

المرفقات

(٢)

مرفق رقم (١)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

السيدة الاستاذة /

تحية طيبة وبعد .

تقوم الباحثة وفاء عادل الصيفى - المعيدة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان - باجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة الخاصة على المستوى المهارى للاعبات السباحة التوقيعية " .

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة برأى ذوى الخبرة فى مجال اختصاصهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة .

لذا تتقدم الباحثة لسيادتكم بالاستمارة المرفقة للاستعانة بخبراتكم العلمية فى ابداء رأيكم حول تحديد أهم العناصر البدنية الخاصة التى تتطلبها رياضة السباحة التوقيعية للناشئات تحت ١٢ سنة .

الباحثة

استمارة تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية

الخاصة بلاعبات السباحة التوفيقية

برجاء وضع درجة من ١٠ أمام كل عنصر ترونه سيادتكم مناسباً للسباحة
التوفيقية

الدرجة	العنصر
	الجلد الدورى التنفسى
	القوة العضلية
	السرعة
	الرشاقة
	المرونة
	التوازن
	التوافق
	القدرة العضلية
	الدقة
	سرعة رد الفعل
	الجلد العضلى

ملحوظة : اذا كانت هناك عناصر أخرى ترى سيادتكم أنها ضرورية

فارجو تسجيلها مع كتابة درجتها .

مرفق رقم (٢)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيدة. الاستاذة /

تحية طيبة وبعد .

تقوم الباحثة باجراء دراسة لنيل درجة الماجستير فى التربية

الرياضية وعنوانها :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة الخاصة

على المستوى المهارى للاعبات السباحة التوقيعية " .

ويشرف الباحثة أن تستعين بآرائكم فى ترتيب اختبارات الصفات

البدنية الخاصة بلاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة ايماننا

منها بأنها سوف تكون لها أكثر الأثر فى اجراء تلك الدراسة .

مع قبول شكرى وتقديرى مقدما على حسن تعاونكم معى فى هذه الدراسة

والله ولى التوفيق ،،

الباحثة

وفاء عادل الصيفى

بيانات أوليئة

الاسم :

المؤهلات العلمية الحاصل عليها :

عدد سنوات الخبرة :

جهة العمل :

برجاء ابداء الرأى فى ترتيب الاختبارات الخاصة بالصفات البدنيئة للاعبات السباحة التوقيعية وذلك بوضع درجة من (١٠) درجات لكل عنصر على حدة.

الدرجة	الاختبار	الصفات البدنيئة	م
	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار الجرى المكوكى ٥ x ٥٥ متر - الجرى فى المكان لمدة دقيقتين. - اختبار التعب لكارلسون 	الجلد الدورى التنفسى	١ ٢ ٣
	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار الكوبرى . - (جلوس طويل) ثنى الجذع اماما . - ثنى الجذع للامام من الوقوف - المرونة الخلفية . - المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين. - انثناء جانبا - المرونة الديناميكية . - مرونة مفصل الفخذين . 	المرونة	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار نط الحبل - اختبار الجرى فى شكل - رمى واستقبال الكرات . - اختبار الدوائر المرقمة 	التوافق	١ ٢ ٣ ٤
	<ul style="list-style-type: none"> - اختبار الجرى المكوكى ٤ x ١٠ م - الجرى المكوكى لثلاث مرات ٩ x متر - الجرى ٦ - ٣ - ٦ - ٣ - ٦ مع تغيير الاتجاه . - الخطوات الجانبية 	رشاقئة	١ ٢ ٣ ٤

مرفق رقم (٣)

اسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم
 فى استطلاعات الرأى

(أ) فى ميدان التربية الرياضية عددهم ٤ خبراء من الحاصلين على درجة
 الدكتوراة .

- ١- أ.د. عديلة طلب
 ٢- أ.د. كوشر كمال
 ٣- أ.د. مرفت صادق
 - أ.د. نادية رسمى

(ب) فى ميدان التدريب عددهم ٤ مدربين وهم :

- ١- خبيرة السباحة التوقيعية فى أمريكا دون .بين Down Bean
 لمدة ٣٠ عاما ورئيسة الاتحاد الأمريكى للجنة الاتصالات الدولية
 وهى التى تصدر المجلة الخاصة عن السباحة التوقيعية من
 المجلتين الموجودتين حاليا فى العالم .
- ٢- خبيرة السباحة التوقيعية فى مصر صوفى شروت منذ عام ١٩٦٠ ،
 نائب رئيس اللجنة الفنية للاتحاد الدولى فىينا
 ورئيسة دول البحر الأبيض كومن Coman ورئيسة اللجنة
 الفنية لافريقيا وعضو مجلس ادارة المكتب التنفيذى للاتحاد
 المصرى للسياحة وحكم دولى .
- ٣- دانى خريستو Dani Cresto : رئيسة اللجنة الفنية
 فى مصر وحكم دولى من عام ٧٨ ومدربة من عام ٧٧ - ١٩٨١ .
- ٤- ايمن مرام مدربة نادى الزمالك ومدربة منتخب مصر للسباحة
 التوقيعية ولمدة ١٠ سنوات .

مرفق رقم (٤)

استمارة البيانات الأولية

والاختبارات المستخدمة

بيانات عامة:

عدد سنوات الممارسة

اليوم والتاريخ

تاريخ الميلاد

الاسم بالكامل

التليفون

عنوان الإقامة

م	اسم الاختبار	المحاولات / عدد المرات / الزمن	الملاحظات
١	الطول (سم)		
٢	الوزن (كجم)		
٣	اختبار التعب لكارلسون (جلد دورى تنفسى)		
٤	اختبار الكوبرى (مرونة)		
٥	المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين		
٦	الانشاء جانبا		
٧	المرونة الديناميكية		
٨	مرونة مفصل الفخذين		
٩	اختبار الجرى فى شكل (توافق)		
١٠	اختبار الخطوات الجانبية (رشاقة)		
	مجموع درجات الحركات المهارية		

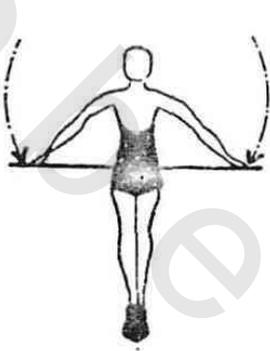
(٨)

مرفق رقم (٥)

الاختبارات الخاصة

بالمصفات البدنية

اختبار : المرونة الداخلية والخارجية :



(٣)



(٢)



(١)

الغرض من الاختبار :

قياس المرونة لمفصلي المنكبين

الأدوات :

عصا تمرينات - أو يد مكنسة - شريط قياس

مواصفات الاختبار :

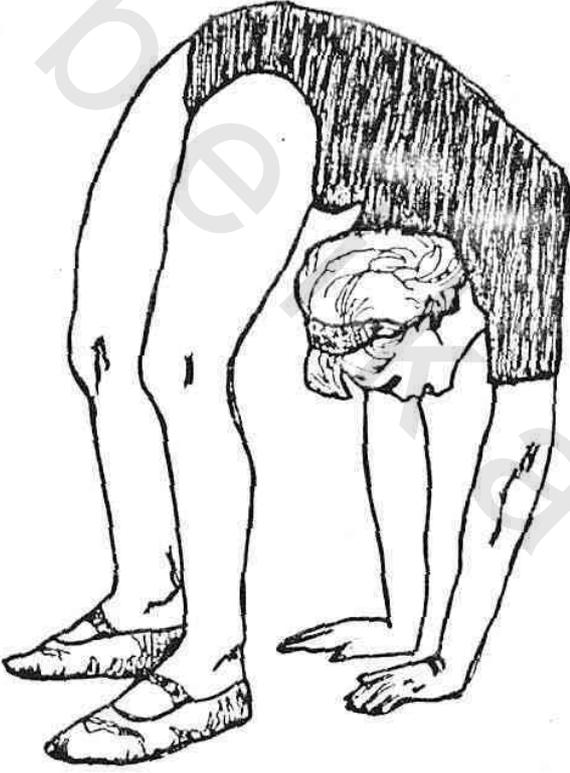
يقف المختبر مرتخيا وهو ممسك بالعصا باليدين أمام الجسم من هذا الوضع والذراعين مفرودتين يلف المختبر الذراعين (دون ثني المرفقين) من الوضع الأمامي الى الوضع الخلفي (تصبح العصا خلف الجسم) ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب الى وضع العصا أمام الجسم في حالة نجاح المختبر في الأداء وفقا للمواصفات السابقة يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين . وهكذا الى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار فيحسب لسه المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له .
تقاس المسافة بين اليدين بالسنتيمتر .

التسجيل :

- للبنين والبنات : ١٠٠ درجة عن ٨٠ سم

- تضاف نقطتان عن كل سنتيمتر واحد يقل عن المعدل السابق

- تخصم نقطتان عن كل سنتيمتر واحد يزيد عن المعدل السابق .



اختبار الكوبرى :

- الغرض من الاختبار :

قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر.

- الأدوات :

مسطرة مدرجة - وشريط قياس

- وصف الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الكوبرى ويقوم بالتحريك باليدين والرجلين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة .

تقاس المسافة بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة .

- مستوى السن والجنس :

من سن ٦ سنوات فأكثر للبنين والبنات .

اختبار : المرونة الديناميكية :

يقف المختبر وظهره مواجهاً للحائط بحيث يبعد عن الحائط

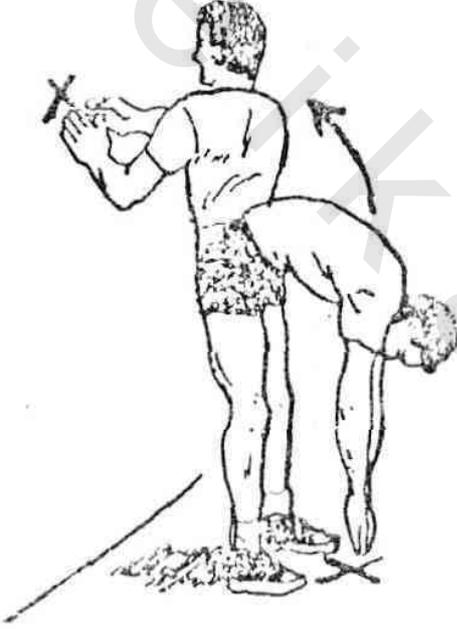
بمسافة تكفى عدم لمسه للحائط بالمقعدة عندما يقوم بثنى جذعه اماماً

أسفل ، تبعد القدمان عن بعضهما بمسافة

تساوى اتساع الصدر - توضع علامة x

على الحائط بارتفاع الكتف وعلامة أخرى x

على الأرض بين القدمين .



الاذوات :

تستخدم ساعة توقيت لتسجيل

زمن الأداة

مواصفات الاختبار :

عند سماع الإشارة " ابدأ " يثنى اللاعب جذعه اماماً أسفل

للمس العلامة x على الأرض بين القدمين بأصابع اليدين ثم يرفع

جذعه للفة جهة اليسار للمس العلامة x على الحائط خلفه بكلتا

اليدين وهذه تحتسب دورة وفى الدورة الثانية يعيد اللاعب نفس الأداة

السابق فيما عدا اللف هذه المرة يكون جهة اليمين ويستمر اللاعب

فى الأداة مع تبادل اللف جهة اليسار واليمين .

التسجيل :

يسجل عدد الدورات الكاملة خلال ٢٠ ثانية .

(١٢)

اختبار: الانثناء الجانبي :

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد
الانثناء من جانب الى الجانب الاخر.

