

مرفقات البحث

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٢) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (٣) البرنامج التدريبي لتطوير مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن .
- مرفق (٤) الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح لتطوير مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن .
- مرفق (٥) إستمارات جمع البيانات .
- مرفق (٦) شهادة خبرة من نادى هليوبوليس الرياضى .

مرفق (أ)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض البرنامج المقترح عليهم
وفقاً لترتيب الهجائي

م	الإسم	الوظيفة
١	د / إبراهيم سعيد عيد حسنين	مدرس بقسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان ، والمدير الفني لقطاع البراعم بنادى الجزيرة الرياضى
٢	أ. د / أحمد مصطفى السويفى	أستاذ دكتور متفرغ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٣	أ.م.د/ السيد السيد سعد	الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٤	أ. د / ثناء عبد الحليم الجمل	أستاذة دكتور السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
٥	أ. م .د / جمال عبد الحليم الجمل	الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٦	د / حسام فاروق حسين	مدرس بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٧	أ . د / عادل فوزى جمال	أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، وعضو اللجنة العلمية الدائمة لوظائف الأساتذة (لجنة الرياضة المدرسية) .
٨	د / عز الدين على راضى	مدرس بقسم الإدارة الرياضية ، بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، والمدير الفنى للمنتخب القومى المصرى للناشئين .
٩	أ . د / محمود نبيه ناصف	أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
١٠	د / وجدى محمد عبد الوهاب	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .

مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا - ماجستير

السيد الاستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد....

يقوم الباحث بعمل برنامج تدريبات تكنك ومعرفة تأثيره على تطور الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن .
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال .
الرجا الاطلاع على أهداف أسس ومحتوى وتدريبات البرنامج والتوجيه بالتعديل المطلوب الذى يوافق رأى سيادتكم .

مع جزيل الشكر :

الباحث

سامح محمد احمد الدبور

اسم الخبير :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

اولا: الهدف العام للبرنامج

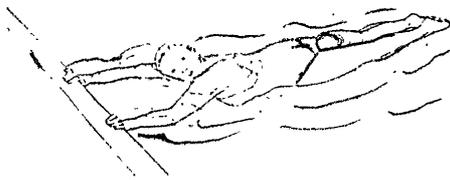
الرأى		الهدف
لا	نعم	
		<p>هل توافق سيادتكم أن يكون هدف البرنامج هو</p> <p>- رفع مستوى الأداء فى سباحة الزحف على البطن وتحسين المستوى الرقمى.</p> <p>- الارتقاء بمستوى أداء حركات الذراعين والرجلين والنفس والتوافق الكلى</p> <p>- تصحيح الأخطاء الشائعة التى تظهر أثناء الأداء وذلك باستخدام تدريبات الدرليز Drills (التكنك)</p> <p>ملحوظة</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة فى بعض الأهداف فما الهدف الذى تراه سيادتكم انه مناسب لذلك البحث ؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ثانياً : أغراض البرنامج

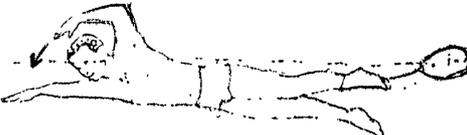
م	الأغراض	الرأي	
		نعم	لا
١	هل توافق سيادتكم على أن تكون أغراض البرنامج تتمثل فيما يلي : أن يعرف السباح أهمية الممارسة الحركية المنظمة في بناء الفرد		
٢	أن يكتسب اللاعب القدرة على التفكير العلمي المنظم		
٣	أن يتعرف على أهمية الممارسة الحركية المنظمة في بناء الفرد		
٤	أن يكتسب اللاعب القدرة على التحليل لتسلسل الأداء الصحيح للمهارة		

رابعاً : محتوى البرنامج

هل توافق سيادتكم على أن يكون مستوى البرنامج تدريبات تكنك لتحسين المسارات الحركية للذراعين في سباحة الزحف على البطن على النحو التالي :

م	التدريبات	الرأي	
		نعم	لا
أولاً	تحديد محتوى تدريبات التكنك على أن تكون مستخدمة نفس المجموعات العضلية العاملة في ضربات الذراعين والرجلين في سباحة الزحف على البطن ، حيث يجب أن تتشابه تدريبات الدريلز Drills في تكوينها الحركي مع حركات الذراعين والرجلين في سباحة الزحف على البطن والتي تتناسب مع المرحلة السنية والمستوى المهاري لعينة البحث .		
ثانياً ١	تدريبات التكنك لتحسين المسارات الحركية للذراعين في سباحة الزحف على البطن : التمرين الأول الهدف : التركيز على أداء حركة التنفس طريقة الأداء : من وضع الطفو مع مسك لوحات طفو وأداء ضربات الرجلين التبادلية والوجه في الماء يتم أخذ النفس من الأمام وخارج الزفير من الفم والأنف بمعدل بطيء .		
٢	التمرين الثاني الهدف : التركيز على أداء التنفس من الأمام بدون سند طريقة الأداء : من وضع الطفو والذراعين عالياً يتم أخذ النفس من الأمام مع رفع الرأس بمساعدة الضغط باليدين على الماء (بطريقة مجدافية)		
٣	التمرين الثالث الهدف : التنفس من الجانب طريقة الأداء : من وضع الطفو مسك حافة الحمام باليدين مع استخدام (بسل بوي) للسند لبقاء الرجلين في وضع أفقي (الطفو) إدارة الوجه للجانب الأيسر لأخذ النفس مع الاحتفاظ ببقاء الأذن اليمنى داخل الماء		

تابع رابعا : محتوى البرنامج

م	التدريبات	الرأي	
		نعم	لا
٤	<p>التمرين الرابع</p> <p>الهدف : التركيز على التنفس من الجانب</p> <p>طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع أخذ شهيق وزفير وتكرار ذلك للجهة اليمنى واليسرى</p>		
٥	<p>التمرين الخامس</p> <p>الهدف : التركيز على تنفس من الجانب مع استخدام لوحات طفو</p> <p>طريقة الأداء : من وضع الطفو مع ضربات الرجلين مع أخذ النفس من الجانب الأيمن وإدارة الوجه للوضع الرئيسي داخل الماء للزفير من الفم والأنف .</p> 		
٦	<p>التمرين السادس</p> <p>الهدف : التركيز على التوافق بين حركة الذراعين والتنفس</p> <p>طريقة الأداء : من وضع الطفو مع استخدام لوحات طفو أداء حركة السحب للذراع اليمنى مع أخذ النفس مع كل حركة سحب من الجانب الأيمن مع ثبات الذراع اليسرى .</p>		
٧	<p>التمرين السابع</p> <p>الهدف : التوافق بين حركة الذراعين والتنفس</p> <p>طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى والنفس من الجهة اليسرى .</p>		
٨	<p>التمرين الثامن</p> <p>الهدف : التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس</p> <p>طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع استخدام زجاجة بلاستيك فارغة مثبتة بإحدى القدمين كعامل مساعد للسند .</p>		
٩	<p>التمرين التاسع</p> <p>الهدف : التركيز على توافق ما بين حركات الذراعين والتنفس</p> <p>طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع تثبيت زجاجة بلاستيك فارغة في الرجل اليمنى وثبات الذراع اليسرى واستبدال ضربات الذراعين بالذراع اليمنى فقط وأخذ النفس من جانب كل ضربة ذراع .</p>		
١٠	<p>التمرين العاشر</p> <p>الهدف : التركيز على توافق ما بين حركات الذراعين للتنفس</p> <p>طريقة الأداء : استخدام نفس التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى والنفس من الجهة اليسرى وثبات الذراع اليمنى .</p> 		

