

## المرفقات

—

١- موافقة الكلية على اجراءات البحث فى مركز البحوث

الرياضية

٢ - البرنامج

٣-التصنيف الطبى لسباحة المعاقين

٤-ملخص البحث باللغة العربية

٥- ملخص البحث باللغة الانجليزية

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية الرياضية للبنات  
قصر الزهراء - الجزيرة

=====

السيد الاستاذ الدكتور / رئيس قطاع البحوث الرياضية \*

تحية طيبة • • وبعد

نتشرف بأن نحيط سيادتك علما بأن الدارس / جلال محمد جلال مصطفى مقيد بالدراسات العليا

بالكلية \* وقد اجتاز السنة الأولى والثانية ماجستير لعام ١٩٩٧/٩٦٩٦/٩٥

وسجل للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بتاريخ ١٩٩٧/٣/١٧

وعنوان البحث :-

( برنامج تدريبي لتنمية المتهب الفارق \* اللاهوائي \* لتحسين المستوى

المهارى لسياحة • مستر \* \* لمره للمعاقين حركيا )

برجاء التكرم بتسهيل مهنته العلميه

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

وكيله الكلية

رئيس قسم الدراسات العليا

الدراسات العليا والبحوث

لشئون الدراسات العليا

( هنا الخشاب )

أشهره شهادة حسن رمسي

رقم ( ٢ )

تصميم الوحدة التدريبية لتدريب العتبة الفارقة اللاهوائية  
جدول توزيع احجام التدريب على مدار تنفيذ البرنامج

| ملاحظات              |                      | المراحل |         |        | الشهر  |
|----------------------|----------------------|---------|---------|--------|--------|
|                      |                      | الثالثة | الثانية | الاولى |        |
| الراحة<br>متوسطة     | سرعة متوسطة<br>٦٠ %  | ٢٧٠٠    | ٢٣٠٠    | ٢٠٠٠   | الاولى |
| الراحة فوق<br>متوسطة | السرعة كبيرة<br>٨٠ % | ٢٣٠٠    | ٢٠٠٠    | ١٨٠٠   | الثانى |
| الراحة طويلة         | أقصى سرعة<br>١٠٠ %   | ٢٣٠٠    | ٢٠٠٠    | ١٨٠٠   | الثالث |

الراحات :-

متوسطة ٢ ق

فوق متوسطة ٣ ق

كبيرة ٤ ق

( الشهر الاول ) المرحلة الاولى

الوحدة : للمرحلة الاولى وتكرار اربعة مرات

| الاجماء      | الجزء الرئيسى          | الراحات | الجزء الختامى  |
|--------------|------------------------|---------|----------------|
| ٤٠٠ م        | ٢٥٠ = ٢٥ × ١٠ حرة      | ١,١٥    | ٣٠٠ م          |
| ٤٠٠ = ٥٠ × ٨ | ٤٠٠ = ٥٠ × ٨ حرة       | ٢,٠٠    | ٣٠٠ = ٥٠ × ٦ م |
| راحة ٣ ق     |                        |         | سباحة طويلة    |
| بعد ٢٠٠ م    | ٣ ± ٥٠ × ١٥٠ رجلين     | ١,٠٠    |                |
|              | ٣ ± ٥٠ × ١٥٠ اذراعين   | ١,١٥    |                |
|              | ٥٠٠ = ٢٥٠ × ٢ حرة      | ٤,٠٠    |                |
|              | سباحة متصلة بسرعة ٦٠ % | متوسطة  |                |
|              | المجموع ٢٠٠٠ م         |         |                |
| ٤٠٠          | ١٣٠٠ م                 |         | ٣٠٠ م          |

الشهر الاول : المرحلة الثانية  
المرحلة الثانية الوحدة تكرر اربعة مرات

| الاجماء              | الجزء الرئيسى                    | الراحات | الجزء الختامى         |
|----------------------|----------------------------------|---------|-----------------------|
| م ٤٠٠                | $٣٠٠ = ٢٥ \times ١٢$ حرة         | ١,١٥    | م ٣٠٠                 |
| $١٠٠ \times ٤ = ٤٠٠$ | $٥٠٠ = ٥٠ \times ١٠$ حرة         | ٢,٠٠    | $٣٠٠ = ٥٠ \times ٦$ م |
| راحة ٣ ق             |                                  |         | سباحة طويلة           |
| بعد ٢٠٠ م            | $\pm$ $٢٠٠ = ٥٠ \times ٤$ رجلين  | ١,٠٠    |                       |
|                      | $\pm$ $٢٠٠ = ٥٠ \times ٤$ ذراعين | ١,١٥    |                       |
|                      | $١٠٠ = ٥٠ \times ٢$ دولفن        | ١,٤٥    |                       |
|                      | $٥٠٠ = ٢٥٠ \times ٢$ حرة         | ٤,٠٠    |                       |
|                      | سباحة متصلة بسرعة ٦٠ %           | متوسطة  |                       |
|                      | المجموع ٢٣٠٠ م                   |         |                       |
| م ٤٠٠                | م ١٦٠٠                           |         | م ٣٠٠                 |

الشهر الاول : المرحلة الثالثة  
المرحلة الثالثة الوحدة تكرر اربع مرات

| الاجزاء الرئيسى                  | الراحات | الجزء الختامى         | الاحماء              |
|----------------------------------|---------|-----------------------|----------------------|
| حرة $300 = 25 \times 12$         | ١,١٥    | ٣٠٠ م                 | ٤٠٠ م                |
| حرة $600 = 50 \times 12$         | ٢,٠٠    | $300 = 50 \times 6$ م | $400 = 100 \times 4$ |
| $200 = 50 \times 4$ (ظهر)        | ٢,٠٠    | سباحة طويلة           | راحة ٣ ق             |
| $200 = 50 \times 4$ رجلين $\pm$  | ١,٠٠    |                       | بعد ٢٠٠ م            |
| $200 = 50 \times 4$ ذراعين $\pm$ | ١,١٥    |                       |                      |
| $200 = 50 \times 4$ دولفن        | ١,٤٥    |                       |                      |
| $500 = 250 \times 2$             | متوسطة  |                       |                      |
| سباحة متصلة بسرعة ٦٠ %           |         |                       |                      |
| المجموع ٢٧٠٠                     |         |                       |                      |
| ٢٠٠٠                             |         | ٣٠٠ م                 | ٤٠٠ م                |

- ٩٢ -

الشهر الثاني : - المرحلة الاولى

المرحلة الاولى: الوحدة تكرر اربع مرات

| الاجزاء الختامي     | الراحات | الجزء الرئيسي                        | الاحماء        |
|---------------------|---------|--------------------------------------|----------------|
| ٣٠٠                 | ٢       | $200 = 25 \times 8$ ٨٠ %             | ٣٠٠ م          |
| $300 = 50 \times 6$ | ٣٠٠     | $300 = 50 \times 6$                  | $150 \times 2$ |
| سباحة طويلة         |         |                                      | راحة           |
|                     | ١,٠٠    | $200 = 50 \times 4$ ٢٠٠ رجلين $\pm$  | بعد ١٥٠ الاولى |
|                     | ١,١٥    | $200 = 50 \times 4$ ٢٠٠ ذراعين $\pm$ |                |
|                     | ٤,٠٠    | $500 = 250 \times 2$ ٥٠٠ حرة         |                |
|                     |         | سباحة متصلة بسرعة ٦٠ %               |                |
|                     |         | المجموع ١٨٠٠                         |                |
| ٣٠٠                 |         | ١٢٠٠                                 | ٣٠٠            |