مواصفات الاختبار :

من وضع الوقوف معتدلا واليدين بجانب الجسم والاصابع متجهة
لأسفل - يقف الفرد بين قائمين مثبت عليهما لوحتين يبعدا مسافة
٤ بوصة أسفل اصابع اليد (تعدل اللوحات لكل فرد تبعا لذلك) . وعند
سماع الإشارة بالبداة يقوم الفرد بثني جذعه جانبا جهة اليمين للمس
اللوحة اليمنى ثم يبثنى جهة اليسار (دون ثنى أو لف من الركبتين)
للمس اللوحة جهة اليسار وبذلك تكتمل دورة

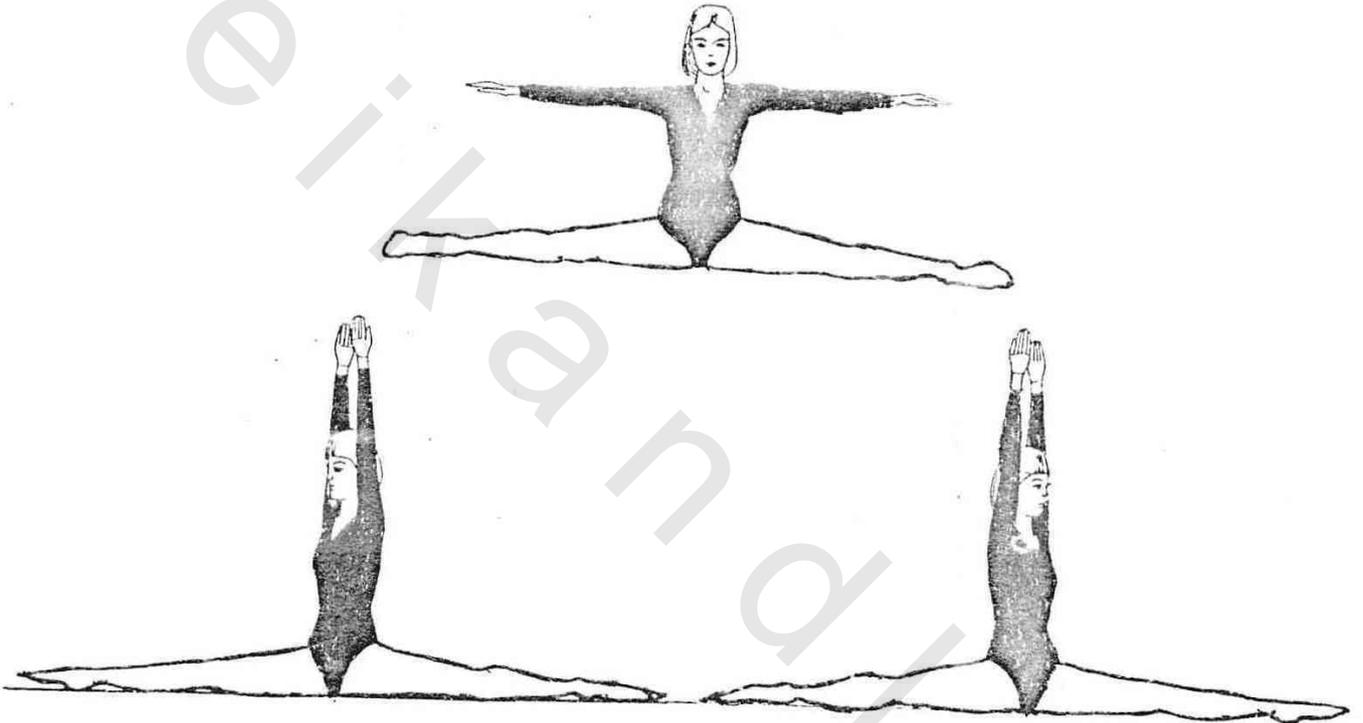
التسجيل :

عدد الدورات خلال ٢٠ ث

(١٣)

اختبار مرونة مفصل الفخذين :

(اختبار المرونة من اتحاد الجمباز الالمانى للاعبات الجمباز)



- الادوات : مسطرة مدرجة

- مواصفات الاختبار:

١- يقف المختبر و خلفه مسطرة مدرجة موضوعة رأسياً وتدرج الصفر

ملاصاً للارض .

- عمل فجوة (جرانديكار) بالعرض الى أقصى مدى ويقرأ التدرج

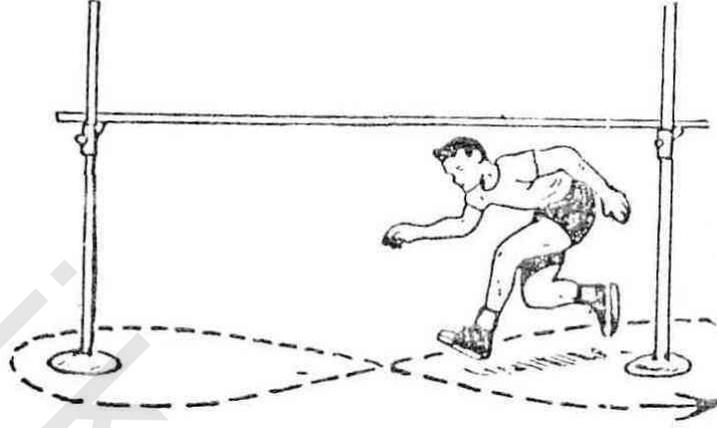
على المسطرة من الارض وحتى مفصل الفخذين .

- عمل فجوة بالرجل اليمنى والرجل اليسرى وقراءة التدرجين .

التقدير والدرجة :

تحسب المسافة (بالسـم)

اختبار : الجرى فى شكل 8 (التوافق)



الغرض من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار الى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم اثناء حركته للأمام بسرعة.

الادوات :

قائما وثب على المسافة بينهما (١٠ قدم) توضع عليهما عارضة بارتفاع بارتفاع مسار لارتفاع وسط المختبر ، ساعة ايقاف .

مواصفات الاختبار:

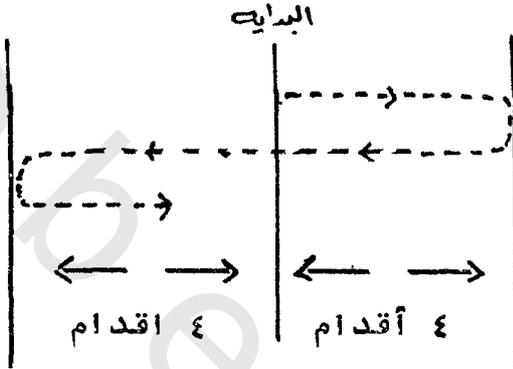
يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين عند سماع اشارة البدء يقوم بالجرى على شكل حرف 8 كما هو موضح بالرسم حيث يقوم بعمل أربع دورات (الدورة تنتهى فى نفس المكان الذى بدأ منه المختبر) .

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذى يقطع فى الأربع دورات

ملاحظات:

- يجب اتباع خط السير المحدد .
- يجب عدم لمس القوائم أو العارضة .



اختبار الخطوات الجانبية :

- الغرض من الاختبار
- قياس الرشاقة
- الأدوات :

ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل منها والذي يليه أربع أقدام .

- مواصفات الاختبار :

يقف المختبر على خط المنتصف . عند سماع إشارة البدء يتحرك باستخدام الخطوات الجانبية دون أن يتقاطع الساقان السيسى أن يصل الى الخط الذى على الجهة اليمنى ، ثم يعود بنفس أسلوب التحرك الى أن يصل الى الخط الذى على اليسار ، ثم يعود مرة أخرى للخط الذى على اليمين . . وهكذا يستمر فى الأداء لمدة عشر ثوانى .

- الشروط :

- يجب اتباع خط السير الموضح فى مواصفات الأداء .
- يجب تخطى الخطوط الجانبية بكلتا القدمين .
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد الخطوات الجانبية التى وصل اليها خلال عشر ثوانى

ج - بعد مضي أربع دقائق من انتهاء الاختبار (تقاس سرعة النبض في ١٠ ثوان ثم يضرب $\times 6$) .

د - بعد مضي ست دقائق من انتهاء الاختبار (تقاس سرعة النبض في ١٠ ثوان ثم يضرب $\times 6$) .

٦ - وللوصول الى حساب مدى لياقة الجهاز الدوري نتبع التسلسل التالي

أ - يجمع عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في جميع مراحل الاختبار (العشر مرات) ، وبدلالة الرقم المستخرج وباستخدام الجدول رقم (٩) يمكن الحصول على ما يعرف " بدرجة الانتاج "

ب - تجمع قياسات النبض طبقا للمعدلات السابق ذكرها (خمسة قياسات) وبدلالة الرقم المستخرج وباستخدام الجدول رقم (١٠) يمكن الحصول على ما يعرف بـ " سرعة النبض " .

د - يجمع درجة الانتاج على درجة سرعة النبض نحصل على رقم يمكن الكشف عنه في الجدول رقم (١١) فنحصل على ما يعرف بـ " لياقة الجلد الدوري التنفسي " للفرد المختبر .

جدول رقم (١١)
سرعة النبض

جدول رقم (٩)
الانتاج

الدرجة	النبض
١	اقل من ٣٥٠
٢	٣٧٥ - ٣٥٠
٣	٤٠٠ - ٣٧٥
٤	٤٢٥ - ٤٠٠
٥	٤٥٠ - ٤٢٥
٦	٤٧٥ - ٤٥٠
٧	٥٠٠ - ٤٧٥
٨	٥٢٥ - ٥٠٠
٩	٥٥٠ - ٥٢٥
١٠	٥٧٥ - ٥٥٠
١١	٦٠٠ - ٥٧٥
١٢	٦٢٥ - ٦٠٠
١٣	٦٥٠ - ٦٢٥
١٤	أكثر من ٦٥٠

الدرجة	الانتاج
١٤	أقل من ١٤٠
١٣	١٧٠ - ١٤٠
١٢	٢٠٠ - ١٧٠
١١	٢٣٠ - ٢٠٠
١٠	٢٦٠ - ٢٣٠
٩	٢٩٠ - ٢٦٠
٨	٣٢٠ - ٢٩٠
٧	٣٥٠ - ٣٢٠
٦	٣٨٠ - ٣٥٠
٥	٤١٠ - ٣٨٠
٤	٤٤٠ - ٤١٠
٣	٤٧٠ - ٤٤٠
٢	٥٠٠ - ٤٧٠
١	أكثر من ٥٠٠

مرفق رقم (٦)

اوضاع الجسم فى الماء

حركات السباحة التوقيعية للناشئات تحت ١٢ سنة

- ١ - حركات اجباريية
- ٢ - حركات اختياريية

أوضاع الجسم في الماء

- Front, Layout



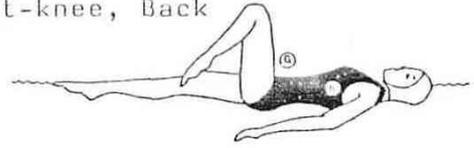
- Bant-knee, Front



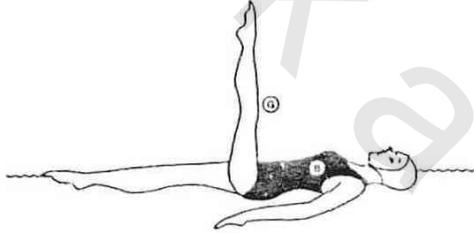
- Back, Layout



- Bant-knee, Back



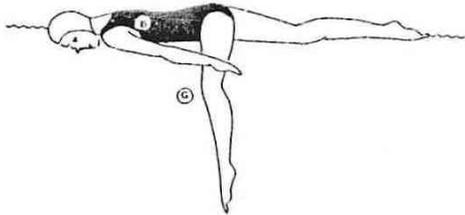
- Ballet-leg, single



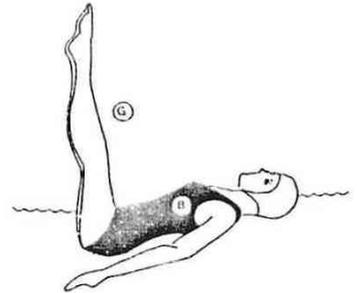
- Flamingo



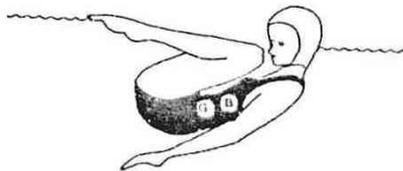
- T Position



- Ballet-leg Double.



