

## المرفقات

- مرفق رقم (١) الصورة النهائية للوحدات التدريبية المطبقة في الدراسة
- مرفق رقم (٢) الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم.
- مرفق رقم (٣) استمارة تسجيل بيانات خاصة للسباح.
- مرفق رقم (٤) لجنة تحكيم مستوى الأداء.

(٢)

مرفق (١)

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة  
الدراسات العليا  
ماجستير

الصورة النهائية للوحدات التدريبية  
المطبقة في الدراسة لمعرفة " اثر استخدام الزعانف  
على المستوى الرقوى والمهارى فى سباحة الزحف على  
الظهر"

اعداد

الباحث / احمد محمد صلاح الدين مجاهد

اشراف

أ. د / عديلة احمد طلب

أ. م. د / فاطمة محمد مصباح

د / عزة مصطفى نصار

" بسم الله الرحمن الرحيم "

الاستاذ الدكتور /

بعد التحية ...

يقوم الباحث / احمد محمد صلاح الدين مجاهد الاخصائى الرياضى بجامعة عين شمس ومدرّب السباحة بنادى مدينة نصر الرياضى بدراسة عنوانها :

" اثر استخدام الزعانف على المستوى الرقوى والمهارى فى سباحة الزحف على الظهر " .

وبما أن سيادتكم أحد خبراء اللعبة فى جمهورية مصر العربية فان الامل كبير فى الاستفادة من خبرتكم نحو وحدات التدريب المقترح الذى سوف يطبق فى البحث . لذا نرجو من سيادتكم التكرم بابداء الرأى فى هذه الوحدات المقترح من حيث الشدة والحجم والكثافة .

وأخيرا لايسع الباحث سوى تقديم الشكر مقدما لمساعدتكم البناءة والايجابية فى العمل على نهضة وتطوير لعبة السباحة .

ونشكر لسيادتكم صادق تعاونكم ،،،

الباحث

احمد محمد صلاح الدين مجاهد







الاستبوع الطابق وحدات اللند ريب المملطعة للمجموعة التجريبية والضابطة لمدة أربع أسابيع من ١٩٩٠/٧/١ الى ١٩٩٠/٨/٩

وحدة رقم ( ٨ )		الاحد ١٩٩٠ / ٧ / ٢٢	وحدة رقم ( ٧ )	الاحد ١٩٩٠ / ٧ / ٢١	ملاحظات
شدة التريين	فترة الراحة	وحدة اللند ريب	شدة التريين	فترة الراحة	وحدة اللند ريب
١٠٠ : %٨٠	٢٠	٨٠٠ م احصاء	١٠٠ : %٨٠	٢٠	٨٠٠ م احصاء
٧٥ : %٧٠	٣٠	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	٧٥ : %٧٠	٢٠	٥٠ x ٦ م سباحة حرة
٧٥ : %٧٠	٣٠	٤٠٠ م رجلين حرة	٨٥ : %٨٠	٢٠	٢٠٠ م رجلين حرة
٩٠ : %٨٠	١٠	٤٠٠ م ذراعين حرة	٨٠ : %٦٥	٦٠	٢٠٠ م ذراعين حرة
٧٥ : %٧٠	٣٠	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	٩٠ : %٨٠	٣٠	٢٠٠ م سباحة حرة
٧٥ : %٧٠	٣٠	٢٠٠ م تخصص			٢٠٠ م تخصص
٩٠ : %٨٠	٣٠	٢٠٠ م متنوع			٢٠٠ م متنوع
٩٠ : %٨٠	٣٠	١٦ x ٢٥ م ظهر بالزطائف			١٦ x ٢٥ م ظهر بالزطائف
		٢٠٠ م ظهر			٢٠٠ م ظهر
٩٠ : %٨٠	٢٠	٨٠٠ م احصاء	٩٠ : %٨٠	٢٠	٨٠٠ م احصاء
٧٥ : %٧٠	٣٠	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	٧٥ : %٧٠	٢٠	٥٠ x ٦ م سباحة حرة
٧٥ : %٧٠	٣٠	٤٠٠ م رجلين حرة	٨٥ : %٨٠	٢٠	٢٠٠ م رجلين حرة
٩٠ : %٨٠	١٠	٤٠٠ م ذراعين حرة	٨٠ : %٦٥	٦٠	٢٠٠ م ذراعين حرة
٨٠ : %٦٥	٣٠	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	٩٠ : %٨٠	٣٠	٢٠٠ م سباحة حرة
٧٥ : %٧٠	٣٠	٢٠٠ م تخصص			٢٠٠ م تخصص
٧٥ : %٧٠	٣٠	٢٠٠ م متنوع			٢٠٠ م متنوع
٩٠ : %٨٠	٣٠	١٦ x ٢٥ م ظهر بدون زطائف			١٦ x ٢٥ م ظهر بدون زطائف
		٢٠٠ م ظهر			١٠٠ م ظهر
مسافة الك تروحت الى ٤٠٠٠			مسافة الك تروحت الى ٤٠٠٠		