الشهر الثانى : - المرحلة الثانية  
المرحلة الثانية:- الوحد تكرر اربع مرات

| الاجماء        | الجزء الرئيسى                  | الراحات | الجزء الختامى     |
|----------------|--------------------------------|---------|-------------------|
| ٣٠٠ م          | $300 = 25 \times 12$ ٨٠ %      | ٢       | ٣٥٠               |
| $150 \times 2$ | $400 = 50 \times 8$ حرة        | ٣٠٠     | سباحة طويلة متصلة |
| راحة           |                                |         |                   |
| بعد ١٥٠ الاولى | $\pm 150 = 50 \times 3$ رجلين  | ١,٠٠    |                   |
|                | $\pm 150 = 50 \times 3$ ذراعين | ١,١٥    |                   |
|                | $500 = 250 \times 2$ حرة       | ٤,٠٠    |                   |
|                | سباحة متصلة بسرعة ٦٠ %         |         |                   |
|                | المجموع ٢٠٠٠                   |         |                   |
| ٣٠٠            | ١٣٥٠                           |         | ٣٥٠               |

الشهر الثاني : - المرحلة الثالثة

| الاجماء        | الجزء الرئيسى                    | الراحات | الجزء الختامى     |
|----------------|----------------------------------|---------|-------------------|
| ٤٠٠ م          | $300 = 25 \times 12$ ٨٠ %        | ٢,٠٠    | ٣٠٠               |
| $200 \times 2$ | $500 = 50 \times 10$ حرة         | ٣,٠٠    | سباحة طويلة متصلة |
| راحة ٣         |                                  |         |                   |
| بعد ٢٠٠        | $200 = 50 \times 4$ $\pm$ رجلين  | ١,٠٠    |                   |
|                | $200 = 50 \times 4$ $\pm$ ذراعين | ١,١٥    |                   |
|                | $100 = 50 \times 2$ دولفن        | ١,٤٥    |                   |
|                | $500 = 250 \times 2$ حرة         | ٤,٠٠    |                   |
|                | سباحة متصلة بسرعة ٦٠ %           |         |                   |
|                | المجموع ٢٣٠٠                     |         |                   |
| ٤٠٠            | ١٦٠٠                             |         | ٣٠٠               |

- ١٠٠ -

الشهر الثالث : - المرحلة الاولى

| الاجماء | الجزء الرئيسى                | الراحات | الجزء الختامى |
|---------|------------------------------|---------|---------------|
| ٣٠٠ م   | $200 = 25 \times 8$ ١٠٠ %    | ٢,٣٠    | ٣٠٠           |
| ١٠٠ × ٣ | ٣٠٠ = ٥٠ × ٦ حرة             | ٤,٠٠    | سباحة طويلة   |
| راحة اق |                              |         |               |
|         | $200 = 50 \times 4$ ± رجلين  | ١,١٥    |               |
|         | $200 = 50 \times 4$ ± ذراعين | ١,٣٠    |               |
|         | $500 = 250 \times 2$ حرة     | ٤,٠٠    |               |
|         | سباحة متصلة بسرعة ٨٠ %       |         |               |
|         | المجموع ١٨٠٠                 |         |               |
| ٣٠٠     | ١٢٠٠                         |         | ٣٠٠           |

- ١٠١ -

الشهر الثالث : - المرحلة الثانية

| الاجماء        | الجزء الرئيسى                  | الراحات | الجزء الختامى     |
|----------------|--------------------------------|---------|-------------------|
| ٣٠٠ م          | $300 = 25 \times 12$ ١٠٠ %     | ٢,٣٠    | ٣٥٠               |
| $100 \times 2$ | $400 = 50 \times 8$ حرة        | ٤,٠٠    | سباحة طويلة متصلة |
| راحة اق        |                                |         |                   |
|                | $\pm 150 = 50 \times 3$ رجلين  | ١,١٥    |                   |
|                | $\pm 150 = 50 \times 3$ ذراعين | ١,٣٠    |                   |
|                | $500 = 250 \times 2$           | ٤,٠٠    |                   |
|                | سباحة متصلة بسرعة ٨٠ %         |         |                   |
|                | المجموع ٢٠٠٠                   |         |                   |
| ٣٠٠            | ١٣٥٠                           |         | ٣٥٠               |

- ١٠٢ -

الشهر الثالث : - المرحلة الثالثة

| الاجماء        | الجزء الرئيسى                  | الراحات | الجزء الختامى |
|----------------|--------------------------------|---------|---------------|
| ٤٠٠ م          | $300 = 25 \times 12$ ١٠٠ %     | ٢,٣٠    | ٣٠٠           |
| $200 \times 2$ | $500 = 50 \times 10$ حرة       | ٤,٠٠    | سباحة متصلة   |
| راحة ٣         |                                |         |               |
|                | $\pm 200 = 50 \times 4$ رجلين  | ١,١٥    |               |
|                | $\pm 200 = 50 \times 4$ ذراعين | ١,٣٠    |               |
|                | $100 = 50 \times 2$ دولفن      | ٢,٠٠    |               |
|                | $500 = 250 \times 2$ حرة       | ٤,٠٠    |               |
|                | سباحة متصلة بسرعة ٦٠ %         |         |               |
|                | المجموع ٢٣٠٠                   |         |               |
| ٤٠٠            | ١٦٠٠                           |         | ٣٠٠           |

### التصنيف الوظيفي للسباحة

هذه القواعد وضعها فريق عمل ICC للتصنيف الوظيفي للسباحة .

#### الجزء الأول : قواعد السباحة

##### ١. قواعد عامة

تبعاً للاتحاد العالمي للهواة الدوليين ( F.I.N.A. ) فإن القواعد والقوانين الموضوعة و ما زاد عليها تستعمل في كل أحداث (مسابقات) السباحة للمعاقين.

١. لتفاصيل نظام التصنيف، التعليمات، جوانب التقسيم، طريقة عمل التصنيف، انظر الفصل ٦ الجزء ٢.

- المؤهلون لهذا النظام يجب أن يكونوا معاقين حركياً.
- المتسابقون في النظام الوظيفي يصنفوا إلى عشرة مجموعات تبعاً لقدراتهم في الضربات المختلفة . علي سبيل المثال :

##### عشرة مجموعات لسباحة الصدر (B)

عشرة مجموعات للسباحة الحرة ، الظهر ، والفراشة.

عشرة مجموعات فردي متنوع.