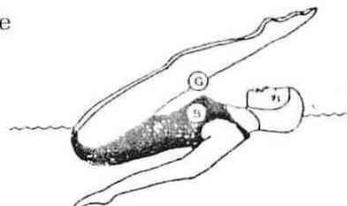
- Surface Tuck



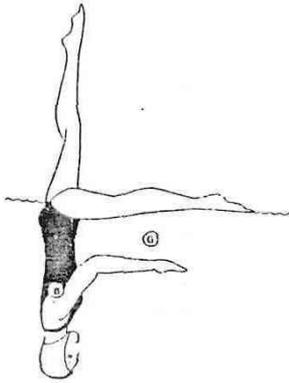
- Inverted Tuck



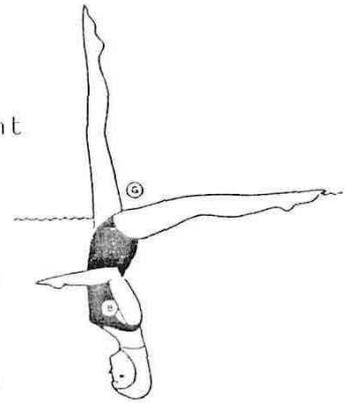
Back Pike



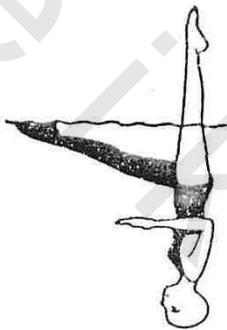
- Crane



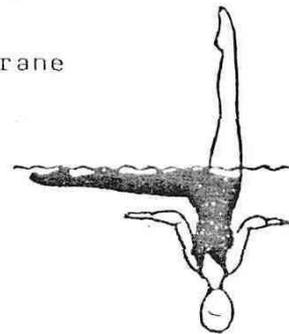
- Knight



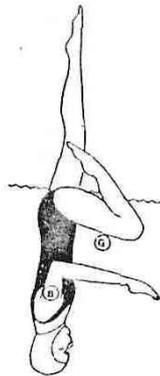
- Fishtael



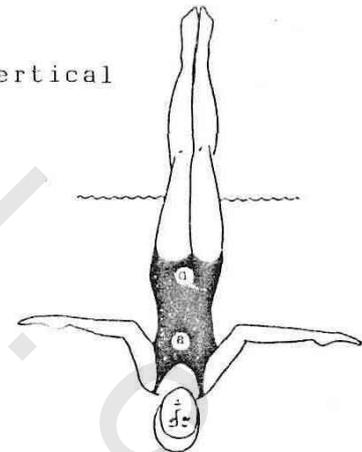
- Side Crane



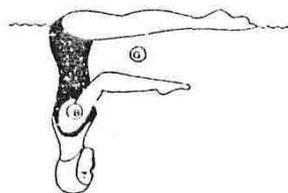
- Vertical Bant
knee



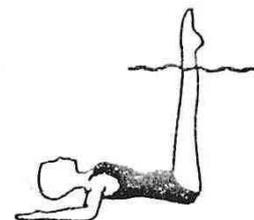
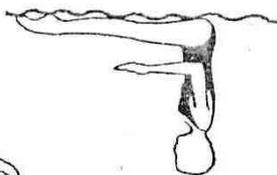
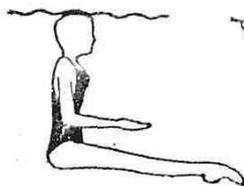
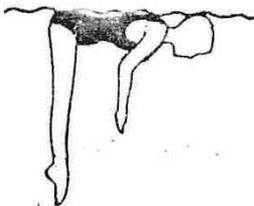
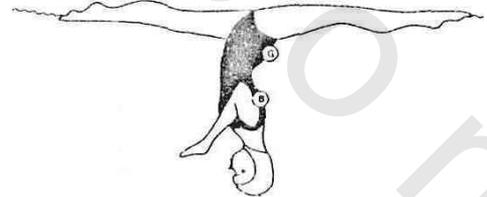
-Vertical



- Pike, Front



- Split



(٢١)

حركات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة

—

- Compulsory Figures

الحركات الاجبارية
درجة الصعوبة

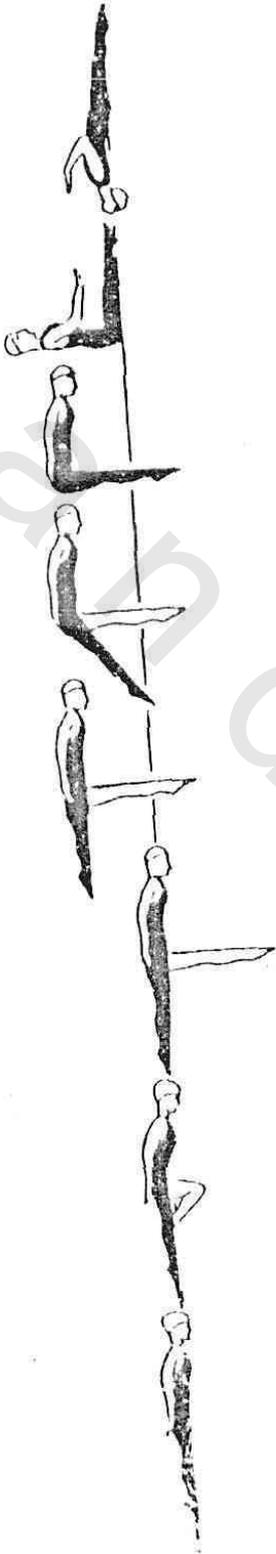
1	355	Somersub.	1.6
2	471	Walkover Front	1.5
3	201	Dolphin	1.5

- Optional Figures

الحركات الاختيارية
درجة الصعوبة

4	405	Kip	1.7
4	460	Smordfish	1.7
4	125	Eiffel Tower	1.7
4	102	Ballet leg alternate	1.6

355 SOMERSUB



DIFFICULTY 1.5

471 WALKOVER FRANT

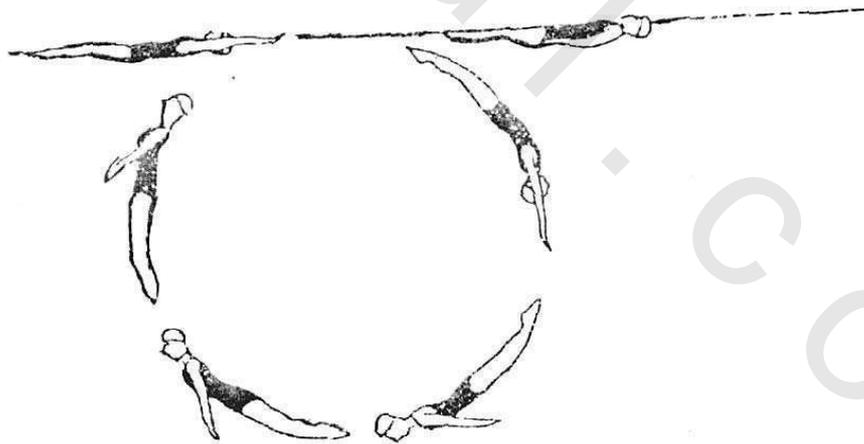


DIFFICULTY 1.5

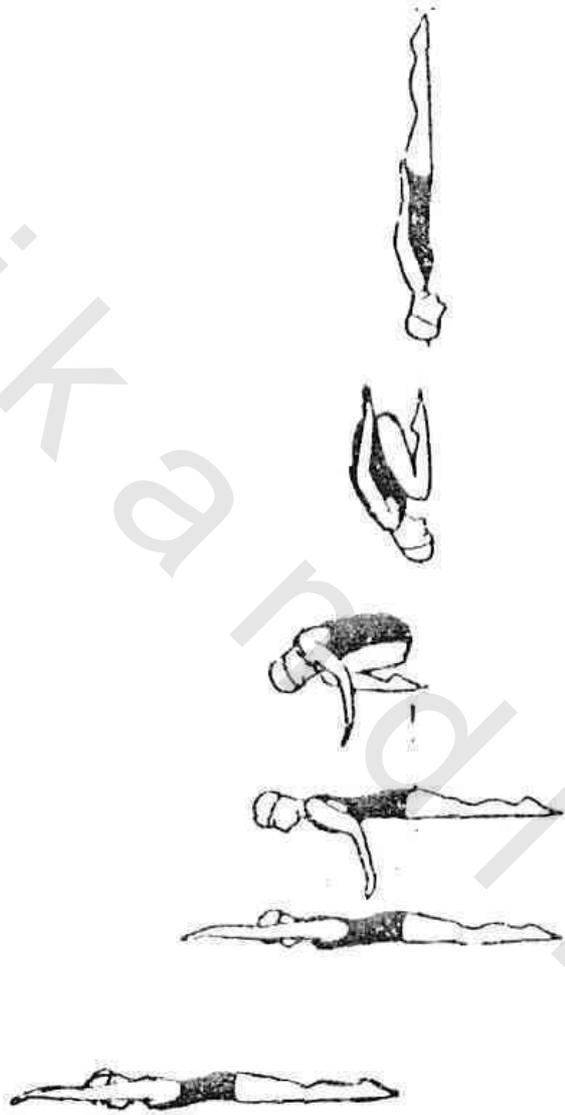
(2E)

