القوة.
- 3- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة(داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيراً على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- 4- ما هي العلاقة بين متغيرات المرونة والقوة ومستوى الإنجاز للسباحات الاربعه.

*الإجراءات:

١ منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم ٣ مجموعات تجريبية لمناسبتة لطبيعة الدراسة ، مع إجراء القياسات القبليّة- البعديّة.

٢- مجتمع البحث:

أختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الزهور الرياضي لسباحة المسافات القصيرة من مواليد ١٩٩٥ ، ١٩٩٤ ، وبلغ عددهم ٤٠ سباح.

٣- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية على ثلاثون سباحاً وقد تم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات تجريبية بواقع عشرة سباحين لكل مجموعة.

٤- أدوات جمع البيانات:

• الأجهزة والأدوات :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ساعة إيقاف تسجل لأقرب ١/١٠ من الثانية.
- شريط القياس المرن (المازورة).
- مسطرة مدرجة ٣٠سم.
- مسطرة مدرجة ١٠٠سم.
- جهاز لقياس القوة العضلية اليكترونيا

• إختبارات الأداء الفني:

إختبار حساب معدل الضربات وطول الضربة ودليل فاعليه الضربات.

• المفاصل التي يعمل البرنامج على تحسين المرونة بها:

- القدم في اتجاه الثني.
- القدم في اتجاه المد.
- العمود الفقري في اتجاه الثني.
- العمود الفقري في اتجاه المد.
- الركبة في اتجاه الثني.
- الكتف في اتجاه المد.
- الكتف في اتجاه الثني.

٥- مكونات البرنامج:

- مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية ٤ مرات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٢ وحدة.
- تم تطبيق تمرينات الاطاله المائيه على المجموعه التجريبية الاولى.
- تم تطبيق تمرينات الاطاله الارضيه على المجموعه التجريبية الثانيه.
- تم تطبيق تمرينات الاطاله المائيه و تمرينات الاطاله الارضيه على المجموعه التجريبية الثالثه.
- تم تدريب المجموعات الثلاثه في نفس التوقيت مع ثلاثه مساعدين.

• طرق الإطالة العضلية المستخدمة:

* الإطالة الثابتة

* الإطالة المتحركة

* الإطالة PNF

* الاستخلاصات والتوصيات:

• الاستخلاصات :

من خلال ما أظهره البحث من نتائج وفي حدود عينة البحث وإجراءاته تم التوصل الى الاستخلاصات التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في زيادة المدى الحركي للمفاصل المختارة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغير المرونة الايجابية للكتف في اتجاه الثنى لصالح المجموعه الثالثة (المختلط) .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في متغير القوة العضلية الثابتة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات قوة الكتف في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة العمود الفقري في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير قوة الركبة في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة القدم في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في مستوى الإنجاز الرقمي كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات طول الضربة ٥٠ م حرة لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير طول الضربة ٥٠ م ظهر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير معدل ضربات ٥٠ م ظهر لصالح المجموعة الثانية(خارج الماء)، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠ م ظهر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير طول الضربة ٥٠ م صدر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير معدل ضربات ٥٠ م صدر لصالح المجموعة الثانية(خارج الماء)، متغير طول الضربة ٥٠ م فراشه لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) ، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠ م فراشه لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) .

٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات المرونة الايجابية والقوة الثابتة القصوى ومستوى الانجاز الرقمي (زمن ٥٠ م- طول الضربة -معدل الضربات - دليل فاعلية الضربات) للسباحات الاربعة.

• التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- ١- الاهتمام بتنمية عنصر المرونة داخل الوسط المائي للتأثير على مستوى الانجاز للسباحين الناشئين.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي على مراحل سنوية مختلفة من السباحين.
- ٣- عدم الإعتماد على طريقة واحدة من طرق الإطالة لتنمية المرونة للسباحين.
- ٤- دراسة تصميم تدريبات خاصة لتنمية المرونة داخل الوسط المائي للسباحين.
- ٥- عدم الاعتماد على التدريبات الارضية فقط في تنمية اللياقة البدنية وخاصة المرونة والقوة للسباحين

مرفق (۸)