- سيتم اختبار المتسابقين وظيفياً علي المقعد وفي المياه . في حالة الإعاقة الواضحة مثل ابتر أو إصابة العمود الفقري فإن جوانب القسم ستوضح المجموعة الصحيحة للسباحين . أما في الحالات المعقدة يجب استعمال نظام التنقيط.
- علي كل رئيس فريق أن يحمل صورة من اختبار كل متسابق في فريقه ومن كل نتيجة حققها تكون معدة معه عند الطلب.
- للتصنيف الدائم يجب أن يُختبر المتسابق عن طريق مصنفين مفوضين من فريقين مختلفين وفي سباقين مختلفين. المصنفون المفوضون يجب أن يكونوا من دول مختلفة . المستثنون من هذه القاعدة هم مصابي البتر يكون لهم تصنيف دائم في الحال.
- علي المنظم أن يتأكد من وجود عدد كاف من فرق التصنيف المفوضة حتى يمكن استكمال جميع التصنيفات في خلال يومين ( يمكن لفريق واحد عمل ٤٠ تصنيف يومياً تقريباً).
- يعين فريقين تصنيف علي الأقل من قبل I.S.C
- يجب استيفاء كل التصنيفات بفترة يومين قبل المسابقة.

- في خلال المسابقة يجب تواجد عدد ٢ موظف فني في جوانب الحمام معينين من قبل I.S.C ومصنفان مفوضان ( ١ طبيب ، ١ فني ) لمراقبة المسابقة.

## ١٢ - الفرق المصنفة

يتكون كل فريق مصنف من شخصين علي الأقل : أحدهما طبيب علاج طبيعي والآخر شخص فني.

## ٢ب - المصنفون المفوضون

حتى يصبحون مصنفون مفوضون يجب علي المرشحين أن يكونوا قد شاركوا في التصنيف مرتان علي الأقل في مسابقات دولية وأن يكونوا قد قاموا بتصنيف خمس لاعبين علي الأقل في كل الفرق المعاقة تحت إشراف مصنف خبير تبعا لقائمة ISC

## ٢ج - شرط طبي خاص

- اللاعبون المصابون بتقرحات وجروح مفتوحة لا يأذن لهم للمشاركة في السباحة
  - لا يسمح للـ orthoses والـ protheses بالنزول إلى الماء.
- التقسيم الوظيفي ( سباحة )

## 3- السباقات و المجموعات

| <u>سباحة</u> | <u>3أ- مجموعة ( رجال / سيدات )</u> |
|--------------|------------------------------------|
| صدر          | SB1- SB10                          |
| صدر          | S1 - S10                           |
| فردى متنوع   | SM1 - SM10                         |
| تتابع متنوع  | S1 - S6                            |
| تتابع متنوع  | S7 - S10                           |
| تتابع حر     | S1 - S6                            |
| تتابع حر     | S7 - S10                           |

مفتوح open

تتابع حر

- \* سباحين الصدر يجب أن يكونوا من مجموعة الصدر الصحيح ، أو المستوي الصحيح.
- ملحوظة خاصة بقارئ الترجمة : S تعني السباحة الحرة + الظهر + الفراشة

### 3-ب النتائج الفردية

| المجموعة | نوع السباحة           | المسافة   |
|----------|-----------------------|-----------|
| B1-B2    | صدر                   | * ٥٠ متر  |
| B3-B10   | صدر                   | * ١٠٠ متر |
| B5-B10   | صدر                   | ٢٠٠ متر   |
| S1-S5    | ظهر                   | * ٥٠ متر  |
| S6-S10   | ظهر                   | * ١٠٠ متر |
| S6-S10   | ظهر                   | ٢٠٠ متر   |
| S1-S10   | حر                    | * ٥٠ متر  |
| S1-S10   | حر                    | * ١٠٠ متر |
| S6-S10   | حر                    | ٢٠٠ متر   |
| S6-S10   | حر                    | * ٤٠٠ متر |
| S7-S10   | حر                    | * ٨٠٠ متر |
| S7-S10   | حر                    | ١٥٠٠ متر  |
| S3-S5    | فراشة                 | * ٥٠ متر  |
| S6-S10   | فراشة                 | * ١٠٠ متر |
| S8-S10   | فراشة                 | ٢٠٠ متر   |
| M1-M2    | متنوع فردي بدون فراشة | ١٥٠ متر   |
| M3-M10   | متنوع فردي            | * ٢٠٠ متر |
| M8-M10   | متنوع فردي            | ٤٠٠ متر   |

3 - ج التتابعات

| المسافة       | نوع السباحة | المجموعة                                          |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------|
| * ٥٠ × ٤ متر  | متنوع       | S1-S6<br>لا يزيد عن ٢ سباحين S6                   |
| * ٤ × ١٠٠ متر | متنوع       | S7-S10<br>علي الأقل سباح واحد S7 أو S8<br>آخر S10 |
| * ٥٠ × ٤ متر  | حر          | S1-S6<br>لا يزيد عن ٢ سباحين S6                   |
| * ٤ × ١٠٠ متر | حر          | S7-S10<br>علي الأقل سباح واحد S7 أو S8<br>آخر S10 |
| * ٤ × ١٠٠ متر | حر          | مفتوح OPEN<br>مسابقة Paralympic                   |

ملحوظة :

في السباحة التتابعية يجب أن يكون سباح الصدر في المستوى المقابل لمستوي SB.

٣ - د مباريات كاس العالم :

كل المسابقات التي سبق ذكرها يمكن إقامتها في مباريات كاس العالم التي يجب أن تشمل علي المسابقات الـ Paralympic المذكورة.

٣ - هـ مسابقات : Paralympic

المسافات المحددة بالنجمة (\*) تصنف علي إنها مسابقات Paralympic. مسابقات كاس العالم و Paralympic يجب أن تقام في حمام ٥٠ متر . أما المسابقات الدولية الأخرى فيمكن إقامتها في حمامات ٢٥ متر.

٤ - قواعد السباحة .

طبقاً للاتحاد العالمي للهواة الدوليين F.I.N.A فإن القواعد تطبق علي جميع الضربات ما عدا في حالة السباحين المعاقين لان المتسابق يكون معاق في تأدية الحركة بصورة صحيحة.

٤ - أ البداية

تؤدي جميع البدايات من علي المكعب ، من جانب الحمام ، أو في الماء تبعاً لقدرة السباح. للبادئين في الماء سباحة حرة ، فراشة أو صدر يجب أن تكون يد واحدة ملامسة لجانب الحمام. في سباحة الصدر والفراشة فقط يمكن للضربة الأولى أن تكون غير متناسقة أو متماثلة.

٤ - ب الدورانات :

بعد الدوران يمكن لمتسابق الصدر أو الفراشة أن يقوم بضربة واحدة غير متناسقة ليرجع إلى وضع الانبطاح (وضع الرأس إلى أسفل) .

٥ الموظفين المختصون :

الموظفون خلال مسابقات كأس العالم يجب أن يتضمنوا عضوين من اللجنة الدولية للسباحين المعاقين.

٦ الحد الأدنى لعدد المتسابقين للسباق الواحد :

أنظر الدعوة علي التوالي.

٧ المعايير أو القياسات المؤهلة:

قسم السباحة الدولية سيضع القياسات المؤهلة. سيتم نشر هذه المعايير أو القياسات وسيتم إرسالها مع الدعاوى الرسمية لسباق هام . للمزيد من المعلومات انظر الدعوة.

٨ الميداليات

الأول والثاني والثالث يتسلمون ميداليات ذهبية ، فضية وبرونزية علي التوالي. كل متسابق من الذين شاركوا في كأس العالم أو الكأس الأوروبي قد يتسلم شهادة تذكارية أو مدالية.

## ٩ الأرقام القياسية

- يمكن المطالبة ، أو يمكن استحقاق أي رقم قياسي في أي مسابقة نظمت تبعاً لقواعد وقوانين الاتحاد العالمي للهواة الدوليين . F.I.N.A . سيتم الاحتفاظ بالأرقام القياسية للسباحة الطويلة.
- يجب المطالبة بجميع الأرقام القياسية في النموذج الرسمي للـ I.S.C ويوقع عليها من قبل الموظفين الرسميون.
- يجب استعمال التوقيت الإلكتروني في تسجيل كل الأرقام القياسية ولا يقبل التوقيت اليدوي.
- تخضع كل الأرقام القياسية للتأكيد من قبل المنظمة العالمية للسباحين.
- الصورة الأصلية من الأرقام القياسية العالمية والـ Paralympic تحفظ عن طريق لجنة الأرقام القياسية في الـ I.S.C.
- الـ I.S.C. هي التي لها الحق في التصديق علي الأرقام القياسية وإقرارها.
- إذا قام أحد المتسابقين بالسباحة في مجموعة خاطئ أثناء المسابقة ، لا يتم التصديق علي أرقامه المسجلة.
- لا يتم التصديق علي أي رقم قياسي جديد قبل بدء مسابقات كأس العالم أو مسابقات الـ Paralympics .

## ١٠ الاعتراضات :

- الاعتراضات الفنية والخاصة بالتصنيف يجب أن تخضع للنموذج الرسمي الخاص بالاعتراضات.
- يجب أن تسلم الاعتراضات في خلال ٣٠ دقيقة من إعلان نتائج المسابقة المعنية. يجب وضع وديعة قدرها ٥٠ فرنك سويسري أو ما يعادل المبلغ بالدولار ، مع نموذج الاعتراض.
- إذا كان سبب الاعتراض معروف قبل المسابقة ، يجب أن يقدم الاعتراض قبل إعطاء الإشارة لبدء المسابقة.
- يجب إعطاء نماذج الاعتراض إلى الحكم . إذا كان المطلوب إعادة في التصنيف سيحدد يوم و وقت التعديل ويعاد تصنيف المتسابق عن طريق ثلاث محلفين بحيث يكون واحد منهم علي الأقل مؤهل طبياً ( طبيب - طبيب علاج طبيعي ) ويكون الآخر شخص فني مؤهل ومعين.
- في حالة إعادة تصنيف المتسابق من حقه أن يصطحب معه شخص من اختياره .

- إذا رفض المتسابق التواجد لإعادة التصنيف الاعتراض يكون المتسابق غير مؤهل لأي مسابقة أخرى.
- عند تلقي اعتراض فني يتكون هيئة محلفين من ثلاثة أفراد ; الحكم ، الموظف المعني، وثالث يعين من قبل لجنة السباحين.
- القرار الأخير يسجل في النموذج الرسمي . صوره من النموذج تكون للمتسابق، وصورة لفيدرالية المتسابق المعني وصورة أخرى للهيئة المنظمة للسباق المعني. تحتفظ اللجنة بالصورة الأصلية.

#### ١١ - الانسحاب

- مع بداية انعقاد السباق يعتبر اشتراك المتسابق مؤكد.
- في حالات الانسحاب يجب الإبلاغ عنه ٣٠ دقيقة قبل بداية انعقاد السباق علي أن يكون الانسحاب مرفق بشهادة موقعة من طبيب الفرق أو المدرب ويتم إبلاغ الحكم بذلك. في حالة عدم إبلاغ الحكم و الـ I.S.C. بهذه الطريقة تفرض غرامة علي الفيدرالية الدولية أو الفريق أو السباح.

#### ١٢ - الجزاءات

توقع الجزاءات في الحالات الآتية:

- عدم الوصول إلى المستوى المؤهل ( ما عدا في حالة الشلل الطرفي ( Paralympic )
- الانسحاب دون سبب طبي.
- التداخل مع أي موظف.

#### ١٣ - التعريفة TARIFF

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| الاعتراض                      | = ٥٠ فرنك سويسري |
| عدم الوصول إلى المستوى المؤهل | = ١٥ فرنك سويسري |
| الانسحاب المتأخر              | = ٣٠ فرنك سويسري |
| سباقات الفريق                 | = ٦٠ فرنك سويسري |
| التداخل أو الاحتكاك بموظف     | = ٣٠ فرنك سويسري |

١٣ - أ تفسير القواعد :

١. في حالة الاحتياج إلى الاستفسار عن أي قاعدة من قواعد السباحة يجب الرجوع إلى الـ I.S.C. والذي يعتبر قراره نهائي . عند ظهور أي تساؤل غير مفسر في القواعد يجب الرجوع إلى I.S.C. أو مندوبيها ويعتبر قرارهم ساري في الحال.
٢. النسخة الدقيقة للقواعد موضوعة باللغة الإنجليزية.
٣. أي برنامج رياضي في النتيجة الرياضية خاضع للـ I.S.C. يجب أن يصدق عليه من I.S.C. من خلال ISOD و الـ ISM6F.
٤. طبقاً للقواعد الفنية الخاصة بـ F.N.I.A. ، أي تغييرات أو تعديلات في قواعد I.S.C. لن تعتبر سارية قبل ٦ شهور بعد إصدار التعديلات أو القرارات المعدلة.
٥. قواعد تعاطي المنشطات أو المخدرات : أنظر قواعد ISOD/ISM6F.

14 - الإدارة

14- أ الدعوة إلى المسابقات الرسمية.

- يمكن عمل الدعاوى من الدول المشتركة في أي فيدرالية عالمية لرياضة المعوقين
  - في حالة وجود أكثر من فيدرالية في كل دولة يجب أن تكون المنظمة مصرح لها بالتفاوض من قبل الفيدرالية
١. الدعوة الكتابية يجب أن تكون موجهة من الجهاز الدولي للمنظمة إلى سكرتارية الـ ISOD و ISM6F بسنتين علي الأقل قبل الإعلان عن السباق. حينذاك تقوم السكرتارية بالرجوع إلى لجنة السباحة لعرض الدعوة عليها. تقوم لجنة السباحة بتقرير ما إذا كانت الدعوة ناجحة ومقبولة أم لا . في حالة قبولها تقوم اللجنة بعمل اللازم لوضع السباق في النتيجة الدولية ( العالمية ) ويتم أخطار الدولة المعنية بنجاح أو قبول دعوتها.
  ٢. يجب أن تحتوي الدعوة علي تأكيد بأن مسابقات البطولة ستكون منظمة تبعاً للتعليمات الموضوعية في الكتيب الخاص بالـ F.I.N.A. ( ما عدا ما زاد وما تم تعديله من قواعد ).
  ٣. يجب أن تشمل الدعوة التفاصيل الخاصة بالآتي :

- أ- الإقامة - ما يتناسب مع المتسابقين المعاقين
- ب- مكان المسابقة - إمكانية الوصول إلى المكان . . . الخ
- ج- الحمام المستخدم
- د- التواريخ المقترحة لإقامة السباق / البطولة.
- هـ - تقدير لمصاريف الدخول
- و - التفاصيل الخاصة بالموظفين.

#### ١٤- ب نماذج الدخول أو الاشتراك

بعد قبول الدعوة ، تقوم الدولة المضيفة بعمل نموذج للدخول أو الاشتراك وتبعث به إلى سكرتارية لجنة السباحة لتقوم بالموافقة علي شكله. تقوم الدولة المضيفة بعد ذلك بإرسال هذا النموذج إلى كل الدول الأعضاء المدفوع اشتراكهم والمنتسبين إلى المنطقة التي تقع فيها البطولة أو السباق علي أن يتم هذا ٤ شهور علي الأقل قبل السباق.

يحتوي النموذج علي :

- أ تاريخ السباق
- ب التفاصيل الخاصة بمكان السباق
- ج التفاصيل الخاصة بالإقامة
- د التفاصيل الخاصة بالحكم - اسمه/اسمها والمؤهلات
- هـ التفاصيل الخاصة بالموظفين
- و رسم الدخول سواء للمتسابق ولمرافقيه
- ز آخر تاريخ اشتراك
- ح أسماء المحلفين الدوليين

#### ١٤ - ج البرنامج

١. تقوم الدولة المنظمة بعمل قائمة بالسباقات بالتزامن مع I.S.C. .
٢. بعد عمل إيصال بنماذج كاملة لرسوم الدخول من قبل المنظمين يتم سحب برنامج ويجب أن يكون مقبول من I.S.C.

٣. سيتم إرسال البرنامج النهائي إلى الدول المتنافسة ٦ أسابيع قبل تاريخ السباق.  
يجب أن يشمل البرنامج قوائم ابتدائية أو بدائية لبادئي السباق.  
٤. يجب إرسال صورة من البرنامج إلى I.S.C.

#### ١٤ - د البرنامج

يجب أن تكون الكروت مميزة مجموعة أو نمط كل سباح. كما يجب تمييز طريقة البدء على سبيل المثال : داخل أو خارج الماء.  
يجب تحديد وقت الدخول أو المشاركة.  
للتناهي يكون الدخول كالآتي

| سباق تتابع  | المجموعة | رجال / سيدات | الدولة |
|-------------|----------|--------------|--------|
| متنوع مثلاً | S7-S10   | رجال         | فرنسا  |

|              |       |            |
|--------------|-------|------------|
| الاسم الأول  | النمط | نوع الضربة |
| الاسم الثاني | النمط | نوع الضربة |
| الاسم الثالث | النمط | نوع الضربة |
| الاسم الرابع | النمط | نوع الضربة |

جوانبي النمط

٣-ب سباحة حرة

S = ظهر

فراشة

تعليق أو شرح : عجز وشلل وسوء تغذية عضلي

- إشارة إلى وجود مجموعات عضلية نشطة

- عضلات ضعيفة

- شلل مخي

حاد جداً حاد تشنج معتدل طفيف

Othetosis

- مفاصل اقل أو أكثر تشنجاً

- انعدام الحبل الشوكي أصابته Dysmelia & Amelia

\* الجوانب الرئيسية المعرفة جيداً مشار إليها بالنجمة "\*\*

- بتر

٤٠-٦٥ نقطة

نمط S1

جانب العجز

شلل رباعي حاد جداً + تحكم ضعيف في الرأس والجزع وحركة دفع محدودة في كل الأطراف

(CP1/CP2)

أمثلة :

(CP1)

مقعد متحرك

استعمال ٢٥% فقط من حركة الأطراف

٦٦-٩٠ نقطة

نمط S2

جانب العجز

١. \* شلل رباعي كامل اسفل \* (1A) C5/6

٢. شلل رباعي حاد مع مدي محدود للحركة في دفع الأطراف العليا علي الأقل (CP2)

٣. سوء تغذية عضلي حاد ، مقارنة مع 1A (LSW1)  
٤. Dysmelia & Amelia حادة في الأطراف الأربع أو البتر في الأطراف الأربع وتكون الجزل قصيرة جداً . (LSW1/A9)

٩٠-١١٥ نقطة

### نمط S3

#### جانب العجز

١. أ\* - شلل رباعي كامل اسفل \* (1A) C6  
ب - تشوهات عنقية سفلي ( 1B, 1C ) مع تعوق زائد ( علي سبيل المثال معوقات إضافية في إحدى الأزرع)  
٢. أ - شلل رباعي حاد + تحكم ضعيف في الجذع + عدم تناسب في حركة الأطراف العليا عند الدفع . (CP3)  
ب - شلل رباعي حاد مع تشنج و Athetoses + تحكم ضعيف في الرأس والجذع وتوافق محدود في الأطراف الأربع عند الدفع . (CP2)  
٣. أ - سوء تغذية عضلي حاد ، مقارنة مع 1A (LSW1)

١١٦-١٤٠ نقطة

### نمط S4

#### جانب العجز

١. أ\* - شلل رباعي كامل اسفل \* (1B) C7  
ب - شلل أطفال مع أيدي غير عاملة في السباحة Unfunctional hands  
ج - البعض غير كامل 1A  
٢. أ - سوء تغذية حاد الذي يؤثر في الجذع + قدرة جيدة نسبياً في حركة دفع الأكتاف والمرفقين (CP3)  
ب - شلل رباعي معتدل/متوسط ، تحكم ضعيف جداً في الجذع، تشنج و Athetosis مع قدرة معتدلة/متوسطة في دفع الأطراف الأربع (cp2)  
٣. أ - سوء تغذية عضلي مقارنة مع 1B (LSW1)  
٤. ب - Dysmelia حادة في الأطراف الثلاثة. (LSW2)

نقطة ١٦٥-١٤١

### نمط S5

#### جانب العجز

١. أ\* - شلل رباعي كامل اسفل \* (1C) C8
- ب - IB غير كامل أو بعض 1A مع التحكم في الجذع و / أو القدرة علي إبقاء الساقين أفقيين والأيدي غير عاملة في السباحة
٢. أ - سوء تغذية حاد مع تحكم جيد نسبياً وقدرة جيدة في دفع الأكتاف والمرفقين (CP3/4)
- ب - شلل نصفي حاد
- ج - Athetoid ضعيف
٣. أ - سوء تغذية عضلي مقارنة مع (1C LSW1)
٤. ب - قصير في طول الجسم (١١٠ - ١٢٧ سم) ، قصير في الأطراف (ديسميليا) مستوى منخفض في دفع الأطراف العليا، ولا توجد قدرة الدفع الركبتين في الأطراف السفلي.