201 POLPHIN

DIFFCULTY 1.5



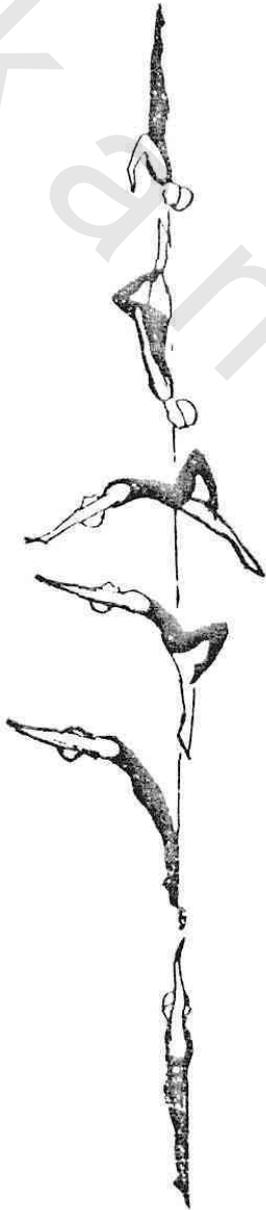
405 KIP



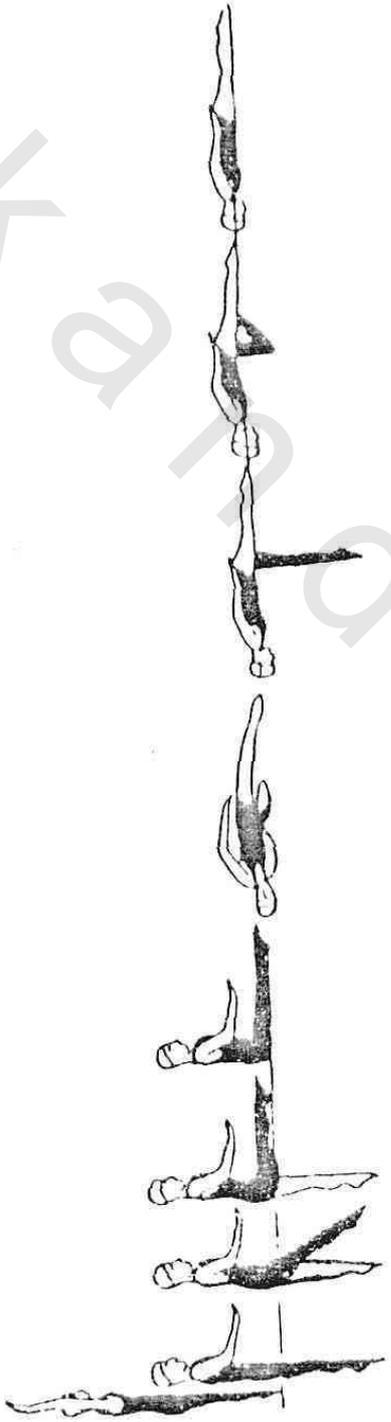
DIFFICULTY 1.7

460 SWORDFISH

DIFFICULTY 1.7



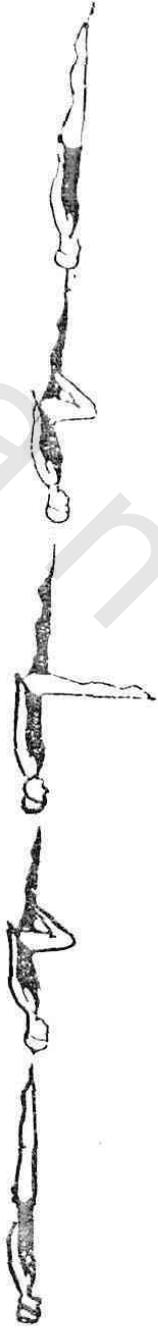
125- EIFFEL TOWER



DIFFICULTY 1.7

102 - BALLET LEG ALTERNATE

DIFFICULTY 1.6

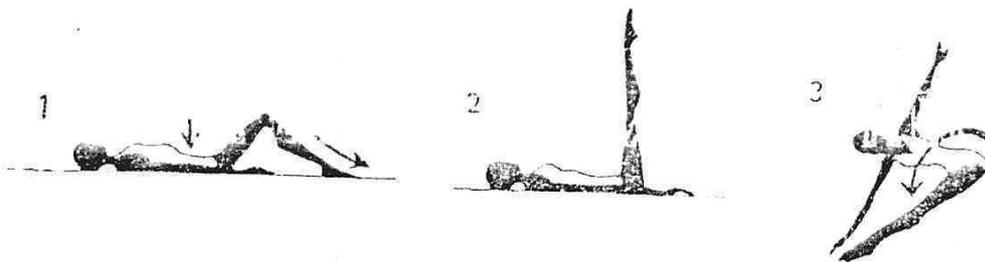
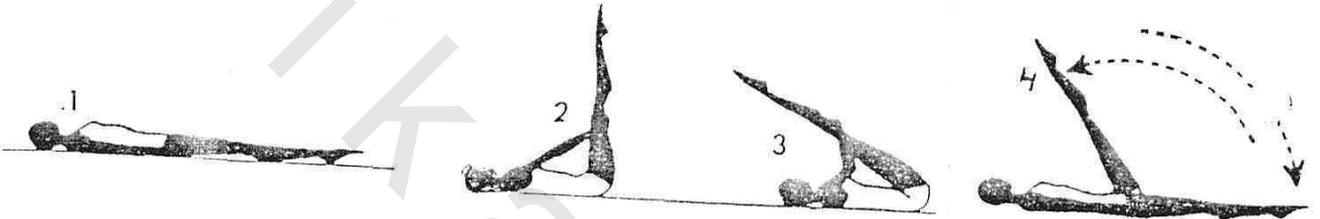
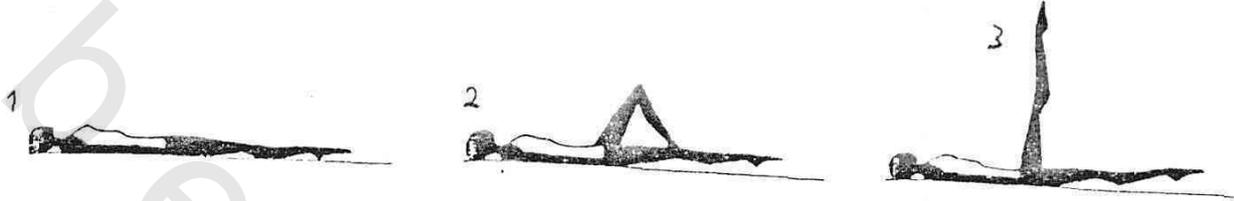
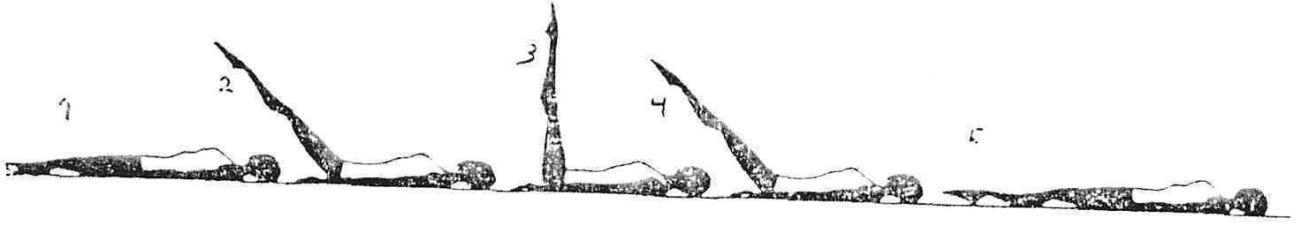


(18)

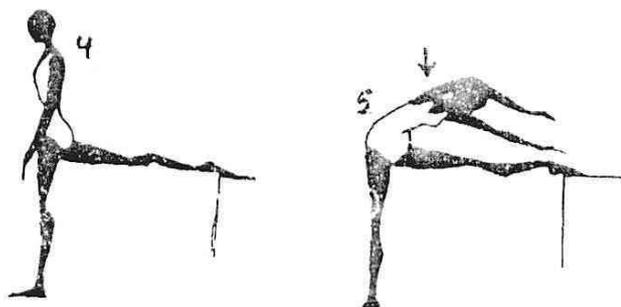
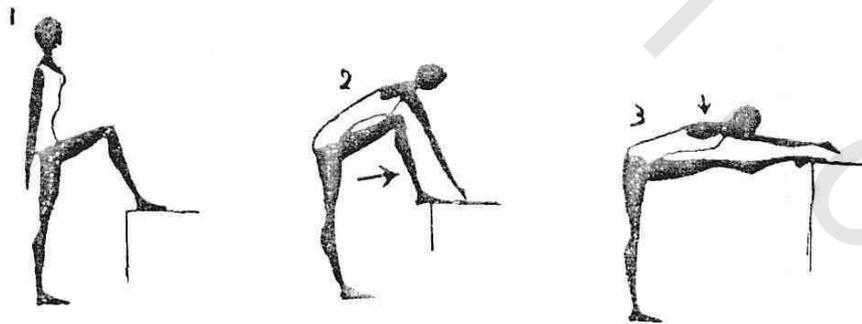
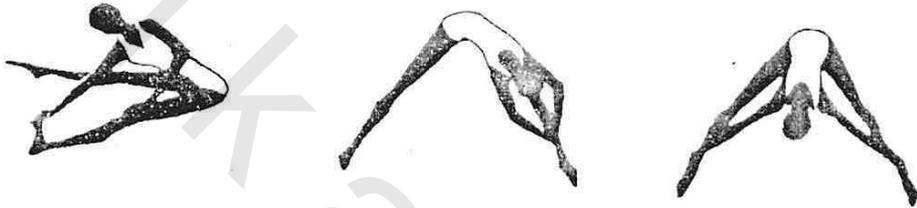
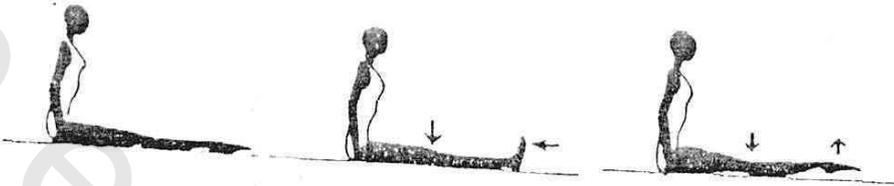
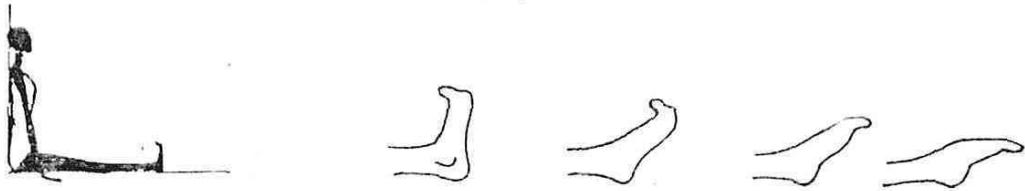
مرفق رقم (٧)

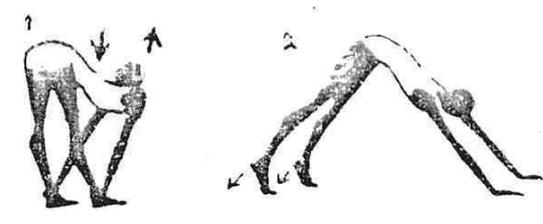
ماذج من التدريبات الخاصة بلاعبين
السباحة التوقيعية

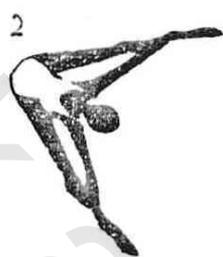
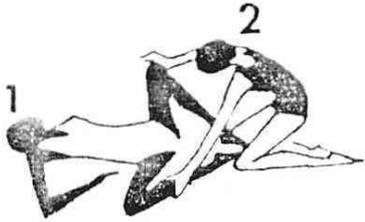
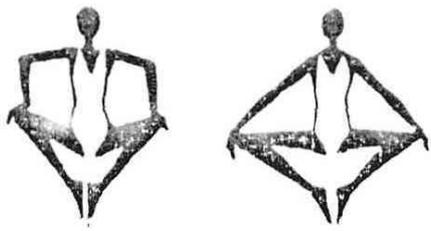
(३०)

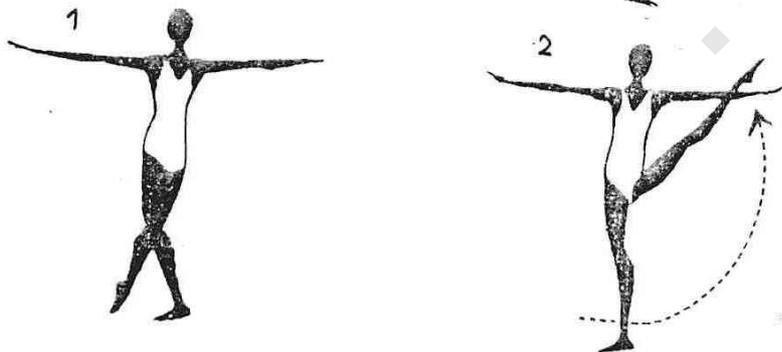
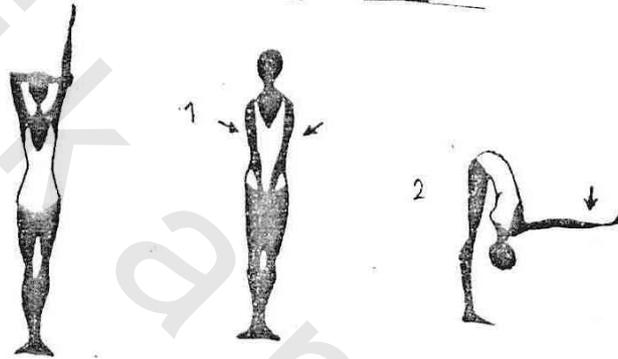
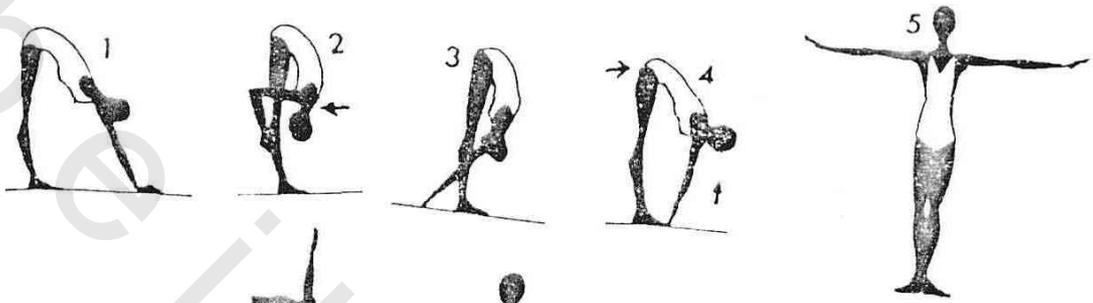