ملخص البحث

باللغة الإنجليزية



Faculty of Physical Education
Sports Training Department

***Effect of using different methods of specific flexibility out and in the
Water on levels of physical Performance and Record achievement
for juniors of swimming (comparison Study)***

A thesis Presented by

Ayman kamal kamel el gendy

Submitted in partial fulfillment of the
Requirement for Ph. D. Physical Education

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

Prof. In Sports Training Department
and Dean of Faculty of Physical
Education

Dr. hosam farok hesain

Lecturer In Sports Training
Department of Faculty of
Physical Education

1428 - 2007



Faculty of Physical Education
Sports Training Department

***Effect of using different methods of specific flexibility out and in the
Water on levels of physical Performance and Record achievement
for juniors of swimming (comparison Study)***

A thesis Presented by

Ayman kamal kamel el gendy

Submitted in partial fulfillment of the
Requirement for Ph. D. Physical Education

Supervised by

Prof. Dr. Mosaad Ali Mahmoud

**Prof. In Sports Training Department
and Dean of Faculty of Physical
Education**

Dr. hosam farok hesain

**Lecturer In Sports Training
Department of Faculty of
Physical Education**

1428 - 2007

The Introduction and the problem of the study

Among the most important subjects for those who are interested in sport from all over the world is record breaking in sport competitions, in general, and swimming competitions, in particular. The growing interest in this subject encourages scientific research methods to explain related phenomena and find out more scientific research theories and techniques in the field of training. Accordingly, better solutions can be found to solve different problems so that athletes' performance and records can be improved in all swimming competitions. The improvement of performance in swimming has gained great interest from those who are concerned with training. Recently, such interest has grown on the ground that technical performance positively and directly affects the level of record achievements.

There are some factors which influence technical performance. It is taken for granted that any sport activity has some particular physical and motor – requirements as well as various skills. Having such requirements and skills, the athlete can reach higher levels of performance. Consequently, the development of these requirements and skills has become an indispensable necessity.

It is worthy to mention that physical preparation has recently been allocated most components of the general training program applied to the best swimmer in all over the world. Physical preparation is allocated 15-30% of total training time. Muscular strength, endurance, and flexibility are the most important elements of physical preparation which must be focused upon particularly among beginners.

Accordingly, these elements must be developed in an integrated and balanced way and in accordance with the different performance requirements of all types of swimming. By doing so, the ideal performance can be reached.

It is also worthy to mention that the study attempts to determine the relation between the increase in the flexibility of some joints (as being a physical component of swimming performance) on stroke length and stroke rate (as being a technical component which affects swimming speed).

Stretching techniques, which improve flexibility, have become more varied and developed. More specifically, all techniques seem to have advantages and disadvantages. Therefore, it will be useless and ineffective to make use of only one technique. Accordingly, the researcher view is that mixing some of these ways in accordance with the requirements swimming performance should be made through special, targeted programs in and out the water. Results of these programs should be evaluated and compared in order to recognize the best approach to improve the technical performance and the level of the records. Therefore the researcher will make a study on the effect of a specific training program for muscle stretching in and out the water (using a mixture of stretching techniques exercises) on the increase of the motion range and muscle strength and how this will improve the level of records.

Significance and necessity of the study :-

Scientific significance :-

The study attempts to postulate some scientific steps and foundations through which movement range can be increased so that technical performance of swimmers can be improved. The scientific significance of the study is attributed to the fact that the studies

concerned with the influences of stretching upon the increase in movement range and the improvement of technical performance are few.

Applied significance :-

The study is considered a practical application and a new technique upon which swimmers can rely to improve the technical performance of swimmers through increasing the movement range of joints by the suggested stretching program.

The objectives of the study :-

the study aims to:

- Effect of using muscle stretching exercises in the water on developing the level of physical performance (flexibility and strength) and the level of record achievement for the four swims;
- Effect of using muscle stretching exercises out of the water (dry land) on developing the level of physical performance (flexibility and strength) and the level of record achievement for the four swims;
- Effect of mixing muscle stretching exercises in and out of the water on developing the level of physical performance (flexibility and strength) and the level of record achievement for the four swims;
- The relationship between the selected physical abilities and the level of record achievement for the four swims.