نقطة ١٩٠-١٦٦

### نمط S6

#### جانب العجز

١. أ\* - شلل رباعي كامل اسفل \* (٢-٣) T1-T8
- ب - 1C كامل مع القدرة علي إبقاء الساقين في مستوي أفقي، والقدرة علي مد الركبة والحوض
٢. أ - شلل ثنائي أو مضاعف Diplegia حاد + تحكم جيد نسبياً في الجذع ودفع جيد نسبياً إلى جيد في الأكتاف والمرفقين + حركة الساق البطيئة leg drag (CP4/5)
- ب - شلل نصفي معتدل أو متوسط (CP7)
- ج - Athetoids معتدل أو متوسط (CP6)
٣. أ - بتر خلقي في الأطراف الأربع (بعض هذه الحالات أقل تشوهاً) (LSW2)
- ب - أقزام Hypophysarias (أقل أو دون المستوى الطبيعي) ١١٠-١١٥ سم . (LSW2/3)
- ج - قصر في العضلات مع قصر في الأذرع ( ٣/٢ من الطبيعي) وبتر a.k
- د- بتر A.K + تصلب في الأكتاف في نفس جانب البتر (LSW3)
٤. أ\* - بتر مضاعف فوق المرفق (A5)
- ب- بتر A.E وبتر A.K على نفس الجانب (A9)

٢١٥-١٩١ نقطة

نمط S7

جانب العجز

١. أ\* - شلل رباعي T9-L1 (لا توجد قوة دفع في الساقين) \* (٣،٤)
٢. أ - شلل ثنائي مع جذع يؤدي وظيفته جيداً واستقامة في الساقين (CP4/5)  
ب - تشنج بسيط أو خفيف في نصف الجسم  
٣. شلل في طرف واحد في أطراف الجسم العليا و تعوق وظيفي حاد في الساق الموجودة علي نفس جانب الطرف العلوي المشلول . (LSW3)  
٤. أ\* - بتر مضاعف b.e A7\*  
ب - بتر مضاعف a.k ، اقصر من ٢/١ \* (A1)  
ج - بتر b.e و a.k علي الجوانب المتقابلة. (A9)

٢١٦-٢٤٠ نقطة

نمط S8

جانب العجز

١. أ\* - شلل رباعي L2-L3 لا توجد القدرة علي الدفع في الساقين لكن يمكن إبقائهم مستقيمين مع القدرة علي الدفع البسيط \* (٤،٥)
٢. أ - شلل ثنائي معتدل مع قدرة دفع جيدة في الازرع ، تأثير خفيف علي الجذع ، والقدرة علي إبقاء الساقين مستقيمين والدفع عند الغطس والدوران  
ب - الحد الأدنى من التشنج في الأطراف الأربع (CP6-8)  
٣. تصلب جزئي في مفاصل الأطراف السفلي . (٤ و LSW3)  
٤. أ\* - بتر مضاعف a.k ، الجزل أطول من ٢/١ \* (A1)  
ب - بتر مضاعف b.k ، لا يتعدى طوله ٣/١ \* (A3)  
ج - بتر طرفي a.e . \* (A6)  
د - بتر مضاعف في اليدين يصل إلى ٤/١ الكف.

٢٤١-٢٦٥ نقطة

نمط S9

جانب العجز

١. أ- شلل رباعي (٦) L4+L5
- ب- شلل أطفال مع ساق واحدة غير عاملة \* (٦)
٢. تشنج طفيف عام و / أو وجود مشكلة التوافق أو شلل فردي (CP8) MONOPLGIA
٣. تشنج مفصلي جزئي في الأطراف السفلي مع وجود جانب أكثر تأثراً. (LSW٤)
٤. أ- بتر فردي أو طرفي a.k \* (A2)
- ب - بتر ثنائي أو مضاعف b.k ، والجدل أطول من ٣/١ \* (A3)
- ج - بتر فردي أو طرفي . h c (A8)

٢٦٦-٢٨٥ نقطة

نمط S10

جانب العجز

حد ادني من التعوق = ١٥ نقطة

١. شلل أطفال و S1/2 Cauda - equina Synd. ، الحد الأدنى لتأثير الأطراف السفلي (٦) و LSW5 و (٦)
٢. أدلة محدودة عن وجود تشنج اختبارات معينة (CP8)
٣. أ - شلل في ساق واحدة (LSW5)
- ب - تصلب في مفصل الحوض (LSW6)
- ج - بتر في اليد ، فقد ٢/١ اليد (LSW6)
- د - بتر مضاعف في مقدمة الساق Forefoot (LSW5)
٤. بتر طرفي b.k \* (A4)

التصنيف الوظيفي - الجزء الأول.

لجنة السباحة العالمية للمعوقين

نموذج الاعتراض

تفاصيل الشخص الخاضع للنموذج

الاسم : \_\_\_\_\_

الفيدرالية / الدولة : \_\_\_\_\_

الحالة : \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

التاريخ والساعة : \_\_\_\_\_

السباق : \_\_\_\_\_

رقم المتسابق : \_\_\_\_\_

التصنيفات : \_\_\_\_\_

الاعتراض : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

التاريخ والساعة المتلقيين : \_\_\_\_\_

رسم الاعتراض المدفوع : \_\_\_\_\_

قرار محلفين الاعتراض : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

التاريخ والساعة : \_\_\_\_\_

توقيع محلفين الاعتراض : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

رسم الاعتراض المرد : \_\_\_\_\_

التوقيع

### الفصل الثالث

#### فصل ٢/٦

هذه القواعد وضعها فريق عمل ICC للتصنيف الوظيفي للسباحة (ISOD - ISMGF- CP - ISRA)

#### الجزء الثاني - التصنيف

##### ١. عام

تم بناء نظام التصنيف علي حسابات عديدة خاصة بالقدرة الحركية وخاصة بوظائف المجموعات العضلية المستخدمة في السباحة ، وتظهر في صورة أرقام توضح التغيير في فاعلية الدفع للسباحين ذوي القدرات الحركية المختلفة. (المزيد أنظر كتب التصنيف الوظيفي . نظام النقط) انظر أيضاً الفصل ٦ الجزء الأول المقطوعة ٢ ، التصنيف، والملحق الأول والثاني للفصل ٦ الجزء الثاني، نموذج الاختبار وكتيب التصنيف علي التوالي.

##### ٢. تعليمات التصنيف

تعليمات التصنيف هذه ترجع إلى الملحق الأول، نموذج الاختبار.

نموذج الاختبار بالحجم الكامل متوافر لدي السكرتارية ومصور به التعليمات أيضاً.

أ - تفاصيل شخصية كاملة

ب - تبعاً للعجز الصحيح (الموجود) يتم استكمال اختبارات المقعد التقييمية.

شرح النقاط التقييمية لاختبار العضلات - أنظر ص ٣

شرح النقاط التقييمية للاختلال الوظيفي - أنظر ص ٣

تسجيل حدة أو مستوي البتر في لوحة الجسم - في ص ٣

تقييم حدود الحركة - أنظر ص ٤

شرح النقاط التقييمية لحدود الحركة - أنظر ص ٤

ج - عمل اختبار علي مقعد أفقي ويكون في مستوي ارتفاع الوسط.