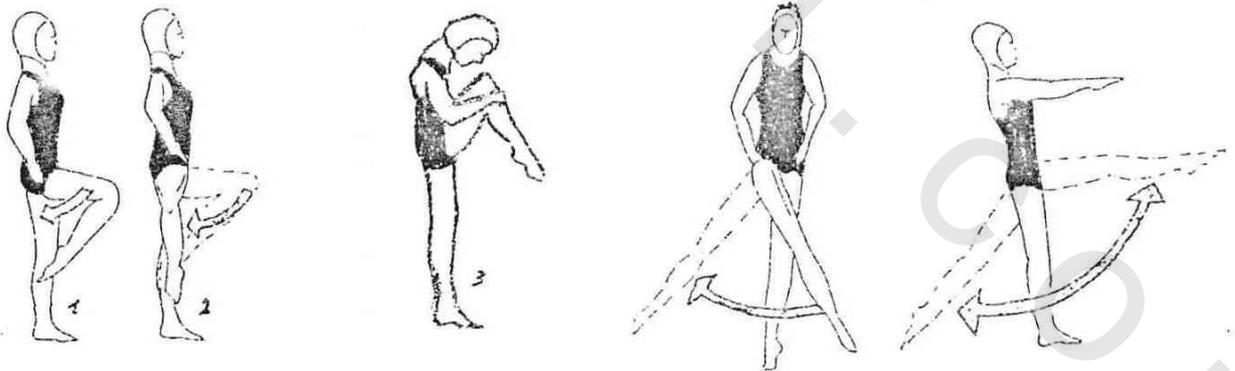
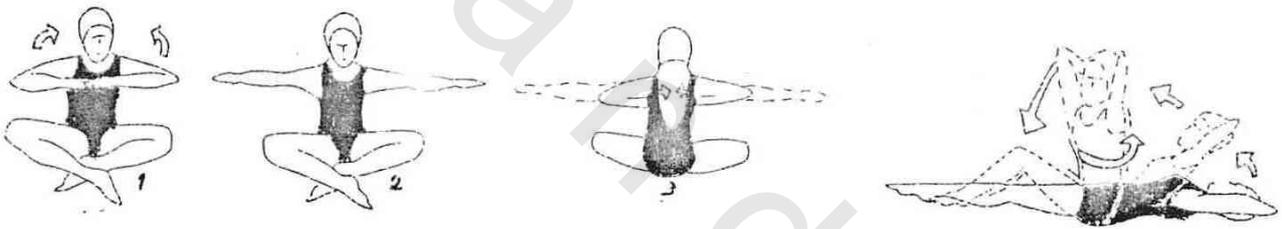
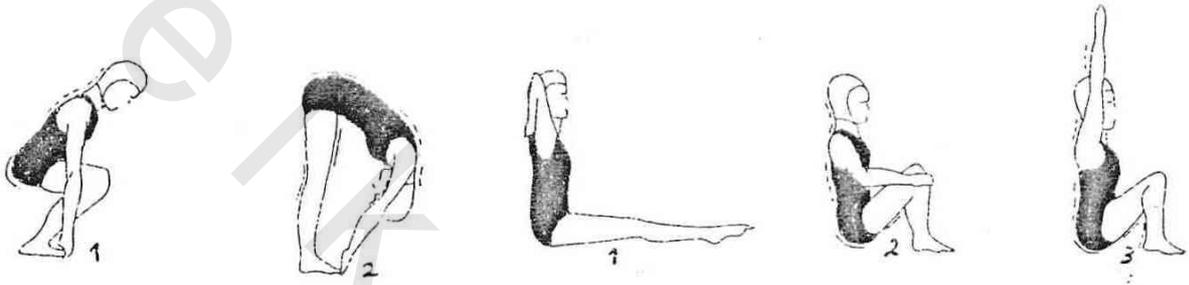
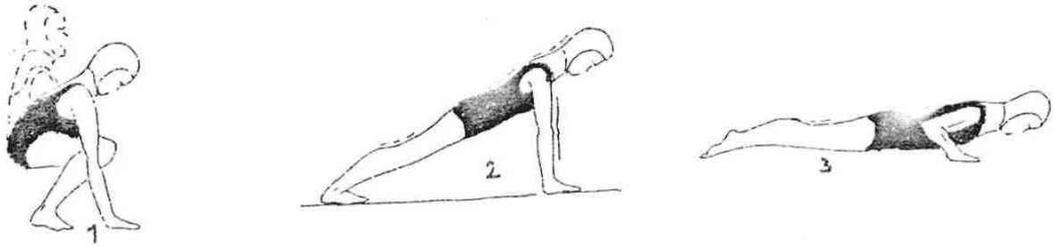
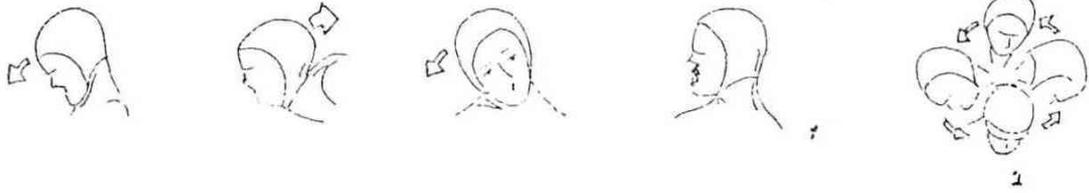
(३१)

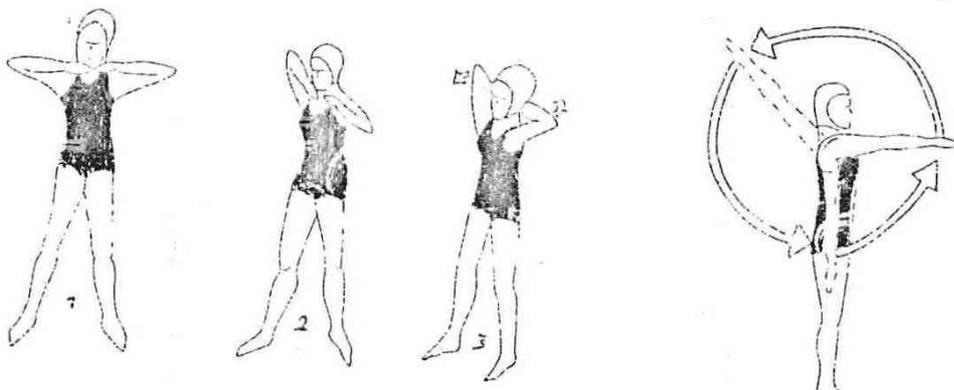
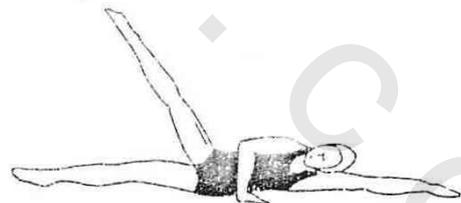
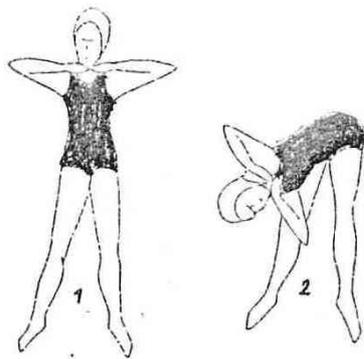
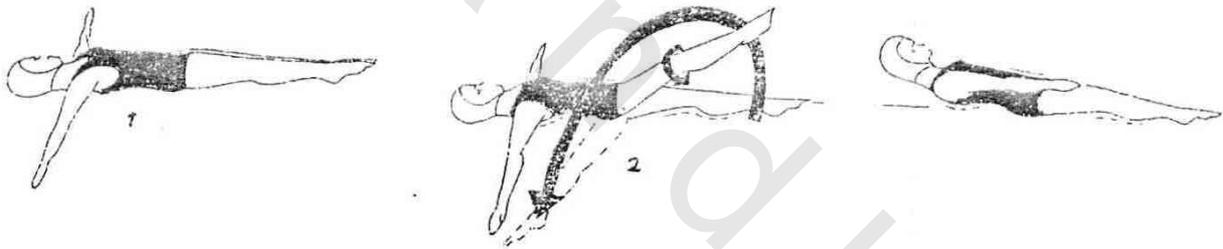
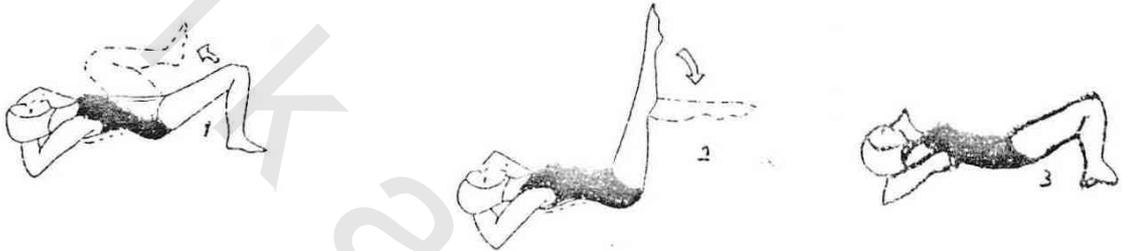
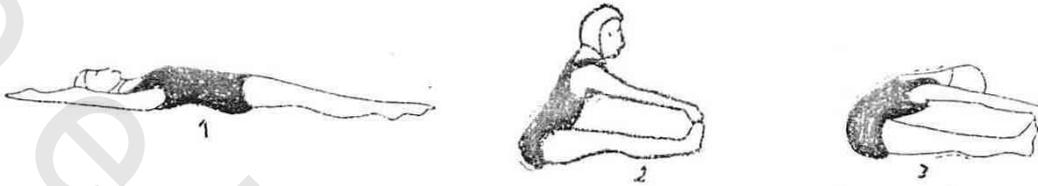
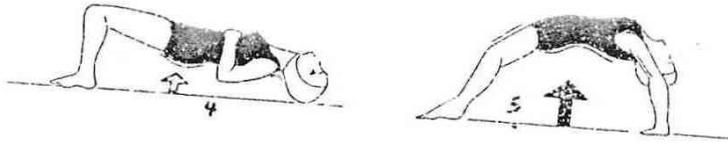
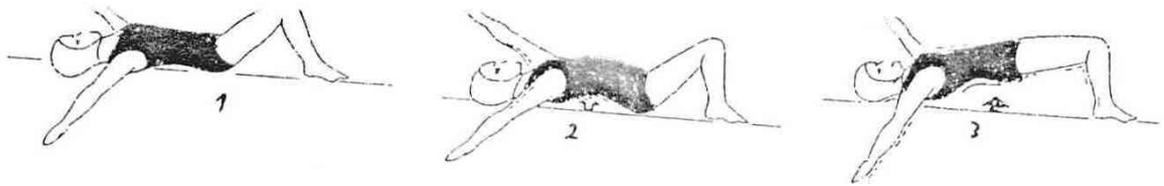












مرفق رقم (٨)

* نموذج لبرنامج المجموعة الجريبية

* نموذج لبرنامج المجموعة الضابطة

البرنامج الارفوسى
نموذج لبرنامج تدريب اسبوعى خارج الماء من شهر الثانى

الجزء المتنامى	الجزء الرئيسى	الاحماء
- (الوقوف) سقراط الرأس لاسفل ثم الكتفين ثم الجذع ثم ثنى الركبتين ثم الرجوع للوضع الابتدائى • - المشى الخفيف مع اخذ شهيق ورفير عميق • - الجرى الخفيف مع اخذ شهيق ورفير عميق - (الوقوف) ثنى الجذع لاسفل مع اخذ زفير ثم الوقوف مع رفع الذراعين لاعلى واخذ شهيق - (الوقوف) توقيت منخفض مع اخذ شهيق عميق •	- تنمية الجلد الدورى التنفسى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة • - التدريبات الخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبات السباحة التوقيعية بهذا الجزء مرفق رقم (1)	- المشى للامام مع فرد مشط القدم ثم المشى للخلف - المشى على العقبين ثم الامشاط - المشى مع مرجحه الرجل للجانب ثم الامام - الجرى على العقبين ثم على امشاط القدم - الجرى مع ثنى الجذع للامام و لاسفل - الجرى مع مرجحه الرجل للجانب بالتبادل - الوثب العالى بالقدمين اماما وخلفا - الوثب على قدم واحدة للامام ثم الخلف - الوثب مع النزول الى الثنى العميق - القفز على القدم اليمنى وعمس - مقس امامى ، ثم مقس خلفى - الرحلة للجانبين - الرحلة للامام وللخلف

البرنامج المائي
نموذج لبرنامج تدريب اسبوعي من الشهر الأول

الجزء الغتاه	الجزء الرئيسوى	العنف	الجزء التمهيدى
المحتوى	المحتوى	المحتوى	الإحماء
الجزء ٢٥ x ٢ صدر مع أنف شهيق عميق	Side Strok Head Crawl Side Egg Better	٤ x ٢٥٠ م ٢ x ٢٥٠ م ٢ x ٢٥٠ م	Warming up - (متنوع - حرة - ظهر) فى مجموعتين راحة دقيقتين بعد المجموعتين وبعد كل ٥٥٠ م راحة ١٠ ث
Kick ٢ x ٢٥ م	Back Strok Reverse then propeller Canoe then Torpedo Head First Scull then Foot First	٢ x ٢٥٠ م ٢ x ٢٥٠ م ٢ x ٢٥٠ م	Crawl حرة ٤ x ٢٥٠ م Breast صدر ٤ x ٢٥٠ م كل شدتين نفس Kicking ٤ x ٥٠ م (ارجل مرة رجوع ظهر) راحة ٣٠ ث بعد كل ١٠٠ متر .
	Alligator without breathing then crawl. ٢ x ٢٥٠ م	كتم النفس	
	Bant knee عمل Back P. بالقدم اليمنى فى ٤ عدات والشاب ٤ والرجوع للوضع الابتدائى - ثم يكرر ماسيق بالقدم اليسرى - من وضع Back.P. رفع القدم اليمنى مفروزة لعمل Ballet leg فى ٤ عدات والشبات ٤ والرجوع للوضع الابتدائى فى ٤ عدات ثم يكرر ماسيق بالقدم اليسرى .	رفعات	

تابع نموذج البرنامج تدريب اسبوعي من الاسبوع الاول

الجزء الثاني	الجزء الرئيسي	المنفذ	الجزء الشهري
المحتوى	المحتوى	المحتوى	المحتوى
	<p>٣ - يكرر مسبق في ١ ، ٢ مع التحرك للامام ٢ x ٢٥ م Tub P. then Flamingo ٣ - ٢٥ م Flamingo then Double Ballet leg ٣ - ٢٥ م Bant knee then Ballet leg ٣ - ٢٥ x ٢ م يمين ثم شمال</p>		
	<p>Tub. Ballet leg ١ مرات Tuck - vertical Bant knee ١ مرات Tuck - vertical P. ١ مرات Boost Ballet leg ٤ مرات Egg batter ٤ مرات عمل دفع بالتقدمين لاعلى لارتجاع الرأس واليدع باكمله خارج المساء Pike - crane ٤ مرات</p>	<p>انضاع الدفوع لاعلى Boost Position.</p>	
	<p>Back P. - Bant knee Drills Tube - Tuck Ballet leg Vertical Bant Knee Vertical Position</p>	<p>الافواج</p>	
	<p>Ballet leg Altarnied Kip كل حركة ٢٠ ق الشيات في كل وضع ١٥ ث راحة ١٠ ث بعد كل وضع () وتكرر كل وضع ٦ مرات .</p>	<p>الحركات المهارية</p>	