تابع رابعا : محتوى البرنامج

م	التدريبات	الرأي	
		نعم	لا
١١	<p>التمرين الحادي عشر</p> <p>الهدف : التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس</p> <p>طريقة الأداء : من وضع الطفو يتم أخذ النفس من الجانب الأيمن مع كل ضربة ذراع</p> <p>يمنى وتكرار ذلك على الذراع اليسرى والنفس من الجهة اليسرى المسافة : ٢٥ x ١٠</p>		
١٢	<p>التمرين الثاني عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد</p> <p>طريقة الأداء : من وضع الطفو والذراعين عاليا والوجه في الماء كما هو موضح في الشكل .</p> <p>- الوجه في الماء مع خروج النفس في الماء مع بداية النصف الأول من الشد</p> <p>- الوجه في الماء</p> <p>- إدارة الرأس خارج الماء مع بداية النصف الأول من الشد مع أخذ النفس .</p> <p>- التنفس يتم في النصف الثاني من الشد من الجانب كما هو موضح بالرسم .</p>		
١٣	<p>التمرين الثالث عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد بالسند</p> <p>طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع ربط زجاجة فارغة مصنوعة من البلاستيك بالقدم مع التأكيد على أن يتم إدارة الرأس إلى الجانب وأخذ النفس في النصف الثاني من مرحلة الشد .</p>		
١٤	<p>التمرين الرابع عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد بالسند</p> <p>طريقة الأداء : نفس طريقة الأداء كما في التمرين السابق مع استخدامه لوحات طفو للذراعين .</p>		

تابع رابعا : محتوى البرنامج

م	التدريبات	الرأي	
		نعم	لا
١٥	<p>التمرين الخامس عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد</p> <p>طريقة الأداء : ١٠ X ٢٥ متر يتم الشد بالذراع اليمنى مع تثبيت الذراع اليسرى مستخدما ضربات رجلين ويتم السحب بالذراع اليسرى مع تثبيت الذراع اليمنى يكرر هذا التمرين بالتبادل حتى نهاية مسافة ١٠ X ٢٥ متر</p>		
	<p>ملاحظات :</p> <p>١- التركيز على حركات الشد تحت الماء مع المحافظة على اتزان الجسم (عدم دوران الجسم) .</p> <p>٢- بقاء مفصل الكتف خارج الماء أثناء عملية السحب .</p> <p>٣- المحافظة على زاوية هجوم الكف والساعد على الماء بمقدار ٤٥</p> <p>٤- مراعاة أن تكون زاوية المرفق ما بين الساعد والعضد ٩٠</p> <p>٥- استخدام نظارة مزودة بخرطوم خارج الماء .</p>		
١٦	<p>التمرين السادس عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراع اليمنى</p> <p>طريقة الأداء : من وضع الطفو مع تثبيت الذراع اليسرى والشد بالذراع اليمنى والتركيز على المسار الحركي الصحيح داخل الماء ، الوصول بالذراع اليمنى إلى نهاية مرحلة الدفع مع ثبات الذراع بجانب الجسم بمقدار ثلاث عدات بدون نفس بمسافة ١٠ X ٢٥ متر مع مراعاة أن يكون كف اليد مواجهها لأعلى ودفع الماء للخلف .</p>		
١٧	<p>التمرين السابع عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراع اليسرى</p> <p>طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى</p>		
١٨	<p>التمرين الثامن عشر</p> <p>الهدف : الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراعين</p> <p>طريقة الأداء : ١٠ X ٢٥ متر يؤدي الشد والدفع بالذراع اليمنى باستخدام (هاند بدلز) وذلك مسافة ٢٥ متر مع تكرار ذلك على الذراع اليسرى مع التأكيد على المسار الحركي وزوايا الهجوم والتأكيد على الثبات عقب الانتهاء من مرحلة الدفع بمقدار (٣) عدات بالتأكيد على دفع الماء للخلف حتى نهاية المسار الحركي والذراع بجانب الجسم .</p>		

تابع رابعاً : محتوى البرنامج

م	التدريبات	الرأي	
		نعم	لا
١٩	<p>التمرين التاسع عشر</p> <p>الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراع اليمنى</p> <p>طريقة الأداء : من وضع الطفو دفع الحائط بالقدمين مع أداء ضربات رجلين تبادلية مع أداء حركات الذراعين بالتبادل بحيث يؤدي أداء الذراع اليمنى الشد والدفع مع الثبات بمقدار ثلاث عدات بجانب الجسم ويتم عودة الذراع للوضع الأساسي (الحركة الرجوعية) داخل الماء والثبات ثلاث عدات ، الذراعين أماما المسافة ١٠ X ١٥ متر بدون نفس</p>		
٢٠	<p>التمرين العشرون</p> <p>الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع في الذراع اليسرى</p> <p>طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى المسافة ١٠ X ١٥ متر بدون نفس</p>		
٢١	<p>التمرين الحادي والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين</p> <p>طريقة الأداء : تؤدي مسافة ١٠ X ٢٥ متر على أن يتم الشد والدفع ٢٥ متر بالذراع اليمنى ، ٢٥ متر بالذراع اليسرى بالتبادل .</p>		
٢٢	<p>التمرين الثاني والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين</p> <p>طريقة الأداء : ١٠ X ٢٥ متر على أن يؤدي الشد والدفع بالذراعين كما يلي (ثلاث شدات يمين نفس من الأمام ثلاث شدات شمال نفس من الأمام وتكرار ذلك بمسافة ١٠ X ٢٥ متر مع الاحتفاظ بالكتفين خارج الماء .</p>		
٢٣	<p>التمرين الثالث والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين</p> <p>طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام نظارة مزودة بخرطوم خارج الماء .</p>		
٢٤	<p>التمرين الرابع والعشرون</p> <p>الهدف : أداء حركة السحب والدفع على أن تتم الحركة الرجوعية داخل الماء</p> <p>طريقة الأداء : ١٠ X ٢٥ متر من وضع الطفو يتم الشد والدفع بالذراعين كالآتي :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١ - ضربات رجلين مع شد يمين والنفس من الأمام . ٢ - ضربات رجلين مع شدة شمال والنفس من الأمام . ٣ - أربع شدات بدون نفس على أن تتم الحركة بالذراعين (حركة تبادلية) . ٤ - تكرار الخطوات السابقة حتى نهاية المسافة المكررة . <p>ملحوظة : الثبات عقب كل حركة (الشد والدفع) بمقدار ثلاث عدات بجانب الفخذ .</p>		