د - الوظائف المرسومة بعلامة S تستخدم لتحديد ضربات السباحة مثل : الكرول الأمامي -

الكرول الخلفي والفراشة. أما الوظائف المرسومة بعلامة B فتستخدم لتحديد ضربات أخرى مثل :

الصدر. هذه الوظائف مشار إليها في الصف الموجود علي أقصى اليسار في ص ٢.

هـ - اكمل اختبارات الماء لكل من ضربات S, B راقب المتسابق في الماء وهو يؤدي كل

الضربات. تقييم النقاط المعطاة للحركات الخاصة بتقييم نسبي لأدائه في الماء. تقييم كل وظيفة طرفيه

أو جزئية علي حدا بالنسبة لكل ضربة وتضبط النقاط تبعاً لـ S, B إذا كانت مطلوبة.

و - اختبر بداية الغطس وحركات الدوران تبعاً لنتيجة النقاط ف ص ٣.

س - في حالة وجود أي معوقات خاصة أو دائمة في حركات جسم الشخص في الماء يجب أن

يشار إليها في الرسم التوضيحي لكل ضربة في ص ٢.

ح - حسابات كل مجموعات العجز الحركي ما عدا المبتورين.

ضربات S- : إضافة النقاط النهائية لاختبار الماء إلى النقاط الخاصة بالغطس والدوران.

ضربات B- : تتبع نفس الطريقة السابقة مع النقاط الصحيحة لهذا النمط.

الحسابات الخاصة بالمبتورين غير مطلوبة لان نقاطهم الصحيحة قد تم معادلتها للبروفيل (الشكل

الجانبى). (انظر ط)

ط - التصنيف:

مجموع النقاط المعلقة لضربات B,S يتم الرجوع بهم إلى جوانب الأنماط class profile الصحيحة ليتم تحديد النمط الذي يتبعه المتسابق. أشكال النمط الجانبي يستعملوا عامة كخطوط عريضة لإيضاح العلاقات بين أنواع العجز والأنماط.

ك - التصنيف المتنوع:

يحدد بمتوسط الشكل الجانبي (بروفيل) السباحين مثال:

$$M7 = 7,20 = \frac{0 + 8 \times 3}{4} = \frac{B5 \times 1 + S8 \times 3}{4}$$

ميزان اختبار قوة العضلة - ميزان MRC

صفر : انعدام تام للانقباض الإرادي

١ : تتبع لانقباض ضئيل جداً بدون حركة

٢ : انقباض ضعيف مصاحب لحركة ضعيفة جداً في نطاق حركي كامل مع انعدام الجاذبية

٣ : انقباض مناسب مصاحب لحركة في نطاق مفصلي كامل مضاد للجاذبية

٤ : انقباض جيد مصاحب لحركة كاملة المدى مضادة للجاذبية مع بعض المقاومة

٥ : انقباض طبيعي ذو قوة طبيعية خلال حركة كاملة المدى مضادة لمقاومة كاملة.

نظام تنقيط الخلل الوظيفي (خلل التوافق - التشنج - عدم القدرة على تنسيق الحركات العضلية الارادية او

الهزاع او الاتاكسيا - والـ Athetoses)

١ : يمكن حدوث الحد الأدنى من التوافق الحركي - غير وظيفي

٢ : يكون تسلسل الحركة غريب جداً ويمكن القيام بها ببطء شديد وبدون توافق و / أو بالاعادة السريعة لا تتعدى ٢٥% من المدى الحركي

٣ : يمكن القيام بالحركة ببطء لكن بدون أخطاء تقريباً و / أو لا تزيد عن ٥٠% من المدى الحركي في حالة الاعادة السريعة

٤ : تكون الحركات غير متوافقة بدرجة بسيطة و / أو لا تزيد عن ٧٥% من المدى الحركي في حالة الاعادة السريعة.

٥ : تسلسل حركي طبيعي

نظام تنقيط لبدء الغطس والدفع عند الدوران

النقاط بدء الغطس : (S) و (B)

صفر عدم إمكانية بدء الغطس

١ - ٢ السقوط في الماء (غير وظيفي)

٣ - ٤ غطس غير جيد (فقير) بساق واحدة

٥ - ٦ غطس غير جيد بساقين

٧ - ٨ غطس جيد بساق واحدة

٩ - ١٠ غطس جيد بساقين



كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
قسم الرياضات المائية والمنازلات

**برنامج تدريبي لتنمية العتبة الفارقة اللاهوائية لتحسين  
المستوى المهارى لسباحة ٥٠ متر  
حرة للمعاقين حركيا**

بحث مقدم من

**جلال محمد جلال مصطفى**

رئيس قسم المعاقين – جهاز الرياضة – بوزارة الشباب

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

**أ.د. مصطفى كامل الظاهر بيبرس**

وكيل الوزارة ومستشار الطب الرياضى  
بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة  
القاهرة

**أ.د. سهير بهجت فهميم**

أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات  
بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة – جامعة حلوان

١٤٢١هـ – ٢٠٠٠م

## ملخص البحث

" برنامج تدريبي لتنمية العينة الفارقة اللاهوائية لتحسين المستوى المهارى لسباحة ٥٠ متر حرة للمعاقين حركياً "

## مشكلة البحث وأهميته

-يسعى التدريب الرياضى الى تنمية كل القوى البدنية والنفسية والفسىولوجية للفرد واستخدامها على الوجه الصحيح لمحاولة الوصول الى المستويات العالمية وفى عصرنا الحاضر أصبح التدريب الرياضى يتأسس على أسس علمية تخضع فى وجودها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والأنسانية .

-ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لمنتخب مصر لسباحة المعاقين حركياً ومن خلال مرافقة المنتخب فى كثير من البطولات المحلية والأفريقية والدولية والعالمية . لاحظ الباحث ضعف المستوى الرقمى لسباق (٥٠ متر) حرة لدى السباحين المعاقين بمقارنته بالمستويات العالمية .

ويتضح ذلك من خلال الارقام المحلية والعالمية خلال السنوات السابقة وبعد الاطلاع على المراجع العلمية ومحاورة بعض المدربين العالميين من خلال البطولات الدولية وجد أن ذلك قد يرجع لضعف مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية للاعبين .

والذى يترتب عليه سرعه تراكم حمض اللاكتيك فى الدم والذى يؤدى بالتالى الى سرعه ظهور التعب مما يؤثر على تحقيق المستويات الرقمية . وخاصة فى سباق (٥٠ متر حرة) الذى يعتبر من السباقات التى تعتمد على الأكسوجين والعمل اللاهوائى .

وهنا تبادر بفكر الباحث موضوع هذا البحث والذي يتخلص في وضع برنامج تدريبي يهدف الى تنمية العينه الفارقة اللاهوائية ومعرفة تأثيره على تحسين المستوى المهارى لسباق ٥٠ متر حرة للمعاقين حركياً .

### أهداف البحث

-وضع برنامج تدريبي لتنمية العينه الفارقة اللاهوائية لتحسين المستوى المهارى لسباحة ٥٠ متر حرة للمعاقين حركياً .