نموذج البرنامج لتدريب اسبوعى من الشهر الثانى

الجزء الثامن	الجزء الرئيسى	العنصر	الجزء التمهيدى
المحتوى	المحتوى	المحتوى	المحتوى
<p>٢ x ٢٥ م ظهر مسع</p> <p>أخذ شيهيق عميق</p> <p>٦ x ٢٥ م</p> <p>حرة - مدر .</p>	<p>ork out</p> <p>Front kick - Back kick - sidek ٢٥ x ٦</p> <p>راحة ٢٠ ثانية بعد كل ٥٠ متر</p> <p>Back Stroke ٢٥ x ٢</p> <p>Crawl Stroke ٢٥ x ٢</p> <p>Side Egg better ٢٥ x ٢</p> <p>مع عمل حركات بالذراعين</p>	<p>فريسات</p>	<p>Warming up ٢٥ x ٨ -</p> <p>راحة ٢٠ ث بعد كل ١٠٠ متر</p> <p>٨ x ٢٥ م حرة رجوع ظهر فى مجموعتين</p> <p>راحة ٢٠ ق بين كل مجموعة .</p> <p>Kicking ٨ x ٢٥ م</p> <p>٦ x ٥٠ م فى ٤ مجموعات واحدة</p> <p>و ٤٥ ق بعد كل ٥٠ م</p> <p>تجفيف</p> <p>Propeller</p> <p>Ballet leg</p> <p>رفعات</p> <p>Side egg better</p> <p>ورفع يد واحدة</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ٩ ، ٦</p> <p>حرة كل ٢ فريسات نفس ثم</p> <p>٩ ، ٦ ، ٣</p> <p>Under water</p> <p>Breast under water</p> <p>كل ٦ شدات نفس</p> <p>٤ x ٢٥ م كل ٤ ، ٦ ، ٨ شدات نفس والعرض الاخير بدون نفس</p>	<p>٨ x ٢٥ م حرة كل ٢ فريسات نفس ثم</p> <p>٩ ، ٦ ، ٣</p> <p>Under water</p> <p>Breast under water</p> <p>كل ٦ شدات نفس</p> <p>٤ x ٢٥ م كل ٤ ، ٦ ، ٨ شدات نفس والعرض الاخير بدون نفس</p>	<p>تفريسات كتم نفس</p>	<p>٨ x ٢٥ م</p> <p>٤ x ٢٥ م</p> <p>٢ x ٢٥ م</p>
<p>Bent knee - ballet leg</p> <p>Tub P. Flamingo</p> <p>Over Ballet leg-Ballet leg</p>	<p>Bent knee - ballet leg</p> <p>Tub P. Flamingo</p> <p>Over Ballet leg-Ballet leg</p>	<p>رفعات</p>	<p>٤ x ٢٥ م</p> <p>٢ x ٢٥ م</p> <p>٢ x ٢٥ م</p>

تابع نموذج البرنامج تدريب اسبوعي من الشهر الثاني

الجزء الثامن	المسزء الرئسي	المنتمر	الجزء التثبيتي
المحتوى	المحتوى	المحتوى	المحتوى
Boosts Crane Split . join vertical Tuck-vertical Ballet leg	8 مرات من وضع من وضع من وضع من وضع	أوضاع الدفع لأعلى Boost Positon	
-Crane P . -Ballet leg -Pike - Split	كل وضع يكرر ٢ مرات والشبات ١٥ ث راحة ٢٠ ث - بمساعدة الزميلة بالسند على الحافة الشبات ٢٠ ث ويكرر ١٠ مرات	الأوضاع	
-Pike then crane -Crane then split -Split knight -Walk out to Back layout - Ballet leg Ballet leg - Crane joint to vertical - Vertical drop .	8 مرات ٦ مرات ٤ مرات ٦ مرات ٤ مرات على شكل حرف T 8 مرات ٦ مرات	التكوينات	
Eiffel Walk WALK over Front	كل حركة ١٥ دقيقة راحة ٣٠ ث بعد كل أداء حركة	المركات المهارية	

نموذج البرنامج تدريب اسبوعي من الشهر الثالث

الجزء المتأمن	الجزء الرئيسي	المتنوع	الجزء التمهيدى
المحتوى	المحتوى	المعنى	
<p>4 x ٢٥ متر ضم الرجوع ظهر مع أخذ شهيق عميق Kick ٢ x ٢٥ م</p>	<p>Work Out Side Flutter - Back Flutter Egg Beater Back Stroke - Side Stroke Reverse Propeller than Propellar Alligator - Csmpr Support Scull - Badling Scull Foot First - Reverse Propellar</p>	<p>4 x ٢٥ م 2 x ٢٥ م</p>	<p>فريجات Strokes -Worming up متنوع ٢٠٠ م 4 x ٥٠ م مرة فى مجموعتين كل راحة ١٥ ث ٥٠ م ٥٠ م صدر 2 x ٢٥ م 2 x ٢٥ م مع رفع الذراع خارج الماء Egg Batter ٢ x ٢٥ م مع التنفيس فى الاتجاهات الأربعة Ballet leg Alternate</p>
<p>Under water then Breast Support Scull without breathing then leg crwal Under water then (كل ٤ شدات نفس) Breast Support Scull without breathing then leg crwal Ballet leg Alterned Walk out Submarin Vertical</p>	<p>2 x ٢٥ م 2 x ٢٥ م 2 x ٥٠ م 2 x ٢٥ م ٢٥ م ٢٥ م ٤ مرات ٢٥ م تكرر ٦ مرات</p>	<p>كتم النفس تجديفات Sculling رفعات</p>	

نموذج لبرنامج المجموعة الضابطة

البرنامج موضوع من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للسباحة التوقيعية
يشتمل البرنامج اثنى عشر وحدة تدريبية تستعرض الباحثة الوحدة الثانية
والوحدة الخامسة لنماذج

الوحدة الثانية

احماء داخل الماء : سباحة قصيره

٢ x ٤٠ م تنوع (فراشه - باك - برست - كرول)

٦ x ٢٥ م صدر كل ٤ شرات نفس

٤ x ٢٥ م سباحة كرول بدون نفس

سباحة توقيعيه

١٠ x ٢٥ زحف على الظهر (Back Kick)

١٠ x ٢٥ زحف على الجنب (Side Kick)

١٠ x ٢٥ زحف (Frand Kick)

٤ x ٢٠ Egg better (وضع العجله للوقوف فى الماء

١٢ x ٢٥ انواع التجديف المختلفه

٤ x ٢٥ تجديف مع عمل وضوع Pick

٤ x ٢٥ تجديف مع عمل وضوع Crane

١/٣ ساعه التمرين على حركه Walk over frant

الوحدة الخامسة

احماء داخل الماء : سباحة قصيره

١٠ x ٢٥ دولفن

١٠ x ٢٥ باك

١٠ x ٢٥ برست

١٠ x ٢٥ كرول

٨ x ٢٥ سباحة كرول بدون نفس

٤ x ٢٥ سباحة صدر تحت الماء بدون نفس

" under water "

٨ x ٢٥ سباحة دولفن كل ٦ نفس

سباحة توقيعيه

٨ x ٥٠ باك كيك Back kick زحف على الظهر

مع رفع ذراع الى اعلى فى الهواء

١٠ x ٢٥ Egg better مع عدم تحريك الذراعين ومدهم على الماء

١٠ دقائق عمل انواع التجديف المختلفه التى تحمل الجسم للطفو

على الماء

١٠ دقائق الوقوف على الحائط لعمل وضع arck فى الظهر

(قوس)

١/٣ ساعه التدرين على حركه Dalfin

مرفق رقم (٩)

بيان بالتوزيع الزمني التفصيلي لحمل التدريب
خلال ايام الاسبوع

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الاول
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٤٥٠	-	٨٠	٧٠	٧٥	٨٠	٧٥	٧٠	اعداد بدنى عام	
٥٥	-	١٥	١٠	٥	١٠	٥	١٠	اعداد بدنى خاص	
٥٥	-	١٥	١٥	٥	١٠	١٠	-	اعداد مهارى	
٥٦٠	-	١١٠	٩٥	٨٥	١٠٠	٩٠	٨٠	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الثانى
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٣٩٠	-	٦٥	٦٠	٦٥	٧٠	٦٠	٧٠	اعداد بدنى عام	
١٢٠	-	٣٠	٢٥	١٥	٢٠	٢٠	١٠	اعداد بدنى خاص	
٩٠	-	٢٥	١٥	١٠	٢٠	١٥	٥	اعداد مهارى	
٦٠٠	-	١٢٠	١٠٠	٩٠	١١٠	٩٥	٨٥	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الثالث
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٢٤٠	-	٥٠	٥٠	٦٠	٦٥	٦٠	٥٥	اعداد بدنى عام	
١٧٠	-	٤٠	٣٥	٢٠	٣٠	٢٥	٢٠	اعداد بدنى خاص	
١٠٥	-	٣٠	٢٠	١٠	٢٠	١٥	١٠	اعداد مهارى	
٦١٥	-	١٢٠	١٠٥	٩٠	١١٥	١٠٠	٨٥	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الرابع
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٢٦٠	-	٤٥	٤٥	٤٠	٤٠	٣٥	٤٥	اعداد بدنى عام	
٢٥٥	-	٤٥	٣٥	٥٥	٥٠	٤٥	٣٥	اعداد بدنى خاص	
١٤٥	-	٣٠	٢٥	٢٠	٣٥	٢٠	١٥	اعداد مهارى	
٦٦٠	-	١٢٠	١٠٥	١١٥	١٢٥	١٠٠	٩٥	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الخامس
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
١٥٠	-	٢٥	٢٥	٣٠	١٥	٣٠	٢٥	اعداد بدنى عام	
٢٨٠	-	٥٥	٤٥	٤٠	٥٥	٤٥	٤٠	اعداد بدنى خاص	
١٨٠	-	٤٠	٣٠	٢٠	٤٠	٢٥	٢٥	اعداد مهارى	
٦١٠	-	١٢٠	١٠٠	٩٠	١١٠	١٠٠	٩٠	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع السادس
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
١٣٥	-	٣٠	٢٠	٢٠	١٠	٣٠	٢٥	اعداد بدنى عام	
٣١٠	-	٦٠	٥٠	٥٠	٦٠	٤٥	٤٥	اعداد بدنى خاص	
٢٣٥	-	٣٥	٤٠	٥٠	٢٥	٤٥	٣٠	اعداد مهارى	
٦٨٠	-	١٢٥	١٠٠	١٢٠	١٠٥	١٢٠	١٠٠	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع السابع
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٨٥	-	٢٠	١٠	١٥	١٠	٢٠	١٠	اعداد بدنى عام	
٢٤٠	-	٦٥	٥٥	٥٥	٥٥	٦٠	٥٠	اعداد بدنى خاص	
٢٨٥	-	٥٠	-٤٥	٥٥	٤٥	٤٥	٤٥	اعداد مهارى	
٧١٠	-	١٣٥	١١٠	١٢٥	١١٠	١٢٥	١٠٥	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الثامن
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٧٠٠	-	١٥	١٠	١٠	١٥	١٠	١٠	اعداد بدنى عام	
٢٥٥	-	٤٥	٤٥	٤٠	٤٥	٤٥	٣٥	اعداد بدنى خاص	
٣٦٥	-	٧٠	٦٠	٥٥	٧٠	٥٥	٥٥	اعداد مهارى	
٦٩٠	-	١٣٠	١١٥	١٠٥	١٣٠	١١٠	١٠٠	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع التاسع
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٦٥	-	١٥	١٠	١٠	١٥	١٠	٥	اعداد بدنى عام	
١٩٥	-	٣٠	٤٠	٣٠	٣٥	٢٥	٣٥	اعداد بدنى خاص	
٣٩٠	-	٧٥	٥٠	٧٠	٧٠	٦٥	٥٥	اعداد مهارى	
٦٥٠	-	١٢٠	١٠٥	١١٠	١٢٠	١٠٠	٩٥	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع العاشر
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٦٠	-	١٥	-	١٥	١٠	١٥	٥	اعداد بدنى عام	
١٦٠	-	٣٠	٣٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	اعداد بدنى خاص	
٥٠٠	-	٩٠	٧٥	٨٥	٧٥	٩٠	٨٥	اعداد مهارى	
٧٢٠	-	١٣٥	١١٠	١٢٥	١١٠	١٣٠	١١٠	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الحادى عشر
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٥٠	-	١٠	١٥	-	١٠	١٠	٥	اعداد بدنى عام	
١١٥	-	٢٠	١٠	٣٠	٢٥	١٠	٢٠	اعداد بدنى خاص	
٤٨٥	-	٩٠	٨٥	٧٥	٨٥	٨٠	٧٠	اعداد مهارى	
٦٥٠	-	١٢٠	١١٠	١٠٥	١٢٠	١٠٠	٩٥	المجموع	

