

# المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : مواقع من شبكة المعلومات ( الانترنت ) .

## أولا المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، الطباعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٧) .
- ٢- أحمد المحمدي القاضي : دراسة لمقارنة فاعلية بعض أساليب التعليم في السباحة ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، (١٩٩١) .
- ٣- أحمد مصطفى السويدي : تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس / جسمية ومستوى الأداء لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، (١٩٨٢) .
- ٤- \_\_\_\_\_ : السباحة والسلامة المائية ، الأنوار المحمدية للطباعة بطنطا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، (١٩٩٧) .
- ٥- أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٩٠) .
- ٦- أسامة عبدالرحمن على : تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، (١٩٩٩) .
- ٧- إسماعيل خليل البيك : تحليل بيومترى لضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، الإسكندرية (١٩٨٢) .
- ٨- السيد السيد سعد : دراسة مقارنة لبعض طرق التدريس وتأثيرها على مستوى الأداء لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا (١٩٩٠) .
- ٩- إيهاب سيد اسماعيل : تأثير استخدام بعض التدريبات المائية على المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بالقياسات الأنتروبومترية في السباحة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، (٢٠٠٢) .

- ١٠- بولتون وكوديون : المدخل إلى تمرينات حوض السباحة ، ترجمة وديع ياسين ومازن عبدالرحمن ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، (١٩٨١) .
- ١١- ثناء عبدالباقي حسنين : مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، (١٩٩٢) .
- ١٢- جمال عبدالحليم الجمل : دراسة استخدام بعض أساليب التعلم لتطوير الأداء الفني لسباحة الدولفين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (١٩٩٥) .
- ١٣- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تأهيل مائي لمفصل الفخذ الصناعي والعضلات العاملة عليه ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد الثامن والعشرون ، جامعة طنطا ، (٢٠٠٠) .
- ١٤- \_\_\_\_\_ : التمرينات المائية واللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، جامعة طنطا ، (٢٠٠٤) .
- ١٥- جمال علاء الدين : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، (١٩٨٠) .
- ١٦- حسام الدين فاروق : تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية و المستوى المهاري في السباحة ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، (١٩٩٧) .
- ١٧- خيرية إبراهيم السكري محمد جابر بريقع : تمرينات الماء (تأهيل - علاج - لياقة) منشأة المعارف ، ط ١ ، الإسكندرية ، (١٩٩٩) .
- ١٨- خيرية إبراهيم السكري يوسف ذهب على محمد جابر بريقع : مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة والعولمة" ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، (٢٠٠١) .
- ١٩- ظاهر حسن الشاهد : الأسس العلمية والمعملية للسباحة التنافسية ، دار المعارف للطباعة ، القاهرة (١٩٩٤) .

- ٢٠- طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (٢) ، بيولوجيا وميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (١٩٩٧).
- ٢١- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة التمرينات الرياضية ، دار الفكر ، الطبعة الثانية محمد خميس أبو نمره ، ( ١٩٩٥ ) .
- ٢٢- عادل فوزي جمال : تكنيك سباحة المنافسات ، طوخي مصر للطباعة ، القاهرة (١٩٩٠).
- ٢٣- عصام أمين حلمي : الطب الرياضي والتمرينات العلاجية في الماء ، أسامة رياض الفنية للطباعة والنشر ، (١٩٨٧) .
- ٢٤- عصام الدين محمد : تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عبدالرازق عاصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ( ٢٠٠٥ ) .
- ٢٥- عصام محمد حلمي : اتجاهات حديثة في تدريبات السباحة وتخطيط البرنامج ( الجزء الاول ) ، دار المعارف الإسكندرية ، ( ١٩٩٧ )
- ٢٦- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، الطبعة السابعة ، ( ١٩٩٢ ) .
- ٢٧- كمال عبدالحميد : مقدمة في البرامج والوسائل التعليمية في التربية الرياضية أمين الخولى ، القاهرة ، ( ١٩٨٤ ) .
- ٢٨- ليلى زهران : التمرينات الفنية والإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، (١٩٩٧) .
- ٢٩- ليلى عبد الفتاح شاهين : تأثير برنامج تمرينات بدنية خاص لتحسين الكفاءة الوظيفية للأفراد متوسطي العمر ذوي بعض عوامل الخطر التاجية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية ، ( ١٩٩٧ ) .
- ٣٠- مجدي محمد أبو زيد : مقارنة تأثير كل من أسلوب المشي والجري في الماء بعمق الوسط وأسلوب التدريب الأرضي التقليدي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للسباحة ، معهد الصحة ، (١٩٩٢).

- ٣١- مجدى محمد منصور : أثر قوة كل من الذراعين والرجلين على السرعة في الطرق المختلفة للسباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان (١٩٨٠) .
- ٣٢- محمود عبدالفتاح عثمان : سباحة المنافسات ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٨٣) .
- ٣٣- مرفت محمد السيد : تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروإيروبيك) على مستوى الإعداد البدني للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٠٠) .
- ٣٤- مصطفى إبراهيم شرف: : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، (٢٠٠١) .
- ٣٥- موسى فهمي إبراهيم عادل حلمي حسن : التمرينات و العروض الرياضية ، دار المعارف مصر ، (١٩٩٤) .
- ٣٦- نبيل محمد العطار عصام محمد حلمي : مقدمة في الأسس العلمية للسباحة ، ط الثانية ، دار المعارف ، القاهرة (١٩٨٠) .
- ٣٧- نادية محمد الصاوي : دور الرياضة في الترويح و التأهيل البدني و النفسي للمعوقين جسمانيا في السباحة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة ، جامعة حلوان ، (١٩٩٥) .
- ٣٨- وجدي مصطفى الفاتح : تأثير برنامج تمرينات مائية ترويحى على بعض المتغيرات الفسيولوجية و النفسية لدى طلبة و طالبات كلية التربية جامعة البحرين ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، جامعة حلوان ، (١٩٩٣) .

ثانيا المراجع الأجنبية :

- 39- **Binkley Helen.** : Water exercises effect on, improving muscular strength and endurance in elderly inner city African – American women on degree name ph.D. (1996)
- 40- **Butts tucker, M., Smith, R (without)** : The maximal responses to treadmill and deep water running in high school female cross country runners research quarterly of exercise on sport. (1990).
- 41- **Cassady, S.L., & Nielson, D.H.,** : Cardioespirotory Responses of healthy subjects to colisthemics performed on land versus water, physical therapy, 72. (1996).
- 42- **Cress Mc, Thomas D p,Gohn son J** : Effect of training on vo2 Max, thigh strength and muscle morphology in sept Vagenar-rian Med seisports Exerc. (1991)
- 43- **Cross Pick** : The ASA guide to better swimming pan Books, London , Sydney and Auckl and Great Britain,1987
- 44- **Cunningham D. A, Rechnit Zar p.A Haward J.H, Donner A.p** : Exercising training of men, and women at retirement Aclinal Triai J. Gerontology. (1987)
- 45- **Davis, J.M.,** : Rehabilitation of Knee Injures in prentice, W.E (Edition), Rehabilitation techniques in sports Medicine Times. Mirror Mosby Collage publishing st.Louis, Totonto, (1990).
- 46- **Evans. F – cureton, r-** : Metabolic circulatory and perceptual responses to bend stepping in water . medicine and science in sport and exercise . 28 ,( 1996).
- 47- **Fernhall. B, Man Fredi, TG, Congdon, K.,** : prescribing water based exercise from treadmill and arm regome-try in cardiapatient Med, science in sports and ex., Vol 24, no. 1, Gan. (1992)
- 48- **Galena Baem** : Aquarabies. The training Manual.W.B. Sanders Roehampton physiotherapy clinic. London, U.K., (1998).
- 49- **Gearge Austin and Jim Nobil** : Swimming for fitness, A.C. Block London. (1996).
- 50- **Gleim. G.W Nicholes. J.A** : Metaboliecosts and heart arte Responses to tread mill walking in water at different depths and temperatures. The American journal of sports medicine vol. 17 no. 2. ( 1989).

- 51- **Jane Katz, J.,** : Swimming for total fitness, W.E.T. (Water exercise techniques way to better & swimming in congress on sports, couching, ( 1989).
- 52- **Jim. D., Lor.J.L** : Comparison of heart rate responses water walking, Versus tread mill walking physical therapy, Vol., 67, No 10, Oct,( 1987).
- 53- **Joseph a. krasevec,diance c. crimes** : Hydro robics , 2<sup>nd</sup> ., ed .,a water exercise program for individuals of all ages and fitness levels ,leisure press allrights removed printed ,(1985)
- 54- **Katz, Jane and Bruning , nancy P** : swimming for total fitness. Aprogressive aerobic program , dolphin Books , Doubleday , company Inc ; New York , (1981).
- 55- **Katz. J., Cohen. J. A** : Global. Approaches to Aquatics : including water exercises; Recreational and synchronized swimming with new theoretical approaches to main streaming abilities in swimming and water exercise in congress on sport New York. U.S.A. (1993)
- 56- **Koszuta L.E** : from sweets to swimsuits : Is water exercise the ware of the future ? the physical and sports medicine, ( 1991).
- 57- **Laurie E.,** : Is water exercising the wave of the future ? The physician and sport Medicine, vol. 17, no. 4, (1989).
- 58- **Le Anne Case** : Fitness Aquatics, fitness spectrum series. Aquatic alliance International Human Kinetics, (1997).
- 59- **Maglisho , E.W** : Swimming even faster May field publishing company , California , (1993).
- 60- **Martha, D. White, et al** : Water Exercise, Therapeutic Alternative, Human Kinetics , Houston Texas,( 1995).
- 61- **Michaud, T.J., Rodrique-Zayas, J., Anders, F.F., Flynne, M.G.&Lonbert. C.P.,** : Comparative Exercise Responses of Deep water and Treadmill Running. Journal of Strength and Conditioning research.g, (1995).

- 62- Platonav , V.N; : silnisheiplovtsi , Mira , Fuc , (1990).  
fisinko , S.L
- 63- Poehlman Et : Amiciero PJ and Goran MI, endurance exercices  
in ageing humans : Effects on energy Metabolism  
Exercise sport science Reviews. (1994)
- 64- Posner J. D, : Low to moderate intensity endurance training in  
Gorman K. M, : healthy older adults physiological responses after  
Wind sor, : four months, J Amer Geriatrics society. (1992).  
Landsberg L
- 65- Ritchie, S E : The intensity of exercises in deep water. Running  
Hopkins W. Int. J Sports Med., Vol 12 No,1. (1991)
- 66- Routi. G. troupit : The effects of nonswimming water exercises on older  
& Berger RA : adults journal of orthopedic sporte physical therapy  
(1999)
- 67- Rvoti. R. G, : The effects of non swimming water exercises on  
Troup. T, Beger, : older adults , J. of Orthopaedic sports physical, Vol,  
R. A : 19, No 3. (1994)
- 68- Sanders, M., and : Profing Depth of water fitness Research odea today,  
Rippe, N., : (1994).
- 69- Smith , M : A therapy basic approach to teaching swimming  
proceeding of second international symposium , a  
biomechanic in swimming brassels , (1974).
- 70- Sheldah, L.M., : Clifford  
P.S., Hughes C.B., Kaliberfish J.H., Smits G.,  
Tristani, P.S., Effect of Headout water immersion,  
(1986).
- 71- Thomson, Alin : Printed and Bound in Great Britain Thomson litho,  
Skinner, Joan : Ltd., East Kilbnide Scotland (1989).  
Piercy

ثالثا : مواقع من شبكة المعلومات (الانترنت)

72- ([www / geities.com/hotsprings 3257 swimming.html](http://www/geities.com/hotsprings3257swimming.html) .

## مرفقات البحث

- مرفق ( ١ ) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق ( ٢ ) استمارة استطلاع رأي حول برنامج تمرينات المقترح .
- مرفق ( ٣ ) برنامج تمرينات المائية المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف البطن .
- مرفق ( ٤ ) استمارة جمع البيانات .

مرفق رقم ( ١ )  
بيان بأسماء الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د / أحمد مصطفى السويفي	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٢	أ.د / محمد سامي الشربيني	أستاذ السباحة بقسم الرياضية المائية بكلية التربية الرياضية بأبوقير - جامعة الإسكندرية .
٣	أ.د / ثناء عبد الحليم الجمل	أستاذ السباحة بقسم المنازلات و الرياضيات المائية كلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة / جامعة حلوان .
٤	أ.د / متولي بهائم	أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بأبوقير - جامعة الاسكندرية .
٥	أ.م.د / جمال عبد الحليم الجمل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٦	أ.م.د / إيهاب السيد إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٧	أ.م.د / السيد السيد سعد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

مرفق ( ٢ )

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مكونات  
برنامج التمرينات المقترح

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا - ماجستير

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث بعمل برنامج تمرينات مائية ومعرفة تأثيره علي مستوي الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن .

وبما أن سيادتكم خبراء ف هذا المجال .

الرجاء الإطلاع علي أهداف و أسس ومحتوي برنامج التمرينات المائية و التوجيه بالتعديل المطلوب الذي

يوافق رأي سيادتكم .

مع جزيل الشكر

الباحث

البهنسي عامر البهنسي الحلموشي

اسم الخبير :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

## أولا الهدف من البرنامج :

- ١- تنمية الصفات البدنية بتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن .
- ٢- التعرف على تأثير الصفات البدنية على فاعلية الأداء المهاري .
- ٣- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية قبل إجراء الاختبارات البعدية .
- ٤- تنمية الإحساس بالتمرينات المائية مما يؤدي الي زيادة تحسن مستوى الأداء .
- ٥- مساعده الطلاب على تنميه التوقيت الصحيح للضربات .

## ثانيا : أسس وضع البرنامج :-

عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية راعى الباحث ما يلي :

- ١- مراعات أن تتماشى التمرينات المائية المقترحة مع الهدف العام للبرنامج .
- ٢- مناسبة التمرينات المائية المقترحة لقدرات الطالب .
- ٣- التنوع فى التمرينات المائية بإدخال أدوات مختلفة .
- ٤- التماثل فى شكل التمرينات المائية مع المراحل الفنية لأداء سباحة الزحف على البطن .
- ٥- يجب أن يكون هناك ارتباط بين التمرينات المائية الموضوعه والفاعلية سواء من حيث الهدف أو الشكل .
- ٦- انتقال اثر التدريب حيث يجب ان تخضع التمرينات المائية فى ترتيبها او وضعها فى البرنامج التدريبي وفق نظرية انتقال اثر التدريب .
- ٧- تحديد ونقسيم فترات الراحة البيئية وكذا شدة وحجم الأحمال التدريبية خلال البرنامج وبين المجموعات.
- ٨- تحديد ونقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال التدريبية لها

## ثالثا : تخطيط البرنامج التدريبي المقترح : ( برنامج التدريبات المائية ) :

يقوم الباحث بعمل برنامج بهدف تنمية الصفات البدنية المرتبطة بتحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن فى ضوء البرنامج القائم ولذلك فلقد اختار الباحث ١٢ أسبوع ٣ شهور كفترة زمنية يتخلل هذه الفترة قياسات بينيه للوقوف على عينة البحث فى مهارات السباحة من خلال تطبيق برنامج التمرينات المائية و القياسات البعدية

- ١- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية
- ٢- عدد الوحدات التدريبية فى الشهر = ٣ X ٤ = ١٢ وحدة تدريبية
- ٣- عدد الوحدات التدريبية فى ٣ شهور = ٣ X ١٢ = ٣٦ وحدة تدريبية

- ٤- عدد أيام التدريب القائمة في البرنامج ٣ ايام وهى ( السبت و الاثنين و الاربعاء )
- ٥- زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع = ٦٥ ق .
- ٦- زمن الأسبوع الكلى = ٦٥ X ٣ = ١٩٥ ق .
- ٧- زمن البرنامج التدريبى ككل = ١٩٥ X ١٢ = ٢٣٤٠ ق .
- ٨- وسوف يتضح من الجدول التالي عدد الأسابيع كل مرحلة من مراحل الإعداد البدنى والإعداد المهارى والإعداد الخططى لبرنامج التمرينات المائية
- جدول رقم (١)