### فروض البحث

- ١ - توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى للعينه التجريبية .
- ٢ - توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى للعينة الضابطة .
- ٣ - توجد فروق داله احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية .

### إجراءات البحث

#### المنهج المستخدم

أستخدم الباحث البحث التجريبي حيث أنه المنهج الملائم لطبيعة هذا البحث .

## عينة البحث

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية حيث شملت سباحى وسباحات فريق السباحة للمعاقين حركياً بنادى مدينه نصر الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للمعاقين لموسم ١٩٩٨/٩٧ وعددهم (٢٦) سباح وسباحه وقسمت العينة عشوائياً الى مجموعتين متساويتين متجانستين تجريبية وضابطة .

وتم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية أيام (السبت، الأثنين، الخميس) وكذلك فى نفس الوقت لكل من المجموعتين .  
استغرق البرنامج فى تنفيذه ثلاثه أشهر بواقع ثلاث تدريبات فى الأسبوع لكل من المجموعتين وتم التجانس بين المجموعتين عن طريق :-

١- القياسات الجسمية :

(السن - الطول - الوزن)

٢- القياسات الفسيولوجية :

( ضغط الدم - السعه الحيويه - معدل النبض - استهلاك الاكسجين - زمن

العمل - عدد اللفات - حامض اللاكتيك - سطح الجسم - الكفاءة البدنية

٣- قياس المستوى الرقمى : لمسافات (١٥ ، ٢٥ ، ٥٠ متر )

٤- قياس المستوى المهارى : بواسطة لجنة من ثلاثه محكمين من خبراء السباحة .

## الاستخلاصات

### وجد الدارس :

- ١ - أن هناك فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى للعينة التجريبية لصالح القياس البعدى .

٢ - أن هناك فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى للعينه الضابطة لصالح القياس البعدى .

٣ - أن هناك فروق داله إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - زيادة النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية لصالح المجموعة التجريبية للمستوى الفسيولوجى والرقمى والمهارى حيث تراوحت بين (-٨,٢٥% - ١٢,٢٩%) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة (-١,٢٠% ، -٦,١٣%).

## التوصيات

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينه يوصى الباحث :

-إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين المستوى الرقمى ونسبه تركيز حمض اللاكتيك فى الدم لدى السباحين المعاقين فى جميع المستويات المحلية والمنتخبات .

-إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين المستوى الرقمى والحد الأقصى للاستهلاك الاكسجين .

**Helwan University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Aquatic Sports and Combats Department**  
**Cairo**

**A training Programme to develop the anaerobic  
distinguishing edge in order to Progress the Skillfully  
standard of 50 meters free Swimming for  
the handicapped**

**By**  
**Galal Mohamed Galal Mostafa**  
**Chief of department handicapped**

**A thesis**  
**Presented in Partial fulfillment of the Requirements for Master**  
**Degree in Physical Education**

**Supervisor**

**Prof. Soher Bahget Fahim**  
**Aquatic Sports and Combats**  
**Dep. Faculty of physical**  
**Education for Girls**  
**Cairo**

**Prof. Mostafa El.Zaher Bibars**  
**under secretary of state**  
**consultant sports medicine sup.**  
**Council for youth and sports**  
**Cairo**

**Cairo**  
**2000-1420**

## **Summary and conclusion**

**“ A training programme for developing the anaerobic differences so as to unprove the standard skill in free nation ( 50 meters ) for physical handicapped.**

**The problem that research tackled and its importance.**

**Sports training aims at developing Physical , psycholoical and phsiological abilities of each individual and its right use in order to reach the unter rational planes.**

**Nowadays , the physical training is based upon scientific methods that depend on physical and human sciences with all its pninciples and laws.**

**The researcher who has worked as the egyption selection team coach for natation for physical handicapped and who has also accompanied the team in several local , african and international championships has noted the score deficienrey of the swimmers in 50 meters free nation compared with the international standards.**

**It is also obvious from the local and international scores made all over the past few years .**

**After studying the local references and making a series of dicussions with international coaches during international champion-ships , he also concluded that ttus deficiency may be due to the weaknes of physical fitness and functional efficiency of the players .**

**This weakness leads to the fast accumulation of lactic acid in blood , which consequently maltes the players feel easily exhausted and affeits their digital scores , specially in [ 50 meters free nataion ] and it is considered one of the competitions that depends on oxygen and anacrobic differences.**

**That was the reason why the researcher tackled this topic that can be summarised in running a training programme that aims at developing the anaerobic differences and detecting its effect on improviiong the standard skill of the free natation [ 50 meters ] for the physical handicapped swimmers.**

### **The aims of the research :**

- 1- designing a training programme for developing the skill standard of physical handicapped swimmers in the free nation [ 50 meters ].**

## **The differences shown by the research:**

- 1- There are statistical differences between the pre. and post. measures in favour of the posterior , in the physiological , digital and skill levels of the experimental sample.
- 2- There are statistical differences between the pre. and post measures in favour of the post measure in physiological , digital and skill levels of the regulator sample.
- 3- There are statistical differences between both experimental and regulator groups in the physiological , digital and skill levels in favour of the experimental group.

## **The adopted method:**

The researcher as it is the most convenient method to the nature of the research .

## **The research sample:**

The research sample was chosen according to the shown method , it included all the swimmers [ males and females ] members of the national team for physical handicapped who are registered in Nasr city sports club , also registered in the egyptian union for physical handicapped for the year 1997-1998 , their number reached 26 swimmers [ males and females ] . the sample was divided haphazardly in two equal homogeneous experimental and regulator groups.

The suggested programme is applied on the experimental group on [ Saturdays Mondays and wednes days ] and the traditional programme is applied on the regulator group on [ Sundays , Tuesdays and Thursdays ] , it takes the same time for both groups.

The process of carrying out the programme took three months , there was three exercises each week for both groups. The resemblance between the two groups was made according to :

- 1- Physical measures :- ( age , height , weight ) .
- 2- Physiological measures : ( Blood pressure , vital capacity , Pulse rate , the heaviest load , oxygen consumption , duration of the work , number of turns , lactic acid, the body surface area , the physical efficiency ) .
- 3- Measuring the standard skill : by a committee formed by three referees from the swimming experts .

- 4- Measuring the digital level : for distances ( 15 , 25 , 50 ) meters.

### **Conclusion :**

- 1- there are statistical differences between the pre and post measures in the physiological , digital skill levels of the experimental sample in favour of the post measure.
- 2- There are statistical differences between the pre. and post measures in the physiological , digital and skill levels of the regulator sample in favour of the post. measure.
- 3- There are statistical differences between both experimental and regulator groups in the physiological , digital and skill levels in favour of the experimental group.

### **Recommendations:**

The researcher recommends according to the research results and the limits of its sample.

- 1- There must be many researches that study the relation-ship between the digital level and the percentage of concentration of lactic acid in blood for the physical handicapped swimmers in all local and selection levels.
- 2- There must be many researches that study the relation-ship between the digital level and the maximum limit of oxygen consumption.