تابع الاستموج الثاني وحدات التدریب المطبقة للمجموعة التجريبية والضابطة لمدة أربع أسابيع من ١٩٩٠/٧/١ إلى ١٩٩٠/٨/٩

وحدة رقم (١٢)		الخميس ١٩٩٠ / ٧ / ٢٦		وحدة رقم (١١)		الاربعاء ١٩٩٠ / ٧ / ٢٥	
شدة التمرين	فترة الراحة	وحدة التدریب	شدة التمرين	فترة الراحة	وحدة التدریب	شدة التمرين	فترة الراحة
—	—	—	—	—	—	—	—
%٨٠ :: %٩٠	٢٠ ث	٨٠٠ م احصاء	%٨٠ :: %٩٠	٢٠ ث	٨٠٠ م احصاء	%٨٠ :: %٩٠	٢٠ ث
%٧٥ :: %٧٠	٣٠ ث	٥٠٠ م سباحة حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث	٥٠٠ م سباحة حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث
%٧٥ :: %٧٠	٣٠ ث	٢٠٠ م رجلين حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث	١٠٠ م رجلين حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث
%٩٠ :: %٨٠	١٠ ث	٢٠٠ م ذراعين حرة	%٩٠ :: %٨٠	١٠ ث	١٠٠ م ذراعين حرة	%٩٠ :: %٨٠	١٠ ث
%٨٠ :: %٦٥	٣٠ ث	٥٠٠ م حرة	%٨٥ :: %٨٠	٢٠ ث	٥٠٠ م حرة	%٨٥ :: %٨٠	٢٠ ث
%٨٥ :: %٨٠	١٥ ث	٢٠٠ م تخصص	%٨٥ :: %٨٠	١٥ ث	١٠٠ م تخصص	%٨٥ :: %٨٠	١٥ ث
%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ث	٥٠٠ م متنوع	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ث	٢٥٠ م متنوع	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ث
—	—	٢٥٠ م ظهور بالزعانف	—	—	٢٥٠ م ظهور بالزعانف	—	—
—	—	١٠٠ م ظهور	—	—	١٠٠ م ظهور	—	—
—	—	٨٠٠ م احصاء	—	—	٨٠٠ م احصاء	—	—
%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ث	٥٠٠ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ث	٥٠٠ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ث
%٧٥ :: %٧٠	٣٠ ث	٢٠٠ م رجلين حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث	١٠٠ م رجلين حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث
%٧٥ :: %٧٠	٣٠ ث	٢٠٠ م ذراعين حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث	١٠٠ م ذراعين حرة	%٧٥ :: %٨٠	٢٠ ث
%٩٠ :: %٨٠	١٠ ث	٥٠٠ م حرة	%٩٠ :: %٨٠	١٠ ث	٥٠٠ م حرة	%٩٠ :: %٨٠	١٠ ث
%٨٠ :: %٦٥	٣٠ ث	٢٠٠ م تخصص	%٨٥ :: %٨٠	٢٠ ث	١٠٠ م تخصص	%٨٥ :: %٨٠	٢٠ ث
%٨٥ :: %٨٠	١٥ ث	٥٠٠ م متنوع	%٨٥ :: %٨٠	١٥ ث	١٠٠ م متنوع	%٨٥ :: %٨٠	١٥ ث
%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ث	٢٥٠ م ظهور بدون زعانف	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ث	٢٥٠ م ظهور بدون زعانف	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ث
—	—	١٠٠ م ظهور	—	—	١٠٠ م ظهور	—	—
مسافة التدریب تراوحت الى ٤٢٠٠		مسافة التدریب تراوحت الى ٤٢٠٠		مسافة التدریب تراوحت الى ٤٢٠٠		مسافة التدریب تراوحت الى ٤٢٠٠	