تابع رابعا : محتوى البرنامج

م	التدريبات	الرأي	
		نعم	لا
٢٥	<p>التمرين الخامس والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية بالذراع اليمنى .</p> <p>طريقة الأداء : عقب الانتهاء من مرحلة الشد والدفع (المرحلة الأساسية) يتم عودة الذراع (الحركة الرجوعية) خارج الماء على أن يكون إصبع الإبهام ملاصق الجسم أثناء الحركة الرجوعية مع الاحتفاظ بالكوع عاليا والكف داخل الماء والثبات عقب الانتهاء من المرحلة الرجوعية وقبل بداية المرحلة الأساسية بمقدار ثلاث عدات وذلك لمسافة ١٠ x ١٥ متر وذلك بالذراع اليمنى .</p>		
٢٦	<p>التمرين السادس والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية بالذراع اليسرى</p> <p>طريقة الأداء : نفس أداء طريقة التمرين السابق .</p>		
٢٧	<p>التمرين السابع والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية بالذراعين</p> <p>طريقة الأداء : سباحة ١٠ x ٢٥ متر طريقة الزحف على البطن مع التركيز على الحركة الرجوعية لكل من الذراع اليمنى واليسرى بنفس طريقة الأداء كما هو بالتمرينين السابقين .</p>		
٢٨	<p>التمرين الثامن والعشرون</p> <p>الهدف : الحركة الرجوعية بمسافة ٤ x ٥٠ متر</p> <p>طريقة الأداء : بعد الانتهاء من المرحلة الأساسية (الشد والدفع) تبدأ الحركة الرجوعية على أن يكون إصبع الإبهام يلامس الإبط والثبات بمقدار عدتين ويتم استكمال المسار الحركي إلى نهاية الحركة الرجوعية بعدها الثبات ثلاث عدات قبل بداية المرحلة الأساسية يؤدي ذلك بالذراعين اليمنى واليسرى .</p>		
٢٩	<p>التمرين التاسع والعشرون</p> <p>الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية للذراعين سافة ٤ x ٥٠ متر</p> <p>طريقة الأداء : تتم الحركة الرجوعية بحيث يكون ظهر كف اليد ملاصقا بسطح الماء وذلك حتى نهاية المسار الحركي مع الاحتفاظ بالكوع عاليا والثبات أمام الجسم ويكرر ذلك لكلا الذراعين بمسافة ١٠ x ٢٥ متر</p>		
	<p>ملحوظة :</p> <p>هل ترى سيادتكم أي إضافة أو حذف أو تعديل لبعض التدريبات :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

مرفق (٣)

البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مستوى الأداء الفني
لسباحة الزحف على البطن

برنامج تدريبات الأداء (التكنيك) لتطوير

مستوى الأداء الفنى لسباحة

الزحف على البطن

التمرين الأول :

الهدف : التركيز على أداء حركة التنفس

طريقة الأداء : من وضع الطفو مع مسك لوحات طفو وأداء ضربات الرجلين التبادلية والوجه فى الماء يتم أخذ النفس من الأمام وإخراج الزفير من الفم والأنف بمعدل بطيء

التمرين الثانى :

الهدف : التركيز على أداء التنفس من الأمام بدون سند

طريقة الأداء : من وضع الطفو والذراعين عاليا يتم أخذ النفس من الأمام مع رفع الرأس بمساعدة الضغط باليدين على الماء (بطريقة مجدافية) .

التمرين الثالث

الهدف : التنفس من الجانب

طريقة الأداء : من وضع الطفو مسك حافة الحمام باليدين مع استخدام (بل بوى) للسند لبقاء الرجلين فى وضع أفقى (الطفو) ادارة الوجه للجانب الأيسر لأخذ النفس مع الاحتفاظ ببقاء الأذن اليمنى داخل الماء

التمرين الرابع :

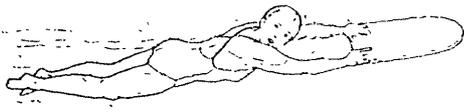
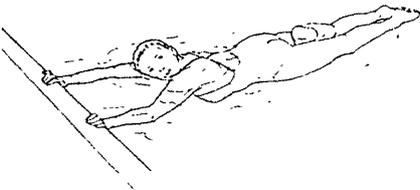
الهدف : التركيز على التنفس من الجانب

طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع أخذ شهيق وزفير وتكرار ذلك للجهة اليمنى واليسرى

التمرين الخامس:

الهدف : التركيز على تنفس من الجانب مع استخدام لوحات طفو

طريقة الأداء : من وضع الطفو مع ضربات الرجلين مع أخذ النفس من الجانب الأيمن وادارة الوجه للوضع الرئيسى داخل الماء للزفير من الفم والأنف .



التمرين السادس:

الهدف : التركيز على التوافق بين حركة الذراعين والتنفس

طريقة الأداء : من وضع الطفو مع استخدام لوحات طفو أداء حركة السحب للذراع اليمنى مع أخذ النفس مع كل حركة سحب من الجانب الأيمن مع ثبات الذراع اليسرى .

التمرين السابع :

الهدف : التوافق بين حركة الذراعين والتنفس °

طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى والتنفس من الجهة اليسرى

التمرين الثامن :

الهدف : التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس

طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع استخدام زجاجة بلاستيك فارغة مثبتة بإحدى القدمين كعامل مساعد للسند .

التمرين التاسع :

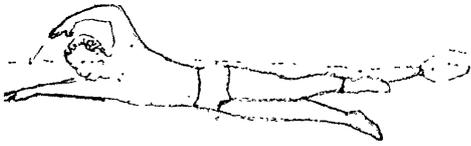
الهدف : التركيز على توافق ما بين حركات الذراعين والتنفس

طريقة الأداء: نفس التمرين السابق مع تثبيت زجاجة بلاستيك فارغة فى الرجل اليمنى وثبات الذراع اليسرى واستبدال ضربات الذراعين بالذراع اليمنى فقط وأخذ النفس من جانب كل ضربة ذراع .

التمرين العاشر :

الهدف : التركيز على توافق ما بين حركات الذراعين والتنفس

طريقة الأداء : استخدام نفس التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى والنفس من الجهة اليسرى وثبات الذراع اليمنى .



التمرين الحادى عشر :

الهدف : التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس

طريقة الأداء : من وضع الطفو يتم أخذ النفس من الجانب الأيمن مع كل ضربة ذراع يمنى وتكرار ذلك على الذراع اليسرى والنفس من الجهة اليسرى المسافة : ٢٥×١٠ .

التمرين الثاني عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد .

طريقة الأداء : من وضع الطفو والذراعين
عاليا والوجه فى الماء كما هو موضح فى الشكل

- الوجه فى الماء مع خروج النفس فى الماء

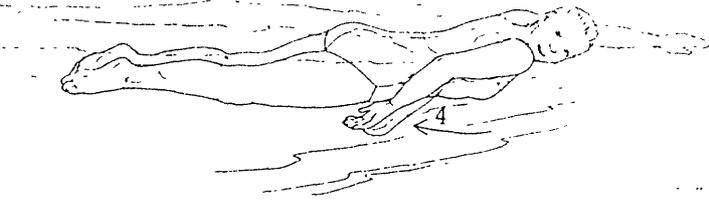
مع بداية النصف الأول من الشد .

- الوجه فى الماء .

- إدارة الرأس خارج الماء مع بداية النصف

الأول من الشد مع أخذ النفس .