الاعداد الخططى لبرنامج التمرينات المائية	الاعداد المهارى	الاعداد البدنى	الفترة المدة
٦ أسابيع	٤ أسابيع	٢ أسبوعين	مدة البرنامج لكل فترة من مراحل التدريب

- ٩- توزيع نسبة الإعداد وزمن الوحدات التدريبية والزمن الاسبوعى على البرنامج الاسبوعى ككل فى  
الجدول التالي

جدول رقم (٢)

الفترة الاسابيع	الاعداد البدني		الاعداد المهاري							الاعداد الخططي لبرنامج التمرينات المائية					المجموع
	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر			
عدد الوحدات التدريبية	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	
زمن الوحدة	٥	٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٦٥	
الاسبوع الزمني	١٥	١٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	١٣٥	٢٣٤	

التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي (برنامج التمرينات المائية)

جدول (٣)

نسبة وزن الإعداد		لكل
مرحلة من الإعداد البدني والمهاري والخططي		
الإعداد البدني	٢٠%	زمن الإعداد
٤٦٨ ق		
الإعداد المهاري	٣٠%	زمن الإعداد
٧٠٢ ق		
الإعداد الخططي	٥٠%	زمن الإعداد
١١٧٠ ق		
المجموع	١٠٠%	زمن الإعداد
٢٣٤٠ ق		

وسوف يتضح من الجدول التالي ازمته الإعداد الخططي (برنامج التمرينات المائيه) والإعداد البدني والإعداد المهاري خلال البرنامج ككل

التوزيع النسبي لازمنة الإعداد البدني والمهاري والخططي  
على اسابيع البرنامج ككل

نسبة الإعداد	فترات الإعداد											الفترة	
	الإعداد الخططي (برنامج التمرينات المائيه)												الإعداد البدني
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الاول	مراحلها الاساسية
%٢٠	%٢	%٢	%٢	%٢	%٢	%٢	%١,٥	%١,٥	%١,٥	%١,٥	%١	%١	البدني
%٣٠	%٣	%٣	%٣	%٣	%٣	%٣	%٢	%٢	%٢	%٢	%٢	%٢	المهاري
%٥٠	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥	%٥	%٣,٥	%٣,٥	%٣,٥	%٣,٥	%٣	%٣	الخططي
%١٠٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٧	%٧	%٧	%٧	%٦	%٦	المجموع



غير موافق	موافق	التمرينات المائية الخاصة بالتعود على الماء
		<p>١- المشى بعرض الحمام بجانب الحائط على شكل قاطرة .</p> <p>٢- الجرى بعرض الحمام والعودة بالظهر</p> <p>٣- الوثب اماما عاليا بعرض الحمام</p> <p>٤- الوقوف (: مع تشابك الذراعين والمشى بعرض الحمام .</p> <p>٥- الوقوف (: وجها لظهر مع مسك وسط الطالب الامامى وعند الاشارة القيام بمطاردة فردية من الزوج الذى اختبر بالمطاردة فاذا تمكن من الامساك بزوج اخر حل محلة فى عملية المطاردة .</p> <p>٦- سباق التتابع بحيث يوضع كل طالب ملعقة فى فمة وعليها كرة تنس طاولة .</p> <p>٧- الوقوف فى دائرة الوجة الى الداخل ويقف احد الطلاب داخل الدائرة وتمر الكرة عبر الدائرة مع محاولة لالعب الوسط قطعها فاذا نجح تبادل المكان . مع التقاطها ويجب عدم القاء الكرة على ارتفاع ( يمكن اللعب فى وسط الملعب بلاعب واحد أو لاعبين ) .</p> <p>٨- الوقوف فى دائرة ، الوجة للداخل يقف داخل الدائرة لاعبين احدهم خلف الاخر ممسك بيده وسط زميلة وتمرر الكرة بين الزملاء لمحاولة إصابة اللاعب الخلفى والطلاب يشجعون على تمرير الكرة للزميل ذو المركز المناسب لإصابة الهدف .</p> <p>٩- الوقوف مجموعتين كل مجموعته بجانب الحائط الجانبى القاء بعض الأشياء الطافية عند الإشارة الجري لالتقاط اكبر عدد ممكن من هذه الأشكال .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالتعود على الماء
		<p>١٠- الوقوف فى مجموعات صغيرة مع كل منهم طوق بداخله عدد من الأشكال الطافية عند الإشارة يحاول كل فريق تفريغ الأشكال التى بداخل الطوق واحد فى طول الفريق لآخر</p> <p>١١- المشى بعرض الحمام مع محاولة دفع كرة كبيرة بالصدر.</p> <p>١٢- الوقوف فريقين وأداء تتابع بالمشى بالكرة أمام الصدر.</p> <p>١٣- الوقوف قاطرتين مواجهتين يفصل بينهما خط على ارض الحمام كل زميل ممسك بوسط الآخر محاولة كل قاطرة شد الآخر .</p> <p>١٤- الوقوف الحر الجرى بعرض الحمام مع تحريك الذراعين .</p> <p>١٥- الوقوف فريقين بجانب الحائط عند سماع إشارة البدء محاولة كل فريق نقل بعض الأدوات من على حافة الحمام إلى الحافة الأخرى .</p> <p>١٦- الوقوف (: ) حمل الزميل على الأكتاف والمشى به بعرض الحمام ووضعه على الحافة المقابلة .</p> <p>١٧- الوقوف (: ) حمل الزميل ومحاولة كل فريق إسقاط الزميل المحمول للفريق الآخر فى الماء .</p> <p>١٨- الوقوف بجانب الحائط ووضع بلونات فى أماكن مختلفة بعرض الحمام عند سماع الإشارة محاولة التقاط أكبر عدد من البالونات ويمكن أداء نفس اللعبة بمحاولة تفجير أكبر عدد من البالونات .</p> <p>١٩- الوقوف (: ) مسك الايدى الوثب إلى أعلى والغوص تحت الماء بالتبادل .</p> <p>٢٠- نفس التمرين السابق ولكن الغوص تحت الماء معا .</p> <p>٢١- الوقوف والوثب إلى أعلى ومحاولة الجلوس تحت الماء تربيع.</p> <p>٢٢- الوقوف الحر إلقاء أشياء تغوص تحت الماء محاولة التقاط هذه الأشياء من القاع .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالتعود على الماء
		<p>٢٣- الوقوف (: ) محاولة تمرير كرة من أسفل الرجلين من أعلى الرأس .</p> <p>٢٤- الوقوف قاطرتين ومحاولة تمرير الكرة من أسفل الرجلين بأسرع ما يمكن .</p> <p>٢٥- الوقوف (: ) أحدهما ممسك بطوق راس يحاول الآخر المرور من داخل الطوق ثم التبديل .</p> <p>٢٦- الوقوف (: ) ومحاولة لمس أصابع رجل الزميل .</p> <p>٢٧- الوقوف ومحاولة التقاط أثقال من قاع الحمام .</p> <p>٢٨- الوقوف بجانب الحائط في الماء العميق وممسك ماسورة موضوعه راسيا محاولة الانزلاق على الماسورة حتى قاع الحمام لالتقاط أشياء غاطسة والصعود مرة أخرى .</p> <p>٢٩- الوقوف (: ) غامر الوجه في الماء ومحاولة عد أصابع الزميل .</p> <p>٣٠- الوقوف أمام الحائط محاولة ثني الركبتين وغمر الوجه داخل الماء وعد بلاط الحمام راسيا .</p> <p>٣١- الوثب داخل الماء مع محاولة أداء نجمة في الهواء .</p> <p>٣٢- الوقوف داخل الماء وممسك لوحة صغيرة محاولة كل طالب كتابة اسمه بألوان الشمع على اللوحة .</p> <p>٣٣- الوثب داخل الماء مع محاولة أداء الجلوس الطويل في الهواء .</p> <p>٣٤- ( وقوف الذراعين عاليا ) ثني الركبتين والذراعين للوصول لوضع الإقعاء ثم الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا تكرر عشر مرات .</p>

غير موافق	موافق	التمرينات المائية الخاصة بالطفو علي البطن
		<p>١- الوثب داخل الماء ومحاولة ترك القدمين الأرض وثنى الركبتين.</p> <p>٢- الوقوف أمام ماسوره الجانب ومسكها باليدين رفع الرجلين من اعلي الأرض ومحاولة أداء حركة رجلين ركوب العجلة .</p> <p>٣- الوقوف الحر مسك لوحه طفو تحت كل ذراع محاولة أداء رجلين العجلة وعدم لمس الأرض بقدر الامكان .</p> <p>٤- أداء نفس التمرين مع المشي بعرض الحمام وعدم لمس الأرض بالقدمين</p> <p>٥- مسك الماسوره والجانب مواجه لها أداء حركة الرجلين وتحريك الذراع الحره بجانب الصدر ثم التبديل</p> <p>٦- الوقوف تحريك الذراعين بجانب الصدر ومحاولة رفع القدمين من علي الأرض وعدم لمس الأرض بقدر الامكان.</p> <p>٧- السند بالذراعين علي ألواح طفو تحت الإبط والمشي حول الحمام بتحريك الرجلين(حركة العجلة) .</p> <p>٨- مسك قطعه طافية من الصدر وأداء حركات الرجلين (العجلة)</p> <p>٩- مسك كره سله أسفل احدي الذراعين وأداء حركة الذراع الحره مع حركات الرجلين ثم التبديل بالذراع الاخري .</p> <p>١٠- وضع كره سله أسفل الذقن وتحريك الذراعين والرجلين (حركة الوقوف في الماء)</p> <p>١١- أداء حركات الوقوف في الماء لأطول فتره ممكنه مع محاولة التحدث مع المدرب .</p> <p>١٢- الوقوف الحر تكور الجسم مسك الركبتين والرأس داخل الماء لأطول فتره ممكنه (طفو التكور) .</p> <p>١٣- الوقوف محوله مسك القدمين والركبتين مفردتين والسقوط بالرأس لأسفل(طفو القنديل).</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالطفو علي البطن
		<p>١٤- مسك قطعه طافية اماما رفع احدي القدمين عن الأرض وثني الجذع للامام حتي يفقد الجسم اتزانه والانزلاق للامام بمساعده الزميل ثم بدونه.</p> <p>١٥- الوقوف (: ) مسك الزميل من الكوعين ولاخري تؤدي الطفو علي البطن بعرض الحمام ثم التبديل .</p> <p>١٦- الوقوف دائرتين تقسم إلي إعداد زوجيه وفردية عند الإشارة تقوم الإعداد الفردية بأداء الطفو علي البطن وباقي الطلاب ممسكين بأيديهم ثم التبديل .</p> <p>١٧- الوقوف بجانب ماسورة الجانب ودفع الماسوره لأعلي وهبوط الجسم أسفل سطح الماء لأداء الطفو العمودي بجانب الحائط .</p> <p>١٨- مسك كره كبيرة أمام الصدر وأداء الطفو علي الظهر .</p> <p>١٩- الوقوف (: ) ممسكين بجانب مسورة طويلة وباقي الطلبة ممسكين بالمسورة من المنتصف لأداء الطفو علي البطن بعرض الحمام ثم بالعودة للطفو علي الظهر .</p> <p>٢٠- الوقوف أداء الطفو علي البطن والظهر مع مسك ماسورة بالجانب في الحمام وكيفية الوقوف منه .</p> <p>٢١- الوقوف الظهر مواجه الحائط دفع الحائط وأداء الطفو علي البطن لأبعد مسافة والوقوف منه ثم التكرار علي الظهر .</p> <p>٢٢- الوقوف دفع الحائط أداء الطفو علي البطن ثم طفو النجمة والعودة لوضع الطفو علي البطن مره أخري والوقوف منه .</p> <p>٢٣- يكرر نفس التمرين بالطفو علي الظهر .</p> <p>٢٤- الوقوف في مجموعات دفع حائط الحمام بالقدمين لأداء الطفو علي البطن لأبعد مسافة ممكنه والجسم مترن علي سطح الماء ويكرر علي الظهر .</p> <p>٢٥- الوقوف بجانب ماسورة الحائط لأعلي وهبوط الجسم لأسفل سطح الماء لأداء الطفو العمودي بجانب الحائط .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالطفو علي البطن
		<p>٢٦- الوقوف بجانب ماسورة الحائط ومسكها بيد واحدة ومحاولة أداء التكور والطفو بجانب الحائط علي البطن والظهر</p> <p>٢٧- الوقوف (: ) محاولة أداء تغير وضع الجسم بمساعدة الزميل بالسند من أسفل البطن والظهر ثم التبديل .</p> <p>٢٨- محاولة أداء تغير وضع الجسم علي البطن والظهر كل طالب بمفرده .</p> <p>٢٩- الوقوف الحر مسك قطعه طافية أسفل الذراعين تغير اتجاه الجسم جهة اليمين ثم جهة اليسار بتحريك الذراع العكسية .</p> <p>٣٠- دفع الحائط للوصول لوضع الطفو علي الظهر ومحاولة الدوران بالجسم دوره كاملة جهة اليمين ثم التبديل جهة اليسار ثم يكرر من وضع الطفو علي البطن .</p> <p>٣١- أداء الطفو علي الظهر التحرك للامام وللخلف وتحريك الذراعين عكس الاتجاه المراد ثم التبديل من وضع الطفو علي البطن.</p> <p>٣٢- الطفو علي الظهر الدوران حول المحور الطولي للوصول لوضع الطفو علي البطن ثم التبديل مره أخرى بمساعدة بسيطة م الزميل ثم أداء كل طالب بمفرده .</p> <p>٣٣- أداء الطفو علي البطن (٥) عدات طفو النجمة (٥) عدات العودة لوضع الطفو علي البطن (٥) عدات (يكرر نفس التمرين بالطفو علي الظهر) .</p>

غير موافق	موافق	التمرينات المائية الخاصة بالرجلين
		<p>١- الوقوف (: ) احدهم ممسك بالماسورة والأخر يقوم بتحريك قدميه لأسفل ولأعلى على البطن والظهر ثم التبديل مع الزميل .</p> <p>٢- الوقوف (: ) كل طالب ممسك بالأخر من الكوعين أداء احدهم الطفو على البطن مع حركات الرجلين التبادلية بعرض الحمام ثم التبديل .</p> <p>٣- الوقوف (: ) يقسم الطلاب إلى إعداد فردية وزوجية الإعداد الفردية تقوم بالطفو على البطن والإعداد الزوجية ممسكة يدها بالإعداد الفردية والتحرك بعرض الحمام ثم التبديل .</p> <p>٤- الوقوف (: ) أداء احدهم الطفو على البطن مع أداء حركات الرجلين التبادلية والأخر يقوم بالسند أسفل الظهر</p> <p>٥- مسك كرة سلة اماما وأداء حركات الرجلين التبادلية من وضع الطفو على الأرض .</p> <p>٦- مسك كرة سلة أمام الصدر وأداء حركات الرجلين التبادلية من وضع الطفو على الظهر .</p> <p>٧- الوقوف (: ) ممسكين بماسورة طويلة بعرض الحمام وباقي الطلبة ممسكين بالماسورة من المنتصف وأداء الطفو على البطن وحركات الرجلين التبادلية بعرض الحمام ثم العودة بها بالطفو على الظهر .</p> <p>٨- دفع الحائط ومحاولة أداء حركات الرجلين التبادلية على البطن والظهر لأبعد مسافة .</p> <p>٩- أداء مسابقة بين الطلبة في أداء حركات الرجلين التبادلية من وضع الطفو على البطن لأبعد مسافة .</p> <p>١٠- أداء مسابقي لنقل بعض الأدوات من حافة الحمام إلى الحافة الأخرى باستخدام حركات الرجلين التبادلية على البطن مرة وعلى الظهر مرة .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالرجلين
		<p>١١-الوقوف (:): بجانب الحمام موازى طول الحمام ممسك بالحائط اجعل إحدى القدمين مشدودة ارفع إحدى الرجلين لأعلى ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة لديك اضغط بالركبتين مفرودتين ( تمرين قوة) تكرر من ٢٠ - ٣٠ مرة لكل رجل .</p> <p>١٢-الوقوف (:): الظهر مواجهة لحائط الحمام الذراعين جانبا ممسكة حافة الحمام ارفع الرجل لأعلى ولأقصى مكانه ممكنه والظهر ملامس لحائط الحمام .</p> <p>١٣- ( وقوف الظهر ملامس لحائط الحمام والذراعين بجانب الجسم والكفان مواجهان ومتلاسقان للحائط ) ثنى إحدى الركبتين إلى أعلى ثم كرر التمرين على الرجل الأخرى المشي فى المكان ٢٥ مرة كل رجل .</p> <p>١٤- ( وقوف سند الظهر كاملا على حائط الحمام ) ثنى ركبة إحدى الرجلين فى اتجاه الصدر مع مسك الركبة وجذبها نحو الصدر لمدة ٥ - ١٠ ثوانى مع التكرار من ٥ - ١٠ مرات .</p> <p>١٥- ( وقوف مواجة للحمام الذراعين اماما نمسك بماسورة الحمام ثنى الركبتين لأسفل ثم الوقوف مرة أخرى ( أداء ١٠ مرات )</p> <p>١٦- ( وقوف ) رفع الكعبين . لمدة ٥ ثوانى ويكرر ٥ مرات .</p> <p>١٧- ( وقوف موازى لحائط الحمام الذراعين جانبا ) ادر القدم على شكل ∞ فى الماء مع التبديل على الرجل الأخرى .</p> <p>١٨- ( وقوف موازى لحائط الحمام الذراعين جانبا ) ادر القدم على شكل دائرة فى الماء .</p> <p>١٩- ( جلوس على احد درجات السلم ) وضع كرة من البلاستيك او المطاط بين الركبتين ومحاولة الضغط عليها والقدمين على الأرض ومفصل الفخذ والركبة زاوية ٩٠ درجة لمدة ٥ - ١٠ ثوانى ثم استرح ، يكرر ٢٠ مرة ( قوة ) .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالرجلين
		<p>٢٠- ( الوقوف ممسك بجانب الحمام إحدى اليدين وإحدى الرجلين أمام أسفل ممسوكة بحبل مطاط لعمل زاوية ٤٥ درجة مع الرجل الأخرى ) محاولة رجوع الرجل إلى الوضع العمودى ثم أطلق الرجل ببطيء وللامام لتعود كما بدأت فى وضع البداية ، تكرر ١٠ - ٢٠ مرة ثم بدل الأداء مع الرجل الأخرى .</p> <p>٢١- نفس التمرين السابق مع ربط الحبل المطاط من الخلف وأداء نفس التمرين .</p> <p>٢٢- نفس التمرين السابق مع ربط الحبل المطاط من الجانب</p> <p>٢٣- ( وقوف ) المشى بعرض الحمام على القدم</p> <p>٢٤- ( الوقوف فاتحا الذراعان جانبا ) اخذ خطوة عادية جانبية بالرجل اليسرى ،اضغط بالرجل مستقيمة ثم نقل الرجل اليمنى متقاطعه مع خلف الرجل اليسرى خذ خطوة جانبية مرة أخرى بالرجل اليسرى فى هذه المرة انقل الرجل اليمنى خطوة من الخلف وخطوة من الامام ثم يكرر التقاطعه الخلفى ( ٥ - ١٠ دقائق ) .</p> <p>٢٥- الرجل اليمنى قريبة من حائط الحمام ومتقاطعه خلفا مع الرجل اليسرى ( الذراع اليمنى على الحائط والميل بمنطقة الحوض تجاه حائط الحمام بقدر ما تستطيع والثبات فى هذا الوضع ( ٥ - ١٠ ثوانى ) ويكرر ١٠ مرات ثم أداء التمرين بالجانب الآخر .</p> <p>٢٦- ( وقوف الذراعين جانبا ) احجل على رجل واحدة بعرض الحمام .</p> <p>٢٧- ( وقوف الذراعين جانبا ) الوثب لأعلى وللامام بعرض الحمام .</p> <p>٢٨- ( وقوف وضع الطعن امامى ) التحرك بعرض الحمام مع الاحتفاظ بهذا الوضع فى كل مرة .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالرجلين
		<p>٢٩- ( وقوف الذراعان تربيع امام الصدر ) المشى عبر الحمام للامام والخلف مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين وفى وضع مشدود .</p> <p>٣٠- ( وقوف الذراعين جانبا ) رفع الرجل اليمنى عاليا ثم دفع الرجل المرفوعة إلى الخلف بقوة ، كرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة .</p> <p>٣١- ( وقوف الذراعين جانبا رفع الرجل اليمنى عاليا ) مرجحة الرجل جانبا للخارج ثم اماما فى حركة مستمرة كرر التمرين من ٢٠-٣٠ مرة لكل رجل .</p> <p>٣٢- يمكن أداء نفس التمرين مع تحريك الذراعين فى الجهة العكسية لحركة الرجل المؤدية .</p> <p>٣٣- ( وقوف فتح الذراعان اماما ) ثنى الركبتين كاملا مع ملامسة الكعبين لأرضية الحمام والتكرار .</p> <p>٢٤- ( وقوف فتح الذراعين تربيع أمام الصدر ) المشى على أصابع القدم بعرض الحمام والرجوع للخلف ( تكرار مرتين ) .</p>

غير موافق	موافق	التمرينات المائية الخاصة بضربات الذراعين
		<p>١- ( وقوف ) فى بداية الحمام تمشى العادي عبر الحمام للامام والخلف مع تحريك الذراعين أمام وخلفا بالتبادل، يكرر عدة مرات، مدة ٨ - ١٠ دقائق</p> <p>• الغرض من التمرين : المرونة والتحمل</p> <p>٢- ( وقوف الذراعين جانبا ) دوران الجذع اليمين واليسار بالتبادل</p> <p>• الغرض من التمرين : المرونة العالية للجسم</p> <p>٣- ( وقوف الذراعين أمام ممسك كرة سلة والظهر للحائط ) والقدمين بعيدة قليلا عن الحائط ضغط على الكرة لأسفل حتى تلامس الفخذين ولأعلى يكرر من ١٠ - ٢٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية عضلات البطن والجذع والعضد .</p> <p>٤- ( وقوف والظهر مواجه وملامس لحائط الحمام والماء فى مستوى الصدر ) والعضد والمرفق ملامس لحائط الحمام . ارفع الساعد إلى أعلى فى اتجاه الكتف ثم اخفض الساعد إلى أسفل كرر التمرين ٢٠ مرة لكل ذراع .</p> <p>• الغرض من التمرين : المدى الحركى .</p> <p>٥- ( وقوف فتحة القدمين باتساع الصدر وتشير أصابع القدم للامام الذراعان اماما والكفين مواجهين لبعضهما والماء فى مستوى الصدر ) يتم رفع الذراعان للخلف للوصول لوضع الذراعان جانبا لابد وان يكون اليدين تحت سطح الماء وبعد وصول الذراعان إلى الوضع جانبا اقلب وضع اليدين حتى يواجه ظهر اليدين بعضهما ادفع الذراعين اماما ثم أدر الكفين حتى يتقابلان ثم ادفع الذراعين جانبا وهكذا يكرر من ٢٠ - ٣٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : ينمى الاتزان ويقوى عضلات الطرف العلوى والظهر والقوام بصفة عامة .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بضربات الذراعين
		<p>٦- ( وقوف فتحة القدمين باتساع الصدر ) الذراعان اماما رفع والكفين مواجهان لأسفل والماء في مستوى الصدر اضغط الذراعان واليدين إلى أسفل في اتجاه الحوض احتفظ بهما قريبا من الجسم وعندما تصل الذراعان متوازيان إلى الخلف اقلب وضع اليدين مع الاحتفاظ بالمرفق في وضع مستقيم ادفع الماء إلى الإمام حتى الصدر تكرر ٢٠ - ٣٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الذراعين والجذع .</p> <p>٧- ( وقوف فتحة سند الظهر أعلى حائط الحمام مع ثني الساعد زاوية ٩٠ درجة مع العضد الملاصق لجانب الجسم والماء في مستوى الصدر ) تحريك الساعد لملامسة البطن من الجانب ثم الرجوع الى الوضع الاصلى للتمرين مع ملاحظة لصق العضد بالجانب خلال التمرين التكرار ١٠ - ٢٠ مرة كل ذراع .</p> <p>• الغرض من التمرين : التأثير على المدى الحركى للساعد .</p> <p>٨- استخدام البار العام .</p> <p>( الوقوف فتحة القدمين باتساع الحوض وأصابع القدم للامام بسك البار العائم من نهايته لكنتي اليدين ) يتم لف الجذع من جانب إلى جانب لأبعد مسافة ممكنه التكرار ١٠ مرات .</p> <p>• الغرض من التمرين : مرونة الجذع .</p> <p>٩- ( الوقوف فتحة القدمين باتساع الحوض وأصابع القدم للامام مسك البار والكفان مواجهان لأعلى والماء في مستوى الصدر ) يتم ثني ومد الذراعين اماما التكرار ٢٠ - ٣٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : القوة والتحمل في منطقة الجزء العلوى من الجسم .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بضربات الذراعين
		<p>١٠- الدمبلز العائم : ( وقوف فتحة القدمان باتساع الصدر وأصابع القدمين تشير إلى الأمام مسك الدمبلز بجانب الجسم ولأسفل ) يتم رفع العضدين جانبا بحيث الساعد مع العضد ٩٠ درجة ثم الرجوع الاصلى التكرار ١٠ - ٢٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الجزء العلوى للظهر وإصلاح القوام.</p> <p>١١- ( وقوف فتح القدمان باتساع الحوض وأصابع القدمين تشير إلى الأمام واليدين ممسكة بالدمبلز والماء فى مستوى الصدر) يتم رفع الذراعين جانبا ثم الوصول للوضع الاصلى التكرار ١٠ مرات .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الجزء العلوى والمتوسط للظهر والكفين .</p> <p>١٢- ( وقوف فتح القدمين باتساع الحوض إحدى الذراعان اماما رفع والأخرى لأسفل ) يتم رفع الذراع السفلى وخفض الذراع العليا و ثم الرجوع للوضع الاصلى التكرار ١٠ - ٢٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية مفصل الكتف .</p> <p>١٣- ( وقوف والماء فى مستوى الصدر الذراعان اماما مع وضع اليدان على حائط الحمام وأصابع اليدين تشير إلى الجانبين ) يتم ثنى ومد الذراعين باستمرار ( ضغط ) التكرار ١٠ - ٢٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الذراعان والجذع العلوى للظهر والصدر .</p> <p>١٤- كرة سلة ( وقوف فتحة القدمين باتساع الصدر الماء فى مستوى الصدر ) الذراعين ممسكا كرة السلة أمام الصدر يتم ضغط الكرة إلى أسفل ومد الذراعين لأسفل ثم الوصول للوضع الاصلى التكرار ٢٠ - ٣٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الذراعين والظهر والصدر .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بضربات الزراعين
		<p>١٥- تمرينات زوجية . ( وقوف مواجه تشبيك الزراعين وفرد أحدهما والأخرى منثية ) الطالب الأول يفرد الذراع اليمنى واليسرى منثية وكذلك الزميل ثم الرجوع للوضع الاصلى وهكذا التمرين باستمرار التكرار ٢٠ - ٣٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الزراعين .</p> <p>١٦- تمرينات زوجية : ( وقوف الزميلين خلف بعضهم والزميل الأول الزراعين جانبا والأخر ممسك بالذراعين من الساعد ) محاولة الزميل الأخر الضغط لأسفل والأخر يقاوم للثبات فى الوضع الاصلى يستمر التكرار ٥ - ١٠ مرات .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الزراعين .</p> <p>١٧- ( وقوف فتحا المسافة بين القدمين باتساع الكتفين الماء فى مستوى الصدر الزراعين عاليا ) يتم عمل دوائر كاملة بالذراعين معا للامام وفى اتجاه عقارب الساعة تكرر ١٠ - ٢٠ مرة .</p> <p>• الغرض من التمرين : تقوية الكتفين .</p> <p>١٨- نفس التمرين ولكن الدوائر للخلف .</p> <p>١٩- ( الوقوف ) أداء حركات الزراعين التبادلية .</p> <p>٢٠- مسك لوحه اما أداء حركات الزراعين واحدة تلوى الأخرى والسير على القدمين بعرض الحمام .</p> <p>٢١- ( وقوف ) احد الطلاب يؤدى حركات الزراعين التبادلية وهى طافى على الماء والأخر ممسك بالقدمين من الثبات ثم من الحركة ثم التبديل .</p> <p>٢٢- الوقوف بالظهر مواجه لحائط الجانب تشبيك القدمين فى ماسورة الجانب محاولة أداء حركات الزراعين التبادلية .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بضربات الذراعين
		<p>٢٣- مسك قطعه طافية أمام الحائط وأداء حركات الذراعين التبادلية بعرض الحمام كل طالب بمفرده .</p> <p>٢٤- وضع قطعة فلين بين الرجلين أداء حركات الذراعين التبادلية بعرض الحمام.</p> <p>٢٥- السباحة الكلابية والوجه خارج الماء ومحاولة تنظيم التنفس وطرده الزفير على سطح الماء .</p> <p>٢٦- أداء تتابع بين الطلاب فى أداء حركات الذراعين التبادلية من وضع الطفو على البطن .</p> <p>٢٧- ( وقوف فتحا الظهر مواجه الماء فى مستوى الصدر ) .</p> <p>٢٨- ( وقوف فتحا انثناء ) رفع العضدين جانبا ضد مقاومة الزميل .</p> <p>٢٩- ( وقوف فتح الساعدان اماما مسك عضدي الزميل ) مقاومة الزميل يبدأ اللاعب ( ب ) بالضغط على الساعدين لأسفل واللاعب ( أ ) يقاوم هذا الضغط ويرفعهم لأعلى ثم التبديل لمدة ٥ ثوانى .</p> <p>٣٠- ( وقوف الطعن اماما مواجه الذراعان اماما تشبيك ) الماء فى مستوى الصدر مقاومة مد ذراعي الزميل .</p> <p>٣١- ( وقوف الطعن اماما مواجه الذراعان انثناء على الصدر ) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل يكرر التمرين ٥ مرات بالتبادل .</p> <p>٣٢- ( وقوف فتحا الذراعان جانبا الظهر مواجه ) رفع الذراعين عاليا ضد مقاومة الزميل .</p> <p>٣٣- ( وقوف فتحا الذراعان جانبا مواجه الظهر مسك رسغى الزميل ) جذب ذراعي الزميل لأسفل تكرر ١٠ مرات ثم التبديل .</p>

غير موافق	موافق	التمرينات المائية الخاصة بالتنفس
		<p>١- (وقوف) نفخ الماء فى الكتفين وعمل فقاعات على الماء .</p> <p>٢- (الوقوف فى الماء فى مستوى الصدر) نفخ كرة تنس طاوله على سطح الماء بعرض الحمام .</p> <p>٣- (الوقوف مواجهة) الماء فى مستوى الصدر بينهما كرة تنس طاوله محاوله كل طالب نفخ الكره تجاه الزميل الأخر عند سماع الصفاره .</p> <p>٤- الوقوف ومحاولة نفخ بالون تحت سطح الماء .</p> <p>٥- الوقوف الحر اخذ شهيق عميق ومحاولة نفخ كرة تنس الطاولة لابتعد مسافة</p> <p>٦- (الوقوف) اخذ نفس عميق وإخراج الزفير تحت الماء لأطول فترة .</p> <p>٧- الوقوف الحر غمر الرأس تحت الماء ومحاولة النداء على الزميل أسفل سطح الماء .</p> <p>٨- أداء حركات الذراعين من الثبات على سطح الماء وكل ضربة باليد اليمنى محاولة لف الرأس لأخذ النفس بالفم .</p> <p>٩- أداء حركات الرجلين من الثبات على سطح الماء واخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفاره .</p> <p>١٠- أداء حركات الرجلين التبادليه بعرض الحمام والذراعين ممسكه لوحة طافية واخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفاره .</p> <p>١١- أداء حركات الذراعين التبادلية بعرض الحمام والرجلين ممسكه لوحة طافية واخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفاره .</p> <p>١٢- (من وضع الانبطاح على سطح الماء) الذراعان ممسكه بماسوره الحمام والرأس لأسفل القيام بأداء الرجلين مع لف الرأس لأخذ النفس من الجانب وإخراج الزفير فى الماء .</p> <p>١٠ امرات .</p>

غير موافق	موافق	تابع التمرينات المائية الخاصة بالتنفس
		<p>١٣- السباحة الكاملة بعرض الحمام مع أداء حركات ذراع واحدة واخذ النفس من الجانب الذراع التي تؤدي وإخراج الزفير في الماء ثم التبديل .</p> <p>١٤- (من وضع الطفو) اخذ شهيق عميق جدا وإخراجه ببطء (اخذ الشهيق أربع ثواني وإخراجه في أربع ثواني) .</p> <p>١٥- (وقوف فاتحا الذراعان جانبا مائلا اسفل الماء في مستوى الصدر) شد الاستك المطاط بالذراعين للخلف .</p> <p>١٦- وقوف فاتحا الذراعان جانبا الماء في مستوى الصدر ( شد الاستك المطاط بالذراعين للخلف .</p> <p>١٧- (وقوف فاتحا الذراعان عاليا الماء في مستوى الصدر) شد الاستك المطاط بالذراعين للخلف .</p> <p>١٨- (وقوف فاتحا الذراعان أمام الماء في مستوى الصدر) شد الأستيك المطاط بالذراعين تجاه الصدر وثني المرفقين .</p> <p>١٩- (وقوف فاتحا الذراعان خلف الماء في مستوى الصدر) شد الأستيك المطاط بالذراعين للامام مع ملماسة الخدين .</p> <p>٢٠- مع تثبيت الستيك (وقوف فاتحا الذراعين مواجهة بالظهر لحائط الحمام الذراعان عاليا) شد الستيك المطاط بالذراعين للامام .</p> <p>٢١- من وضع الطفو مع تثبيت القدمين بالاستيك اداء حركات الذراعين التبادلية .</p> <p>٢٢- (وقوف الذراعان عاليا الماء في مستوى الصدر) تشبيك الاستيك بالكفين وأداء حركات الذراعين في السباحة الحرة مع تنظيم التنفس .</p> <p>٢٣- (وقوف فاتحا - ثبات الوسط) الماء في مستوى الصدر لف الجذع حول المحور الطولي كاملا (دوائر) .</p> <p>٢٤- (وقوف احد الذراعين تسند علي حافة الحمام والماء في مستوى الصدر) والضغط بالجذع في اتجاه الحائط - تبديل الذراع الاخرى.</p>

غير موافق	موافق	التمرينات المائية الخاصة بالتوافق الكلي
		<p>١- أداء حركات الرجلين التبادلية لمنتصف الحمام ثم أداء حركات الذراعين التبادلية حتي آخر العرض مع اخذ التنفس بالفم من علي جانب.</p> <p>٢- أداء مسابقة بعرض الحمام في حركات الذراعين والرجلين التبادلية .</p> <p>٣- أداء سباق التتابع في السباحة الكاملة .</p>

الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

هل توافق سيادتكم علي أن تكون الأدوات و الأجهزة المستخدمة للبرنامج تتضمن ما يلي :

م	الأدوات	الرأي
١	لوحات طفو .	نعم
٢	بول بوي ( لتثبيت الرجلين ) .	لا
٣	ساعة إيقاف .	
٤	نظارات .	
٥	ميزان طبي لقياس الوزن الكلي .	
٦	جهاز رستاميتز لقياس الطول .	
٧	استمارة لتسجيل البيانات .	

ملحوظة :

إذا كان المطلوب إضافة بعض الإمكانيات فما هي التي تري سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

هل توافق سيادتكم علي تنفيذ برنامج التدريبات المائية الخاص بتحسين الأداء الفني لسباحة الزحف

علي البطن علي النحو التالي :

م	التوزيع الزمني للبرنامج	
	الرأي	
	لا	نعم
١		ينفذ البرنامج من خلال وحدات تدريبية عددها ١٣ وحدة تدريبية وينفذ بواقع ثلاثة مرات أسبوعية .
٢		ينفذ البرنامج لمدة اثني عشر أسبوع ( ثلاث أشهر ) .
٣		زمن الوحدة التدريبية ( ٦٥ ) خمسة وستون دقيقة .
٤		تطبيق الوحدة ٣ X ٦٥ = ١٩٥ دقيقة .
٥		الزمن الكلي لإجراء البرنامج ١٢ X ١٩٥ = ٢٣٤٠ دقيقة .
٦		العدد الكلي لوحدات التدريب ١٢ X ٣ تكرار = ٣٦ مرة .
ملحوظة : إذا كان المطلوب تعديل و إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرنامج والزمن فما هي الموضوعات التي تري سيادتكم انها مناسبة لذلك البحث ؟ ..... ..... .....		

أساليب التقويم للبرنامج :

هل توافق سيادتكم علي استخدام استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن لتقييم

مستوي الأداء للدكتور أحمد السويفي ؟

ملحوظة :

إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم فما هي التي تري سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث

.....  
.....  
.....

مرفق رقم ( ٣ )

برنامج التمرينات المائية المقترح لتحسين مستوى الأداء  
المهاري لسباحة الزحف علي البطن

### البرنامج التدريبي

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية  
لتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن

عدد أسابيع التطبيق	١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة

الزمن الكلي للبرنامج ككل  $٢١٦٠ = ٦٠ \times ٣ \times ١٢$  دقيقة

النسبة المئوية للتدريب :

إعداد بدني	%٤٥	$٩١٢ = ١٠٠ \div (٤٥ \times ٢١٦٠)$ دقيقة
إعداد مهاري	%٥٥	$١١٨٨ = ١٠٠ \div (٥٥ \times ٢١٦٠)$ دقيقة

الإعداد البدني العام ٦٠%  $٥٨٣,٢ = ١٠٠ \div (٦٠ \times ٩١٢)$  دقيقة

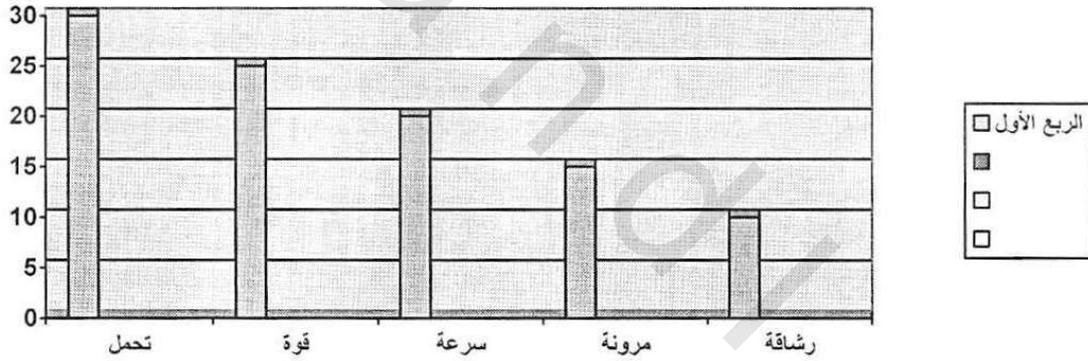
الإعداد البدني الخاص ٤٠%  $٣٨٨,٨ = ١٠٠ \div (٤٠ \times ٩١٢)$  دقيقة

توزيع زمن الإعداد البدني في البرنامج

الإعداد البدني	النسبة %	الزمن	توزيع الإعداد البدني العام إلى الخاص داخل كل مرحلة		
			النسبة %	نسبة	الزمن
الإعداد البدني العام	٦٠%	٥٨٣,٢	٧٥% عام	٣	٤٣٧,٤
			٢٥% خاص	١	١٤٥,٨
الإعداد البدني الخاص	٤٠%	٣٨٨,٨	٦٠% خاص	٣	٢٣٢,٢٨
			٤٠% عام	٢	١٥٥,٥٢
المجموع	١٠٠%	دقيقة			

النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة الخاصة بالسباحة :

العنصر	النسبة المئوية
تحمل	٣٠%
قوة	٢٥%
سرعة	٢٠%
مرونة	١٥%
رشاقة	١٠%



نسب المهارات الأساسية في السباحة :

العنصر	النسبة المئوية
التعود على الماء	٥%
الطفو	١٠%
ضربات الرجلين	٢٥%
ضربات الذراعين	٣٥%
التنفس	١٠%
التوافق الكلي	١٥%
المجموع	١٠٠%

## الوحدة التدريبية الأولى

الهدف من التدريب : التركيز علي مهارة التعود علي الماء .  
تدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : مرتان .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في الماء لمدة ٣ دقائق للأمام والخلف والجانبين ثم القفز ٢٠ مرة في المكان. الجري في المكان.	٥ دقائق	احماء
	القفز لأعلى ١٠ مرات في جميع الاتجاهات. (رقود على الظهر ممسك ماسورة الحمام) القيام بثني ومد الرجلين (ركوب الدراجة). المشي برشاقة داخل المياه لأربع مرات للأمام والخلف وتكرر ٥ مرات. (وقوف) باستخدام إحدى اليدين القيام بمسك الفخذين حيث تكون اليد تحت الركبة المثنية شد الفخذين على استقامتهما تجاه الصدر. (وقوف) والوجه مواجه لحائط الحمام مسك أحد الرجلين بحيث يكون وضع القدم لأعلى القيام بثني الجذع بخفة مع الاحتفاظ باستقامة العمود الفقري مع التبديل.	١٧ دقيقة	إعداد بدني
	الوقوف مجموعتين كل مجموعة بجانب الحائط الجانبي إلقاء بعض الأشياء الطافية وعند الإشارة الجري لالتقاط أكبر عدد ممكن من هذه الأشياء. (وقوف) (: ) محاولة لمس أصابع رجل الزميل. (وقوف) (: ) محاولة التقاط أقال من قاع الحمام. وقوف أمام الحائط محاولة ثني الركبتين وغمر الوجه داخل الماء وعد بلاط الحمام رأسياً. الوثب داخل الماء مع محاولة أداء وضع الجلوس الطويل في الهواء.	٣٣ دقيقة	إعداد مهاري
	المشي بعرض الحمام مع تحريك الذراعين أماما وخلفا ببطء.	٥ دقيقة	تأمي

## الوحدة الثانية

الهدف من التدريب : التركيز علي مهارة التعود علي الماء .  
 زمن الوحدة  
 التدريبية : ٦٠ دقيقة  
 عدد مرات التطبيق : مرتان

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في الماء لمدة ٣ دقائق للأمام والخلف ثم القفز بعرض الحمام ثم الجري في المكان مع وضع الركبتين عالياً.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف) عمل حركات بالرجل اليمنى بندوقية للأمام والخلف ثم التبديل بالرجل اليسرى من ١٠ - ١٥ مرة ويكرر من ٥ - ١٠ مرات. (وقوف موازي لحائط الحمام الذراعين جانباً) أدر القدم على شكل ∞ في الماء مع التبديل على الرجل الأخرى. (وقوف) القفز عالياً مع ثني الذراعين للخلف. (وقوف) فتحة القدمين متجهين للخارج لأقصى مدى) يقوم السباح بثني الركبتين لأقصى مدى ويثبت عشر ثواني ثم يكرر هذا التمرين ٥ مرات. (وقوف) بجوار جدار الحمام قم بمسك جدار الحمام بأحد اليدين مع ثني أحد القدمين للخلف مع مسك القدم باليد الأخرى مع مراعاة أن يكون وضع الركبتين متقاربتين دون الضغط عليهم لمدة ٣٠ ثانية لكل رجل ويكرر ٣ مرات. (وقوف) المشي بعرض الحمام مع محاولة دفع الماء للأمام.	١٧ دقيقة	إعداد بدني الجزء الرئيسي
	الوقوف فريقيين بجانب الحائط عند سماع إشارة البدء محاولة كل فريق نقل بعض الأدوات من على حافة الحمام إلى الحافة الأخرى. الوقوف (: مسك الأيدي الوثب لأعلى والغوص تحت الماء بالتبادل. نفس التمرين السابق ولكن الغوص تحت الماء معاً. الوثب داخل الماء مع محاولة أداء وضع الجلوس الطويل في الهواء. الوثب داخل الماء مع محاولة أداء نجمة في الهواء. وقوف الذراعان عالياً ثني الركبتين والذراعين للوصول لوضع الإقعاء ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً والتكرار.	٣٣ دقيقة	إعداد مهاري
	المشي بعرض الحمام ببطء مع تحريك الذراعين للأمام والخلف.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة الثالثة

الهدف من التدريب : التركيز علي مهارة الطفو . زمن الوحدة

التدريبية : ٦٠ دقيقة

عدد مرات التطبيق : ثلاث مرات .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في المكان لمدة ٣ دقائق مع التصفيق باليدين والجسم مندفع للأمام ويكرر نفس التمرين ولكن وضع الجسم للخلف ٥ مرات ثم المشي في الماء بعرض الحمام للأمام والخلف والجانبين والقفز .	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف) ثني ومد الرجل للجانب مع التبديل مع الرجل الأخرى . (وقوف فتحا) أخذ خطوة جانبية بالرجل اليسرى ثم حرك الرجل اليمنى لكي تتقاطع مع الرجل اليسرى من الخلف ثم خذ خطوة بالرجل اليسرى مرة أخرى ولكن من الأمام مع التكرار . (وقوف) القفز عاليا مع لف الجسم لليمين ثم لليسار . (وقوف فتحا - الذراعان عاليا) التقوس بالجزع والرأس للخلف للوصول لأقصى مدى خلفا ثم العودة للوقوف العادي مع التكرار من ٣ - ٥ مرات . (وقوف فتحا) دوران الرقبة من ٥ - ١٠ دورات من الجهة اليمنى ثم بالمثل من الجهة اليسرى . (وقوف) الجري في المكان مع تبادل لمس الركبة باليد العكسية .	١٧ دقيقة	الجزء الرئيسي
	الوقوف الحر تكور الجسم مسك الركبتين والرأس داخل الماء لأطول فترة ممكنة (طفو التكور) . الوقوف محاولة مسك القدمين والركبتين مفردتين والسقوط بالرأس لأسفل (طفو القنديل) . الوقوف دائرتين مقسم إلى أعداد فردية وزوجية عند الإشارة تقوم الأعداد الفردية بأداء الطفو على البطن والزوجية ممسكات بأيديهم ثم التبديل . الوقوف بجانب ماسورة الحمام ودفع الماسورة لأعلى وهبوط الجسم أسفل سطح الماء لأداء الطفو العمودي بجانب الحائط . الوقوف صف يقسم الطلاب إلى أعداد فردية وزوجية الأعداد الفردية تقوم بمسك الأيدي للأعداد الفردية والمشى بعرض الحمام والزوجية تقوم بالطفو على البطن ثم الطفو على الظهر مع التبديل . الوقوف أداء الطفو على البطن ثم الظهر مع مسك ماسورة الجانب في الحمام وكيفية الوقوف منها .	٣٣ دقيقة	الجزء الرئيسي
	المشي بعرض الحمام مع تحريك الذراعين ببطء والاسترخاء عدة مرات .	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة الرابعة

الهدف من التدريب : التركيز علي مهارة الطفو . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : مرتان .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في الماء ٣ دقائق للأمام والخلف والجانبين القفز في الماء ٤ قفزات ثم الجري في المكان.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف الذراعين تربيع أمام الصدر) المشي بعرض الحمام للأمام والخلف مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين وفي وضع مشدود. (وقوف) حجل على رجل واحدة بعرض الحمام ثم التبديل على الرجل الأخرى. (وقوف) القفز عشر مرات في الاتجاهات الأربعة والعودة إلى الوضع الأصلي. (وقوف) دفع الحائط أو الاستناد عليه مع رفع العقب من على الأرض للرجل الخلفية بكامل امتدادها والضغط باستمرار. (وقوف) مد الذراعين خلف الجسم مع مسك أحد الرسغين خلفا والضغط على الكتف للخلف ولأسفل مع تغيير وضع اليدين. (وقوف) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين للأمام مرة وللجانب مرة أخرى.	١٧ دقيقة	أداء يدي الجزء الرئيسي
	الوقوف الظهر مواجه للحائط دفع الحائط وأداء الطفو على البطن لأبعد مسافة والوقوف ثم أداء الطفو بعرض الحمام. الوقوف دفع الحائط أداء الطفو على البطن ثم النجمة والعودة لوضع الطفو على البطن مرة أخرى والوقوف منه. الوقوف في مجموعات دفع حائط الحمام بالقدمين لأداء الطفو على البطن لأبعد مسافة ممكنة والجسم متزن على سطح الماء ويكرر على الظهر. الطفو على الظهر والدوران حول المحور الطولي للوصول لوضع الطفو على البطن ثم التبديل مرة أخرى بمساعدة بسيطة من الزميل ثم أداء كل طاب بمفرده. أداء الطفو على البطن ٥ مرات ، طفو النجمة ٥ مرات والعودة لوضع الطفو على البطن ويكرر نفس التمرين في الطفو على الظهر.	٣٣ دقيقة	أداء مهاري
	المشي ببطء بعرض الحمام مع أداء الطفو والاسترخاء ثم المشي مرة أخرى ببطء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة الخامسة

الهدف من التدريب : التركيز علي ضربات الرجلين . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : ثلاث مرات .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في الماء لمدة ٣ دقائق ثم القفز مع عمل كروسات بالقدمين للأمام والخلف والجانبين.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف الذراعين تربيع أمام الصدر) المشي بعرض الحمام على المشطين والرجوع للخلف بقوة وتركيز. (وقوف) عمل حركات بندولية بالرجل اليمنى للأمام والخلف ثم التبديل بالرجل اليسرى من ١٠ - ١٥ مرة ثم يكرر ٥ مرات. (وقوف) القفز مع ثني الركبتين معا. (وقوف فتحا) رفع الرجل اليمنى عاليا مع رفع الذراع اليمنى عاليا والثبات في هذا الوضع من ٥ - ١٠ ثواني ثم التبديل مع الرجل اليسرى والذراع اليسرى. (وقوف فتحا) ثني ومد الرجلين من الوقوف. (وقوف) بجوار جدار الحمام ثم مسك جدار الحمام بأحد اليدين مع ثني أحد القدمين للخلف مع مسك القدم باليد الأخرى مع مراعاة أن يكون وضع الركبتين متقاربتين دون الضغط عليهما لمدة ٣٠ ثانية لكل رجل مع التكرار.	١٧ دقيقة	أعداد يدي الجزء الرئيسي
	من الثبات مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين التبادلية. مسك كرة السلة أماما وأداء حركات الرجلين التبادلية من وضع الطفو على البطن. الوقوف صف الأعداد الفردية تقوم بمسك اليدين للأعداد الزوجية والأعداد الزوجية تقوم بعمل ضربات الرجلين التبادلي بعرض الحمام مع التبديل. دفع الحائط ومحاولة أداء ضربات الرجلين التبادلية على البطن قم على الظهر لأبعد مسافة ممكنة.	٣٣ دقيقة	أعداد مهاري
	المشي بعرض الحمام مع تحريك الرجلين والذراعين بخفة وببطء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة السادسة

الهدف من التدريب : التركيز علي ضربات الرجلين . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : ثلاث مرات .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي بعرض الحمام للأمام والخلف والجانبين ثم القفز مع عمل كروسات للقدمين للأمام والخلف والجانبين.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف) دفع الرجل للخلف مع التبديل على الرجل الأخرى. (وقوف) ثني ومد الرجل للجانب مع التبديل مع الرجل الأخرى. (وقوف) موازي لحائط الحمام والذراعين جانبا أدر القدم على شكل ∞ في الماء مع فردها ثم التبديل على الرجل الأخرى. (وقوف) الذراعان جانبا رفع عمل مرجحة للأرجل لليمين والشمال أمام الجسم. (وقوف) باستخدام إحدى اليدين القيام بمسك الفخذين حيث اليد تحت الركبة المثنية شد الفخذين على استقامتها تجاه الصدر لمدة ٣٠ ثانية مع التبديل. (وقوف) بجوار جدار الحمام قم بمسك جدار الحمام بأحد اليدين مع ثني أحد القدمين للخلف مع مسك القدم باليد الأخرى مع مراعاة أن تكون وضع الركبتين متقاربتين دون الضغط عليهما لمدة ٣٠ ثانية.	١٧ دقيقة	إطالة بدني الجزء الرئيسي
	دفع الحائط وأداء ضربات الرجلين التبادلية على البطن ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية على الظهر. دفع الحائط وأداء ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام ٤ × ٢٥ متر. أداء الانزلاق (الطفو) ثم ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام ٢ × ٢٥ متر. أداء مسابقة في ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام.	٣٣ دقيقة	إطالة مهاري
	أداء الطفو على الماء مع الاسترخاء ثم المشي بعرض الحمام ببطء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة السابعة

الهدف من التدريب : التركيز علي حركات الذراعين زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : ثلاث مرات .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في الماء بعرض الحمام للأمام والخلف ثم الجري بعرض الحمام للأمام والخلف ثم القفز في المكان مع فرد اليد للأمام ثم للجانب ولأعلى ثم لأسفل كل ٨ مرات.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف الذراعين جانبا) رفع الرجل اليمنى عاليا ثم دفع الرجل المرفوعة إلى الخلف بقوة مع التكرار من ٢٠ - ٣٠ مرة لكل رجل. (وقوف فتحة الذراعان أماما) ثني الركبتين كاملا مع ملامسة الكعبين لأرضية الحمام والتكرار من ٢٠ - ٣٠ مرة. (وقوف) القفز للأمام ولأعلى مع فرد الذراعين عاليا ٣٠ مرة . (وقوف فتحة) القفز للأمام وللخلف مع تحريك الرجلين اماما وخلفا بالتبادل. (وقوف فتحة) باستخدام إحدى اليدين القيام بمسك الفخذين حيث تكون اليد تحت الركبة المثنية شد الفخذ على استقامتها تجاه الصدر لمدة ٣٠ ثانية مع التكرار مع الرجل الأخرى. (وقوف فتحة) ثني الرجل اماما ومسكها باليدين والضغط نحو اتجاه الصدر والرجل الأخرى مفرودة والثبات في هذا الوضع ٣٠ ثانية ثم التبدل مع الرجل الأخرى ويكرر ٣ مرات.	١٧ دقيقة	الجزء الرئيسي أداء بدني
	دفع الحائط وأداء ضربات الرجلين التبادلية على البطن ٤ × ٢٥ متر. أداء ضربات الرجلين التبادلية لكل طالب على حدة مع تصحيح الأخطاء. أداء مسابقة تتابع بين الطلاب في ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام. أداء مسابقة بين الطلاب جميعا وأيهم أحسن أداء وأقل زمن.	٣٣ دقيقة	أداء مهاري
	أداء ضربات الرجلين خفيفة ثم الطفو للاسترخاء ثم المشي بعرض الحمام ببطء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة الثامنة

الهدف من التدريب : التركيز علي حركات الذراعين .  
 الزمن الوحدة  
 التدريبية : ٦٠ دقيقة  
 عدد مرات التطبيق : ثلاث مرات .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا ثم القفز في المكان مع فرد اليد للأمام ٨ مرات وللجانبيين ٨ مرات ولأعلى ٨ مرات ثم أسفل ٨ مرات وتكرر ٣ مرات.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف الكرة أمام الجسم) رفع الذراعان أماما عاليا والماء في مستوى البطن. (وقوف الكرة خلف الظهر) رفع الذراعان خلفا عاليا. (وقوف الكرة أمام الصدر) مد الذراعان أماما لرسم دائرة أمام الصدر بحيث تكون الدائرة نصفها داخل الماء والنصف الآخر خارج الماء والتكرار. (وقوف الكرة أماما) ثني ومد الذراعين باستمرار والماء في مستوى الصدر ضد مقاومة الماء. (وقوف) المشي ببطء مع أداء حركات خفيفة بالذراعين ٤ مرات للأمام و ٤ مرات للخلف مع التكرار. (وقوف فتحة الكرة عالية) مرجحة الذراعين أمام الجسم في شكل ٥ ثم في شكل دائرة.	١٧ دقيقة	الجزء الرئيسي إعداد بدني
	أداء حركات الذراعين التبادلية مع ثبات الرجلين. دفع الحائط وأداء الانزلاق على الماء (الطفو) لأكبر مسافة ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية لنصف الحمام ثم أداء ضربات الذراعين التبادلية ٤ × ٢٥ متر. أداء ضربات الذراعين التبادلية مع تثبيت الرجلين وذلك ربط الرجلين بزجاجة فارغة مصنوعة من البلاستيك.	٣٣ دقيقة	إعداد مهاري
	المشي في الماء ببطء للأمام والخلف والجانب مع أخذ نفس عميق ٤ مرات وإخراج الزفير ببطء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي



### الوحدة العاشرة

الهدف من التدريب : التركيز علي حركات الذراعين . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : مرتان .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	الجري في المكان ثم الجري بعرض الحمام للأمام والخلف مع فرد الذراع للأمام ٨ مرات والجانبين ٨ مرات أعلى ٨ مرات أسفل ٨ مرات.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف والماء في مستوى الصدر الذراعان أمام) مع وضع اليدين على حائط الحمام وأصابع اليدين تشير للجانبين ثني الذراعين باستمرار (ضغط). (وقوف مواجه تشبيك الذراعين وفرد إحداهما والأخرى منثنية) الطالب الأول يفرد الذراع الأيمن والأيسر ثني والطالب الثاني عكس الأول ويتم تبادل الوضع باستمرار أي (قوة ومقاومة ضد الزميل) ٢٠ - ٣٠ مرة. (وقوف) يتم رفع الركبة اليمنى لأعلى اتجاه الصدر ومحاولة لمسها بكوع الذراع اليسرى ثم أسفل خفض والذراع اليسرى عاليا ويتم نفس التمرين على الرجل اليسرى والذراع اليمنى بالتبادل. (وقوف فتحا) الذراعان جانبا رفع والماء في مستوى الصدر يتم عمل دوائر خفيفة بالذراعين بحيث تكون الحركة من مفصل الكتف مع الحفاظ على استقامة الذراع وفرده. الدوائر للأمام ثم للخلف ثم أداء نفس التمرين والذراعين أماما وعاليا. (وقوف مواجه) الذراعين تشبيك مع ميل الجذع أسفل يتم الضغط باستمرار للوصول لأقصى مدى لعرض الكتف والثبات في كل مرة ٥ - ١٠ ثوان.	١٧ دقيقة	الجزء الرئيسي
	أداء دفع الحائط والانزلاق على الماء ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية ثم أداء ضربات الذراعين التبادلية ٤ × ٢٥ متر. أداء ضربات الذراعين مع التركيز على دخول الذراعين في الماء مع الحفاظ على وضع القدمين والتركيز على عملية الشد والدفع للذراعين ٤ × ٢٥ متر. عمل مسابقة تتابع في أحسن أداء لضربات الذراعين وفي أقل زمن. عمل مسابقة بين جميع الطلاب في أحسن أداء وأقل زمن في ضربات الذراعين.	٣٣ دقيقة	الجزء المهاري
	أداء ٣ × ٢٥ متر ضربات رجلين وذراعين ببطء واسترخاء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة الحادية عشرة

الهدف من التدريب : التركيز علي أداء حركة التنفس و التوافق بين حركة الذراعين و التنفس  
عدد مرات التطبيق : ثلاثة مرات . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي في الماء للأمام والخلف والجانب ثم القفز لأعلى وللأمام والخلف مع تحريك الذراعين للأمام والخلف.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف حمل الزميل على الكتفين) المشي بعرض الحمام ثم التبديل ويكرر من ٣ - ٥ مرات. (وقوف) حجل على رجل واحدة بعرض الحمام ثم التبديل مع الرجل الأخرى والتكرار ٣ - ٥ مرات. (وقوف مواجه الزميل الأول للذراعين جانبا والآخر ممسك بالذراعين من الساعدين) محاولة الزميل الآخر الضغط لأسفل والأول يقاوم هذا الضغط والمحافظة على هذا الوضع قوة ومقاومة. (وقوف) ثني ومد الذراعين جانبا ثم أماما والماء في مستوى الصدر وأسفل الذقن. (وقوف فتحا) دوران الذراع اليسرى للأمام واليمنى لخلف بالتبادل ويكرر ١٠ مرات مع تغيير الاتجاه. (وقوف) القيام برفع أحد الذراعين لأعلى مع وضع أحد اليدين خلف الرأس حيث يشير كوع اليد إلى أعلى في وضع الاستقامة والضغط بالذراع إلى أعلى وإلى أسفل بحرية ٣٠ ثانية لكل ذراع مع التكرار. (وقوف) مع وضع اليدين خلف الرأس في اتجاه الكتف مسك أحد الكوعين والضغط عليه والوجه لأعلى والذقن في اتجاه الصدر والثبات بالضغط لمدة ٣٠ ثانية مع التبديل.	١٧ دقيقة	إعداد بدني الجزء الرئيسي
	أداء حركات الذراعين التبادلية من الثبات على سطح الماء وكل ضربة باليد اليمنى محاولة لف الرأس لأخذ نفس بالفم. أداء حركات الرجلين من الثبات على سطح الماء وأخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفارة. أداء حركات الرجلين التبادلية بعرض الحمام والذراعين ممسكة لوحه طافية وأخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفارة. أداء حركات الذراعين التبادلية بعرض الحمام والرجلين ممسكة لوحه طافية وأخذ النفس من الجانب مع الصفارة.	٣٣ دقيقة	إعداد مهاري
	السباحة الكاملة بعرض الحمام ٢ × ٢٥ متر بهدوء مع التركيز على أخذ النفس.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

### الوحدة الثانية عشرة

الهدف من التدريب : التركيز علي أداء حركة التنفس و التوافق بين حركة الذراعين و التنفس  
عدد مرات التطبيق : ثلاثة مرات . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	الجرى في الماء للأمام والخلف والجانبين عمل حلقات دائرية باستخدام الذراعين كما أنك تقوم بالسباحة.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف فتحة الماء في مستوى الصدر والذراعين جانبا) يتم عمل دوائر كاملة بالذراعين معا للأمام ثم الخلف والتكرار ١٠ - ٢٠ مرة. (وقوف) أداء ٦٠ ركلة أمامية للرجل اليمنى ثم فردها حيث تلامس القدمين اليدين والتكرار مع الرجل اليسرى. (وقوف مواجهة) الماء في مستوى الصدر بينهما كرة تنس طاولة محاولة كل طالب نفخ الكرة اتجاه الزميل الآخر عند سماع الصفارة. (وقوف الظهر مواجهة) تشبيك الذراعين حمل الزميل مع ثني الجذع أماما أسفل والثبات ٥ - ١٠ ثانية مع التبديل والتكرار ٥ - ١٠ مرات. (وقوف الذراعين جانبا) ميل الجذع لليمين ٤ ضغطات واليسار ٤ ضغطات ثم بالتبديل. (وقوف) ميل الرأس لليمين ٤ ضغطات واليسار ٤ ضغطات ثم للأمام والخلف ثم دوائر لليمين ثم اعكس الدوائر.	١٧ دقيقة	إعداد أساسي الجزء الرئيسي
	السباحة الكاملة بعرض الحمام مع أداء حركات ذراع واحدة وأخذ النفس من الجانب الذراع التي تؤدي وإخراج الزفير في الماء ثم التبديل. (من وضع الطفو) أخذ شهيق عميق جدا وإخراجه ببطء. الارتقاء بمستوى الشد ٤ × ٢٥ متر سباحة مع التركيز على أخذ النفس مع بداية النصف الأول من الشد يتم إدارة الرأس ويتم أخذ النفس مع النصف الأخير من مرحلة الشد من الجانب بإدارة الرأس ٤ × ٢٥ متر وزحف على البطن مع التركيز على أداء حركة الشد والتوافق بين الذراعين والتنفس.	٣٣ دقيقة	إعداد مهاري
	السباحة الكاملة ببطء بعرض الحمام ثم المشي البطيء والاسترخاء.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

الوحدة الثالثة عشرة

الهدف من التدريب : التركيز علي التوافق الكلي . زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة  
عدد مرات التطبيق : خمسة مرات .

الإخراج	المحتوى	الزمن	
	المشي بعرض الحمام ثم القفز لأعلى ٣٢ مرة قفزات بطيئة ثم ٣٢ مرة قفزات سريعة ثم القفز مع عمل كروسات بالقدمين للأمام والخلف والجانبين.	٥ دقائق	الإحماء
	(وقوف) الحجل على رجل واحدة بعرض الحمام ثم التبديل على الرجل الأخرى. (وقوف وضع الطعن أمامي) التحرك بعرض الحمام ثم التبديل على الرجل الأخرى. (وقوف فتحا - الذراعين عاليا) تبادل الطعن بالرجلين جانبا مد الذراعين عاليا وثني الجذع جهة الرجل المفرودة. (وقوف فتحا) رفع الرجل اليمنى عاليا مع رفع اليد اليمنى عاليا والثبات في هذا الوضع ٥ - ١٠ ثوان مع التكرار مع الرجل اليسرى. (وقوف فتحا) دوران الرقبة حول المحور الطولي ١٠ دورات في الاتجاهين ويتم التكرار. (وقوف) مرجحة الذراعين خلفا عاليا لأقصى مدى مع ثني الجذع أماما ١٠ مرات مع التكرار.	١٧ دقيقة	إطالة بدني الجزء الرئيسي
	أداء حركات الرجلين التبادلية لمنتصف الحمام ثم أداء حركات الذراعين التبادلية حتى آخر الحمام مع أخذ النفس بالفم من على الجانب ٤ × ٢٥ متر. أداء السباحة الكاملة لكل طالب على مع التركيز على التوافق بين ضربات الذراعين والتنفس. أداء مسابقة لحسن أداء في السباحة وأقل زمن ممكن مع التركيز الأكبر على الأداء الفني الصحيح.	٣٣ دقيقة	إطالة مهاري
	السباحة بعرض الحمام ثم المشي مرة أخرى بعرض الحمام مع التهدئة.	٥ دقيقة	الجزء الختامي

## تدريبات الإحماء

المكان : المياه الضحلة .

الجهد : ٦٠ / ٦٩ كحد أقصى.

- (١) (الوقوف على القدمين) المشي في المكان ٢٠ مرة مع التصفيق باليدين والجسم مندفع للأمام. ويكرر نفس التمرين ولكن وضع الجسم للخلف ٥ مرات.
- (٢) المشي في الماء ٣ دقائق (للأمام والخلف والجانبين) ثم القفز ١٠ مرات.
- (٣) المشي في المكان مع فرد اليدين للخلف بقوة (تمرين الصدر مع أداء حركات ميل بسيطة).
- (٤) رفع الركبتين كل ركبة على حدة ٣٠ مرة.
- (٥) رفع الركبتين بالتبادل ٣٠ مرة.
- (٦) (من وضع الوقوف) عمل حلقات دائرية باستخدام الذراعين كما أنك تقوم بالسباحة ٢٠ مرة.
- (٧) (من وضع الوقوف) القفز لأعلى ١٠ مرات مع رفع الذراعين الأيمن والأيسر لأعلى.
- (٨) (الوقوف) رفع الكعبين ثم خفضهما ٢٠ مرة ثم وضعهما والثبات في هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية.
- (٩) عمل ٣٠ قفزة في المكان.
- (١٠) القفز في المكان مع فرد اليد للأمام ٨ مرات وتكرر ٣ مرات وللأعلى ٨ مرات ثم أسفل ٨ مرات وتكرر ٣ مرات.
- (١١) القفز لأعلى ٣٠ مرة.
- (١٢) القفز لأعلى ٣٠ مرة مع وضع اليدين فوق الرأس.
- (١٣) ثني الجذع لليمين ٤ ضغطات ولليسار ٤ ضغطات وتكرر ٥ مرات.
- (١٤) دوران الجذع حول المحور الطولي للجسم لليمين ١٠ مرات ثم لليسار ١٠ مرات.
- (١٥) (من وضع الوقوف) أرجحة الرجل على استقامتها والضغط على الماء للخلف بالرجل اليمنى ١٠ مرات ثم الرجل اليسرى ١٠ مرات ثم يكرر ٤ مرات.
- (١٦) (من وضع الوقوف) فرد الرجل على استقامتها والضغط على الماء للخلف ١٠ مرات ثم الرجل اليسرى ١٠ مرات ثم تكرار ٤ مرات.
- (١٧) (من وضع الوقوف) القفز لأعلى ٣٢ مرة قفزات بطيئة مرة وقفزات سريعة.
- (١٨) (الوقوف) القفز مع عمل كروسات بالقدمين للأمام والخلف وللجانبيين ٣٢ مرة.
- (١٩) (الوقوف) ثني ومد الرجلين من وضع الوقوف ٣٢ مرة.

## تدريبات القوة

الموقع : المياه الضحلة.

الجهد : Effort من ٤-٧ Rpe بمعدل أداء من ٧٠-٧٩% كحد أقصى.

- (١) (وقوف-الكرة أمام الجسم) دفع الذراعان أماما عاليا.
- (٢) (وقوف-الكرة خلف الظهر) دفع الذراعان خلفا عاليا.
- (٣) (وقوف-الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما لرسم دائرة بالكرة أمام الصدر.
- (٤) (وقوف فتحا-ميل- الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أماما.
- (٥) (وقوف-الكرة عاليا) ثني الذراعين.
- (٦) (وقوف-الكرة عاليا) ثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس.
- (٧) (وقوف-الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أسفل.
- (٨) عبور الحمام (المشي في الماء) مرتين بقوة وتركيز مع الاحتفاظ باستقامة الجذع.
- (٩) القفز لأعلى ١٠ مرات في جميع الاتجاهات.
- (١٠) (وقوف) عمل حركات بالرجل اليمنى ببدولية ثم التبديل بالرجل اليسرى من ١٠ - ١٥ مرة ويكرر من ٥ - ١٠ مرات.
- (١١) (وقوف) ثني الركبة أماما. (الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا).
- (١٢) (طفو على الظهر ممسك ماسورة الحمام) القيام بعمل ضربات رجلين لمدة ٣٠ ثانية ويكرر التمرين ٥ مرات.
- (١٣) (طفو على الظهر ممسك ماسورة الحمام) القيام بثني ومد الرجلين (ركوب الدراجة).
- (١٤) (وقوف) دفع الرجل للخلف مع التبديل مع الرجل الأخرى.
- (١٥) (وقوف) ثني ومد الرجل للجانب مع التبديل مع الرجل الأخرى.
- (١٦) (وقوف موازي لحائط الحمام الذراعين جانبا) أدر القدم على شكل ∞ في الماء مع التبديل على الرجل الأخرى.
- (١٧) (وقوف وضع كرة من البلاستيك أو المطاط بين الركبتين ومحاولة الضغط عليها والقدمين على الأرض ومفصل الفخذ والركبة زاوية ٩٠ لمدة من ٥ - ١٠ ثواني ثم استرح ويكرر ٢٠ مرة.
- (١٨) (وقوف) ممسك بجانب الحمام بإحدى اليدين والقيام برفع أحد الرجلين أماما أسفل لعمل زاوية ٤٥ مع الرجل الأخرى باستمرار مع التبديل مع الرجل الأخرى وتكرر من ١٠ - ٢٠ مرة.

- (١٩) (وقوف فتحا) أخذ خطوة عادية جانبية بالرجل اليسرى ثم حرك الرجل اليمنى لكي تتقاطع مع الرجل اليسرى من الخلف ثم خذ خطوة بالرجل اليسرى مرة أخرى ولكن من الأمام مع التكرار لمدة ٢ - ٥ دقائق.
- (٢٠) (وقوف) احجل على رجل واحدة بعرض الحمام ثم التبديل مع الرجل الأخرى.
- (٢١) (وقوف وضع الطعن أمامي) التحرك بعرض الحمام مع الاحتفاظ بهذا الوضع في كل مرة.
- (٢٢) (وقوف الذراعان تربيع أمام الصدر) المشي عبر الحمام للأمام والخلف مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين وفي وضع مشدود.
- (٢٣) (وقوف الذراعان جانبا) دفع الرجل اليمنى عاليا ثم دفع الرجل المرفوعة إلى الخلف بقوة. كرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة لكل رجل.
- (٢٤) (وقوف الذراعان جانبا الرجل اليمنى عاليا) مرجحة الرجل جانبا للخارج ثم أماما في حركة مستمرة. كرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة لكل رجل.
- (٢٥) (وقوف فتحا الذراعان أماما) ثني الركبتين كاملا مع ملامسة الكعبين لأرضية الحمام والتكرار من ٢٠ - ٣٠ مرة.
- (٢٦) (وقوف الذراعان تربيع أمام الصدر) المشي بعرض الحمام على المشطين والرجوع للخلف بقوة وتركيز
- (٢٧) (وقوف حمل الزميل على الكتفين) المشي بعرض الحمام ثم التبديل وتكرر من ٣-٥ مرات.
- (٢٨) (وقوف الذراعين أماما ممسك كرة سلة والظهر للحائط) والقدمين بعيدة قليلا عن الحائط يتم ضغط على الكرة لأسفل حتى تلامس الفخذين ولأعلى ويكرر من ١٠ - ٢٠ مرة.
- (٢٩) (وقوف فتحا القدمين باتساع الحوض) الذراعان أماما رفع والكفان مواجهان لأسفل والماء في مستوى الصدر واضغط الذراعان واليدين لأسفل في اتجاه الحوض احتفظ بهما قريبا من الجسم وعندما تصل الذراعين إلى الخلف اقلب وضع اليدين مع الاحتفاظ بالمرفق في وضع مستقيم ادفع الماء للأمام حتى السطح. تكرر من ٢٠-٣٠ مرة.
- (٣٠) (وقوف والماء في مستوى الصدر الذراعان أماما مع وضع اليدين على حائط الحمام وأصابع اليدين تشير للجانبين يتم ثني ومد الذراعين باستمرار (ضغط) والتكرار ١٠ - ٢٠ مرة.

## تمرينات زوجية

- (٣١) (وقوف مواجه تشبيك الذراعين وفرد إحداهما والأخرى منثنية) الطالب الأول يفرد بالذراع اليمنى واليسرى منثنية والزميل عكس الأول ويتم تبادل الوضع باستمرار. تكرار ٢٠-٣٠ مرة.
- (٣٢) (وقوف الزميلين خلف بعضهم الزميل الأول الذراعين جانبا والآخر ممسك بالذراعين من الساعد) محاولة الزميل الآخر الضغط لأسفل والأول يقاوم للثبات في الوضع الأصلي. ويكرر ٥-١٠ مرات مع التبديل.
- (٣٣) (وقوف فتحا الماء في مستوى الصدر والذراعين جانبا) يتم عمل دوائر كاملة بالذراعين معا للأمام وللخلف ويتم التكرار ١٠-٢٠ مرة للأمام والخلف.
- (٣٤) (وقوف فتحا الساعدان أمام مسك عضدي الزميل) مقاومة الزميل يبدأ اللاعب (ب) بالضغط على الساعدين لأسفل واللاعب (أ) يقاوم هذا الضغط ويرفعهم لأعلى ثم التبديل لمدة ٥ ثواني.

## تدريبات المرونة

### المكان : المياه الضحلة

- (١) (الوقوف) باستخدام إحدى اليدين القيام بمسك الفخذين حيث تكون اليد تحت الركبة المنثنية شد الفخذين على استقامتهما اتجاه الصدر لمدة ٣٠ ثانية.
- (٢) (الوقوف والوجه مواجه لحائط حمام السباحة) مسك أحد الرجلين بحيث يكون وضع القدم لأعلى القيام بثني الجذع بخفة مع الاحتفاظ باستقامة العمود الفقري لمدة ٣٠ ثانية.
- (٣) (الوقوف) بجوار جدار الحمام ثم بمسك جدار الحمام بأحد اليدين مع ثني أحد القدمين للخلف مع مسك القدم باليد الأخرى مع مراعاة أن يكون وضع الركبتين متقاربتين دون الضغط عليهما لمدة ٣٠ ثانية لكل رجل.
- (٤) (وقوف) فرد أحد الذراعين لأعلى مع وضع أحد اليدين خلف الرأس حيث يشير كوع اليد إلى أعلى في وضع الاستقامة والضغط إلى أعلى وإلى أسفل بحرية لمدة ٣٠ ثانية لكل ذراع.
- (٥) (وقوف) فرد أحد الذراعين أماما والضغط بالذراع الأخرى للداخل مع الاحتفاظ بالذراع مفرودة بحيث يكون الضغط دافع على مفصل الكتف لمدة ٣٠ ثانية ويكرر مع الذراع الأخرى.

- (٦) (وقوف) مع وضع اليدين خلف الرأس في اتجاه الكتف مسك أحد الكوعين والضغط عليها والوجه لأعلى والذقن في اتجاه الصدر والثبات بالضغط لمدة ٣٠ ثانية مع التبديل للذراع الأخرى.
- (٧) (وقوف) قم بمد الذراعين خلف الجسم مع مسك أحد الرسغين والضغط على الكتف للخلف ولأسفل لمدة ٣٠ ثانية مع تغيير وضع اليدين.
- (٨) (وقوف) القيام بلف الرأس بخفة حول المحور الطولي للجسم مع الاحتفاظ بفتح العينين أثناء وأداء التمرين.
- (٩) (وقوف فتحا - الكرة أمام الجسم) المرجحة المتوازية جانبا لمدة ٣٠ ثانية.
- (١٠) (وقوف فتحا - الكرة أمام الجسم) المرجحة دائرة بالذراعين أمام الجسم بحيث نصف الدائرة داخل الماء والنصف الآخر خارج الماء لمدة ٣٠ ثانية.
- (١١) (وقوف فتحا - الكرة عاليا) مرجحة الذراعين أمام الجسم في شكل ∞.
- (١٢) (وقوف - الكرة أمام الصدر) تقوس الجذع خلفا مع مد الذراعين عاليا.
- (١٣) (وقوف فتحا) الكرة أمام الصدر تبادل الطعن بالرجل جانبا مع مد الذراعين عاليا وثني الجذع جانبا جهة الرجل المفرودة.
- (١٤) (وقوف فتحا والقدمين متجهتين للخارج لأقصى مدى) يقوم السباح بثني الركبتين لأقصى مدى ويثبت ٥ ثوان ثم يكرر من ٣-٥ مرات ببطء.
- (١٥) (وقوف فتحا رفع الرجل اليمنى عاليا) مع رفع اليد اليمنى عاليا والثبات في هذا الوضع من ٥-١٠ ثوان والتكرار مع الرجل اليسرى واليد اليسرى لتوازي هذا الوضع ويكرر من ٣-٥ مرات.
- (١٦) (وقوف فتحا الذراعين عاليا) التقوس بالجذع والرأس للخلف للوصول لأقصى مدى خلفا ثم العودة للوقوف العادي يكرر هذا التمرين من ٣-٥ مرات ببطء.
- (١٧) (وقوف فتحا) دوران الركبة ٥-١٠ دورات من الجهة اليمنى ثم بالمثل من الجهة اليسرى.
- (١٨) (وقوف فتحا) مرجحة الذراعين ودورانها أماما وخلفا ١٠ مرات ويكرر ٥ مرات ثم دورانها العكس ١٠ مرات ويكرر ٥ مرات.
- (١٩) (وقوف فتحا) دوران الذراع اليسرى للأمام واليمنى خلفا ويكرر ١٠ مرات مع تغيير الاتجاه لمدة ١,٥ دقيقة.
- (٢٠) (وقوف فتحا) الذراعان أماما دوران الذراعين للداخل ثم للخارج ١٠ مرات ويكرر من ٣-٥ مرات.

- (٢١) (وقوف) مرجحة الذراعين خلفا عاليا لأقصى مدى مع ثني الجذع أماما ١٠ مرات ويكرر ٣ مرات.
- (٢٢) (وقوف) دوران الذراعين من ١٠-٢٠ مرة ثم دوران الذراعين للخلف من ١٠-٢٠ مرة ويكرر من ٣-٥ مرات.
- (٢٣) (وقوف الماء في مستوى الصدر) الذراعان في المستوى الأفقي أرجحة الذراعين أماما وجانبا وخلفا على مدى الحركة من ١٠-٢٠ مرة ويكرر من ٣-٥ مرات.
- (٢٤) (وقوف) دفع الحائط أو الاستناد عليه مع رفع العقب من على الأرض للرجل الخلفية بكامل امتدادها ويكرر مع القدمين.

### تمارين زوجية :

- (٢٥) (وقوف مواجه) الذراعان تشبيك ضغط الجذع لأسفل للوصول لأقصى مدى لمفصل الكتف والثبات في كل مرة من ٥-١٠ ثوان ويكرر من ٣-٥ مرات.
- (٢٦) (وقوف الظهر مواجه) تشبيك الذراعين حمل الزميل مع ثني الجذع أماما أسفل والثبات من ٥-١٠ ثوان مع التبديل ويكرر من ٥-١٠ مرات.
- (٢٧) (وقوف الذراعين عاليا رفع) ثني الساعدين جذب المرفق في الاتجاه العكسي الثبات ١٠ ثوان والتكرار من ٥-١٠ مرات مع التبديل مع الذراع الأخرى.
- (٢٨) (وقوف) المشي العادي عبر الحمام للأمام والخلف مع تحريك الذراعين أماما وخلفا بالتبادل يكرر عدة مرات لمدة من ٨-١٠ دقائق.
- (٢٩) (وقوف الذراعين جانبا) دوران الجذع لليمين واليسار بالتبادل.

### تمارين الرشاقة

- الوسط : داخل الماء والماء في مستوى البطن.
- الجهد : من ٢ : ٣ RPE بمعدل أداء من ٦٠ : ٦٩% كحد أقصى.
- (١) المشي برشاقة داخل الماء لأربع مرات للأمام والخلف وتكرر ٥ مرات.
- (٢) المشي برشاقة داخل الماء لأربع مرات للجانبين وتكرر ٥ مرات.
- (٣) المشي ببطء مع أداء حركات خفيفة بالذراعين أربع مرات للأمام وأربع مرات للخلف.
- (٤) المشي بخطوات واسعة حيث إن حركات الذراعين دائرية.
- (٥) المشي ببطء أربع مسافات (خطوات) على الجانبين مع القفز داخل المياه العميقة.
- (٦) القفز لمسافة خطوتين داخل الماء.
- (٧) القفز عاليا مع ثني الذراعين للخلف.
- (٨) القفز عاليا مع لف الجسم لليمين واليسار ٥ مرات.

- (٩) القفز عاليا مع لف الجسم بأكمله لفة كاملة.
- (١٠) القفز ١٠ مرات للأربع اتجاهات والعودة إلى الوضع الأصلي.
- (١١) القفز مع ثني الركبتين معا عدد ٢٠ مرة.
- (١٢) القفز للأمام ولأعلى مع فرد الذراعين عاليا ٣٠ مرة.
- (١٣) (من وضع الوقوف) عمل مرجحة للأرجل لليمين والشمال ١٠ مرات.
- (١٤) (من وضع الوقوف) أداء ٦٠ ركلة أمامية للرجل اليمنى مع فردها حيث تلامس القدمين اليدين والتكرار مع الرجل اليسرى.
- (١٥) الذراعان في الوسط القفز لليمين واليسار وللأمام والخلف عدد ٢٠ مرة.

### الإعداد المهاري للتعود على الماء

- الوقوف مجموعتين كل مجموعة بجانب الحائط الجانبي إلقاء بعض الأشياء الطافية وعند الإشارة الجري لالتقاط أكبر عدد ممكن من هذه الأشياء.
- (وقوف) (: محاولة لمس أصابع رجل الزميل.
- (وقوف) (: محاولة التقاط أثقال من قاع الحمام.
- وقوف أمام الحائط محاولة ثني الركبتين وغمر الوجه داخل الماء وعد بلاط الحمام رأسيا.
- الوثب داخل الماء مع محاولة أداء وضع الجلوس الطويل في الهواء.
- الوقوف فريقين بجانب الحائط عند سماع إشارة البدء محاولة كل فريق نقل بعض الأدوات من على حافة الحمام إلى الحافة الأخرى.
- الوقوف (: مسك الأيدي الوثب لأعلى والغوص تحت الماء بالتبادل.
- نفس التمرين السابق ولكن الغوص تحت الماء معا.
- الوثب داخل الماء مع محاولة أداء وضع الجلوس الطويل في الهواء.
- الوثب داخل الماء مع محاولة أداء نجمة في الهواء.
- وقوف الذراعان عاليا ثني الركبتين والذراعين للوصول لوضع الإقعاء ثم الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا والتكرار.

### الإعداد المهاري للطفو

- الوقوف الحر تكور الجسم مسك الركبتين والرأس داخل الماء لأطول فترة ممكنة (طفو التكور).
- الوقوف محاولة مسك القدمين والركبتين مفردتين والسقوط بالرأس لأسفل (طفو القنديل).

- الوقوف دائرتين مقسم إلى أعداد فردية وزوجية عند الإشارة تقوم الأعداد الفردية بأداء الطفو على البطن والزوجية ممسكات بأيديهم ثم التبديل.
- الوقوف بجانب ماسورة الحمام ودفع الماسورة لأعلى وهبوط الجسم أسفل سطح الماء لأداء الطفو العمودي بجانب الحائط.
- الوقوف صف يقسم الطلاب إلى أعداد فردية وزوجية الأعداد الفردية تقوم بمسك الأيدي للأعداد الفردية والمشى بعرض الحمام والزوجية تقوم بالطفو على البطن ثم الطفو على الظهر مع التبديل.
- الوقوف أداء الطفو على البطن ثم الظهر مع مسك ماسورة الجانب في الحمام وكيفية الوقوف منها.
- الوقوف الظهر مواجه للحائط دفع الحائط وأداء الطفو على البطن لأبعد مسافة والوقوف ثم أداء الطفو بعرض الحمام.
- الوقوف دفع الحائط أداء الطفو على البطن ثم النجمة والعودة لوضع الطفو على البطن مرة أخرى والوقوف منه.
- الوقوف في مجموعات دفع حائط الحمام بالقدمين لأداء الطفو على البطن لأبعد مسافة ممكنة والجسم متزن على سطح الماء ويكرر على الظهر.
- الطفو على الظهر والدوران حول المحور الطولي للوصول لوضع الطفو على البطن ثم التبديل مرة أخرى بمساعدة بسيطة من الزميل ثم أداء كل طالب بمفرده.
- أداء الطفو على البطن ٥ مرات ، طفو النجمة ٥ مرات والعودة لوضع الطفو على البطن ويكرر نفس التمرين في الطفو على الظهر.

#### إعداد مهاري خاص بضربات الرجلين

- من الثبات مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين التبادلية.
- مسك كرة السلة أماما وأداء حركات الرجلين التبادلية من وضع الطفو على البطن.
- الوقوف صف الأعداد الفردية تقوم بمسك اليدين للأعداد الزوجية والأعداد الزوجية تقوم بعمل ضربات الرجلين التبادلي بعرض الحمام مع التبديل.
- دفع الحائط ومحاولة أداء ضربات الرجلين التبادلية على البطن قم على الظهر لأبعد مسافة ممكنة.
- دفع الحائط وأداء ضربات الرجلين التبادلية على البطن ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية على الظهر.
- دفع الحائط وأداء ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام ٤ × ٢٥ متر.
- أداء الانزلاق (الطفو) ثم ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام ٢ × ٢٥ متر.

- أداء مسابقة في ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام.
- دفع الحائط وأداء ضربات الرجلين التبادلية على البطن  $٤ \times ٢٥$  متر.
- أداء ضربات الرجلين التبادلية لكل طالب على حدة مع تصحيح الأخطاء.
- أداء مسابقة تتابع بين الطلاب في ضربات الرجلين التبادلية بعرض الحمام.
- أداء مسابقة بين الطلاب جميعا وأيهم أحسن أداء وأقل زمن.

### إعداد مهاري خاص بضربات الذراعين

- أداء حركات الذراعين التبادلية مع ثبات الرجلين.
- دفع الحائط وأداء الانزلاق على الماء (الطفو) لأكبر مسافة ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية لنصف الحمام ثم أداء ضربات الذراعين التبادلية  $٤ \times ٢٥$  متر.
- أداء ضربات الذراعين التبادلية مع تثبيت الرجلين وذلك ربط الرجلين بزجاجة فارغة مصنوعة من البلاستيك.
- أداء ضربات الذراعين التبادلية فقط والرأس في مستوى أفقي مع أخذ النفس من الجانب.
- التركيز على مرحلة الشد أثناء أداء ضربات الذراعين التبادلية مع ربط الرجلين بزجاجة فارغة من البلاستيك أداء ضربات الذراعين التبادلية  $٢ \times ٢٥$  متر.
- نفس التمرين السابق ولكن استعمال بردة للذراعين وأداء  $٢٥$  متر ضربات ذراع يميني ثم  $٢٥$  متر ضربات ذراع يسرى مع مراعاة :
  - التركيز على حركات الشد تحت الماء وعدم دوران الجسم.
  - بقاء مفصل الكتف خارج الماء أثناء عملية السحب.
  - زاوية المرفق ما بين الساعد والعضد  $٩٠$  درجة.
- أداء دفع الحائط والانزلاق على الماء ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية ثم أداء ضربات الذراعين التبادلية  $٤ \times ٢٥$  متر.
- أداء ضربات الذراعين مع التركيز على دخول الذراعين في الماء مع الحفاظ على وضع القدمين والتركيز على عملية الشد والدفع للذراعين  $٤ \times ٢٥$  متر.
- عمل مسابقة تتابع في أحسن أداء لضربات الذراعين وفي أقل زمن.
- عمل مسابقة بين جميع الطلاب في أحسن أداء وأقل زمن في ضربات الذراعين.

### إعداد مهاري خاص بضربات الذراعين والتنفس

- أداء حركات الذراعين التبادلية من الثبات على سطح الماء وكل ضربة باليد اليمنى محاولة لف الرأس لأخذ نفس بالفم.
- أداء حركات الرجلين من الثبات على سطح الماء وأخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفارة.
- أداء حركات الرجلين التبادلية بعرض الحمام والذراعين ممسكة لوحة طافية وأخذ النفس من الجانب بالفم مع الصفارة.
- أداء حركات الذراعين التبادلية بعرض الحمام والرجلين ممسكة لوحة طافية وأخذ النفس من الجانب مع الصفارة.
- السباحة الكاملة بعرض الحمام مع أداء حركات ذراع واحدة وأخذ النفس من الجانب الذراع التي تؤدي وإخراج الزفير في الماء ثم التبديل.
- (من وضع الطفو) أخذ شهيق عميق جدا وإخراجه ببطء.
- الارتقاء بمستوى الشد  $4 \times 25$  متر سباحة مع التركيز على أخذ النفس مع بداية النصف الأول من الشد يتم إدارة الرأس ويتم أخذ النفس مع النصف الأخير من مرحلة الشد من الجانب بإدارة الرأس  $4 \times 25$  متر وزحف على البطن مع التركيز على أداء حركة الشد والتوافق بين الذراعين والتنفس.

### إعداد مهاري خاص بالتوافق الكلي

- أداء حركات الرجلين التبادلية لمنتصف الحمام ثم أداء حركات الذراعين التبادلية حتى آخر الحمام مع أخذ النفس بالفم من على الجانب  $4 \times 25$  متر.
- أداء السباحة الكاملة لكل طالب على مع التركيز على التوافق بين ضربات الذراعين والتنفس.
- أداء مسابقة لحسن أداء في السباحة وأقل زمن ممكن مع التركيز الأكبر على الأداء الفني الصحيح.



تابع مرفق ( ٤ ) استمارة أ.د/ أحمد مصطفى السويفي  
استمارة تقويم مستوي الأداء لسباحة الزحف علي البطن المجموعة التجريبية  
القياس القبلي

م	مكونات مستوي الأداء	التنفس		ضربات الرجلين		ضربات الذراعين		السباحة الكاملة ٢٥ م ظهر /ث		مجموع الدرجات	متوسط التقدير النهائي من ١٠
		حبس التنفس تحت الماء ١٥ /ث		مسافة ٢٠ م /ث		لمسافة ٢٠ م /ث					
		درجة	زمن	درجة	زمن	درجة	زمن	درجة	زمن		
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											
١١											
١٢											
١٣											
١٤											

تم استخدام هذه الاستمارة لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس  
البعدي .

## **ملخص البحث**

- **ملخص البحث باللغة العربية .**
- **مستلخص البحث باللغة العربية .**
- **مستلخص البحث باللغة الإنجليزية .**
- **ملخص البحث باللغة الأجنبية .**

## ملخص البحث باللغة العربية

### مقدمة البحث :

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية بل من الممكن أن تعتبر ضمن الأسس الهامة بين أنواع الرياضات وقد شهد التاريخ تطوراً بالغاً سواء كان في الأداء (طريقة الأداء) أو في المستوي الذي ظهر في تحطم الأرقام العالمية والأولمبية ولقد مر الأداء بتطور ملحوظ منذ ظهور هذه اللعبة حتى تاريخنا الحالي وقد تطور حتى أصبح علي مستوي يؤهل لتحقيق أفضل المستويات الرقمية وذلك بعد دراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير القوانين الميكانيكية التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها كما ظهر أيضاً تطور طرق وأساليب التدريبات في السباحة مع استخدام الطرق والوسائل الحديثة في التدريب .

كما تناولت بعض الدراسات تأثير التمرينات في الماء على عناصر اللياقة البدنية عن تأثير التمرينات في الماء باستخدام الأدوات على تحسين عنصر القوة والتحمل وقد أظهرت نتائج الدراسة تحسن في عنصر القوة والتحمل بنسبة كبيرة.

ومن هنا يتضح مدى أهمية الوسط المائي بمختلف تأثيراته البدنية والفسولوجية وكذا الإحساس الحركي في الماء وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة أملاً منه أن يتحقق الهدف المرجو منها ألا وهو تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن من خلال تحسين لياقته داخل الوسط المائي.

### مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن التمرينات المائية تلعب دور فعال في رفع مستوى الأداء المهاري وبرغم من أهمية التدريبات الرياضية وما لها من دور فعال في اكتساب اللياقة البدنية إلا أن اكتسابها في الوسط المائي قد يكون أفضل ولذلك يري الباحث أن التمرينات المائية ذات طابع خاص من حيث الضغوط التي يتعرض لها السباح والمقاومات ودرجة الحرارة والضغط المتعادل على أجهزة الجسم هي نفسها التي تواجهه داخل الماء.

وقد وجد الباحث أن التمرينات المائية تفيد السباحة وتتمشي مع العضلات العاملة في النشاط الممارس لذا فقد رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج تمرينات مائية للتعرف على مدى تأثير هذه التمرينات على المستوى المهاري في سباحة الزحف على البطن .

ومن خلال عرض المشكلة ظهر هذا التساؤل في ذهن الباحث.

\* هل يمكن استخدام التمرينات المائية في رفع المستوى المهاري في السباحة ؟

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

هذا البحث يعد محاولة لاستكمال البناء المعرفي للعلم وذلك بإيضاح أهمية التمرينات المائية في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحي (سباحة الزحف على البطن) من خلال البرنامج التدريبي المقدم لطلبة الفرقة الأولى تربية رياضية جامعة طنطا.  
الأهمية التطبيقية :

يقدم هذا البحث نموذج عملي لبرنامج التمرينات المائية لرفع مستوى الأداء المهاري لطلبة الفرقة الأولى تربية رياضية جامعة طنطا يمكن أن يسير على دربه مدربي السباحة.  
هدف البحث :

استهدف البحث التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوي الأداء المهاري في سباحة الزحف علي البطن .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في مستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في مستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

قد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي للمجموعتين وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأسلوبها .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ بالطريقة العمدية وكان عددهم (٥٠) خمسون طالبا بنسبة مئوية قدرها (١٠%) من مجتمع البحث الذي بلغ عدده (٥٠٠) طالب بلغ متوسط أعمارهم (١٧,٧) سنة وتم استبعاد (٢٦) ستة عشرون طالب .

وذلك للأسباب الآتية :

- ١- عدم انتظام الطلاب عند إجراء القياسات القبلية .
- ٢- الطلاب الباقون للإعادة والمحولين من كليات أخرى .
- ٣- عدم انتظام الطلاب في الحضور .
- ٤- استبعاد الطلاب المصابين .
- ٥- استبعاد الطلاب المقيدين بالكلية بفرع كفر الشيخ .

**مجالات البحث :**

**المجال الزمني :**

تم تنفيذ البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٥/١/٣١ حتى ٢٠٠٥/٤/٢٨ م.  
تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠٠٥/١/٣ حتى ٢٠٠٥/١/٦ م.

**المجال الجغرافي :**

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية بحمام السباحة باستاد طنطا

الرياضي .

**المجال البشري :**

أجريت هذه الدراسة على طلاب الفرقة الأولى المقيدين بالعام الجامعي  
٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ م والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

**أدوات و أجهزة البحث :**

تطلبت هذه الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وتمثلت في :

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٣- ساعة استوب وتش لقياس الزمن بالثانية .
- ٤- استمارة لقياس مستوى الأداء المهاري .
- ٥- كفوف اليدين وكرة متوسطة الحجم من المطاط أو البلاستيك والحبل المطاط .
- ٦- استخدام سلالم الحمام .
- ٧- حمام سباحة لإجراء القياسات اللازمة للبحث .

**القياس القبلي :**

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة وذلك في الفترة

٢٣ / ١ / ٢٠٠٥ الي ٢٥ / ١ / ٢٠٠٥ .

## التجربة الأساسية :

- قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي لتطوير مستوى الأداء على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي ( المتبع ) على المجموعة الضابطة عقب الانتهاء من القياس القبلي في الفترة من ٣١ / ١ / ٢٠٠٥ حتى ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٥ .
- قام الباحث بتدريب المجموعتين التجريبية والضابطة طوال فترة سير التجربة .
- قام الباحث بالتطبيق مع المجموعة التجريبية أيام السبت والاثنين والأربعاء والمجموعة الضابطة يوم الأربعاء من كل أسبوع .
- تم حساب الزمن بساعة استوب ووتش .
- تم تصوير العينة بكاميرا سوني Sony .

## القياس البعدي :

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك في :

- الزمن الكلي لكتم النفس تحت الماء .
  - الزمن الكلي لمهارة ضربات الرجلين لمسافة ٢٥ م .
  - حساب الزمن الكلي لمهارة حركات الذراعين لمسافة ٢٥ م .
  - حساب الزمن الكلي لسباحة الزحف علي البطن لمسافة ٢٥ م .
- وتم القياس في فترة من ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٥ و ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٥ .

## أولا : الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التي اتخذها الباحث ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في مهارة كتّم النفس تحت الماء لسباحة الزحف علي البطن وذلك للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن ( ٨,٢٦٥ % ) .
- ٢- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف البطن وذلك للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن ( -٥,٣٧٤ % ) .
- ٣- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في مهارة حركات الذراعين للسباحة الزحف علي البطن وبلغت نسبة التحسن ( -١٠,٢٠٤ % ) .
- ٤- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في السباحة الكاملة للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن ( -٧,٣٦٦ % ) .

- ٥- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة كتم النفس تحت الماء لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( ٥٢,٦٦٨ % ) .
- ٦- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( -٢١,٩٣٣ % ) .
- ٧- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة حركات الذراعين لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( -١٥,٢٨٣ % ) .
- ٨- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في السباحة الكاملة للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( -١٧,٦٦٦ % ) .
- ٩- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة كتم النفس تحت الماء وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( ٣٥,٥٥٥ % ) .
- ١٠- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة ضربات الرجلين وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( -١٧,٤٣٧ % ) .
- ١١- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة حركات الذراعين وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( -٥,٦٦٥ % ) .
- ١٢- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في السباحة الكاملة وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ( -١١,٧١٠ % ) .

#### ثانيا : التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث و فروضه و ما تم عرضه من نتائج يوصي الباحث بما يلي :
- ١- باستخدام برنامج التمرينات المائية المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف علي البطن .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المستخدمة في الماء لتحسين الطفو و التنفس و ضربات الرجلين و حركات الذراعين للسباحين .

## مستخلص البحث باللغة العربية

### " برنامج تمرينات مائية وأثره علي تحسين مستوى الأداء المهاري

### لسباحة الزحف علي البطن "

اسم الباحث : البهنسي عامر البهنسي الحموشي

تكمن مشكلة البحث وأهمية في أن التمرينات المائية تلعب دور فعال في رفع مستوى الأداء حيث أن هناك كثير من التمرينات التي تمارس خارج الماء والتي لا تتماشى مع المسارات الحركية ، والوسط المائي حيث تعتبر التمرينات من أهم الوسائل التي يمكن من خلالها تحسين مستوى الأداء حيث تتماشى هذه التمرينات مع العمل العضلي والمسارات الحركية التي تميز الأداء في السباحة إلا أن التمرينات المائية التي تمارس في الوسط المائي تواجه مقاومات مائية هي نفسها التي يواجهها حركة السباح في الماء أثناء الأداء داخل الماء. وقد استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي المتغيرات المهارية قد الدراسة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، وقد بلغ عددهم ٢٤ طالب وتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما ضابطة وعددها ١٢ طالب والاخري تجريبية وعددها ١٢ طالب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته هذه الدراسة وقد تم تطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية وقد تم اختيار الاختبارات المهارية الآتية :

١- زمن حبس النفس تحت الماء . ٢- زمن ضربات الرجلين لمسافة ٢٥ م .

٣- زمن حركات الذراعين لمسافة ٢٥ م . ٤- زمن السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م .

وقد أسفرت نتائج الدراسة علي أن البرنامج التدريبي قد حسن من المهارات الآتية :

١- مهارة حبس النفس تحت الماء بنسبة ٥٢,٦٦ % .

٢- مهارة ضربات الرجلين بنسبة ٢١,٩٣ % .

٣- مهارة حركات الذراعين بنسبة ١٥,٢٨ % .

٤- السباحة الكاملة بنسبة ١٧,٦٦ % .

وكان ذلك لصالح القياسات البعدية .

وقد تم إلي التوصل التوصيات الآتية :

١- يوصي باستخدام برنامج التمرينات المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة

علي البطن .

٢- يوصي بالاهتمام بالتمرينات المستخدمة في الماء لتحسين الطفو و التنفس و ضربات

الرحلين و حركات الذراعين للسباحين .

*Tanta University  
Faculty Of Physical Education  
Sport Training Department*



# **The effect of Aquatic Exercises program on the improvement of skill performance level for crawl stroke swimming**

*Presented By Research*

**EL-BAHNASY AMER ELBAHNASY EL-HALMOSHY**

*Sport specialist at sporting and youth .  
Requirements of master degree in physical education*

*Under Of Super Vision Of*

**Dr. Ahmed Mostafa EL-Swefi**

*Professor Swimming in Athletic  
Training department, Faculty of  
physical Education ,  
Tanta University*

**Dr \ EL-Said EL-Said Saad**

*Prof Assistant at Sport Training  
Department, Faculty Of  
Physical Education,  
Tanta University .*

**Dr \ Hatem Hussien EL-Dring**

*Teacher at Sport Training, Faculty  
Of Physical Education ,  
Tanta University*

## **Abstract**

### **The introduction**

Swimming is a branch of aquatic sports , but the main basic of various sports. History has witnessed remarkable development in performance methods as appeared in the Olympic and international decline scores . performance has been obviously developed since the appearance of this game up till now to achieve high digital levels .

In conclusion , studies show the best and most convenient body positions that match the laws of human motion ability in addition , the method and techniques of swim training have witnessed great development using the latest technology in training . The data demonstrated the effect of exercise inside water on the elements of physical fitness in comparison to the effect of exercise in water using tools and instruments to improve force and endurance . Results showed great percentage of improvement in both force and endurance .Results illustrated the importance of aquatics with its various physical physiological and dynamic effects in water motivated the researcher to conduct this study in the hope that he achieves the suggested goals as to improve skill performance level in crawl stroke swimming using physical fitness improvement in aquatic environment

### **The research problem .**

The problem of research shows that Aquatic training plays an effective role to increase performance level as a lot of exercises performance out side water ( earth exercise ) don't cope with motion lines and aquatic environment . exercise considered the most important means that improve performance level as these exercise identify muscle work and lines of motion on contrary water exercise face the water resistance exactly as performance motion meet when exercise practiced during and inside aquatic environment .

The researcher noticed that water exercises include pressures that meat swimmers meets like resistance , temperature and neutral pressure which affect . The body equipments , exactly the pressures faced by swimmers inside water .

The researcher found that exercises out side water aren't enough to raise physical fitness and skill during practice . As exercises water valuable to swimming and match working muscles of practice activity so the researcher suggested the necessary to design aquatic training program to recognize the effect of these exercise on the skill level of crawl stroke swimming. Referring to the problem a question has appeared in the researcher's mind .

**Can we use water exercises to increase physical and skill level in swimming ?**

**The research importance .**

**Scientific importance of research .**

The research is considered an attempt to accomplish the knowledgement structure of science to show the importance of water exercise increasing the swimming physical and skill performance in crawl stroke swim using the researcher recommended training program for the students of first stage at faculty of physical education , Tanta University .

**Practical importance of research:**

The research offers practical model of aquatic training program to increase physical and skill level for the 1<sup>st</sup> year students at collage of Physical education , Tanta University , help swimming coaches to follow the same foot prints .

**Aims of research :**

1. Recognizing the effect of the recommended training program on the skill level in crawl stroke swimming .

**The research hypotheses :**

- 1- There are statistically significant differences between pre- and post measurement in skill performance level for crawl stroke swimming of control group in favor of post - measurement .
- 2- There are statistically significant differences between pre- post measurement in skill performance level for crawl stroke swimming of experimental group in favor of post measurement .

- 3- There are statistically significant difference between pre-post measurement of control and experimental group in favor of experimental group .

### **The research procedures**

The researcher used the experimental approach with pre-and post measurement on the two groups .

### **Sample of research**

The sample was chosen from the first year students (2004-2005) at college of Physical Education from Tanta university . the sample included (50) students at percentage of 10% of research sample with a total number of (500) students at age of from (7 to 17 ) years old with an exception of (26) students for the following reasons :-

- 1- Student didn't attend the pre-measurements procedures regularly
- 2- Failure students and turned students from other collages .
- 3- Absence of students .
- 4- Exclusion of injured students .
- 5- Exclusion of kafer El-sheikh students .

### **The research fields :-**

#### **\*Time Field .**

The research was conducted during the period 31/1/2005 to 28/4/2005, The first pilot was conducted during the period from 3/1/2005 to 6/1/2005 .

#### **\*Geographical field .**

The first pilot and basic study of research took place at swimming pool of Tanta Sporting Stadium .

## **\*Human Field .**

The study of research was applied on the first year student "( 2004 -2005 ) who chosen deliberately .

## **The research equipments .**

The study of this research required a lot of means to collect data as follow :

- 1) Rest- meter device to measure Length (cm).
- 2) Medical scale (weight).
- 3) Stop watch to measure time
- 4) Test form to measure the skill performance level .
- 5) Hand pedals , a rubber or plastic ball with middle size , rubber rope
- 6) Using pool stairs .
- 7) Swimming pool to take the measurements of the research .

## **Pre- Measurements :**

The pre-measurement was applied on the research control and experimental groups from 23/1/2005 to 25/1/2005 .

## **Basic Experiment :**

The researcher applied the training program to develop the performance level of the experimental group . then he applied traditional program on the control group at the end of the pre-measurements during the period from 26/1/2005 to 27/4/2005 .

- The researcher trained the control and experimental group during The experiment .
- The researcher applied his program on the experimental group on Saturday , Monday and Wednesday .
- Using stop watch to measure time .
- Using a camera ( Sony Mark ) to photograph the research sample .

## **Post-Measurement .**

At the end of training program the researcher performed the procedures of post measurement on the two groups as follow :

- Total time to hold breathe under water
- Total time of the leg strokes skill at distance (25m)

- The measurement of total time for arm moment at distance (25m)
- The measurement of total time in crawl stroke swimming at distance (25m)

The measurement took place from 28/4/2005 to 30/4/2005

### **Conclusions :-**

Referring to the research goals , significant differences , sample and approach of research using applied tests and measurements to show and discuss results , the researcher concluded that .

- 1) Applying traditional program demonstrated remarkable progress in the skill of holding breathe inside water in free swimming of the control groups at percentage of improvements reached (8,265%) .
- 2) Applying traditional program should obvious progress in the skill of leg stroke for the control group (free swim) at percentage of improvements reached (-5.374%) .
- 3) Applying traditional program should obvious progress in the skill of arm stroke for the control group (free swim) at percentage of improvements reached (-10.204%) .
- 4) Applying traditional program illustrated obvious advance in total swimming of the control group at percentage of (-7.366%).
- 5) Applying traditional program showed remarkable progress in water exercise for the skill of holding breathe under water of the experimental group (free swim) at percentage of improvement (52,668%)

- 6) Applying the aquatic training program demonstrated great advance in the skill of arm movements for the experimental group (free swim) at percentage of improvement (-21,933%) .
- 7) Applying aquatic training program showed remarkable advance in the skill of arm movement for the experimental group at percentage of improvement (-15,283%) .
- 8) Applying aquatic training program illustrated obvious progress in total swimming of the experimental group at percentage of improvement (-17,666%) .
- 9) Applying the Aquatic training exercise program showed remarkable advanced in the skill of holding breathe under water in favor of the experimental group at percentage of improvement (35,555%) .
- 10) Applying the Aquatic training exercise program demonstrated obvious progress in leg stroke skill in favor of experimental group at percentage of improvement (-17,437%)
- 11) Applying the training exercise program illustrated remarkable advanced in the skill of arm movement in favor of the experimental group at percentage of improvement (-5,665%) .
- 12) Applying the training exercise program showed obvious advanced in complete swimming in favor of the experimental group percentage of improvement (-11,710%) .

## **Recommendations**

Referring to the research goals , hypothesis and findings , the researcher recommends the following :

- 1) He recommended to use the recommended aquatic exercise program to Improve the skill performance level in crawl stroke swimming .
- 2) He recommended the importance of using aquatic exercise to improve breathe , floating , leg strokes and swimming arm movements .

## ABSTRACT

### *The effect of aquatic Exercises program on the improvement of skill performance level in crawl stroke swimming*

*By : EL-Bahnasy Amer ELBahnasy EL-Halmoshy*

Aquatic Training Plays an Effective role to raise performance level as a lot of exercises are performed or practiced out side water that doesn't match motion lines and Aquatic environment . So exercises is considered the most important methods to improve performance level as these exercise cope with the muscle work or activity and lines of motion that point out performance in swimming . However, Aquatic training faces resistance and water column that faced the swimmer inside water during performance .

This study aimed to recognize the effect of training program on skill variables . The sample of research was deliberately chosen from the 1st year students of physical education faculty , Tanta university . The sample included (24) students divided in to two groups ( control ) included (12) and ( experimental ) (12) . The researcher used the experimental approach to be suitable for the study .

The recommend program was applied on the experimental group as skill tests were chosen as follow :-

1. Time of holding breathe under water .
2. Time of legs strokes ( 250 m ) .
3. Time of arm movement ( 25 m ) .
4. Time of perfect swimming ( 25 m ) .

Results of this study showed an improvement in the following skill :-

- Holding breathe under water at 52.66 y .
- Legs stroke skill at 21.93 %
- Arm movement skill at 15.28 %
- Perfect swimming at 17.66 %

all these in favor of post – measurement

Recommendations :-

The researcher recommended the following :-

- Using the recommended aquatic exercises program to improve the level of performance skill in crawl stroke swim .
- He recommended the importance of using aquatic exercise to improve breathe , floating , leg strokes and swimming arm movements .