تابع الاستبوع الثالث وحدات الكند ريب المطبخة للمجموعة التجريبية والفا بطء لدة أربع أسابيع من ١٩٩٠/٧/١ الى ١٩٩٠/٨/١

الاتنين ١٩٩٠ / ٧ / ٣٠		( ١٥ )		الاتلاء ١٩٩٠ / ٧ / ٣١		( ١٦ )	
وحدة الكند ريب	وحدة التوزيع	وحدة التوزيع	وحدة الراحة	وحدة التوزيع	وحدة الراحة	وحدة التوزيع	وحدة الراحة
٦٠٠ م احصاء	—	—	—	٨٠٠ م احصاء	—	—	—
٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	%٩٠ :: %٨٠
٠٠ x ٥ م رجلين حرة	%٨٠ :: %٧٥	%٨٠ :: %٧٥	٢٠ ك	٥٠ x ١٠ م رجلين حرة	%٨٠ :: %٧٠	٣٠ ك	%٨٠ :: %٧٠
٠٠ x ٥ م ن راعين حرة	%٨٠ :: %٧٥	%٨٠ :: %٧٥	٢٠ ك	٥٠ x ١٠ م ن راعين حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	%٩٠ :: %٨٠
٠٠ x ٥ م سباحة حرة	%٧٥ :: %٧٠	%٨٠ :: %٧٥	٢٠ ك	٥٠ x ٨ م سباحة حرة	%٨٥ :: %٧٥	٢٠ ك	%٨٥ :: %٧٥
٢٠٠ x ٥ م تخصص	%٧٥ :: %٧٠	%٧٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ١٠ م تخصص	%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	%٨٠ :: %٧٥
٤٠٠ م متنوع	%٧٥ :: %٧٠	%٧٥ :: %٧٠	٦٠ ك	٢٠٠ م متنوع	%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	%٨٠ :: %٧٥
٢٥ x ١٦ م سباحة ظهر بدون زعانف	%٩٠ :: %٨٠	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ك	٢٥ x ١٦ م سباحة ظهر بدون زعانف	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ك	%٩٠ :: %٨٠
٢٠٠ م ظهر	—	—	—	٢٠٠ م ظهر	—	—	—
٦٠٠ م احصاء	—	—	—	٨٠٠ م احصاء	—	—	—
٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	%٩٠ :: %٨٠
٠٠ x ٥ م رجلين حرة	%٨٠ :: %٧٥	%٨٠ :: %٧٥	٢٠ ك	٥٠ x ١٠ م رجلين حرة	%٨٠ :: %٧٠	٣٠ ك	%٨٠ :: %٧٠
٠٠ x ٥ م ن راعين حرة	%٨٠ :: %٧٥	%٨٠ :: %٧٥	٢٠ ك	٥٠ x ١٠ م ن راعين حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	%٩٠ :: %٨٠
٠٠ x ٥ م سباحة حرة	%٧٥ :: %٧٠	%٨٠ :: %٧٥	٢٠ ك	٥٠ x ٨ م سباحة حرة	%٨٥ :: %٧٥	٢٠ ك	%٨٥ :: %٧٥
٢٠٠ x ٥ م تخصص	%٧٥ :: %٧٠	%٧٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ١٠ م تخصص	%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	%٨٠ :: %٧٥
٤٠٠ م متنوع	%٧٥ :: %٧٠	%٧٥ :: %٧٠	٦٠ ك	٢٠٠ م متنوع	%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	%٨٠ :: %٧٥
٢٥ x ١٦ م سباحة ظهر بدون زعانف	%٩٠ :: %٨٠	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ك	٢٥ x ١٦ م سباحة ظهر بدون زعانف	%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ك	%٩٠ :: %٨٠
٢٠٠ م ظهر	—	—	—	٢٠٠ م ظهر	—	—	—