- التنفس يتم فى النصف الثانى من الشد من الجانب كما هو موضح بالرسم .



التمرين الثالث عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد بالسند .

طريقة الأداء : نفس التمرين السابق مع ربط زجاجة فارغة

مصنوعة من البلاستيك بالقدم مع التأكيد على أن يتم إدارة

الرأس إلى الجانب وأخذ النفس فى النصف الثانى

من مرحلة الشد .



التمرين الرابع عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد بالسند .

طريقة الأداء : نفس طريقة الأداء كما فى التمرين السابق

مع استخدام لوحات طفو للذراعين .



التمرين الخامس عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد .

طريقة الأداء : ٢٥×١٠ متر يتم الشد بالذراع اليمنى مع تثبيت الذراع اليسرى مستخدما ضربات

رجلين ويتم السحب بالذراع اليسرى مع تثبيت الذراع اليمنى يكرر هذا التمرين بالتبادل حتى نهاية

مسافة ٢٥×١٠ متر .

ملاحظات :

- ١- التركيز على حركات الشد تحت الماء مع المحافظة على إتزان الجسم (عدم دوران الجسم)
- ٢- بقاء مفصل الكتف خارج الماء أثناء عملية السحب .
- ٣- المحافظة على زاوية هجوم الكف والساعد على الماء بمقدار ٤٥ .
- ٤- مراعاة أن تكون زاوية المرفق ما بين الساعد والعضد ٩٠ .
- ٥- إستخدام نظارة مزودة بخرطوم خارج الماء كما هو موضح بالشكل

التمرين السادس عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراع اليمنى

طريقة الأداء : من وضع الطفو مع تثبيت الذراع اليسرى والشد بالذراع اليمنى والتركيز على المسار الحركى الصحيح داخل الماء الوصول بالذراع اليمنى إلى نهاية مرحلة الدفع مع ثبات الذراع بجانب الجسم بمقدار ثلاث عدات بدون نفس بمسافة ٢٥×١٠ متر مع مراعاة أن يكون كف اليد مواجهها لأعلى ودفع الماء للخلف

التمرين السابع عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراع اليسرى

طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى.

التمرين الثامن عشر :

الهدف : الإرتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراعين .

طريقة الأداء : المسافة ٢٥×١٠ يؤدي الشد والدفع بالذراع اليمنى باستخدام (هاند بدلز) وذلك مسافة ٢٥ متر مع تكرار ذلك على الذراع اليسرى مع التأكيد على المسار الحركى وزوايا الهجوم والتأكيد على الثبات عقب الإنتهاء من مرحلة الدفع بمقدار (٣) عدات بالتأكيد على دفع الماء للخلف حتى نهاية المسار الحركى والذراع بجانب الجسم .

التمرين التاسع عشر :

الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراع اليمنى .

طريقة الأداء : من وضع الطفو دفع الحائط بالقدمين مع أداء ضربات رجلين تبادلية مع أداء حركات الذراعين بالتبادل بحيث يؤدي أداء الذراع اليمنى الشد والدفع مع الثبات بمقدار ثلاث عدات بجانب الجسم ويتم عودة الذراع الوضع الأساسى (الحركة الرجوعية) داخل الماء والثبات ثلاث عدات الذراعين أماما المسافة ١٥×١٠ متر بدون نفس .

التمرين العشرون :

الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع فى الذراع اليسرى .

طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى

المسافة ١٠×١٠ متر بدون نفس

التمرين الحادى والعشرون :

الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين

طريقة الأداء : تؤدى مسافة ١٠×٢٥ متر على أن يتم الشد والدفع ٢٥ متر بالذراع اليمنى ، ٢٥ متر

بالذراع اليسرى بالتبادل

التمرين الثانى والعشرون :

الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين

طريقة الأداء : ١٠×٢٥ متر على أن يؤدى الشد والدفع بالذراعين كما يلى (ثلاث شدات يمين نفس

من الأمام ثلاث شدات شمال نفس من الأمام وتكرار ذلك بمسافة ١٠×٢٥ متر مع الإحتفاظ بالكثفين

خارج الماء .

التمرين الثالث والعشرون :

الهدف : التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين

طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام نظارة مزودة بخرطوم خارج الماء .

التمرين الرابع والعشرون :

الهدف : أداء حركة السحب والدفع على أن تتم الحركة الرجوعية داخل الماء .

طريقة الأداء : ١٠×٥٠ متر من وضع الطفو يتم الشد والدفع بالذراعين كالاتى

١- ضربات رجلين مع شدة يمين والنفس من الأمام .

٢- ضربات رجلين مع شدة شمال والنفس من الأمام .

٣- أربع شدات بدون نفس على أن تتم الحركة بالذراعين (حركة تبادلية)

٤- تكرار الخطوات السابقة حتى نهاية المسافة المكررة

ملحوظة :

الثبات عقب كل حركة (الشد والدفع) بمقدار ثلاث عدات بجانب الفخذ .

التمرين الخامس والعشرون:

الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية بالذراع اليمنى .

طريقة الأداء : عقب الإنتهاء من مرحلة الشد والدفع (المرحلة الأساسية) يتم عودة الذراع (الحركة الرجوعية) خارج الماء على أن يكون أصبع الإبهام ملامس الجسم أثناء الحركة الرجوعية مع الإحتفاظ بالكوع عاليا والكف داخل الماء والثبات عقب الإنتهاء من المرحلة الرجوعية وقبل بداية المرحلة الأساسية بمقدار ثلاث عدات وذلك لمسافة ١٠×١٥ متر وذلك بالذراع اليمنى .

التمرين السادس والعشرون:

الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية بالذراع اليسرى .

طريقة الأداء : نفس طريقة أداء التمرين السابق

التمرين السابع والعشرون :

الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية بالذراعين .

طريقة الأداء : سباحة ١٠×٢٥ متر طريقة الزحف على البطن مع التركيز على الحركة الرجوعية لكل من الذراع اليمنى واليسرى بنفس طريقة الأداء كما هو بالتمرينين السابقين .

التمرين الثامن والعشرون :

الهدف : الحركة الرجوعية بمسافة ٤×٥٠ متر .

طريقة الأداء : بعد الإنتهاء من المرحلة الأساسية (الشد والدفع) تبدأ الحركة الرجوعية على أن يكون أصبع الإبهام يلامس الأبط والثبات بمقدار عدتين ويتم إستكمال المسار الحركى إلى نهاية الحركة الرجوعية بعدها الثبات ثلاث عدات قبل بداية المرحلة الأساسية يؤدي ذلك بالذراعين اليمنى واليسرى

التمرين التاسع والعشرون :

الهدف : التركيز على الحركة الرجوعية للذراعين .

طريقة الأداء : يتم الحركة الرجوعية بحيث يكون ظهر كف اليد ملامسا لسطح الماء وذلك حتى نهاية المسار الحركى مع الإحتفاظ بالكوع عاليا والثبات أمام الجسم ويكرر ذلك لكلا الذراعين بمسافة ١٠×٢٥ متر .