Enquiries of the research:

- 1- What are the most effective training program (in water, out of the water and mixing) on development of the flexibility;
- 2- What are the most effective training program (in water, out of the water and mixing) on development of the muscle strength;
- 3- What are the most effective training program (in water, out of the water and mixing) on development of the level of record achievement for the four swims;
- 4- What is the relationship between the selected physical abilities and the level of record achievement for the four swims.

Procedures :-

Study Method :-

The researcher uses the experimental method in terms of 3 groups experimental as the best suitable method for the study. The researcher also makes some pre-and post- assessments.

Study population :-

The study population was deliberately selected to include some swimmers of Al Zohour club (40 swimmers, born in 1994-1995, practicing short – distance swimming).

The study sample :-

This consistent group is divided into 3 groups. Each group includes 10 swimmers.

Data – collection instruments :-

Appliances and instruments :-

- 1- Medical weighing machine to measure weight in kilograms.
- 2- A restameter to measure height in centimeters.
- 3- A stop – watch with a recording ability at 1/100 second.
- 4- A flexible measurement tape.
- 5- Two scale rulers – 30 cm – and 100cm.

6- Dynamometer electric for measurement muscle strength.

○ **Tests of technical performance in swimming :-**

1- The test of calculating stroke length and stroke rate.

2- Stoke efficiency index.

○ **Program components :-**

- The duration of the training program = 8 weeks.

- Number of weekly training times = 4 times.

- Total of training units = 32 unites.

- Training the first experimental group of use muscle stretching exercises in the water;

- Training the second experimental group of use muscle stretching exercises on the dry land time;

- Training the third experimental group of use muscle stretching exercises in the water and on the dry land.

- Training three experimental groups in same time with 3 assistants.

○ **Selected Joints :-**

- The foot in the direction of flexing.

- The foot in the direction of extension.

- The spine in the direction of flexing.

- The spine in the direction of extension.

- The knee in the direction of flexing.

- The shoulder in the direction of flexing.

- The shoulder in the direction of extension.

○ **The applied stretching techniques :-**

- Dynamic stretching.

- Static stretching.

- PNF stretching .

Conclusions and recommendations :-

○ **Conclusions :-**

In view of the findings of the study, and in the light of the study sample and measures, the following conclusions have been reached:

- There are statistically significant differences between the pre and post assessments that support the post assessment for the three experimental groups in increasing the motional range of the selected joints (foot, knee, spine and shoulder). Furthermore, there are statistically significant differences between the three experimental groups in the post assessment in the positive flexibility variable for the shoulder in the flexing direction which supports the third group (mix);
- There are statistically significant differences between the pre and post assessments that support the post assessment for the three experimental groups in increasing the muscle strengths variable which affects the selected joints (foot, knee, spine and shoulder). Noted also that there are statistically significant differences between the three groups in the post assessment on the variables of the shoulder strength, spin, strength, nee strength, foot strength in the flexing direction that support the first group (in water) and the third group (mix);
- There are statistically significant differences between the pre and post assessments that support the post assessment for the three experimental groups in increasing the level of record achievement. Furthermore, there are significant differences between the three groups in the post assessment on the variables of stroke length 50M freestyle that

supports the first group (in water) and the third group (mix), the variables of stroke length 50M backstroke that supports the first group (in water) and the third group (mix), the variables of the stroke frequency 50M backstroke that supports the second group (out of water), the variables of the stroke effectiveness 50M backstroke that supports the first group (in water) and the third group (mix), the variable of stroke length 50M breaststroke that support the first group (in water) and the third group (mix), the variable of the stroke frequency 50M breaststroke that support the second group (out of the water), the variable of stroke length 50M butterfly stroke that support the first group in water and finally the variables of stroke effectiveness 50M butterfly stroke that supports that first group (in water);

- 4- There is a positive correlation between the variables of the positive flexibility, highest fixed strength and the level of record achievement (time of the 50M, stroke length, stroke frequency and stroke effectiveness) for the four swims.

○ **Recommendations :-**

In light of the findings of the study, the researcher recommends the following:

- 1- Developing flexibility in water to increase the level of records for the junior swimmers;
- 2- Implement the training program on different age bands;
- 3- Use more than one stretching technique to increase flexibility for the swimmers;
- 4- Study designing specific drills development flexibility in water for swimmer;
- 5- Use both water and dryland exercises (not only dryland) in developing physical fitness specially flexibility and strength for swimmers.