مسافة الكند ريب تراوحت الى ٤٣٠٠

مسافة الكند ريب تراوحت الى ٤٤٠٠



الاستمارة الرابع وحدات التدریس المطبوعة للمجموعة التجريبية والمضابطة لمدة أربع أسابيع من ۱/۷/۱۹۹۰ الى ۹/۸/۱۹۹۰

رقم التدریس	وحدة التدریس	الاجتهاد	رقم التدریس	وحدة التدریس	رقم التدریس	وحدة التدریس
( ۲۰ )	۱۹۹۰ / ۸ / ۵	( ۱۹ )	۱۹۹۰ / ۸ / ۴			
شدة التدریس	نقطة الراحة	وحدة التدریس	وحدة التدریس	شدة التدریس	نقطة الراحة	وحدة التدریس
—	—	—	—	—	—	—
%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	۸۰۰ م احصاء
%۸۰ :: %۷۰	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۵۰ x ۱ م مساحة حرة
%۸۰ :: %۷۰	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۵۰ x ۸ م رجلین حرة
%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	۵۰ x ۸ م ذراعین حرة
%۸۰ :: %۷۰	۴ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۵۰ x ۱۰ م مساحة حرة
%۸۵ :: %۷۵	۶ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۲۰۰ x ۱۰ م تخصص
%۹۰ :: %۸۰	۳۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۳۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۳۰ ت	۲۰۰ x ۲ م متنوع
—	—	—	—	—	—	۲۵ x ۱۶ م مساحة ظهر بالزطائف
—	—	—	—	—	—	۲۰۰ م ظهر
%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	۸۰۰ م احصاء
%۸۰ :: %۷۰	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۵۰ x ۱ م مساحة حرة
%۸۰ :: %۷۰	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۵۰ x ۸ م رجلین حرة
%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۲۰ ت	۵۰ x ۸ م ذراعین حرة
%۸۰ :: %۷۰	۴ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۵۰ x ۱۰ م مساحة حرة
%۸۵ :: %۷۵	۶ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	%۸۵ :: %۷۵	۳۰ ت	۱۰۰ x ۱۰ م تخصص
%۹۰ :: %۸۰	۳۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۳۰ ت	%۹۰ :: %۸۰	۳۰ ت	۲۰۰ x ۲ م متنوع
—	—	—	—	—	—	۲۵ x ۱۶ م مساحة ظهر بدون زطائف
—	—	—	—	—	—	۲۰۰ م ظهر
مسألة التدریس تراوحت ۴۵۰۰		مسألة التدریس تراوحت الى ۴۴۰۰				

تابع  
الاستبوع الرابع عشر وحدات التدرس المطبقة للمجموعة التجريبية والضابطة لمدة أربع أسابيع من ١٨/٧/١٩٩٠ الى ١٩/٨/١٩٩٠

وحدة رقم ( ٢١ )		الاطلاع ١٩٩٠ / ٨ / ٧		وحدة رقم ( ٢١ )		الاثنين ١٩٩٠ / ٨ / ٦	
شدة التفرين	فترة الراحة	وحدة التدرس	شدة التفرين	فترة الراحة	وحدة التدرس	شدة التفرين	فترة الراحة
—	—	١٠٠٠ م احصاء	—	—	١٠٠٠ م احصاء	—	—
%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك
%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م رجلين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م رجلين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م ذراعين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م ذراعين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م سباحة حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م سباحة حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
%٨٥ :: %٧٠	٤٥ ك	١٠٠ x ٢ م تخصص	%٨٥ :: %٧٥	٢٠ ك	١٠٠ x ٢ م تخصص	%٨٥ :: %٧٥	٢٠ ك
%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ك	٢٥ x ٦ م سباحة ظهر بالزعانف	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	٢٥ x ٦ م سباحة ظهر بالزعانف	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
—	—	١٠٠ م ظهر	%٩٠ :: %٨٠	—	٢٠٠ م ظهر	%٩٠ :: %٨٠	—
—	—	١٠٠٠ م احصاء	—	—	١٠٠٠ م احصاء	—	—
%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك	٥٠ x ٦ م سباحة حرة	%٩٠ :: %٨٠	٢٠ ك
%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م رجلين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م رجلين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م ذراعين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م ذراعين حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
%٨٠ :: %٧٥	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م سباحة حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	١٠٠ x ٥ م سباحة حرة	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
%٨٥ :: %٧٠	٤٥ ك	١٠٠ x ٢ م تخصص	%٨٥ :: %٧٥	٢٠ ك	١٠٠ x ٢ م تخصص	%٨٥ :: %٧٥	٢٠ ك
%٩٠ :: %٨٠	٣٠ ك	٢٥ x ٦ م سباحة ظهر بالزعانف	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك	٢٥ x ٦ م سباحة ظهر بالزعانف	%٨٥ :: %٧٠	٣٠ ك
—	—	١٠٠ م ظهر	%٩٠ :: %٨٠	—	٢٠٠ م ظهر	%٩٠ :: %٨٠	—
مسألة التدرس تراوحت ٤٥٠٠				مسألة التدرس تراوحت ٤٥٠٠			