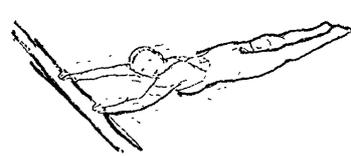
مرفق (٤)

الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح لتطوير مستوى الأداء الفني
لسباحة الزحف على البطن

برنامج تدريبات الاداء (التكنك)
لتطوير مستوى الأداء الفني
لسباحة الزحف على البطن

الوحدة الأولى

هدف الوحدة :- التركيز على أداء حركة التنفس من الأمام بدون سند ومن الجانب
مدة الوحدة :- ٤٥ ق
عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٨ × ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوحات الطفو من الأمام	
٢	الأساسي	٣٥ق	١- التركيز على أداء حركة التنفس ١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو مع مسك لوحات الطفو أداء ضربات الرجلين التبادلية والوجه في الماء يتم اخذ التنفس من الأمام وأخراج الزفير من الفم إلى الأنف بمعدل بطئ ٢- التركيز على أداء التنفس من الأمام بدون سند ٦ × ٢٥ م من وضع الطفو والذراعين أمام يتم اخذ التنفس من الأمام مع رفع الرأس بمساعدة الضغط باليدين على الماء (بطريقة مجدافية) ٣- التنفس من الجانب ١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو مسك حافة الحمام باليدين مع استخدام (بل بوى) للسند لبقاء الرجلين في وضع أفقي (الطفو) تحريك الوجه للجانب الأيسر لاخذ التنفس مع الاحتفاظ ببقاء الأذن اليمنى داخل الماء	 
٣	الختامي	٥ق	١. أداء سباحة الزحف على البطن مع التركيز على الربط بين حركة التنفس مع حركات الزراعين ٤ × ٥ م زحف على البطن	

الوحدة الثانية

هدف الوحدة :- التركيز على أداء حركة التنفس والتوافق بين حركة الزراعين والتنفس

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التدريب :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٨ × ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوحات الطفو	
٢	الأساسي	٣٥ق	١. التركيز على أداء حركة التنفس من الجانب ١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو مع اخذ شهيق وزفير وتكرار ذلك من الجهة اليمنى واليسرى . ٢. التركيز على أداء حركة التنفس من الجانب مع استخدام لوحات طفو ٨ × ٢٥ م من وضع الطفو مع ضربات الرجلين مع اخذ التنفس من الجانب الأيمن وإدارة الوجه بالوضع الرئيسي داخل الماء للزفير من الفم والأنف. ٣. التركيز على التوافق بين حركة الذراعين والتنفس ١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو استخدام لوحات طفو لاداء حركة السحب للذراع اليمنى مع اخذ التنفس مع كل حركة سحب من الجانب الأيمن مع ثبات الذراع اليسرى .	
٣	الختامي	٥ق	أداء سباحة الزحف على البطن مع التركيز على التوافق بين حركة الذراع اليمنى مع التنفس ٤ × ٥٠ م زحف على البطن	

الوحدة الثالثة

هدف الوحدة :- التركيز على التوافق ما بين حركات الزراعيين والتنفس

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

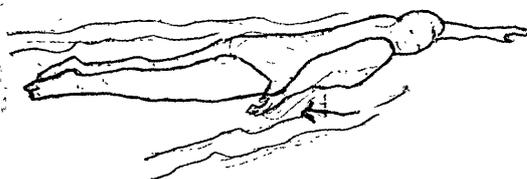
م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٤ × ٢٥ م سباحة زحف على البطن ٤ × ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوحات الطفو	
٢	الأساسي	٣٥ق	١- التوافق بين حركة الذراعين والتنفس ١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو مع استخدام لوحات الطفو أداء حركة السحب للذراع اليسرى مع اخذ التنفس مع كل حركة سحب من الجانب الأيسر مع ثبات الذراع اليمنى ٢- التركيز على التوافق بين حركات الزراعيين للتنفس ٥ × ٢٥ م اخذ التنفس من الجانب الأيمن مع ثبات الذراع اليسرى ٥ × ٢٥ م اخذ التنفس من الجانب الأيسر مع ثبات الذراع اليمنى ٣- التركيز على توافق ما بين حركات الزراعيين والتنفس ١٠ × ٢٥ م مع تثبيت زجاجة بلاستيك فارغة في الرجلين اليمنى وثبات الذراع اليسرى واستبدال ضربات الزراعيين بالذراع اليمنى فقط واخذ التنفس من جانب كل ضربة ذراع .	
٣	الختامي	٥ق	٤ × ٢٥ م زحف على البطن مع التركيز على حركة دخول اليد الماء والسحب مع اخذ النفس من الجهة اليمنى واليسرى.	

الوحدة الرابعة

هدف الوحدة :- التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٨ × ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوحات الطفو	
٢	الأساسي	٣٥ق	<p>١- التركيز على التوافق ما بين حركات الذراعين والتنفس ١٠ × ٢٥ م تثبيت زجاجة بلاستيك فارغة في الرجل اليسرى وثبات الذراع اليمنى مع استخدام الذراع اليسرى النفس من الجهة اليسرى وثبات الذراع اليمنى</p> <p>٢- التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس ٨ × ٢٥ م من وضع الطفو يتم اخذ النفس من الجانب الأيمن مع كل ضربة ذراع اليمنى وتكرار ذلك على الذراع اليسرى والتنفس من الجهة اليسرى</p> <p>٣- الارتقاء بمستوى الشد ١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو والذراعين أمام والوجهه في الماء كما هو موضح بالشكل خروج النفس في الماء مع بداية النصف الأول من الشد - الوجه في الماء - إدارة الرأس خارج الماء مع بداية النصف الأول من الشد مع اخذ النفس - التنفس يتم في النصف الثاني من الشد من الجانب كما هو موضح بالشكل</p>	 
٣	الختامي	٥ق	٤ × ٥٠ م زحف على البطن مع التركيز على التوافق بين حركات الذراعين والتنفس .	

الوحدة الخامسة

هدف الوحدة :- الارتقاء بأداء مستوى الشد

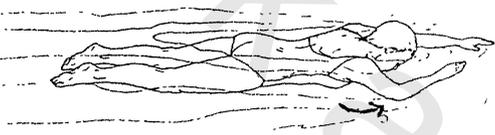
مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٨ x ٢٥ م زحف على البطن	
٢	الأساسي	٣٥ق	<p>١- الارتقاء بمستوى أداء الشد بالسند ١٠ x ٢٥ م نفس التمرين الثالث في الوحدة الرابعة مع ربط زجاجة فارغة من البلاستيك في قدم مع التأكد على ان يتم إدارة الرأس الى الجانب واخذ النفس في النصف الثاني من مرحلة الشد</p> <p>٢- الارتقاء بمستوى أداء الشد بالسند ٨ x ٢٥ م نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام لوحات الطفو</p> <p>٣- الارتقاء بمستوى أداء الشد ١٠ x ٢٥ م يتم الشد بالذراع اليمنى مع تثبيت الذراع اليسرى مستخدم ضربات رجلين ويتم السحب بالذراع اليسرى مع تثبيت الذراع اليمنى يكرر هذا التمرين بالتبادل حتى نهاية المسافة مع مراعاة هذه الملاحظات</p> <p>أ- التركيز على حركة الشد تحت الماء مع المحافظة على اتزان الجسم (عدم دوران الجسم)</p> <p>ب- بقاء مفصل الكتف خارج الماء أثناء عملية السحب</p> <p>ج - المحافظة على زاوية هجوم الكف والساعد على الماء بمقدار ٤٥ - ٤٠ - مراعاة أن تكون زاوية المرفق ما بين الساعد والعضد ٩٠ درجة - استخدام نظارة مزودة بخرطوم خارج الماء كما هو موضح بالشكل .</p>	 
٣	الختامي	٥ق	٤ x ٥٠ م زحف على البطن للتأكد على أداء حركة الشد والتوافق بين الذراعين والتنفس	

الوحدة السادسة

هدف الوحدة :- الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراعين
مدة الوحدة :- ٤٥ ق
عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	١٠ × ٥٠ م سباحة زحف على البطن	
٢	الأساسي	٣٥ق	<p>١- الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراع اليمنى</p> <p>١٠ × ٢٥ م من وضع الطفو تثبيت الذراع اليسرى والشد بالذراع اليمنى والتركيز على المسار الحركي الصحيح داخل الماء والوصول بالذراع اليمنى إلى نهاية مرحلة الدفع مع ثبات الذراع بجانب الجسم بمقدار ثلاث عدات مع مراعاة أن تكون كف اليد موجهاً لأعلى ودفع الماء للخلف</p> <p>٢- الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراع اليمنى نفس أداء التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى</p> <p>٨ × ٢٥ م</p> <p>٣- الارتقاء بمستوى أداء الشد والدفع بالذراعين ١٠ × ٢٥ م يؤدي الشد الدفع للذراع اليمنى باستخدام كفوف اليد (هاند بدلز) وذلك لمسافة ٢٥ م مع تكرار ذلك على الذراع اليسرى مع التأكد على المسار الحركي وزوايا الهجوم والتأكد على الثبات عقب الانتهاء من مرحلة الدفع بمقدار (٣) عدات للتأكد على دفع الماء للخلف حتى نهاية المسار الحركي والذراع بجانب الجسم</p>	
٣	الختامي	٥ق	٤ × ٥٠ م زحف على البطن مع التركيز على أداء الشد والدفع للذراعين.	

الوحدة السابعة

هدف الوحدة :- التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٤ × ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوحات الطفو ٤ × ٢٥ م سباحة زحف على البطن	
٢	الأساسي	٣٥ق	١- التركيز على حركة الشد والدفع بالذراع اليمنى ١٠ × ١٥ م بدون نفس وذلك من وضع الطفو دفع الحائط بالقدمين مع أداء ضربات رجلين تبادلية مع أداء حركات الذراعين بالتبادل حيث يؤدي أداء الذراع اليمنى الشد والدفع مع الثبات بمقدار ثلاث عدات بجانب الجسم ويتم عودة الذراع للوضع الأساسي (الحركة الرجوعية) داخل الماء والثبات ثلاث عدات للذراعين أماما . ٢- التركيز على حركة الشد والدفع للذراع اليسرى ١٠ × ٢٥ م بدون نفس مثل طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام الذراع اليسرى . ٣- التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين ١٠ × ٢٥ م على أن يتم الشد والدفع لمسافة ٢٥ م بالذراع اليمنى و ٢٥ م بالذراع اليسرى بالتبادل .	
٣	الختامي	٥ق	٤ × ٢٥ م سباحة زحف على البطن ٢ × ٢٥ م ضربات رجلين مع اخذ النفس من الجانب الأيمن واليسر.	

الوحدة الثامنة

هدف الوحدة :- التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين والحركة الرجوعية داخل الماء

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٤ × ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوحات الطفو ٤ × ٢٥ م ضربات رجلين واخذ النفس من الجانب الأيمن والأيسر مع ثبات أحد الذراعين في الأمام	
٢	الأساسي	٣٥ق	١- التركيز على حركة الشد والدفع للذراعين ١٠ × ٢٥ م على أن يؤدي الشد والدفع للذراعين كما يلي (ثلاث شدات يمين نفس من الأمام ثلاث شدات شمال نفس من الأمام) تكرار ذلك مع الاحتفاظ بالكتفين خارج الماء ٢- التركيز على حركة الشد والدفع بالذراعين ١٠ × ٢٥ م نفس طريقة أداء التمرين السابق مع استخدام نظارة مزودة بخراطوم خارج الماء للاحتفاظ بالوجه داخل الماء ٣- أداء حركة السحب والدفع على أن يتم الحركة الرجوعية داخل الماء ٨ × ٥٠ م من وضع الطفو يتم الشد بدفع بالذراعين كالتالي أ - ضربات رجلين مع شدة يمين والنفس من الأمام ب - ضربات رجلين مع شدة شمال النفس من الأمام ج - أربع شدات بدون نفس على أن تتم الحركة للذراعين (حركة تبادلية) د - تكرار الخطوات السابقة حتى نهاية المسافة المقررة ملحوظة : الثبات عقب كل حركة (الشد والدفع) بمقدار ثلاث عدات بجانب الفخذ .	
٣	الختامي	٥ق	٢ × ٥٠ م سباحة زحف على البطن	

الوحدة التاسعة

هدف الوحدة :- التركيز على الحركة الرجوعية للزراعيين

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٢٥×٤م ضربات رجلين ٢٥×٤ سباحة زحف على البطن	
٢	الأساسي	٣٥ق	١- التركيز على الحركة الرجوعية بالذراع اليمنى ١٠×١٥م عقب الانتهاء من مرحلة الشد والدفع (المرحلة الأساسية) يتم عودة الذراع (الحركة الرجوعية) خارج الماء على أن يكون اصبع الإبهام ملاصق الجسم أثناء الحركة الرجوعية مع الاحتفاظ بالكوع عاليا والكف داخل الماء والثبات عقب الانتهاء من المرحلة الرجوعية وقبل بداية المرحلة الأساسية بمقدار ثلاث عدات وذلك بالذراع اليمنى ٢- التركيز على الحركة الرجوعية للذراع اليسرى نفس طريقة أداء التمرين السابق ولكن بالذراع اليسرى ٣- التركيز على الحركة الرجوعية للذراعين ١٠× ٢٥م زحف على البطن مع التركيز على الحركة الرجوعية لكل من الذراع اليمنى واليسرى بنفس طريقة الأداء كما هو في التمرين السابق	
٣	الختامي	٥ق	٢٥×٤م سباحة زحف على البطن والنفس من الجانبين	

الوحدة العاشرة

هدف الوحدة :- التركيز على الحركة الرجوعية للذراعين

مدة الوحدة :- ٤٥ ق

عدد مرات التطبيق :- ٣ مرات في الأسبوع

م	عناصر	زمن	المحتوى	التوضيح
١	الإحماء	٥ق	٢٥×٤ م ضربات رجلين ٢٥×٤ سباحة زحف على البطن	
٢	الأساسي	٣٥ق	١- التركيز على الحركة الرجوعية للذراعين ٢٥×١٠ م كما هو في التمرين السابق ٢- الحركة الرجوعية لمسافة ٥٠×٤ م بعد الانتهاء من المرحلة الأساسية (الشد والدفع) تبدأ الحركة الرجوعية على ان يكون اصبع الإبهام يلامس الإبط والثبات بمقدار عدتين ويتم استكمال المسار الحركي إلي نهاية الحركة الرجوعية يليها الثبات ثلاث عدات قبل بداية المرحلة الأساسية وذلك بالذراعين اليمنى واليسرى ٣- التركيز على الحركة الرجوعية للذراعين ٢٥×١٠ م يتم الحركة الرجوعية بحيث يكون ظهر كف اليد ملامسا لسطح الماء وذلك حتى نهاية المسار الحركي مع الاحتفاظ بالكوع عاليا والثبات أمام الجسم ويكرر ذلك لكلا من الذراعين	
٣	الختامي	٥ق	٢٥×٤ م سباحة زحف على البطن مع التدرج في السرعة	

مرفق (٥)

إستمارات جمع البيانات

مرفق (٦)

شهادة خبرة من نادى هليوبوليس الرياضى

HELIOPOLIS SPORTING CLUB
17 Merghani Street – Heliopolis
CAIRO : EGYPT 11341
Tel., : 4170061-4182861
Fax. 202: /4176066



نادي هليوبوليس الرياضي

١٧ شارع الميرغني - مصر الجديدة

رقم بريدى . ١١٢٤١ - القاهرة

تليفون ٤١٧٠٠٦١ - ٤١٨٢٨٦١

فاكس ٤١٧٦٠٦٦ (١٠١)

إفادة

يفيد نادى هليوبوليس الرياضى إن السيد/ سامح محمد
الدبور ، كان يعمل معلم بمدارس السباحة بالنادي خلال الفترة
من ٢٠٠٣ / ٦ / ١ وحتى ٢٠٠٣ / ٨ / ٣١

ومشهود لة بالكفاءة وحسن الخلق .

تحريرا في : - ٢٠٠٣ / ٩ / ٢٩

م. المدير للشئون الرياضية


م. / إسامة حماد

نادي هليوبوليس الرياضي
٢٠٠٣ / ٩ / ٢٩
مساعدة المدير للشئون الرياضية



ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة :

تعد السباحة من المسابقات الرقمية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطوير العلوم المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرق وأساليب وإعداد السباحين لرفع مستواهم بدنياً ومهارياً وذلك يساعدهم في الوصول إلى أعلى مستويات المنافسة . وقد تبلور هذا الإنجاز في المستويات الرقمية التي حققها السباحون و الذي ظهر واضحاً في دورة سيدني ٢٠٠٠م حيث تم تحطيم أرقام أولمبية جديدة . و لم يحدث هذا بالصدفة و لكن كان بجهد كبير لمختلف المجالات التي ترتبط بالرياضة و التي من أحد علومها علم الميكانيكا الحيوية .

حيث تتفرد رياضة السباحة التنافسية عن باقي الرياضات الأخرى في كونها تؤدي و الجسم معلق في وسط مائي حيث يقوم السباح بتوليد قوة الحركة بواسطة الذراعين و الرجلين و بواسطة الدفع ضد سائل الماء . و ينتج الماء مقاومة كبيرة ضد السباح و حركته للأمام تصل إلى ١٠٠ مرة عن كثافة الهواء حيث لا بد من زيادة كفاءة السباح . و لزيادة هذه الكفاءة لا بد من أهمية اتباع التدريب المناسب لتطوير الأداء .

مشكلة البحث و أهميته :

يرى الباحث أن تطوير مستوى الأداء الفني في سباحة الزحف على البطن قد ترجع إلى المحاولة و الخطأ . و من خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة ، و من خلال تواجده كمدرّب في بطولة الجمهورية سواء الصيفية أو الشتوية ، لاحظ افتقار أغلب السباحين الناشئين إلى الأداء الفني بصورة ملحوظة على الرغم من تحقيقهم لأرقام أكثر من أقرانهم في الدول الأوروبية ، و هذا ما ظهر في بطولة جينيف و درمشات الدولية حيث أن قياس الأداء الفني قد يوفر معلومات قيمة في الأداء في أي نشاط رياضي . فالرياضي ذو الأداء الفني ذو المستوى العالي قد يهدر وقته في تمارين الأداء الفني بينما يمكن أن يستفيد أكثر لتحسين أدائه عن طريق المتغيرات الفسيولوجية و المحددات النفسية . وقد لاحظ أيضاً أن هناك كثير من السباحين ذوي المستوى العالي في الأداء لا يمكنهم تسجيل زمن أقل في السباحة من السباحين الذين لديهم بعض الأخطاء في الأداء الفني حيث يعتمدون في الأداء على بعض الحركات الزائدة التي تمكنهم من السرعة في الأداء . لذلك لجأ الباحث إلى إخضاع بعض السباحين إلى برنامج تدريبات الأداء الفني أملاً منه أن يحقق مستوى أعلى في السرعة لتصحيح و تعديل الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن مع محاولة حذف الأخطاء التي تظهر في الأداء و بالتالي تحسين المستوى الرقمي للسباحة .

هدف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير مستوى الأداء الفني في سباحة الزحف على البطن .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية و القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدى لكل لاعب فى المجموعة التجريبية و الضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث ، حيث استعان الباحث باستخدام طريقة القياس القبلي و القياس البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم السباحة بنادى هليوبوليس الرياضى بمحافظة القاهرة من سن (١٠) سنوات و تم اختيار (٢٠) عشرون برعم و تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة و تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة شهرين و نصف بواقع وحدة تدريبية لكل أسبوع تكرر ثلاث مرات .

وسائل جمع البيانات :

- ميزان طبى .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ساعة إيقاف .
- كاميرا فيديو SONY (٤٠) كادر على الثانية .
- جهاز فيديو .
- كمبيوتر لتحليل ضربات الذراعين لسباحة الزحف على البطن .
- برنامج (Edit Film ٣,١) لتحويل ملف الفيديو إلى كادرات .
- برنامج (Gifaminator ٥,٠) لحساب زمن الكادرات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٣/٦/٢ و حتى ٢٠٠٣/٦/٥ على عينة من البراعم بلغ قوامها (١٠) برعم وهم من المجتمع الأصى ومن خارج عينة البحث الأصلية ، و استهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة و إمكانية تطبيق البحث و ملائمة البرنامج للهدف الموضوع من أجله .

خطوات البحث :

أ (القياس القبلى :

تم القياس القبلى لمجموعتى البحث التجريبية و الضابطة و ذلك فى الفترة من ٢٠٠٣/٦/٧ حتى ٢٠٠٣/٦/٩ .

ب (تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع وحدة واحدة أسبوعياً على المجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة طبق عليها البرنامج التقليدى و ذلك فى الفترة من ٢٠٠٣/٦/١٠ إلى ٢٠٠٣/٨/١٨ .

ج (القياس البعدى :

تم القياس البعدى فى الزمن الكلى لسباحة الزحف على البطن لمسافة ٢٥ متر و قياس عدد الشدات فى ٢٥ متر سباحة زحف على البطن و قياس متوسط طول الشدة و قياس زمن الحركة الأساسية و الرجوعية لكل شدة على حدة و ذلك خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٣/٨/١٩ إلى ٢٠٠٣/٨/٢٠ .

♦ جمع البيانات و جدولتها :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- الوسيط .
- الالتواء .
- اختبارات (ت) .
- الأعمدة البيانية .