المجموع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
								درجة الحمل	
								اقصى	الاسبوع الثانى عشر
								مرتفع	
								متوسط	
								راحة	
٣٠	-	-	٥	٥	٥	١٠	٥	اعداد بدنى عام	
٦٥	-	١٠	١٠	١٥	١٠	٥	١٥	اعداد بدنى خاص	
٤٢٥	-	٥٠	٨٥	٧٠	٦٥	٨٠	٨٥	اعداد مهارى	
٥٢٠	-	٦٠	١٠٠	٩٠	٨٠	٩٥	١٠٥	المجموع	

مرفق رقم (١٠)

ان بدرجات عينة الدراسة
من الاتحاد المصري للسباحة

الاتحاد المصرى للسباحة
لجنة المسابقات

بطولة الجمهورية للسباحة التوقيعية

مايو سنة ١٩٩٠

حركات ١٢ سنة

الترتيب	الاسم	النادى	مجموع الحركات
١	مها محمد سيف	جزيرة	٣٤٧٥٨
٣	ياسمين فؤاد شريين	،،	٣٣٠٣٣
٥	نسرين احمد سليمان	،،	٣٢٧٠٠
٨	مشيرة محمد رشدى	،،	٣٢٠٨٣
١٢	ياسمين محمد توفيق	،،	٣١٠٦٦
١٨	ياسمين حسنين الجوهري	،،	٢٩٥٥٠
٢١	داليا محمد عابدين	،،	٢٨٩٨٣٧
٢٣	ندا حسنين الجوهري	،،	٢٨٨٥٨
٣٢	نفين عادل زكى	،،	٢٢٠٠١
٢	نسرين مرجان	اهلى	٣٣٤٦٦
٧	ايمان عبد الحميد	،،	٣٢٢٠٢
١٠	ايناس مدحت	،،	٣١٥٥٠
١١	شريفة فتحى	،،	٣١١٠٠
١٣	شيماء أنور	،،	٣٠٧١٦
١٤	شيماء ابراهيم	،،	٣٠٤٦٦
١٩	سحر فايز	،،	٢٩٢٣٣
٢٠	فاطمة أنور	،،	٢٩٢٠٨

الترتيب	الاسم	النمادى	مجموع الحركات
٢٢	رباب فايز	الاهلى	٢٨٨٩١
٣٠	آية الحسينى	،،	٢٣٧٢١
٣١	رشاد عبد الرحمن	،،	٢٣٣٣٤
٤	نوران الزهيرى	زمالك	٣٢٧١٦
٦	نورهان سعد	،،	٣٢٥٠٨
١٥	الفت عبد الهادى	،،	٢٩٨٧٥
١٦	دعاء صابر	،،	٢٩٦٩١
١٧	نسرین سعد	،،	٢٩٦٢٥
٢٤	شيماء صلاح	،،	٢٨٧٨٣
٢٥	نانيس حسن	،،	٢٨٧١٦
٢٦	داليا فؤاد	،،	٢٨٢١٦
٢٧	ميادة القاضى	،،	٢٦٩٤١
٢٨	هبة عبد الرحمن	،،	٢٦٦٥٨
٢٩	نورا عباس	،،	٢٤١٥٨
٩	مروة طارق على	هليوبوليس	٣١٧٧٥

الاتحاد المصري للسباحة
لجنة المسابقات

كأس مصر

نتيجة حركات ١٢ سنة سبتمبر ١٩٩٠

الترتيب	الاسم	النادي	مجموع الحركات
٦	نسرين سليمان	الجزيرة	٢٩٣١٦
٩	ندا حسنين الجوهري	،،	٢٨١٩١
١١	مشيرة رشدي	،،	٢٨٠٠٦
١٢	ياسمين حسنين الجوهري	،،	٢٧٩٩٨
١٨	ياسمين توفيق	،،	٢٧٢٣٠
١٩	داليا عابدين	،،	٢٧١٧٥
٢١	ياسمين شريين	،،	٢٦٦٦٤
٣٠	نفين عادل زكي	،،	٢٤٣٢٣
٣٢	مهنا محمد سيف	،،	٢٣٢٤٧
٤	ايمان عبد الحميد	الاهلي	٢٩٥٨٢
٧	نسرين مرجان	،،	٢٨٦٩
١٠	شيماء ابراهيم	،،	٢٨٠٣٣
١٣	ايناس مدحت	،،	٢٧٧٥٥
١٤	اية الحسيني	،،	٢٧٦٨٢
١٦	شريفه فتحى	،،	٢٧٣٨٩
٢٢	شيماء أنور	،،	٢٦٦٥٢
٢٦	رياب فايز	،،	٢٥٦٠٩
٢٨	سحر فايز	،،	٢٤٦١٥
٢٩	فاطمة أنور	،،	٢٤٤١٠
٣١	رشا عبد الرحمن	،،	٢٤١٢٥

الترتيب	الاسم	النمادى	مجموع الحركات
١	نوران الزهيرى	الزمالك	٣٣ر٠٥٧
٢	نورهان سعد	،،	٣٢ر٢٦٤
٥	نسرين سعد	،،	٢٩ر٤٤
٨	آلفت عبد الهادى	،،	٢٨ر٣٩
١٥	دعاء صابـر	،،	٢٧ر٤٨٠
١٧	نانيس حسن	،،	٢٧ر٢٥٦
٢٠	شيماء صلاح	،،	٢٧ر١٥٧
٢٣	داليا فؤاد	،،	٢٦ر٥٧٣
٢٤	ميادة القاضى	،،	٢٥ر٨٤٨
٢٥	نورا عباس	،،	٢٥ر٨٠٦
٢٧	هبة عبد الرحمن	،،	٢٥ر٥٤٨
٣	مروة طارق على	هليوبوليس	٣٠ر٦٢٣

بطولة الجمهورية للسباحة التوفيقية

مايو ١٩٩٠

فردى ١٢ سنة

الترتيب	الاسم	النسابة	نتيجة الفردى
١	مها محمد سيف	الجزيرة	١٠١ر٢٩١
٢	ياسمين شريـن	،،	٩٥ر٣٦٤٣
٦	نسرین أحمد سليمان	،،	٩٤ر٥٦٥
٢	نسرین مرجـان	الاهلى	١٠٠ر٩٣١
٣	ایمان عبد الحميد	،،	٩٧ر٢٦٨
٤	ایمناس مدحت	،،	٩٦ر٢١٠
٧	نوران الزهيرى	الزمالك	٩٢ر٢٤٩
٩	نورهان سعـد	،،	٨٩ر٥٠٧
١٠	نسرین سعـد	،،	٨٨ر٢٩١
٨	مروة طارق على	هليوبوليس	٩٢ر١٠٨

الاتحاد المصرى للسياحة
لجنة المسابقات

كأس مصر

نتيجة فردى ١٢ سنة

سبتمبر ١٩٩٠

الترتيب	الاسم	النادى	نتيجة الفردى
٥	شربين سليمان	الجزيرة	٨٩ر٣١٥
٩	ياسمين شربين	،،	٨٦ر٣٢٩
١٠	مشيرة رشدى	،،	٨٥ر٧٢٨
٢	ايمان عبد الحميد	الاهلى	٩٥ر٣٨٢
٧	نسرين مرجان	،،	٨٧ر٣٥٦
٨	ايناس مدحت	،،	٨٦ر٨٨٧
٣	نوران الزهيرى	الزمالك	٩٣ر٨٥٧
٤	نورهان سعد	،،	٨٩ر٥٩٢
٦	دعاء صابى	،،	٨٧ر٤١٣
١	مروة طارق على	هليوبوليس	٩٦ر٢٢٢

بطولة الجمهورية للسباحة التوقيعية

مايو ١٩٩٠

زوجى ١٢ سنة

الترتيب	الاسم	النادى	درجات الزوجى
١	مها سيف نسرين سليمان	الجزيرة	١٠١٥٢٩
٣	ياسمين شرين مشيرة رشدى	،،	٩١٢٩١
٩	ندى الجوهري ياسمين الجوهري	،،	٨١١٣٧
٢	نسرين مرجان ايناس مدحت	الاهلى	١٠٠٧٧٤
٤	ايمان عبد الحميد شريفة فتحى	،،	٩١١١٧
٧	فاطمة انور شيماء ابراهيم	،،	٨٦٨٣٧
٥	دعاء صابر نورهان سعد	الزمالك	٨٩٥٠٢
٦	نسرين سعد نوران الزهيري	،،	٨٨٣٧٠
٨	الفت عبد الهادى هبة عبد الرحمن	،،	٨٣٥٢٣

كأس مصر

نتيجة زوجى ١٢ سنة

سبتمبر ١٩٩٠

الترتيب	الاسم	النادى	درجات الزوجى
٤	نسرین سلیمان ياسمين توفيق	الجزيرة ،،	٨٨ر٤٠٥
٥	ياسمين شريين مشيرة رشدى	،، ،،	٨٧ر١٦٧
٧	ندى الجوهري ياسمين الجوهري	،، ،،	٨٢ر٥٥٩
٢	ایمان عبد الحميد شريفه فتحى	الاهلى ،،	٨٩ر٤٨٤
٣	ايناس مدحت نسرین مرجان	،، ،،	٨٨ر٥٥٥
٨	آية الحسينى شيماء ابراهيم	،، ،،	٨٢ر١٨٩
١	نوران الزهيري نورهان سعد	الزمالك ،،	٩٣/٧٢٥
٦	دعاء صابر نسرین سعد	،، ،،	٨٦ر٣٢٥
٩	ميادة القاضى الفت عبد الهادى	،، ،،	٨١ر٧٩٢

الاتحاد المصرى للسباحة
لجنة المسابقات

بطولة الجمهورية للسباحة التوقيعية

مايو ١٩٩٠

فريق ١٢ سنة

الترتيب	النـى	درجات الفريق
١	الاهلى	٩٣٧٢٦
٢	الزمالك	٩٠٨٥٦
٣	الجزيرة	٨٩٧١٢

كأس مصر

نتيجة فريق ١٢ سنة

سبتمبر ١٩٩٠

الترتيب	النـى	درجات الفريق
١	الزمالك	٩٢٧٠٢
٢	الجزيرة	٩١٦٩٤
٣	الاهلى	٨٩٦٨

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

**تأثير برنامج تدريبي مقترح لذميه عناصر اللياقة الخاصه
على المستوى المهارى للاعبات السباحه التوقيعيه**

اعداد

وفاء محمد عادل الصيفى
معيدة بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

أشرف

أ.م.م. نادية حسن هاشم
استاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية بكلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة
جامعه حلوان

أ.م.م. غديره أحمد طلس
استاذ بقسم الرياضات المائيه والمنازلات
ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث
بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
جامعة حلوان

**بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضيه**

القاهرة

١٤١١ هـ - ١٩٩١ م

ملخص الدراسة

مشكلة الدراسة وأهميتها :

اتفقت كثير من آراء خبراء التربية الرياضية على أن هناك علاقة تبادلية وثيقة بين كل من الصفات البدنية الخاصة والنشاط الرياضى الممارس بصفة عامة ، فمن جهة يؤثر تطور الصفات البدنية الخاصة فى مستوى الانجاز الرياضى كما وكيفاً ومن الناحية الأخرى يؤثر الأداء الصحيح فى نمو الصفات البدنية بصورة ايجابية .

وانطلاقاً من هذه العلاقة الوثيقة بين النشاط الرياضى والعناصر البدنية الخاصة فاننا نجد أن عملية اعداد لاعبة السباحة التوقيعية تشمل الاعداد البدنى والمهارى والابتكارى والذهنى والنفسى وهذه الجوانب يجب أن تكون متكاملة ومتداخلة اذ تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها فلا يمكن التركيز على جانب واغفال جانب آخر .