تاسع  
 الاستبوع الرابعع  
 وحدات التدرس والمطبخة للمجموعة التجريبية والمضبطة لحد أربع أسابيع من ١٩٩٠/٨/٧ الى ١٩٩٠/٨/١١

رقم (٢٤)	وحدة رقم	الخميس ١٩٩٠/٨/٩	شدة التدرس	فترة الراحة	وحدة التدرس	شدة التدرس	فترة الراحة	الاربعاء ١٩٩٠/٨/٨	وحدة التدرس	شدة التدرس	فترة الراحة
٤٣٠٠	مظفر	٨٠٠٠ م احصاء	٩٠ : ٨٠ %	٢٠	٢٠٠ م متبوع	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٨٠٠٠ م احصاء	٩٠ : ٨٠ %	٢٠	٢٠٠ م متبوع
		٥٠٠ م حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م حرة
		٥٠٠ م رجلين حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م رجلين حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م رجلين حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م رجلين حرة
		٥٠٠ م ذراعين حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م ذراعين حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م ذراعين حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م ذراعين حرة
		٥٠٠ م سباحة حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م سباحة حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م سباحة حرة	٨٥ : ٧٠ %	٣٠	٥٠٠ م سباحة حرة
		٢٠٠ م تخصص	٨٠ : ٧٠ %	٤٥	٢٠٠ م تخصص	٨٠ : ٧٠ %	٤٥	٢٠٠ م تخصص	٨٠ : ٧٠ %	٤٥	٢٠٠ م تخصص
		٢٠٠ م متنوع	٨٠ : ٧٠ %	٣٠	٢٠٠ م متنوع	٨٠ : ٧٠ %	٣٠	٢٠٠ م متنوع	٨٠ : ٧٠ %	٣٠	٢٠٠ م متنوع
		٢٥٠ م سباحة ظهري بدون زطائف	٨٠ : ٧٠ %	٣٠	٢٥٠ م سباحة ظهري بدون زطائف	٨٠ : ٧٠ %	٣٠	٢٥٠ م سباحة ظهري بدون زطائف	٨٠ : ٧٠ %	٣٠	٢٥٠ م سباحة ظهري بدون زطائف
		٢٠٠ م ظهري	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٢٠٠ م ظهري	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٢٠٠ م ظهري	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٢٠٠ م ظهري
		٢٠٠ م ظهري	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٢٠٠ م ظهري	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٢٠٠ م ظهري	٩٠ : ٨٠ %	٣٠	٢٠٠ م ظهري
٤٣٠٠	مسافة التدرس تراوحت	٤٣٠٠	مسافة التدرس تراوحت	٤٣٠٠	مسافة التدرس تراوحت	٤٣٠٠	مسافة التدرس تراوحت	٤٣٠٠	مسافة التدرس تراوحت	٤٣٠٠	مسافة التدرس تراوحت

## مرفق رقم (٢)

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع  
أرائهم في استطلاعات الرأي

الاسم	الوظيفة
١ كوثر محمد كمال الدين	أستاذ ورئيس قسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢ عديله احمد طلب	أستاذ بقسم الرياضيات المائية والمنازلات ووكيلة كلية التربية الرياضية للبنات لثئون الدراسات العليا والبحوث بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٣ عادل فوزى جمال	أستاذ ورئيس قسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٤ مرفت محمد صادق	استاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٥ محمود ناصف	استاذ بقسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٦ فاطمة محمد مصباح	أستاذ مساعد بقسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٧ محمد مجدى منصور	استاذ مساعد بقسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٨ أشرف هلال	استاذ مساعد بقسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٩ عزه مصطفى نصار	مدرس بقسم الرياضيات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان .
١٠ صلاح الدين محمد نظمي	مدرس بكلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة .

ولقد تم اختيار الخبراء بحيث يتوفر فيهم شرطا على الاقل من الشروط الاتية :

- ١ - حاصل على درجة علمية فى مجال السباحة لاتقل عن درجة الدكتوراه .
- ٢ - مارس مهنة التدريب على المستوى الجمهورية لاتقل عن ١٠ سنوات .



(١٨)

مرفق رقم (٤)

أسماء محكمين الذين قاموا  
بتحديد مستوى الأداء

الاسم	الوظيفة
١ صلاح الدين محمد نظمي	مدرس بكلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، مدرس سباحة •
٢ صالح محمد صالح	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسيوط ، مدرس سباحة •
٣ صلاح مصطفى منسى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلون ، مدرس سباحة

ولقد تم اختيار المحكمين طبقا للشروط الاتية :

- ١ - حاصل على درجة علمية لاتقل عن درجة الماجستير •
- ٢ - مارس مهنة التدريب واشترك بفريقه فى بطولات الجمهورية •
- ٣ - أن يكون سبق له ممارسة اللعبة •
- ٤ - اشترك بفريقه فى البطولات الدولية •

اثر استخدام الزعانف على المستوى  
الرقمى والمهارى فى سباحة الزحف على الظهر

اعداد

أحمد محمد صلاح الدين محمد مجاهد  
الاخصائى الرياضى بجامعة عين شمس

أشرف

أ. د / عديله أحمد طلحبيب / أ. د / فاطمة محمد مصطفى  
أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات / أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية  
ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية / والمنازلات بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة / الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة حلوان / جامعة حلوان

د / عزة مصطفى نمار  
مدرس بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة حلوان

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير  
فى التربية الرياضية

القاهرة

١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م

## ملخص البحث

تقديم :

أن السباحة من أبرز الرياضات في المجال التنافسي ففي الدورات الأولمبية والبطولات العالمية هي محط الأنظار للتطلع للأعجاز البشرية في القدرة على التقدم خلال الوسط المائي بطرقها المختلفة.

لذا فقد اهتمت الدول المختلفة بسباحة المنافسات في آواخر القرن العشرين وحدث تقدم سريع في الأرقام المسجلة كطرق السباحة المختلفة عامة . ويعتبر هذا التطور في الأرقام نتيجة لتخطيط البرامج التدريبية طبقاً للأسلوب العلمي واستخدام الوسائل المعنية للأرتقاء بالمستوى المهاري والرقمي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

والسباحة كنشاط رياضي تعتمد على السرعة كعنصر أساسي لقطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن وسباحة الزحف على الظهر من ضمن طرق السباحة المعترف بها قانوناً في المسابقات الدولية.

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر الزعانف من الأدوات المساعدة التي أدخلت على برامج التدريب لتطوير السرعة . فقد قام كثير من الباحثين باستخدام الزعانف ولكن اقتصر استخدامهم لها على سباحة الزحف على البطن . واختلفت برامج ووحدات التدريب تبعاً لسن عينة البحث.

وبناءً على ما توصلت إليه الأبحاث السابقة فقد فكر الباحث في استخدام الزعانف لتطوير وزيادة السرعة عن المعدل الذي يمكن أن يؤدي في تدريبات السرعة التقليدية في سباحة الزحف على الظهر . وكذلك من خلال عمله كمدرّب بنادي مدينة نصر الرياضي وخبرته كمدرّب مقيّد

بالاتحاد المصري للسباحة وذلك عن طريق وضع وحدات تدريبية باستخدام الزعانف في مرحلة الاعداد الخاص بالمسابقات ضمن الخطة السنوية لاعداد فريق الناشئين بالنادي .  
بناتج قد تساهم في تطوير المستوى الرقمي والمهارى لسباحة الزحف على الظهر ومن خلال ذلك تم اختيار عنوان البحث .

"أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهارى فى سباحة الزحف على الظهر "

#### أهداف البحث :

- ١ - التعرف على أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي فى سباحة الزحف على الظهر .
- ٢ - التعرف على أثر استخدام الزعانف على المستوى المهارى فى سباحة الزحف على الظهر .

#### فروض البحث :

- ١ - للزعانف تأثير ايجابي على المستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر .
- ٢ - للزعانف تأثير ايجابي على المستوى المهارى لسباحة الزحف على الظهر .

#### خطة واجراءات البحث :

#### أولا : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه يعتبر المنهج العلمى الملائم لطبيعة

وظروف هذا البحث .

ثانيا : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين ١٠ ، ١١ سنة مواليد (١٩٧٩ ، ١٩٨٠) حيث كان متوسط العمر التدريبي لهم سنتان ، من نادي مدينة نصر الرياضى وعددهم (٢٠) سباح مقيدين بالاتحاد المصرى للسباحة . وتتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين متساويتين فى العدد ، الأولى تجريبية والثانية ضابطة .

ثالثا : وسائل جمع البيانات

- ١ - الاستبيان لتحديد الوحدات التدريبية المقترحة من حيث ( الحجم - الشدة - فترات الراحة ) .
- ٢ - استمارة بيانات خاصة بالسباح .
- ٣ - اختبارات ومقاييس لقياس كلا من :
  - أ - القياسات الجسمية .
  - ب - قياسات السرعة .
  - ج - قياس مستوى الأداء المهارى ( عن طريق محكمين ) .

رابعا : تنفيذ الوحدات التدريبية

عن طريق الخطوات الآتية :

- شملت استخدام استبيان لتحديد محتوى الوحدات التدريبية .

- اجراء القياس القبلى بواقع ستة أيام.
- تنفيذ الوحدة التدريبية وقد استغرق أربعة أسابيع بواقع ستة وحدات فى الأسبوع.
- اجراء القياس البعدى بواقع خمسة أيام.
- تفرغ وتنسيق وجدولة البيانات والنتائج.
- اجراء المعاملات الاحصائية.

#### الاستخلاصات :

- من واقع البيانات والمعلومات التى توصل اليها الباحث ، ومناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :
- ١ - أدى استخدام زعانف السباحة الى تأثير ايجابى على مرونة مفصل القدم للبسط.
  - ٢ - أدى استخدام زعانف السباحة الى تأثير ايجابى على مرونة مفصل القدم للقبض.
  - ٣ - أدى استخدام زعانف السباحة الى تنمية مرونة مفصل القدمين مما عمل على اتزان الجسم أثناء السباحة.
  - ٤ - أدى استخدام زعانف السباحة الى زيادة سرعة ضربات الرجلين.
  - ٥ - أدى استخدام زعانف السباحة الى تطور السرعة فى سباحة الزحف بدرجة أكبر من تدريبات السرعة التقليدية.
  - ٦ - تعمل زعانف السباحة على رفع مستوى أداء السباح فى سباحة الزحف على الظهر.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه التي استخلاصها الباحث فإنه يوصى بالآتي :

- ١ - استخدام زعانف السباحة لتنمية وتطوير مرونة مفصل القدمين للسباح.
- ٢ - الاهتمام باستخدام زعانف السباحة في اعداد سباحي السرعة في طريقة الزحف على الظهر.
- ٣ - الاستفادة من زعانف السباحة في رفع مستوى الأداء المهارى للسباح في سباحة الزحف على الظهر.
- ٤ - استخدام زعانف السباحة للمرحلة السنية ١٠ ، ١١ سنة نظرا لبدء تطوير وتنمية عنصر السرعة في سباحة الزحف على الظهر.
- ٥ - عمل دراسة تجريبية لمعرفة تأثير الزعانف وأثرها على التقدم في سباحة الفراشة.

Helwan-University  
Faculty of physical Education For girls  
Cairo

The Effect of using fins on Record  
Level and skill In Back crawl swimming

Presented By

Ahmed Mohamed salah Eldin Mohamed Megahed  
The physical Education specialist At Ain Shams university,

Under the supervision of

Prof. Dr/Adila Ahmed. Teleb  
Prof. At the Department of  
Aquatic sports and combats  
And vice Dean of the Faculty  
of physical Education for  
Girls for postgraduate  
Studies and Research  
Helwan University.