الاستخلاصات :

- ١- تأثير واضح للبرنامج التقليدي المستخدم على المجموعة الضابطة في متغيرات (متوسط عدد الشدات ، زمن ٢٥ متر ، متوسط طول الشدة) .
- ٢- البرنامج التجريبي المقترح أدى إلى تطوير السرعة من خلال تحسين طول الضربة و معدل التردد و زمن الضربة في سباحة الزحف على البطن .
- ٣- البرنامج التجريبي المقترح أدى إلى تحسين معدل التردد للذراعين في ٢٥ متر و متوسط طول الضربة الواحدة و زمن الضربة من خلال زمن الشد و الدفع و زمن الحركة الرجوعية و ذلك بصورة أفضل بكثير من البرنامج التقليدي .

التوصيات :

- ١- على جميع العاملين في مجال تدريب السباحة العمل على تخصيص جزء من وحدة التدريب لإعطاء تدريبات خاصة بالأداء الفني في سباحة الزحف على البطن .
- ٢- استخدام برنامج تدريبات الأداء الفني المقترح و الخاص بهذه الدراسة و ذلك لمراجعة أخطاء الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن .
- ٣- استخدام برنامج تدريبات الأداء الفني المقترح و الخاص بهذه الدراسة لتطوير الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن .
- ٤- استخدام تدريبات الأداء الفني في باقى طرق السباحة لمختلف المراحل السنية .
- ٥- على الاتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة عمل دورات تدريبية لتدريبات الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن و لباقى أنواع السباحات الأخرى .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

The effect of a training program on developing the technical performance of swimming the crawl stroke.

By
Sameh Mohamed Dabbour

From among the requirements of gaining the Master Degree in Physical Education.

Under supervision of

Prof. Ahmed Mustafa Alsewaify
Associate Professor, Sports Training dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University.

Dr. Gamal Abd-Elhaleem
Assistant Professor, Sports Training
dept, Faculty of Physical Education,
Tanta University.

Dr. Alsayed Alsayed Saad
Assistant Professor, Sports Training
dept, Faculty of Physical Education,
Tanta University.

2004 AD / 1425 Hejry.

Summary of Research.

Introduction:

Swimming is one of the digital competitions that was clearly and positively affected by the developments of other related sciences, in accordance with the novelty of the ways and methods of preparing swimmers to increase their physical and skills levels and to help them reach the best competitive levels. These achievements were crystallized in the digital levels that swimmers recently achieved, especially in Sidney Olympics 2000, where new Olympic records were set. All that was not a mere coincidence, instead there were great efforts in many different fields related to Sports, one of which is Bio-mechanics.

As a competitive sport, swimming is unique, from all other sports in that it is performed while the body hangs in water, as the swimmer has to generate the motor power by his/her hands and legs and by pushing against water, which generates a great deal of resistance against his/her forward movements that reaches nearly 100 times of air resistance. So, it is very important to increase the swimmer's effectiveness and to do so it is very important to follow the most suitable training methods to develop the swimmer's performance.

Problem and Importance:

The researcher thinks that developing the technical performance level in the crawl stroke may be due to the use of the trial/ error method. Through the work of the researcher as a swimming coach and his attendance of the national summer and winter competitions, he noticed that most junior swimmers clearly lack the technical performance, although they achieve higher records compared to their peers in European countries, as it is clear from the international competitions of Geneva and Durmshate, as measuring the technical performance provided valuable information about performance in any sports activity. So, the athlete with higher levels of technical performance may be wasting his/her time in the technical performance exercises while he/she can benefit more from developing his/her performance using physiological and psychological variables. It was noticed, also, that many swimmers with higher performance levels can not record lesser swimming time than other swimmers with some technical mistakes, the later group's swimmers depend on using some additive movements that help them to increase their speed. So,

the researcher applied a technical performance training program on some of the swimmers, hoping that they can achieve a higher speed level, correct and modify the technical performance of the crawl stroke and delete mistakes that appear in their performance and so they can develop their digital level.

Aim of Research:

The research aims at recognizing the effect of a training program on developing the technical performance level of the crawl stroke.

Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements for the control group in favor of the post-measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements for the experimental group on the studied variables in favor of the post-measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the post-measurements for the control and experimental group on the studied variables in favor of the experimental group.
- 4 - There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements for each swimmer in the control and experimental groups on the studied variables in favor of the post-measurement.

Procedures:

Approach:

The researcher used the experimental approach, as it is suitable for the nature of this research. The researcher used the pre- and post- measurements for two groups, one of them is control and the other is experimental.

Sample:

The research sample was chosen purposefully from junior swimmers of Heliopolic Sports Club, Cairo, from the age of (10) years old (20 junior swimmers). They were divided into two groups,

control and experimental. The training program was applied for two and a half months on the experimental group by only one training unit with three repetitions each week.

Data Collecting Tools:

- A medical balance.
- A Restameter to measure lengths.
- A stop watch.
- A Sony vedio cam (40 frames/sec).
- A vedio cassette player.
- A computer set to analyze leg strokes for the crawl stroke.
- A computer program (Edit Film 3.1) to convert the vedio file into frames.
- A computer program (Gifaminator 5.0) to count the frame length time.

The Pilot Study:

The researcher conducted the pilot study from 2/6/2003 to 5/6/2003 on a sample of (10) junior swimmers from the original community and from outside of the original sample to assure the validity of all tools and sets, the applicability of this research and the suitability of the program for its aim.

Research Steps:

A) Pre-measurement:

The pre- measurement for both control and experimental groups was conducted from 7/6/2003 to 9/6/2003.

B) Main Experiment:

The recommended training program was applied for (12) weeks by only one training unite weekly on the experimental group, while a traditional program was applied on the control group from 10/6/2003 to 18/8/2003.

C) Post-measurement:

The post- measurements for the total swimming time of the crawl stroke for (25 m), the number of pulls in swimming (25m) crawl stroke, the average pull length and the movement time for the main and recovery movements of each pull were conducted from 19/8/2003 to 20/8/2003.

Collecting and Analyzing Data:

The researcher used the following statistical tools:

- Mean.
- Standard deviation.
- Average.
- Twist.
- (T) Tests.
- Statistical columns.

Conclusion:

- 1- There was a clear effect for the traditional program used with the control group on the variables of (pulls average number, 25m time, and pull average length).
- 2- The recommended experimental program led to developing speed through enhancing the stroke length, frequency level and stroke time of the crawl stroke.
- 3- The recommended experimental program led to developing time (25m) crawl swimming, the frequency level of the arms (25m), one pull average length and stroke time through pull time, push time and recovery time more better than the traditional program.

Recommendations:

- 1- All the workers of the swimming coaching field should work on specifying a part of the training unite to apply special exercises for the crawl stroke techniques.
- 2- Using the recommended training program of technical performance to revise the technical performance mistakes of the crawl stroke.
- 3- Using the recommended training program of technical performance to develop the technical performance of the crawl stroke.
- 4- Using the technical performance exercises for all other swimming styles and all age groups.
- 5 - The Egyptian Short Distance Swimming Federation should conduct Training courses for the exercises of the technical performance of the crawl stroke and other swimming styles.