ولما كان قطاع الناشئات يمثل قاعدة لتطوير مستوى رياضة السباحة التوقيعية، لهذا اتجهت هذه الدراسة الى اعداد برنامج تدريبى مقترح يسير على التخطيط العلمى الصحيح للاعبات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة كمحاولة للتوصل الى تحسين اللياقة البدنية لهذا القطر وبالتالى سوف ينعكس ذلك على الأداء المهارى لهن ، وأيضا تعتبر هذه الدراسة محاولة للمساهمة فى تطوير برامج السباحة التوقيعية للناشئات ، وقد تكون هذه الدراسة حافزا (مجالا جديدا) لاجراء دراسات تالية تتناول مراحل عمرية أخرى لمعرفة تأثير أهم العناصر على تحسين المستوى المهارى .

أهداف الدراسة :

١ - تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة اللازمة للاعبات السباحة التوقيعية للناشئات تحت ١٢ سنة

٢ - وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .

٣ - التعرف على تأثير تنمية كل من العناصر البدنية المختارة على مستوى الأداء المهارى لناشئات السباحة التوقيعية (الحركات المهارية الأربعة المقاسة)

فروض الدراسة :

١ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة .

٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة .

٣ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

خطوة واجراءات الدراسة :

أولا : منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كأسلوب من أساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة ، مستخدمة تصميمًا تجريبيًا يتمشى مع طبيعة الدراسة وهو القياس القبلى البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

ثانيا : عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (٣٢) ناشئة تحت ١٢ سنة موزعة (١٢) ناشئة للمجموعة التجريبية ، (٢٠) ناشئة

للمجموعة الضابطة .

ثالثا : وسائل وأدوات الدراسة

١ - الاستبيان :

(أ) لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئات

السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة .

(ب) تحديد أهم الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية

المختارة .

٢ - استمارة البيانات الأولية .

٣ - ادوات القياس والاختبارات

(أ) القياس الجسمى (الطول - الوزن)

(ب) القياس المهارى (عن طريق الحكام)

رابعا : الخطوات التمهيدية للبرنامج :

شملت هذه الخطوات استخدام الاستبيان لتحديد أهم العناصر

والاختبارات وتحديد محتوى البرنامج وفيما يلى تلك الخطوات :

- عرض استبيان للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة

لناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة .

- تحديد الاختبارات المرسة لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة

المختارة .

- اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) لاعبات

من غير افراد العينة الأساسية الغرض منها ايجاد المعاملات

العلمية للاختبارات قيد الدراسة (الثبات - الصدق) .

- اجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف تحديد مكونات حمل التدريب (الشدة - عدد مرات التكرار - فترات الراحة) .
- اجراء القياس القبلى على الأندية الأربعة لتحديد المستوى البدنى عن طريق الاختبارات ولتحديد المستوى المهارى عن طريق الحكام .
- تنفيذ البرنامج وقد استغرق (١٢) أسبوعا بواقع (٦) وحدات فى الأسبوع ، وزمن كل وحدة ساعتين ، وقد اشتملت كل وحدة على تدريبات داخل الماء وتدريبات خارج الماء .
- اجراء القياس البعدى .
- تفريغ وتنسيق وجدولة البيانات والنتائج .
- اجراء المعاملات الاحصائية .

١ - الاستخلاصات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت اليها الباحثة وفى نطاق عينة وطبيعة وأهداف هذه الدراسة ، وفى ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :

- ١ - أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الجلد الدورى التنفسى والمرونة والرشاقة والتوافق أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية للاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة .
- ٢ - ان استخدام التدريب العلمى المنظم المبني على أسس علمية سليمة والذي يراعى مبادئ الحمل يساعد على التقدم فى مستوى الأداء البدنى ، اذ اوضحت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التدريبى المقترح يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية للاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة .
- ٣ - عدم وجود فروق دالة احصائيا فى مجموع درجات الحركات المهارية وذلك سواء بالنسبة للقياس القبلى بين كلا المجموعتين وأيضا القياس البعدى وكذلك لكل مجموعة على حدة فى القياسين القبلى والبعدى لهما .
- ٤ - حدث تغيير فى ترتيب الفرق الثلاث فى القياس البعدى عما كان فى القياس القبلى ، حيث جاء نادى الزمالك (المجموعة التجريبية) فى المركز الاول بعد أن كان فى المركز الثانى ، وجاء نادى الأهلى والجزيرة (المجموعة الضابطة) فى المركز الثانى والثالث بعد أن كانا فى المركز الأول والثالث .

٢ - التوميسات :

فى ضوء أهداف الدراسة ونتائجها وفى حدود عينة الدراسة،
واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة فانها توصى بالآتى :

- ١ - مراعاة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على لاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة لما له من تأثير ايجابى أظهرته نتائج الدراسة وذلك من خلال الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على تنمية عناصر اللياقة الخاصة بالسباحة التوقيعية والتى تؤدي بدورها الى تحسين المهارات الحركية .
- ٢ - اجراء دراسات مشابهة فى المراحل السنوية المختلفة للاعبات السباحة التوقيعية .
- ٣ - ضرورة اجراء الدراسات والابحاث التجريبية للموسم الرياضى بأكمله للتعرف على تأثيرات البرنامج خلال فترات الموسم المختلفة واجراء دراسات مماثلة تتناول بقية عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على الأداء المهارى فى السباحة التوقيعية .
- ٤ - ضرورة الاهتمام بالقياسات الموضوعية للوقوف على مستوى اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بلاعبات السباحة التوقيعية والعمل على وضع مجموعة اختبارات موحدة لكل مرحلة سنوية لمعرفة مدى ما تحققه البرامج التدريبية لأهدافها .
- ٥ - ضرورة عمل بطاقة بيانات تسجل فيها المستوى البدنى والمهارى ومدى تطور الحالة البدنية والمهارية والفسولوجية والانثروبومترية للاعبات السباحة التوقيعية حتى يمكن تتبع التغيرات التى تطرأ على هذه الجوانب فى كل مرحلة سنوية .

(٧)

- ٦ - ضرورة العمل على نشر رياضة السباحة التوقيعية وتدريبها ضمن برامج السباحة فى كليات التربية الرياضية .
- ٧ - اقامة دورات مستمرة لصقل واعداد وتأهيل للمدربين مع استضافة خبراء من الخارج للمشاركة فى هذه الدورات .
- ٨ - ايفاد البعثات التدريبية للمدربين والحكام للاطلاع على أحدث اساليب التدريب فى السباحة التوقيعية وذلك للعمل على رفع المستوى المهارى لهذه الرياضة .
- ٩ - ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والأبحاث المتعلقة بالنواحي المختلفة لرياضة السباحة التوقيعية فهى من الرياضات التى لم تأخذ حقها من البحث والدراسة ، بالرغم من كونها ضمن الألعاب الأولمبية والدولية .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS IN CAIRO
DEPARTMENT OF METHODS OF TEACHING TRAINING & PRACTICAL
EDUCATION

THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM FOR DEVELOPING
THE ELEMENTS OF SPECIAL FITNESS FOR SYNCHRONIZED
SWIMMERS

PRESENTED BY

WAFAA MOHAMED ADEL EL SAFIE

Repeator at the department of methods of
teaching training & practical education

Prof. Dr. ADILA AHMED TELEB

Prof & Vice Dean of the faculty
of physical education for girls
in Cairo For Post Graduate
Studies & Researches Helwan
University

Ass. Prof. Dr. NADIA HASSAN HASHEM

Ass. Prof. At the Department of
Methods of Teaching Training &
Practical education at the
Faculty of physical education
for girls in cairo Helwan
University.

APREPARATORY RESEAFON FOR THE MASTER DEGREE
IN PHYSICAL EDUCATION

HELWAN UNIVERSTY
1991

Summary of the study

Problem of the study and its importance

Many points of view of physical education experts have agreed that there is a reciprocal strong relation between physical qualities & exercised. Physical activity in general. The development of special physical qualities affects the standard of physical accomplishment in quantity as well as in quality. Moreover, the correct physical accomplishment affects the positive development of physical qualities.

based on the relationship between physical activity and the selected physical elements, we discover the process of preparing a synchronized swimmer deals with developing physical fitness, skills creativity mental and psychological aspects. All these are integrated and each aspect complements the other hence no point can be neglected. age group swimmers are the base for developing a higher standard in any sport. This study is directed to show the effect of a proposed scientifically planned programme to produce the highest standard in a synchronized swimmer 12 and under.

This study stresses on raising the level of physical fitness which will directly affect and raise the standard of synchronized swimming skills. Also this study should help to develop and advance the synchronized swimming

training programmes for age group swimmers. Moreover it should also encourage research for older synchronized swimmers.

The Objectives of the study:

- 1- Defining the most important elements of physical skill necessary for young swimmers of synchronized swimming 12 years and under.
- 2- Making a proposed training program for developing specified selected elements of physical fitness.
- 3- Knowing the effect of physical elements on the junior synchronized swimmers basic skills.

Study Hypotheses:

- 1- The proposed program positively affects developing specified selected elements of physical fitness.
- 2- Statistically speaking, there are distinctive differences in favour of the experimental group at the level of the elements of physical fitness specially of young synchronized swimmers 12 years and under.
- 3- This proposed program has a positive effect raising the standard of skills in favour of the experimental group.

Study Procedures

First Study Method:

The researcher has followed the experimental method because it is suitable for the nature of the research and the anterior posterior measure for both the experimental group and the standard group.

Second Study Sample:

The research sample has been deliberately chosen including 32 players younger than 12 years old, 12 players as an experimental group and 20 players as a standard group.

Third Study Means:

- 1- Questionnaire: (a) for defining the most important elements of fitness for synchronized swimmers younger than 12 years (b) defining the tests of measuring the physical qualities:
- 2- Primary Data Form:
- 3- Skill standard Definition Test (by Referees).

Fourth: Preparatory stags of the program

- A questionnaire has been designed for defining the most important elements fof physical fitness of synchronized swimmers 12 years and under.
- choosing the tests required for measuring the

elements of special physical fitness,

- Making the second questionnaire among 10 sample players excluding those of the main sample to be sure of the tests truth and reliability.

- Making the first questionnaire among the players of the experimental group for defining the training components during planning the program.

- Making the anterior measure among the four clubs for knowing the standard of the special physical qualities and knowing the skill standard of the players of experimental and standard groups from judges.

- Putting the program into effect in 12 weeks: 6 units per week about two hours for every unit. Every unit with exercises in and out of the swimming-pool.

- Making the posterior measure.

- The players took part in the Republic's championship for knowing their standard of skill.

- Registering, arranging and tabulating the data and the results,

- Making the statistical coefficients.

Conclusions of the Study

According to the data and information, within the limits of the sample, according to the nature and objectives of this study, with the help of the statistical studies of the data and through discussing and interpreting the results, the researcher has come to the following conclusion.

- 1- The results of this study have shown that longer endurance under water, flexibility, agility and harmony are the most important elements of physical fitness necessary for young synchronized swimming players 12 years old and under.
- 2- Disciplined sound scientific training helps to raise the standard of physical accomplishment.
- 3- The results of this study have shown that the proposed training program develops the elements of physical fitness necessary for the players of synchronized swimming younger than 12 years old.
- 4- An improvement has been noticed in favour of posterior measures rather than anterior ones of the experimental group, rather than the standard one in skill tests. But this improvement is not statistically functional.

RECOMMENDATIONS

According to the objectives and results of the study within the limits of its sample and guided by its conclusions, the researcher recommends the following:-

Putting into effect the proposed training program which the researcher has experimented upon with the players of synchronized swimming younger than twelve years old, for its positive effect shown by the results of the study, also. An interest must be taken in exercises developing the elements of skill special for synchronized swimming and leading in turn to improve motion skills.

Making similar studies of the players of synchronized swimming at different age stages.

the necessity of making experimental studies and researches for the whole sportive season to know the effects of the program during the different periods of the season, and making similar studies about the rest of the elements of physical fitness and their effect upon skillful accomplishment in synchronized swimming.

The necessity of taking an interest in objective measures to know the standards of physical fitness and skill special for the players of synchronized swimming and design a group of tests for every stage of age to know how

far training programs accomplish their objectives.

The necessity of designing a data card for registering the physical and skill standards and how far have the physical, skill, physiological and anthropometric states of synchronized swimming players have developed so that the changes in these states at age stages may be followed up.

The necessity of propagating synchronized swimming and teaching it at the faculties of physical education.

Holding continuous seminars to prepare trainers and invite experts from outside to join this seminars

Send training mission for coaching and judging to know the modern methods of training the synchronized swimming that's to raise the skills level for this sport.

The necessity of making more studies and researches concerning the various aspects of synchronized swimming as it hasn't yet been studied enough although it is an olympic international sport.