Ass. Prof. Dr/Fatma. Mohamed Mesbah  
Ass. Prof. At the Department  
of Aquatic sports and  
Combats at the faculty  
of physical Education  
for Girls Helwan  
University.

Dr/ Azza Mostafa Nassar  
Lecturer at the Department  
of Aquatic sports and combats  
At the faculty of physical  
Education for Girls. Helwan university

A preparatory. Research for the Master  
Degree in physical Education

## Summary of the Research

### Introduction :

Swimming is one of the most prominent sports in the olympic games and tournament. Attention are focused on swimming for the miraculous achievements displayed by men and women who share in the various competitions and their marvellus capability to achieve progress and to develop swimming in various ways and techniques.

That explains the reason that urged most nations to give the greatest care to swimming sports by the end of the twentienh century. A quick progress has been realized in the scores registered in the Olympic and world competitions in the field of swimming sports in all its Kinds, this includes its methods and styles.

This great progress has been achieved as a result of planning the training programmes on sound scientific basis and using of modern techniques to develop the skill and the capacity of the swimmers to the highest levels.

Swimming sports depend on speed as a fundamental element to cover a certain distant in the shortest possible time.

Back crawl swimming is one of the recognized sports in international competitions.

The problem of the research.

Fins are used in swimming training programmes to develop the swimmers speed.

Many researchers used fins to achieve that purpose, but they restricted this to the crawl swimming.

Training programs differ according to the age of the sample of the research.

According to the results reached by the previous researches, fins began to be used by researcher to develop and increase speed so as to over run the level that has been realized through traditional speed training in the back crawl swimming.

As a professional trainer at Madinat Nasr sporting club and as an experienced trainer registered in the Egyptian swimming Federation, he achieved this through using fins in the training-programmes in the preparatory stages prior official competitions, as part of the annual plan for preparing the young (Junerile) team of the club, hoping to get results that may contribute to developing the skill and Score-Level of the back crawl swimmers-taking the above mentioned in consideration the research was titled.

" The effect of using fins on score and skill level in back crawl swimming."

The aims of Research.

- 1- To find out the effect of using fins on the score-level in back crawl swimming.
- 2- To find out the effect of using fins on the skill-level in Back crawl swimming.

The Hypotheses Research.

- 1- Fins have positive effect on the score-level in the Back crawl swimming.
- 2- Fins have positive effect on the skill level in Back crawl swimming.

Research plan and procedures.

Firstly : The researcher followed the experimental method, as it is considered the scientific method that suits the nature and conditions of this research.

Secondly : Sample of research.

Sample of research was intentionally selected. From young swimmer aged 10/11 years (born in 1979/1980) the average of their training age was two years.

They were twenty swimmers selected from Madinat Nasr sporting club.

Their names are registered in the Egyptian Swimming Federation they were divided into two groups equal in number. The first group was experimental. The second was standard group.

Thirdly : Method of data collecting

- 1- Ascertainment to define the proposed training unit in term of (Size) strength, period, Prest.
- 2- Data form for each swimmer.
- 3- Tests and measures for :
  - a- Body measurements.
  - b- Speed measurement.
  - c- measuring the level of skill performance (through arbitrators)

Fourthly : Executing the training units through the following steps.

- Defining the training unit content through ascertainment. for six-days period.
- executing the training unit, it took four weeks (six unit a week)
- measuring the post function for five days period.
- Arranging and listing data and results.
- Making the related statistics.

Results :

From data and details that became available to researcher, and from discussing and analysing the results, the following conclusions were obtained.

- 1- The using of swimming fins led to positive effect concerning the flexibility of foot joint in stretching.
- 2- The using of swimming fins led to positive effect concerning the flexibility. Of foot joint in holding.
- 3- The use of swimming fins led to developing the flexibility of feet joints that helped balancing the body during swimming.
- 4- The using of swimming fins led to increasing the speed of feet strokes.
- 5- The using of swimming fins led to developing the speed in free-swimming with Better results than those achieved by the traditional speed training.
- 6- Swimming-Fins increase the level of the swimmer's capacity in back crawls wimming.

Recommendations :

In Light of the Research aims and the results and conclusions the researcher arrived, at he recommends the following: