

المعرفة لانت

مرفق (٢)

استمارة تقييم متغيرات الأداء الحركي الخاص بسباحة الصدر



قسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

يقوم الباحث / شمس الدين محمد محمود ، المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بإجراء دراسة عن :

" تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني
لسباحي الصدر الناشئين "

برجاء من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي في استمارة تقييم متغيرات الأداء الحركي الخاصة
بسباحة الصدر التي تتوافق مع المرحلة السنوية (١٣ - ١٥) سنة .

والباحث يشكركم لمساهمتمكم البناءة والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجاً
علمياً سليماً

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،،

الباحث

استمارة تقييم متغيرات الأداء الحركي

الدرجات					طريقة الأداء	المتغير
٥	٤	٣	٢	١		
					وضع الرأس عندما يكون داخل الماء	وضع الجسم
					وضع الجسم في مستوى الكتفين	
					وضع الجذع عند الامتداد أو الإنزلاق	
					وضع الجذع عند أعلى نقطة خارج الماء	
					مدى ثبات الجذع أثناء مراحل الضربة	
					الاستقامة عند نهاية المرحلة الدافعة من ضربات الرجلين	
						المجموع
					دوران الكعبين عند نهاية المرحلة الرجوعية للرجلين	ضربات الرجلين
					وضع الكعبين في المرحلة الرجوعية للرجلين	
					التسارع خلال المراحل الدافعة للرجلين	
					وضع الركبتين أثناء المرحلة الرجوعية	
					وضع الفخذين أثناء المرحلة الرجوعية	
					مدي صحة وكفاءة الحركة الكرابجية	
					المسافة بين الركبتين أثناء المرحلة الدافعة للرجلين	
					وضع القدمين في نهاية مرحلة الدفع بالرجلين وبداية الانزلاق	
					مدى تماثل الحركة في ضربات الرجلين	
						المجموع
					مدي صحة وضع الكفين أثناء السحب للخارج	حركات الذراعين
					وضع المرفق أثناء السحب للخارج	
					مدي صحة دوران الكفين عند الانتقال من السحب للخارج إلى مرحلة السحب للداخل	
					تماثل حركة الذراعين في مرحلة الضربة	
					مدي استقامة الذراعين أثناء المرحلة الرجوعية	
					انسيابية حركة الذراعين ككل	
					وضع المرفق أثناء السحب للداخل	
					وضع المرفق عند نهاية السحب للداخل وبداية المرحلة الرجوعية	
						المجموع
					الارتباط بين نهاية الدفع بالرجلين والسحب بالذراعين للخارج	التوافق والتنفس
					التوافق بين السحب بالذراعين ورفع الرأس للتنفس	
					التوافق بين المرحلة الرجوعية للذراعين ووضع الرأس	
					سرعة أداء الحركة الرجوعية للرجلين	
					هل الضربات متناسقة أم لا	
						المجموع
						المجموع الكلي

قياس مستوى التوافق الحركي الخاص بسباحة الصدر داخل الماء

غير موافق	موافق	زمن التداخل

Breaststroke technique stroke (analysis sheet)

variables	Contents	marks				
		1	2	3	4	5
Body position	Head position when in the water					
	Shoulders level or not					
	Hip position on extension					
	Hip position at highest point out of the water					
	Hips undulate too much					
	Hips too high					
Total						
Kicks	Knee come too far under the body on the recovery					
	Prior too being fully recoverd the ankles turn out					
	Acceleration during the propulsive kick phase					
	Position of ankles on recovery					
	Position of knee on recovery					
	Whip kicking action or not					
	Knee too wide on propulsive kick phase					
Total						
Arms	Thumbs down little fingers up for commencement of out sweep of the pull					
	Too much elbow movement at the start of the out sweep					
	Firm or loose wrists					
	Elbow deep or high at the end of the out sweep					
	No wrist rotation					
	Uneven pull, one hand moving through the pull faster than the other					
	Not a streamlined recovery					
Total						
Timing and breathing	The pull commences before the leg kick finishes or not					
	Breathing is late or early					
	Head movement during breathing					
	Recovery of feet is too slow					
	Even stroke or not					
Total						
Co-ordination test of breaststroke						
Overlap time	Agree			Not agree		

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال السباحة لاختيار أنسب التمرينات النوعية المناسبة لتنمية مستوى التوافق الحركي لدى سباحي الصدر الناشئين



قسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

يقوم الباحث / شمس الدين محمد محمود ، المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بإجراء دراسة عن :

" تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين "

برجاء من سيادتكم التكرم باختيار التمرينات النوعية المناسبة والتي تتوافق مع المرحلة السنوية (١٣ - ١٥) سنة ، وإضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً.

والباحث يشكركم لمساهمتمكم البناءة والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجاً علمياً سليماً

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،،

الباحث

التمرينات النوعية الخاصة بسباحة الصدر

م	التمرينات النوعية	موافق	غير موافق
	Arm lead undulation		حركة تموجية للجسم والذراعين أماما
	Head lead undulation		حركة تموجية للجسم والذراعين جانبا
	Breaststroke Kick on the wall		ضربات رجلين صدر والجسم مواجه للحائط
	Sweep & Load body undulation		السحب للخارج بالذراعين مع الضغط على الصدر لأسفل سطح الماء قليلا
	Breaststroke on back hand side		من وضع الرقود على الظهر أداء ضربات رجلين والذراعان جانبا
	Breaststroke on back hand up		من وضع الرقود على الظهر أداء ضربات رجلين والذراعان عاليا
	Breaststroke kick hand's touch the wall		ضربات رجلين والذراعان ملامستان للحائط
	Breaststroke swim full stroke count (3) time		سباحة كاملة مع التثبيت (٣) عدات في الانزلاق
	Breaststroke swim full stroke count (2) time		سباحة كاملة مع التثبيت (٢) عدات في الانزلاق
	Vertical pull Breaststroke with fins		حركات ذراعين من الوضع الراسي مع استخدام الزعانف
	Breaststroke head up		سباحة كاملة والرأس خارج الماء
	Breaststroke pull with buoy		حركات ذراعين باستخدام العوامة
	Seated up Breaststroke		ضربات رجلين من الجلوس على حافة الحمام
	Breaststroke kick with board		ضربات رجلين باستخدام لوحة الطفو
	Fist Breaststroke		سباحة كاملة باستخدام القبضة
	Breaststroke kick torpedo position		ضربات رجلين من وضع التريبدو
	Breaststroke pull with paddles & buoy		حركات ذراعين باستخدام الكفوف والعوامة
	Breaststroke under robbes		سباحة الصدر من أسفل حبال الحارات
	Breaststroke kick under robbes		ضربات رجلين من أسفل حبال الحارات
	Breaststroke pull under robbes		حركات ذراعين من أسفل حبال الحارات
	Breaststroke pull (D.P.P)		حركات الذراعين مع محاولة تقليل عدد الشدات
	Breaststroke kick (D.P.K)		ضربات الرجلين مع محاولة تقليل عدد الضربات
	Vertical Breaststroke kick		ضربات رجلين من الوضع الراسي
	Breaststroke pull with tennis ball between chest and chin with fins		حركات ذراعين مع وضع كرة تنس بين الذقن والصدر باستخدام الزعانف
	Breaststroke with tennis ball between chest and chin		سباحة كاملة مع وضع كرة تنس بين الذقن والصدر
	Vertical cobra		تمرين الكوبرا الراسي
	45° Angle cobra		تمرين الكوبرا بزاوية ٤٥°
	Cobra strike to end of the pool		تمرين الكوبرا مع الانزلاق
	Breaststroke pull with flutter kick		حركات ذراعين سباحة الصدر مع ضربات رجلين حرة
	Breaststroke pull with body undulation		حركات ذراعين سباحة الصدر بالحركة التموجية
	Breaststroke pull with flutter kick (fins)		حركات ذراعين سباحة الصدر مع ضربات رجلين حرة باستخدام الزعانف
	Breaststroke pull with flay kick (fins)		حركات ذراعين سباحة الصدر مع ضربات رجلين فراشة باستخدام الزعانف
	¼ ½ ¾ Breaststroke pull with flutter kick (fins)		ذراعين صدر مع ضربات رجلين حرة بالزعانف
	Breaststroke pull with paddles & fins, head up		حركات ذراعين سباحة الصدر بالكفوف والزعانف والرأس خارج الماء
	Breaststroke kick with breath each one, (kick board)		ضربة السباحة الصدرية مع التنفس كل ضربة (لوحة الطفو)
	Breaststroke kick with breath each one, (without kick board)		ضربة السباحة الصدرية مع التنفس كل ضربة (بدون لوحة الطفو)
	4 pull, 4 kick, - glide to the end of the pool		٤ سحب ذراعين ثم ٤ ضربات رجلين ثم الانزلاق
	3 pull, 3 kick, - glide to the end of the pool		٣ سحب ذراعين ثم ٣ ضربات رجلين ثم الانزلاق

م	التمرينات النوعية	موافق	غير موافق
	ضربات رجلين صدر والذراعان جانباً (التنفس كل ضربة) Breaststroke kick hand side (breath etch kick)		
	ضربات رجلين صدر والذراعان جانباً (التنفس كل ضربتين) Breaststroke kick hand side (breath etch 2 kick)		
	حركات ذراعين سباحة الصدر بالذراع مع حركة تموجية للجسم Breaststroke pull with fins (minipilate movement)		
	٣ سحبات ذراعين ثم ضربتين رجلين فرائشة ثم ضربتين رجلين صدر Breaststroke kick 3 pull, to fly kick & 2 Breaststroke kick		
	حركات ذراعين صغيرة لسباحة الصدر مع رجلين فرائشة والرأس خارج الماء Small Breaststroke pull with fly kick (head up)		
	٣ ضربات رجلين ثم ٣ سحبات ذراعين ثم ٣ سحبات صغيرة مع رجلين فرائشة ثم ٣ سحبات كاملة 3 kick, 3 pull, 3 pull with fly kick, 3 full stroke		
	٢ ضربات رجلين ثم ٢ سحبات ذراعين ثم ٢ سحبات صغيرة مع رجلين فرائشة ثم ٢ سحبات كاملة 2 kick, 2 pull, 2 pull with fly kick, 2 full stroke		
	٤ ضربات رجلين سباحة صدر والذراعين منتبھتين أسفل الذقن ثم سحبة ذراعين صدر 4 kick with hand folded under chin & one pull (repeat)		
	٣ ضربات رجلين سباحة صدر والذراعين منتبھتين أسفل الذقن ثم سحبة ذراعين صدر 3 kick with hand folded under chin & one pull (repeat)		
	ضربة رجلين سباحة صدر والذراعين منتبھتين أسفل الذقن ثم ٣ سحبات ذراعين صدر One kick with hand folded under chin & 3 pull with breath		
	٢٥م رجلين صدر من وضع التريبدو ثم ٢٥م حركات ذراعين صدر (سحبة) 25m kick torpedo position & 25m kick with 1/4 Breaststroke pull		
	٢٥م رجلين صدر من وضع التريبدو ثم ٢٥م حركات ذراعين صدر (سحبة) 25m kick torpedo position & 25m kick with 1/2 Breaststroke pull		
	٢٥م رجلين صدر من وضع التريبدو ثم ٢٥م حركات ذراعين صدر (سحبة) 25m kick torpedo position & 25m kick with 3/4 Breaststroke pull		
	٢٥م رجلين صدر من وضع التريبدو ثم ٢٥م سباحة كاملة 25m kick torpedo position & 25m full stroke		
	٢٥م ذراعين صدر مع ضربات رجلين فرائشة ثم ٢٥م ٤ ضربات رجلين صدر وسحبة ذراع واحدة 25m pull with fly kick & 25m (4 kick - 1 pull)		
	٢٥م ذراعين صدر مع ضربات رجلين فرائشة ثم ٢٥م ٣ ضربات رجلين صدر وسحبة ذراع واحدة 25m pull with fly kick & 25m (3 kick - 1 pull)		
	٢٥م ذراعين صدر مع ضربات رجلين فرائشة ثم ٢٥م ضربتين رجلين صدر وسحبة ذراع واحدة 25m pull with fly kick & 25m (2 kick - 1 pull)		
	٢٥م ذراعين صدر مع ضربات رجلين فرائشة ثم ٢٥م سباحة كاملة 25m pull with fly kick & 25m full stroke		
	سباحة الصدر (كوبرا) Cobra drill with Breaststroke kick		
	سباحة صدر تبادلية (رجلين - سباحة كاملة) Breaststroke alternate between kick & full stroke		
	٣ ضربات رجلين ثم سحبة ذراعين واحدة Triple kick (3 × 1)		
	سباحة صدر كاملة (ضربتين أعلى سطح الماء - ضربتين أسفل سطح الماء) 2 up & 2 down (full stroke)		
	سباحة الصدر المقيدة (change) Catch the left leg by right hand & work by others		
	ضربتين رجلين + سحبة ذراعين 2 kick & 1 pull		
	سحبتيين ذراعين + ضربة رجلين 2 pull & 1 kick		
	سحبتيين ذراعين + ضربة سباحة كاملة 2 pull & 1 full stroke		
	ثلاث ضربات رجلين + سحبتيين ذراعين 3 kick & 2 pull		
	ثلاث ضربات رجلين + ضربتيين سباحة كاملة 3 kick & 2 full stroke		
	ثلاث سحبات ذراعين + ضربة رجلين واحدة 3 pull & 1 kick		
	ثلاث سحبات ذراعين + ضربتيين سباحة كاملة 3 pull & 2 full stroke		
	أربع ضربات رجلين + سحبتيين ذراعين 4 kick & 2 pull		
	أربع سحبات ذراعين + ضربتيين رجلين 4 pull & 2 kick		
	٤ سحبات ذراعين + ضربتيين سباحة كاملة 4 pull & 2 full stroke		
	خمس ضربات رجلين + ثلاث سحبات ذراعين 5 kick & 3 pull		
	خمس ضربات رجلين + ثلاث ضربات سباحة كاملة 5 kick & 3 full stroke		
	خمس سحبات ذراعين + ثلاث ضربات رجلين 5 pull & 3 kick		
	خمس سحبات ذراعين + ثلاث ضربات سباحة كاملة 5 pull & 3 full stroke		

مرفق (٤)

أسماء السادة الخبراء

الاسم	الوظيفة	م
على فهمي البيك	أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية	١
محمد على أحمد القط	أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق	٢
إيهاب سيد إسماعيل	أستاذ تدريب رياضي (سباحة) قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	٣
جمال عبد الحليم الجمل	أستاذ السباحة ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	٤
أحمد المحمدي القاضي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	٥
محمد العزب بحيري	أستاذ مساعد بقسم منازل ورياضات مائية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية	٦
حسين محمد عبد السلام	أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية	٧
فالنتين كانيستيل Valanten Kanistel	المدير الفني للسباحة بالنادي الأهلي	٨
بوريس جريجوفيتش Boris Geregovitch	المدير الفني للمنتخب القومي للسباحة	٩
بول كنيشر Paul Kntscher	مدرب مراحل الناشئين بنادي سندل فنجن بألمانيا	١٠
ليندا روتسيل Linda Rudisile	مدربة مراحل الناشئين بنادي دارمشتاد بألمانيا	١١
كوزمن كيوكران Cosmin Cuciurean	المدير الفني للسباحة بنادي الجزيرة	١٢
نيكو موريتز Nico Moritz	المدير الفني للسباحة بنادي ديلنبرج بألمانيا	١٣
كريمو وينهايسل Craemw winhical	المدير الفني للسباحة بنادي دولفين ويسبادين بألمانيا	١٤
فرانكو جوتش Franko Gautsch	المدير الفني للسباحة بالمنتخب السويسري	١٥
بيتر ديلينكن Dlncin Peter	المدير الفني للسباحة بنادي سندل فنجن بألمانيا	١٦

١/٥

مرفق (٥)
أسماء السادة المحكمين

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد المحمدي القاضي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٢	حسين محمد عبد السلام	أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية
٣	محمد العزب بحيري	أستاذ مساعد بقسم منازلات ورياضات مائية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

* ترتيب الأسماء أبجديًا

١/٦

مرفق (٦)

أسماء السادة المساعدين

الوظيفة	الاسم	م
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	أيمن كمال كامل الجندي	١
مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	خالد فريد عزت زيادة	٢
مدرب سباحة بالنادي الأهلي	عبد الله نبيل عبد البصير	٣

* ترتيب الأسماء أبجدياً

مرفق (٧)

خطاب موجه إلى رئيس جهاز ألعاب الماء بالنادي الأهلي

السيد المهندس/ رئيس جهاز ألعاب الماء بالنادي الأهلي**تحية طيبة وبعد،،،**

الرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق بحث الدكتوراه الخاص بي وعنوانه :
" تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء
الفني لسباحي الصدر الناشئين "

تحت هيئة إشراف مكونة من السادة :

- الأستاذ الدكتور/ محروس محمد فتديل " أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.
- الأستاذ الدكتور/ محمد على احمد القط " أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة الزقازيق.

حيث سيتم تطبيق التجربة العملية على المرحلة السنية (١٣ - ١٥) سنة وذلك خلال الفترة من (٢٠٠٦/١٢/١٦ إلى ٢٠٠٧/٣/٩م).
وأتعهد لسيادتكم بالالتزام بجميع التعليمات المنصوص عليها باللوائح الداخلية للنادي وأشكر سيادتكم على الجهود المبذولة لرفع شأن الرياضة المصرية والنهوض بالبحث العلمي.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،،

مقدمه لسيادتكم

شمس الدين محمد محمود

المدرس المساعد بكلية التربية

الرياضية - جامعة المنصورة

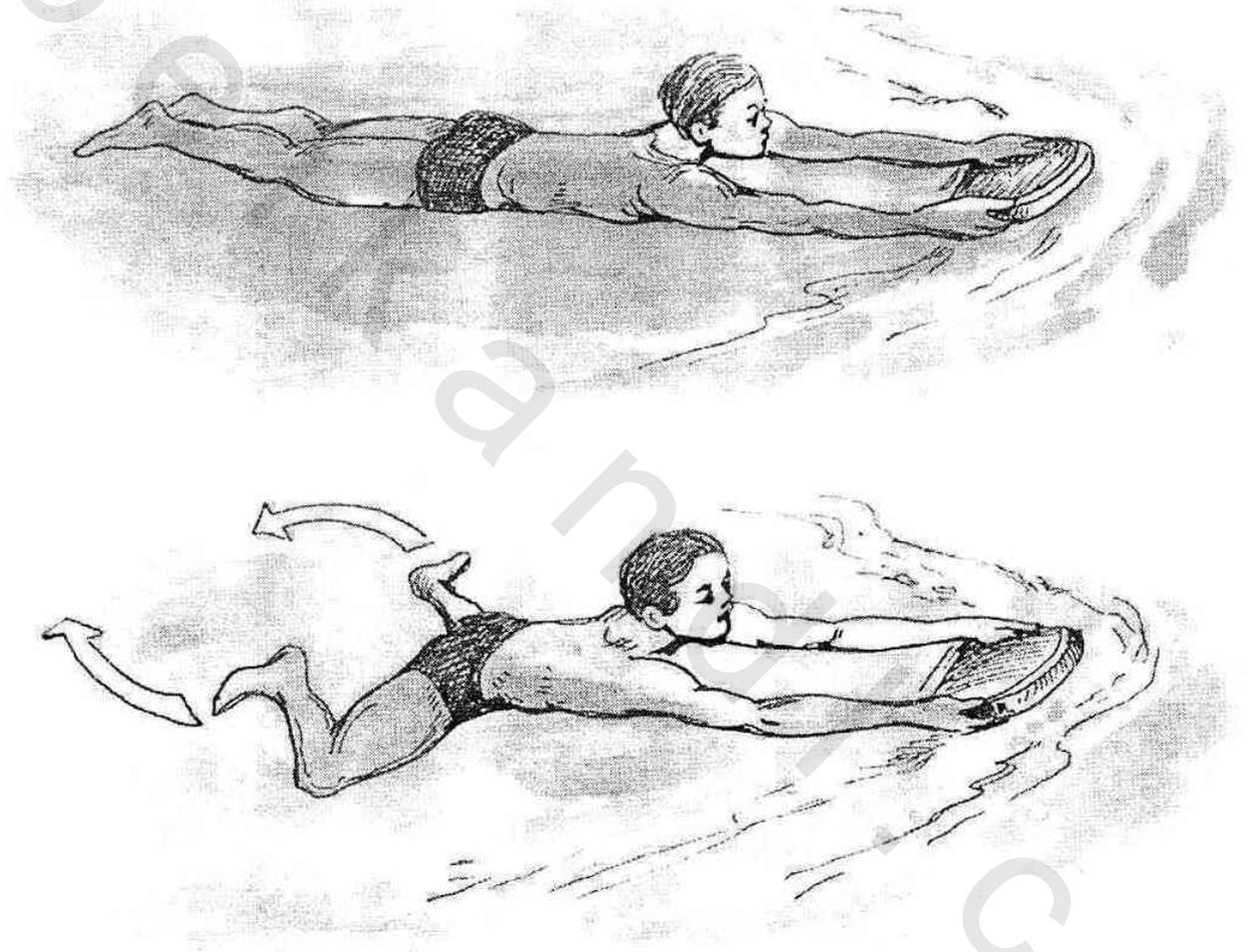
مرفق (٨)

التمرينات النوعية المختارة قيد البحث والخاصة بسباحة الصدر

الرقم	المجموعة	التمرينات النوعية
١	أ	Breaststroke kick with board ضربات رجلين باستخدام لوحة الطفو
٢	أ	Breaststroke kick torpedo position ضربات رجلين من وضع التريبدو
٣	أ	Breaststroke on back hand side من وضع الرقود على الظهر أداء ضربات رجلين والذراعان جانبًا
*٣	أ	Breaststroke on back hand up من وضع الرقود على الظهر أداء ضربات رجلين والذراعان عاليًا
٤	أ	Breaststroke kick under robbes ضربات رجلين من أسفل حبال الحارات
٥	أ	Breaststroke Kick on the wall ضربات رجلين صدر والجسم مواجه للحائط
٦	أ	Vertical Breaststroke kick ضربات رجلين من الوضع الرأسي
٧	أ	Breaststroke pull with buoy حركات ذراعين باستخدام العوامة
٨	أ	Breaststroke pull under robbes حركات ذراعين من أسفل حبال الحارات
١	ب	Sweep & Load body undulation السحب للخارج بالذراعين مع الضغط على الصدر لأسفل سطح الماء قليلا
٢	ب	Breaststroke pull with paddles & fins, head up حركات ذراعين سباحة الصدر بالكفوف والزعانف والرأس خارج الماء
٣	ب	Vertical pull Breaststroke with fins حركات ذراعين من الوضع الرأسي مع استخدام الزعانف
٤	ب	Breaststroke kick with breath each one, (kick board) ضربة السباحة الصدرية مع التنفس كل ضربة (لوحة الطفو)
٥	ب	Breaststroke kick hand side (breath etch kick) ضربات رجلين صدر والذراعان جانبًا (التنفس كل ضربة)
٦	ب	2 kick & 1 pull ضربتين رجلين + سحبة ذراعين
*٦	ب	3 kick & 2 pull ثلاث ضربات رجلين + سحبتين ذراعين
٨	ب	Breaststroke pull with flutter kick (fins) حركات ذراعين سباحة الصدر مع ضربات رجلين حرة باستخدام الزعانف
٩	ب	Breaststroke pull with tennis ball between chest and chin with fins حركات ذراعين مع وضع كرة تنس بين الذقن والصدر باستخدام الزعانف
١٠	ب	$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$ Breaststroke pull with flutter kick (fins) ذراعين صدر مع ضربات رجلين حرة بالزعانف
١١	ب	45° Angle cobra تمرين الكوبرا بزاوية ٤٥°
١٢	ب	3 pull & 1 kick ثلاث سحبات ذراعين + ضربة رجلين واحدة
١٣	ب	Breaststroke kick 3 pull, to fly kick & 2 Breaststroke kick ٣ سحبات ذراعين ثم ضربتين رجلين فرائشة ثم ضربتين رجلين صدر
١٤	ب	3 kick with hand folded under chin & one pull (repeat) ٣ ضربات رجلين سباحة صدر والذراعين منثنيتين أسفل الذقن ثم سحبة ذراعين صدر
١٥	ب	4 kick & 2 pull أربع ضربات رجلين + سحبتين ذراعين

تابع التمرينات النوعية المختارة قيد البحث والخاصة بسباحة الصدر

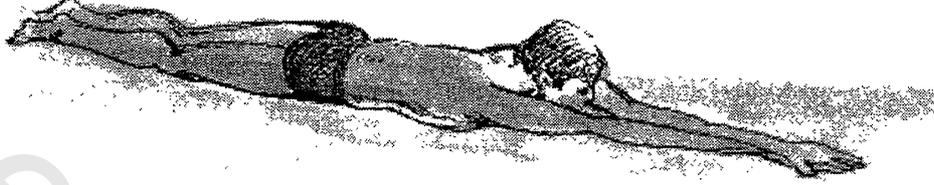
الرقم	المجموعة	التمرينات النوعية
١	ج	سباحة صدر تبادلية (رجلين - سباحة كاملة) Breaststroke alternate between kick & full stroke
٢	ج	سباحة صدر كاملة (ضربتين أعلى سطح الماء - ضربتين أسفل سطح الماء) 2 up & 2 down (full stroke)
٣	ج	٣ ضربات رجلين ثم ٣ سحبات ذراعين ثم ٣ سحبات صغيرة مع رجلين فراشة ثم ٣ سحبات كاملة 3 kick, 3 pull, 3 pull with fly kick, 3 full stroke
٤	ج	ثلاث ضربات رجلين + ضربتين سباحة كاملة 3 kick & 2 full stroke
٥	ج	سحبتيين ذراعين + ضربة سباحة كاملة 2 pull & 1 full stroke
٦	ج	سباحة كاملة باستخدام القبضة Fist Breaststroke
٧	ج	سباحة الصدر من أسفل حبال الحارات Breaststroke under robes
٨	ج	سباحة كاملة مع الثبات (٣) عدات في الانزلاق Breaststroke swim full stroke count (3) time
٩	ج	سباحة كاملة مع وضع كرة تنس بين الذقن والصدر Breaststroke with tennis ball between chest and chin



تمرين (١ - أ)

ضربات رجلين باستخدام لوحة الطفو

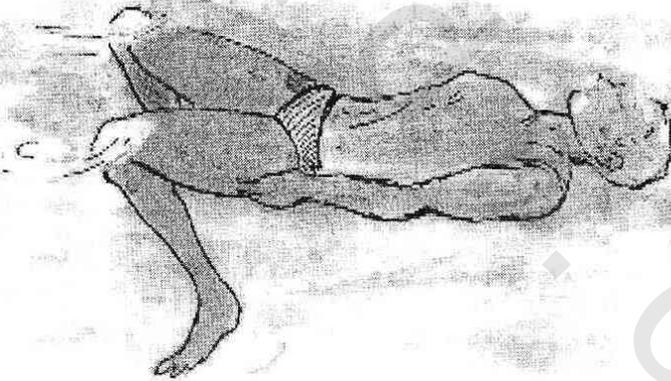
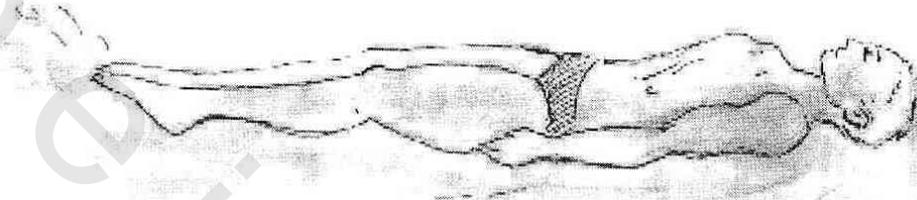
Breaststroke kick with board



تمرين (٢ - أ)

ضربات رجلين من وضع التريبدو

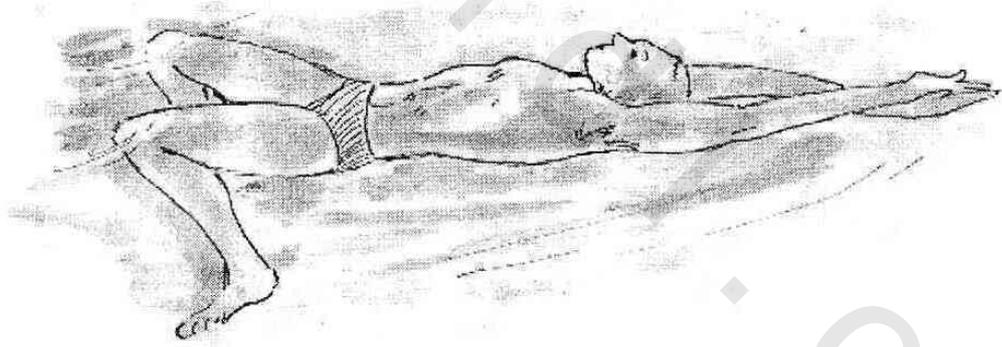
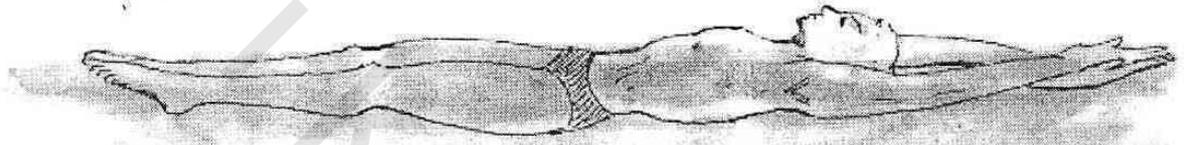
Breaststroke kick torpedo position



تمرين (٣ - أ)

من وضع الرقود على الظهر أداء ضربات رجلين والذراعان جانباً

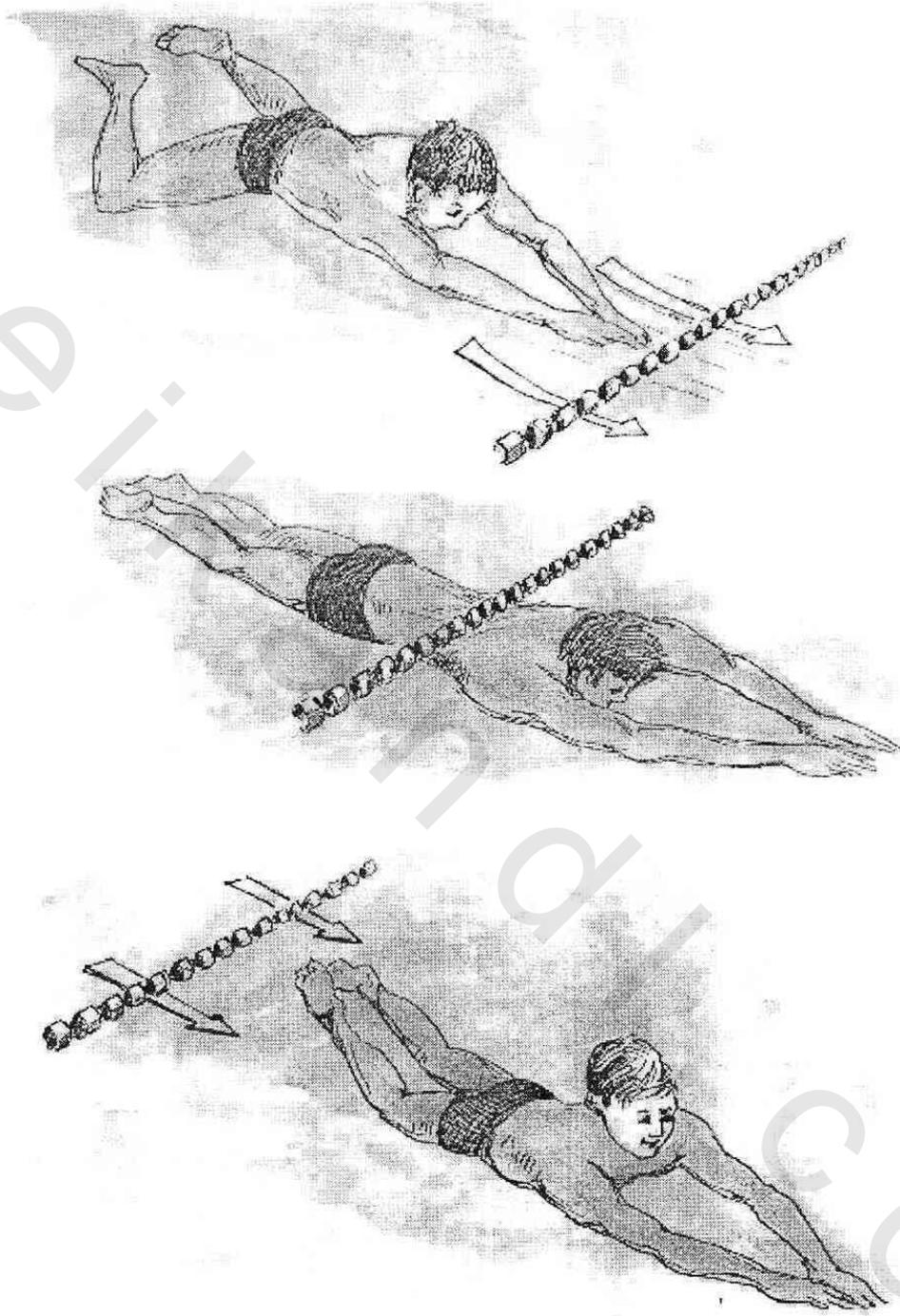
Breaststroke on back hand side



تمرين (٣* - أ)

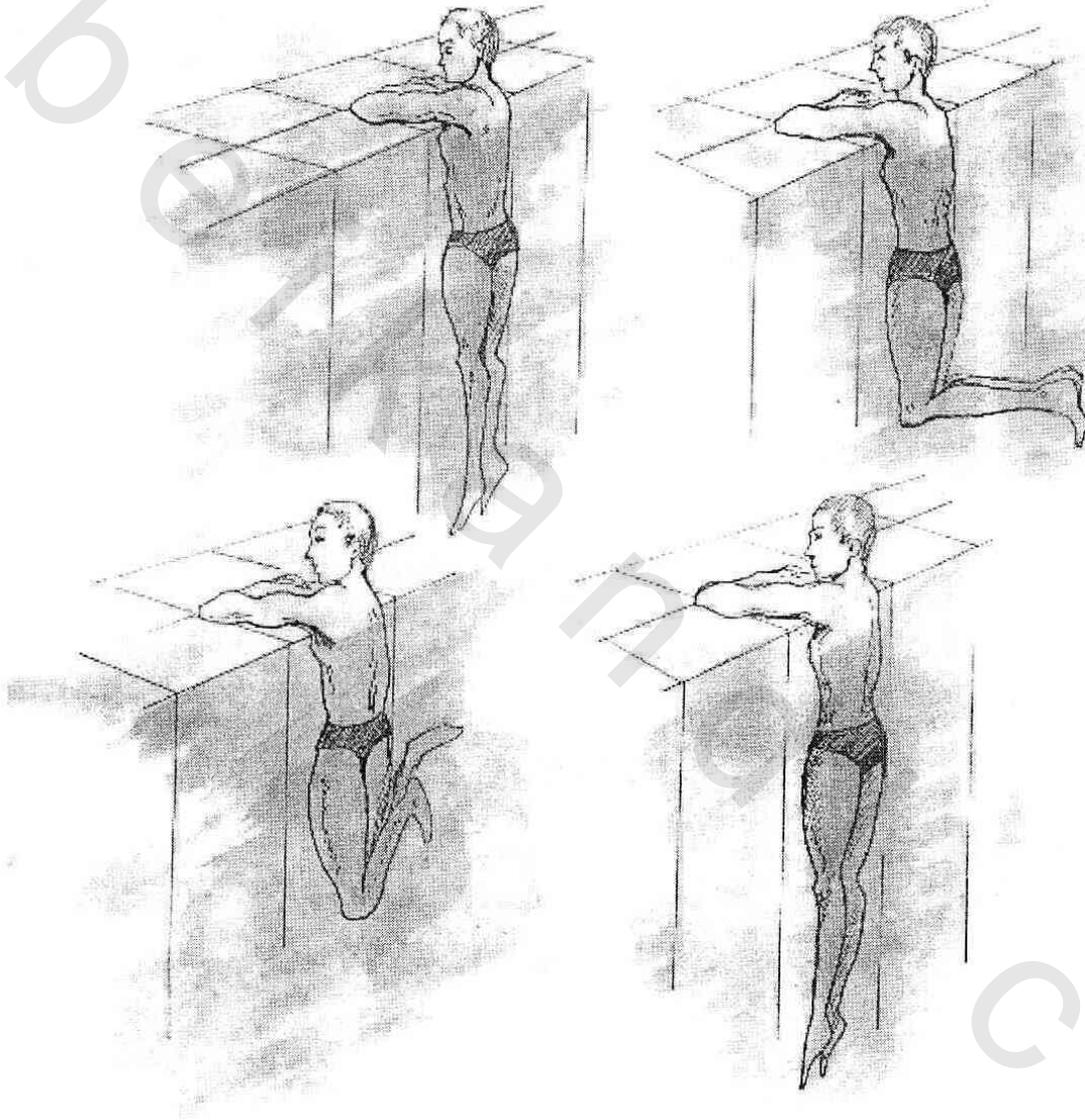
من وضع الرقود على الظهر أداء ضربات رجلين والذراعان عاليًا

Breaststroke on back hand up



تمرين (٤ - أ)

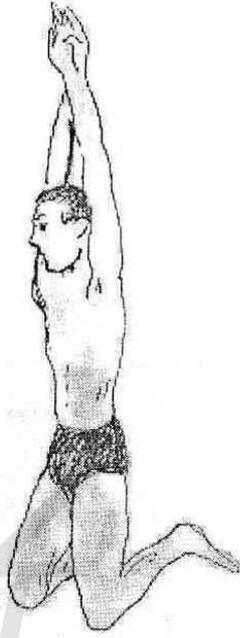
ضربات رجلين من أسفل حبال الحارات
Breaststroke kick under robes



تمرين (٥ - أ)

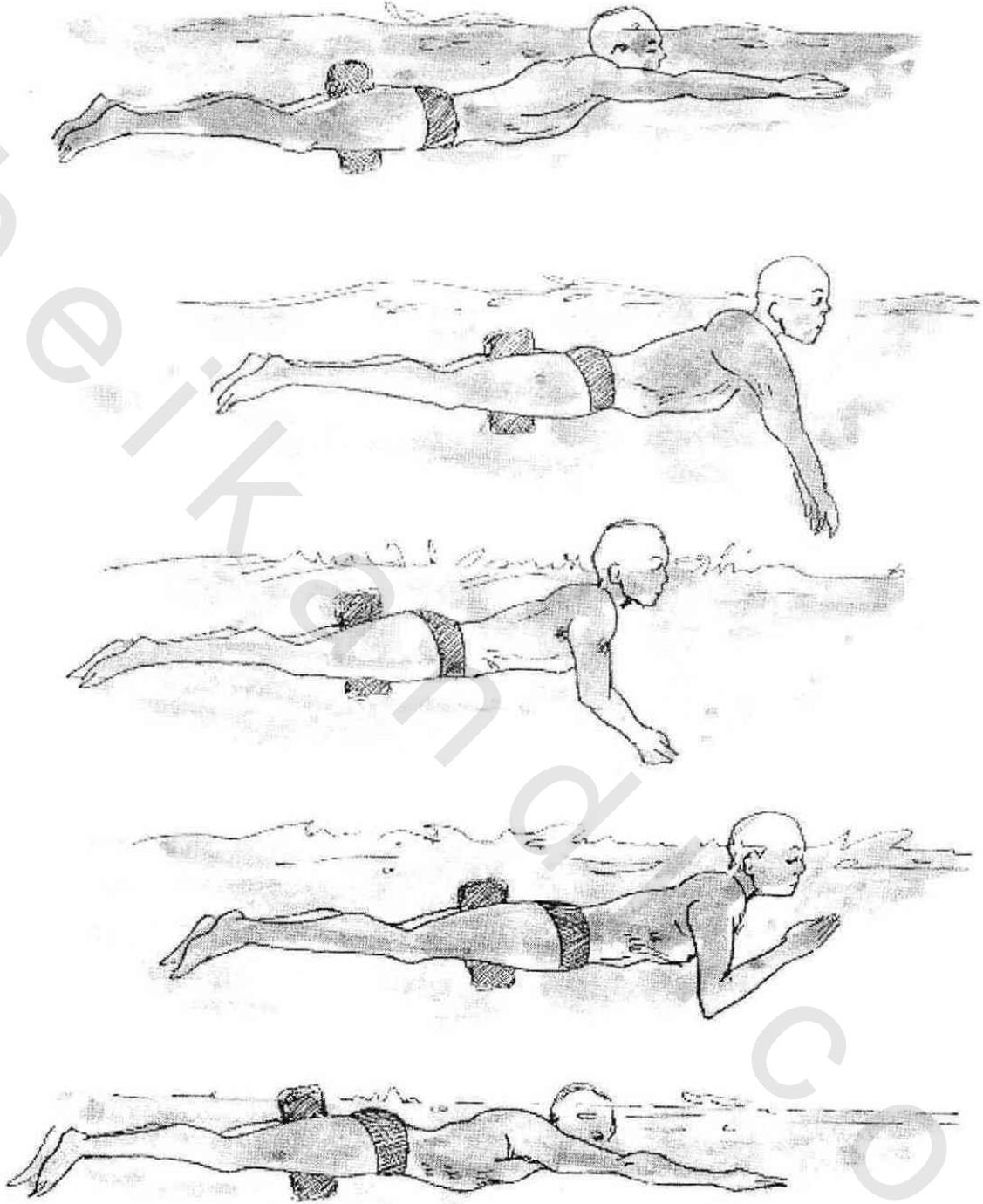
ضربات رجلين صدر والجسم مواجه للحائط

Breaststroke Kick on the wall



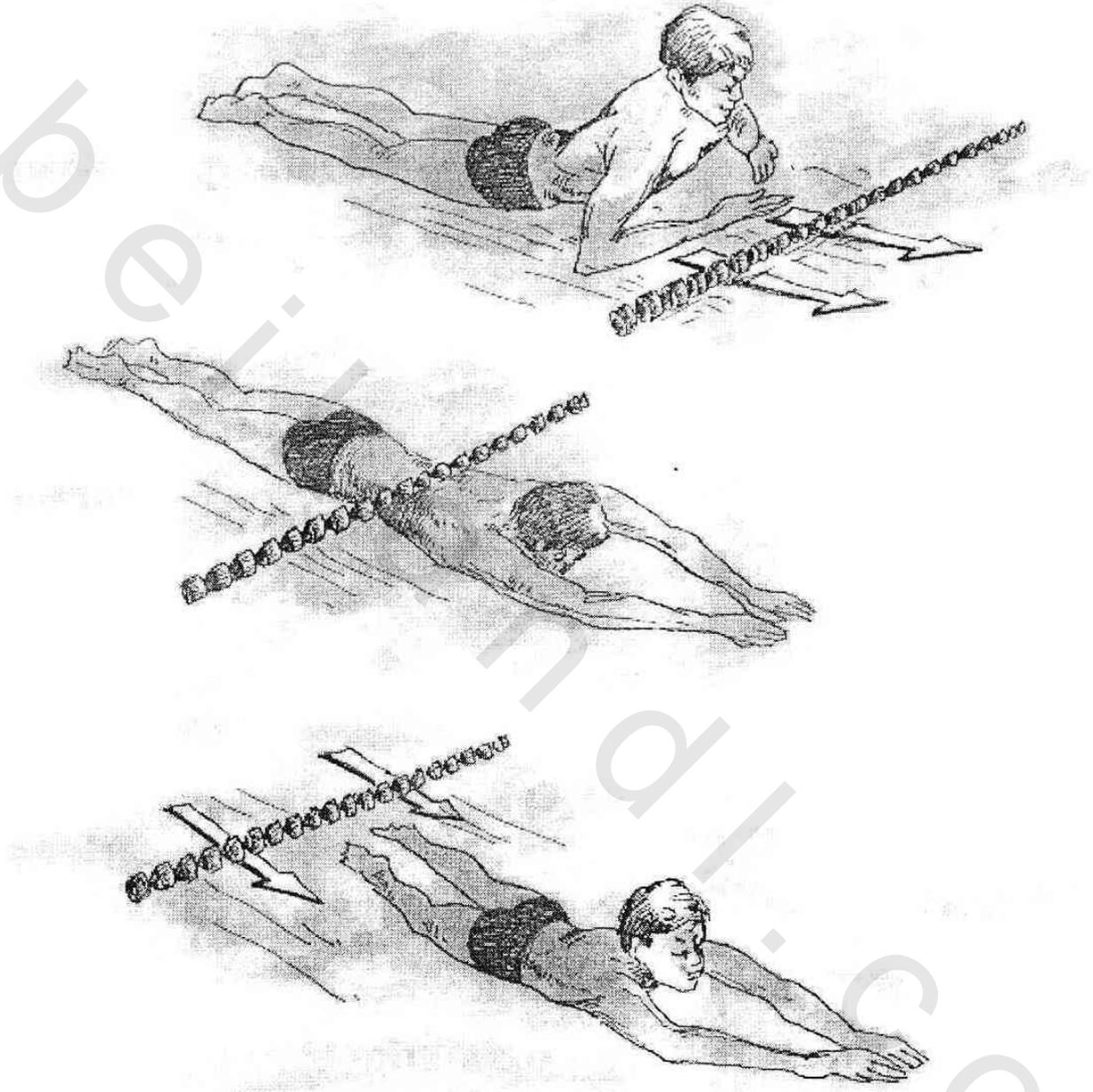
تمرين (٦ - أ)

ضربات رجلين من الوضع الرأسي
Vertical Breaststroke kick



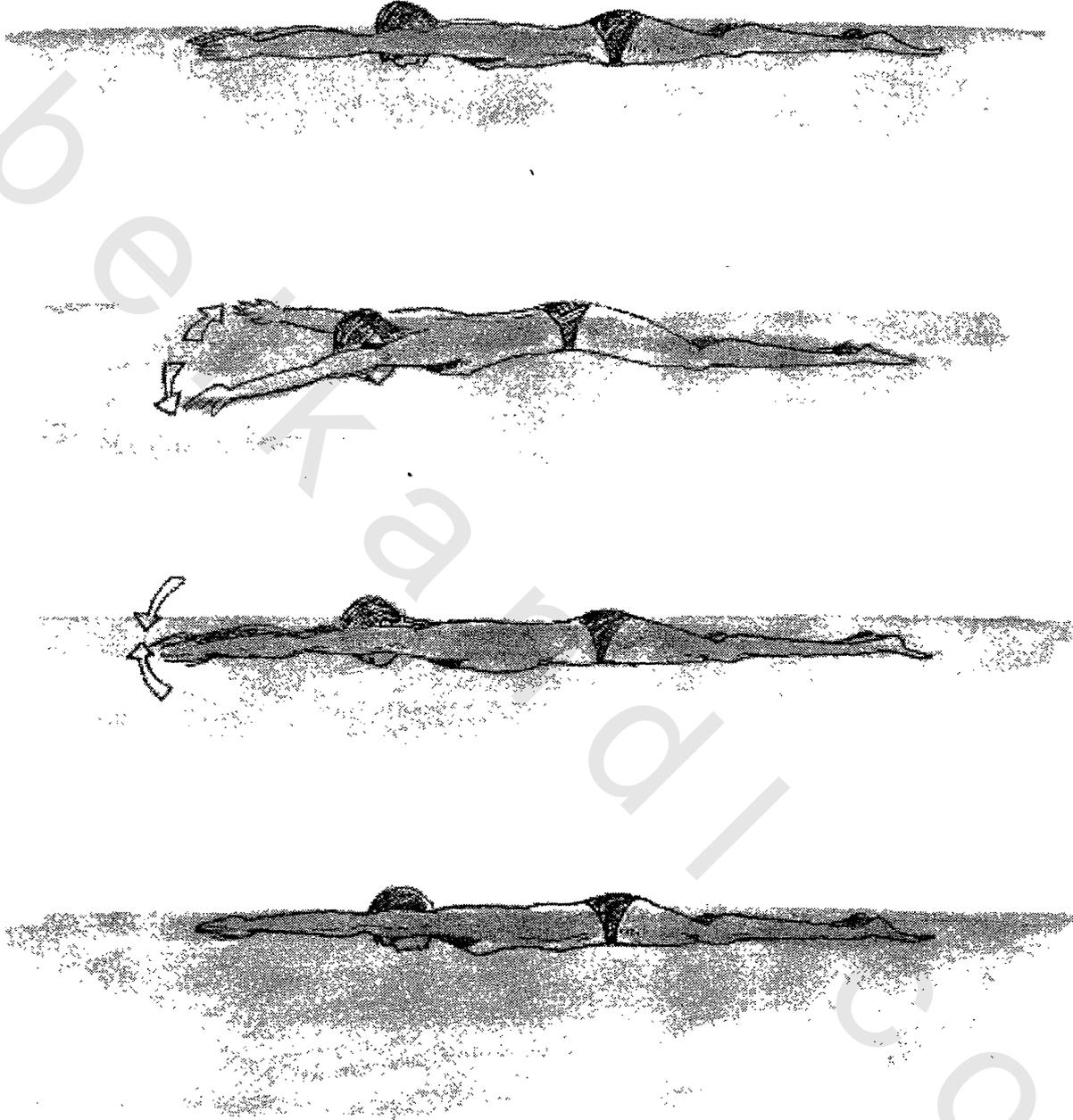
تمرين (٧ - أ)

حركات ذراعين باستخدام العوامة
Breaststroke pull with buoy



تمرين (٨ - أ)

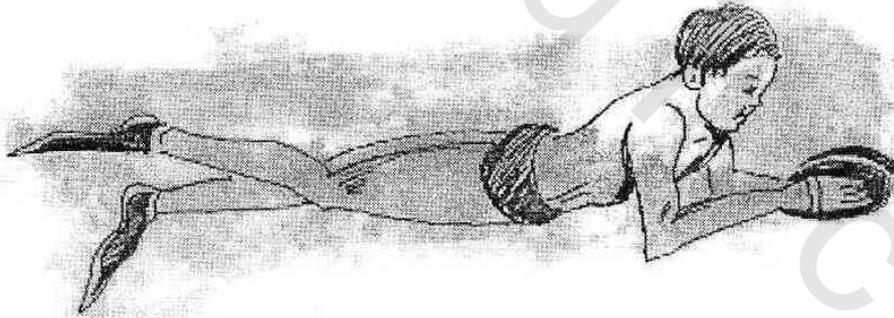
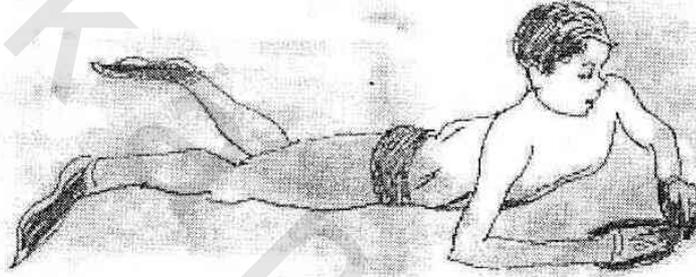
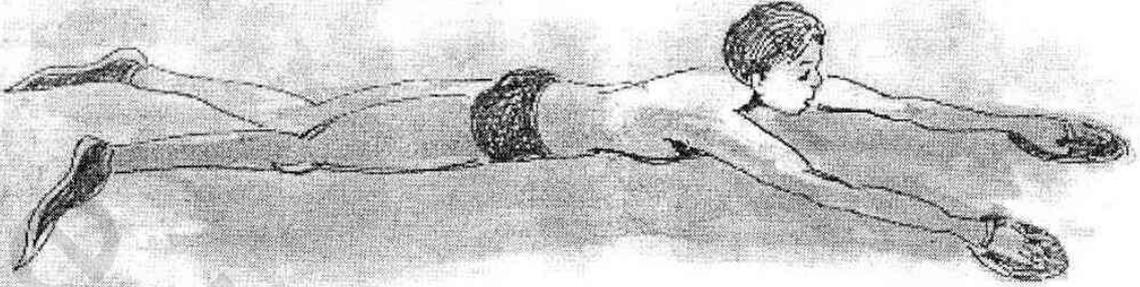
حركات ذراعين من أسفل حبال الحارات
Breaststroke pull under robes



تمرين (١ - ب)

السحب للخارج بالذراعين مع الضغط على الصدر لأسفل سطح الماء قليلاً

Sweep & Load body undulation



تمرين (٢ - ب)

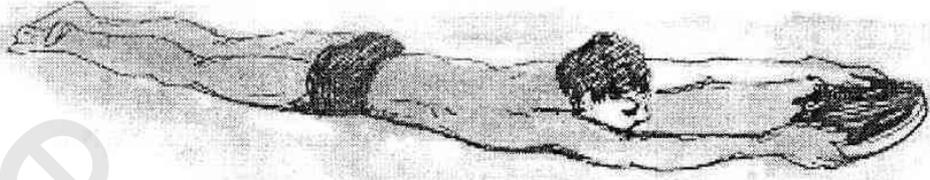
حركات ذراعين سباحة الصدر بالكفوف والزعانف والرأس خارج الماء
Breaststroke pull with paddles & fins, head up



تمرين (٣ - ب)

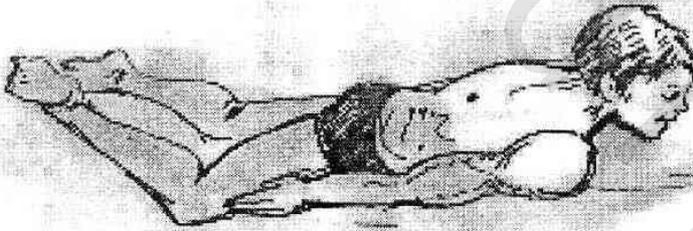
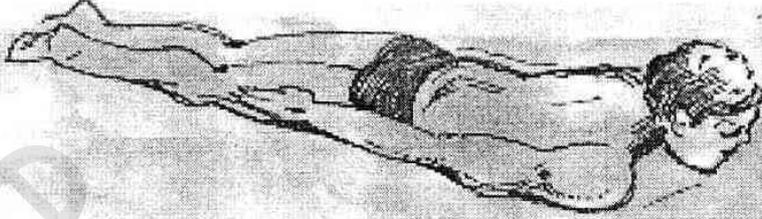
حركات ذراعين من الوضع الرأسي مع استخدام الزعانف

Vertical pull Breaststroke with fins



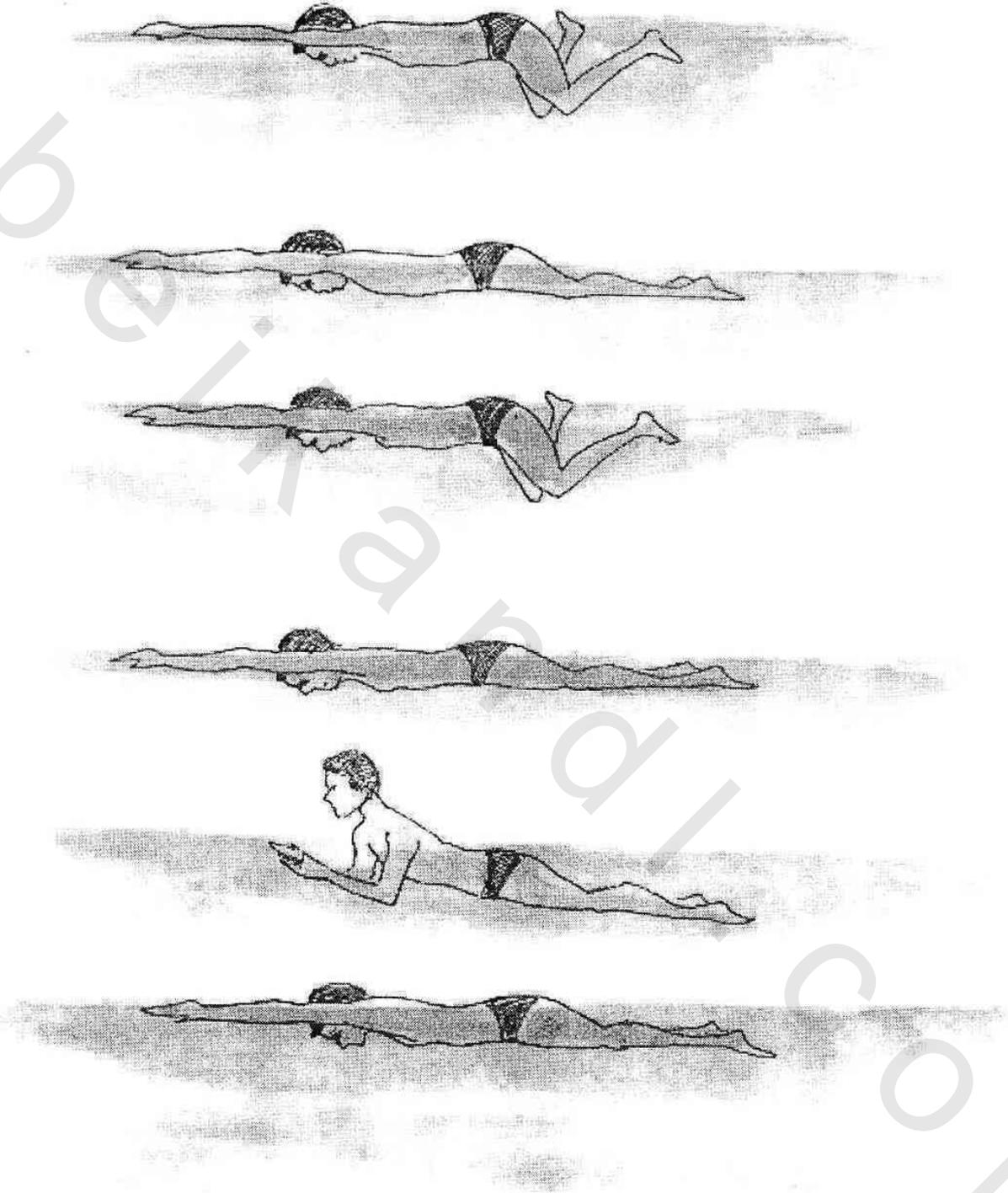
تمرين (٤ - ب)

ضربة السباحة الصدرية مع التنفس كل ضربة (لوحة الطفو)
Breaststroke kick with breath each one, (kick board)



تمرين (٥ - ب)

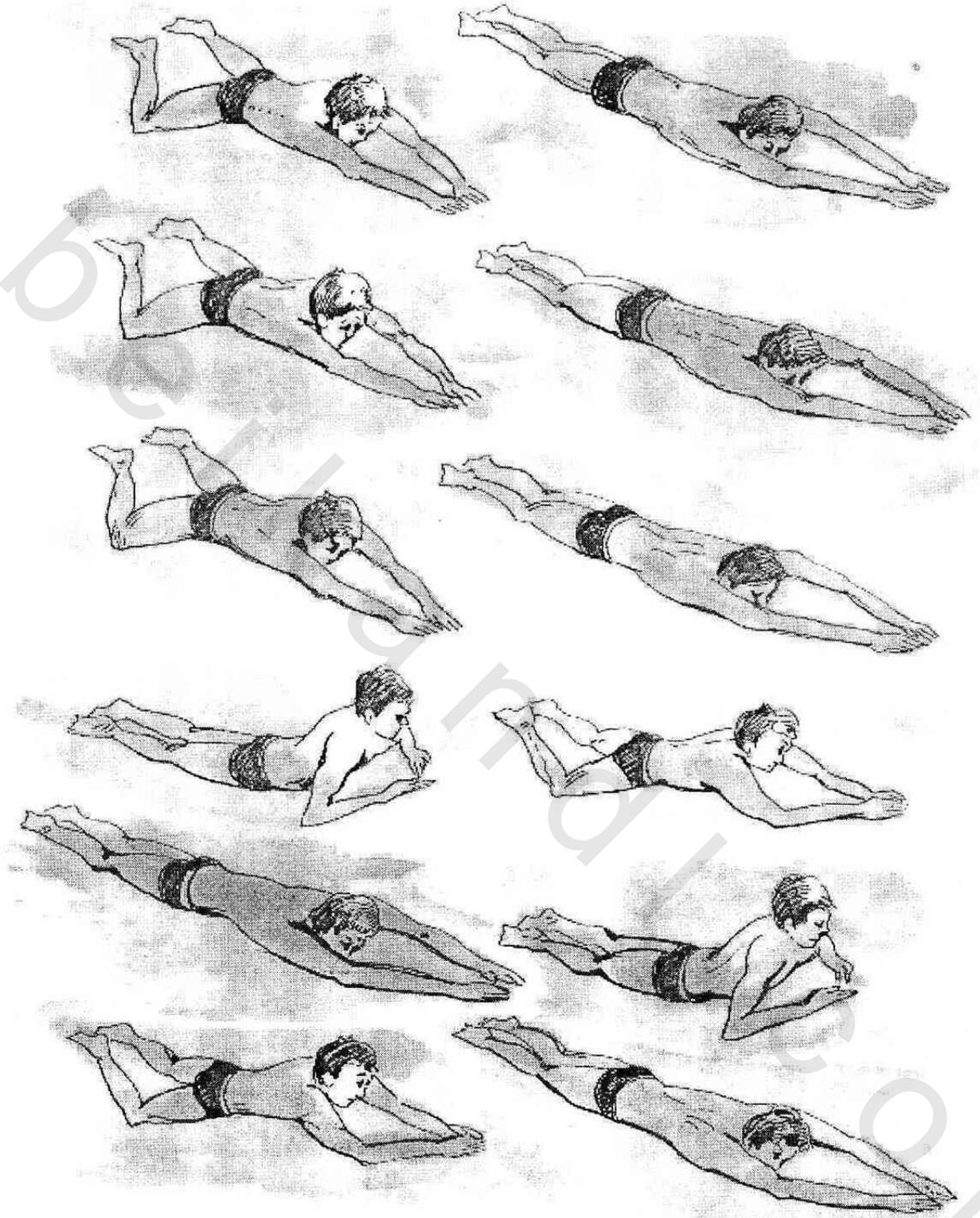
ضربات رجلين صدر والذراعان جانبًا (التنفس كل ضربة)
Breaststroke kick hand side (breath etch kick)



تمرين (٦ - ب)

ضربتين رجلين + سحبة ذراعين

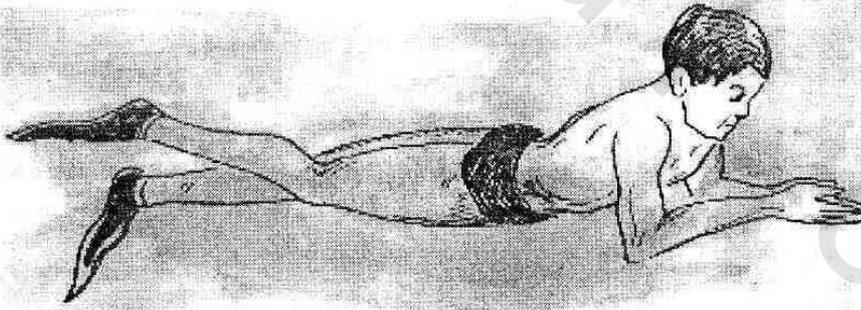
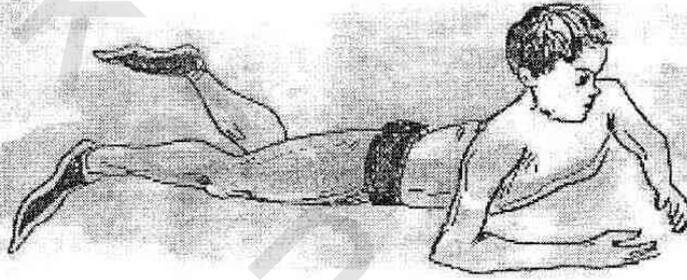
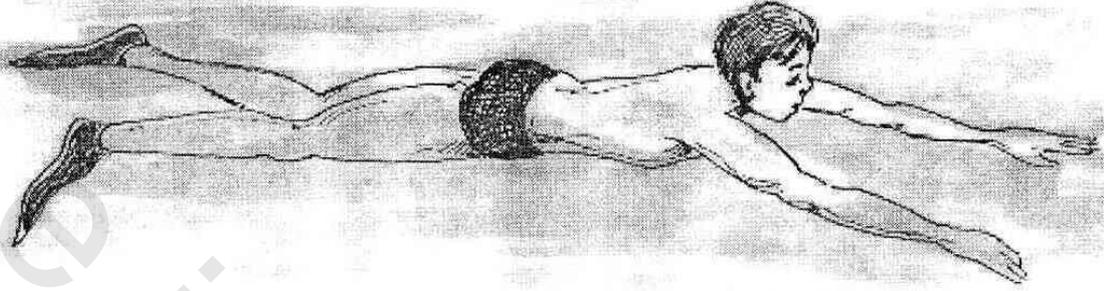
2 kick & 1 pull



تمرین (۶* - ب)

ثلاث ضربات رجليں + سحبتين ذراعين

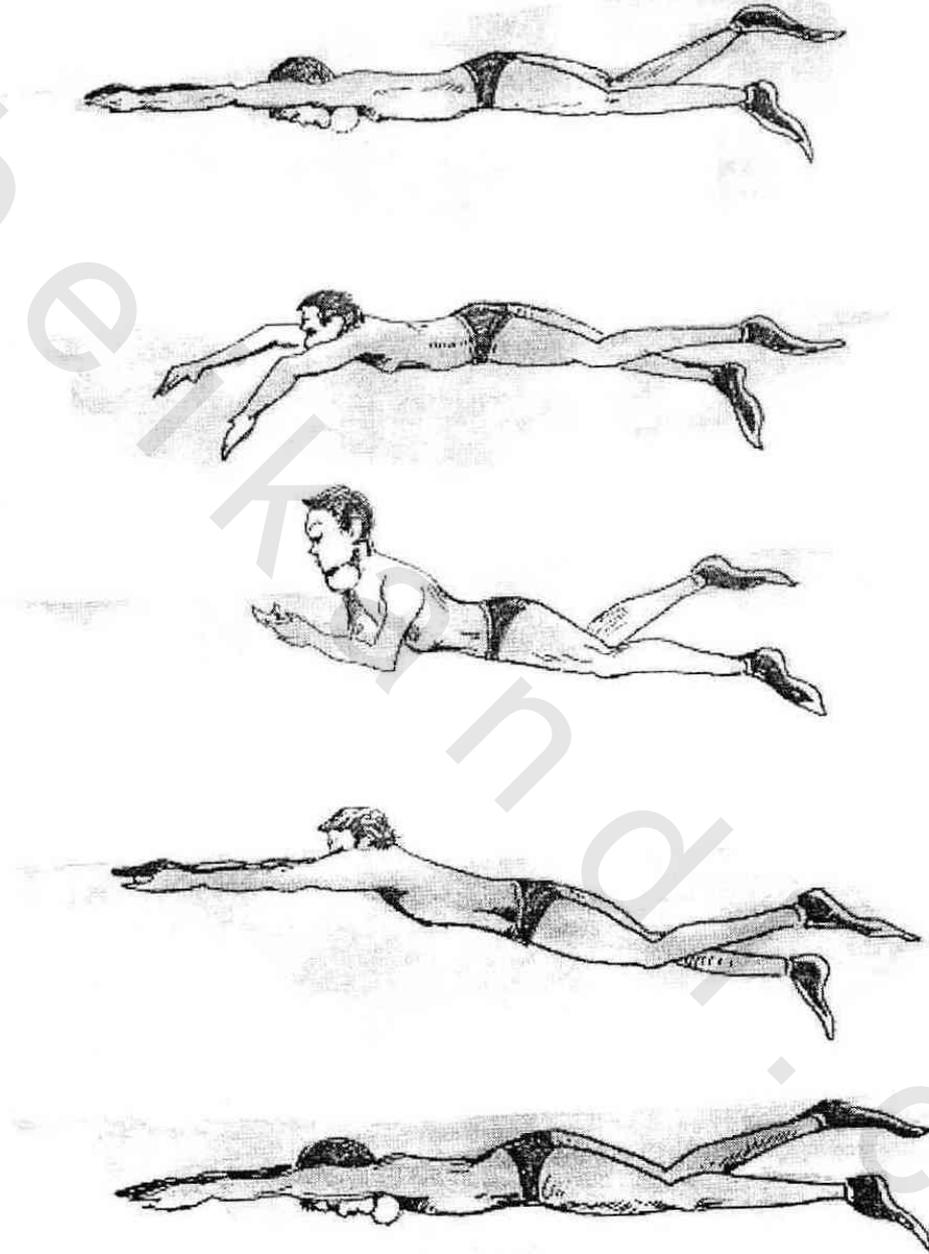
3 kick & 2 pull



تمرين (٨ - ب)

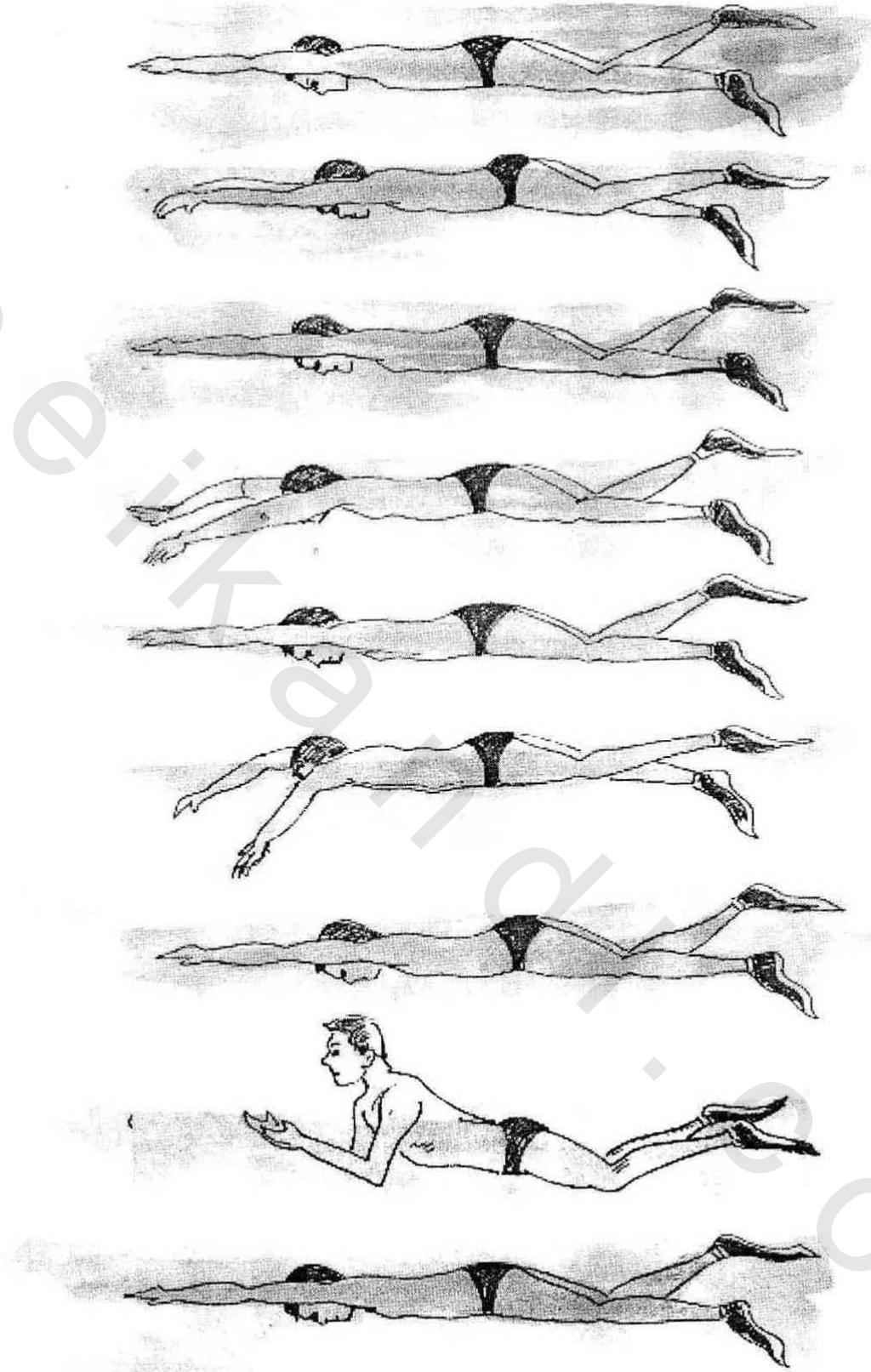
حركات ذراعين سباحة الصدر مع ضربات رجلين حرة باستخدام الزعانف

Breaststroke pull with flutter kick (fins)



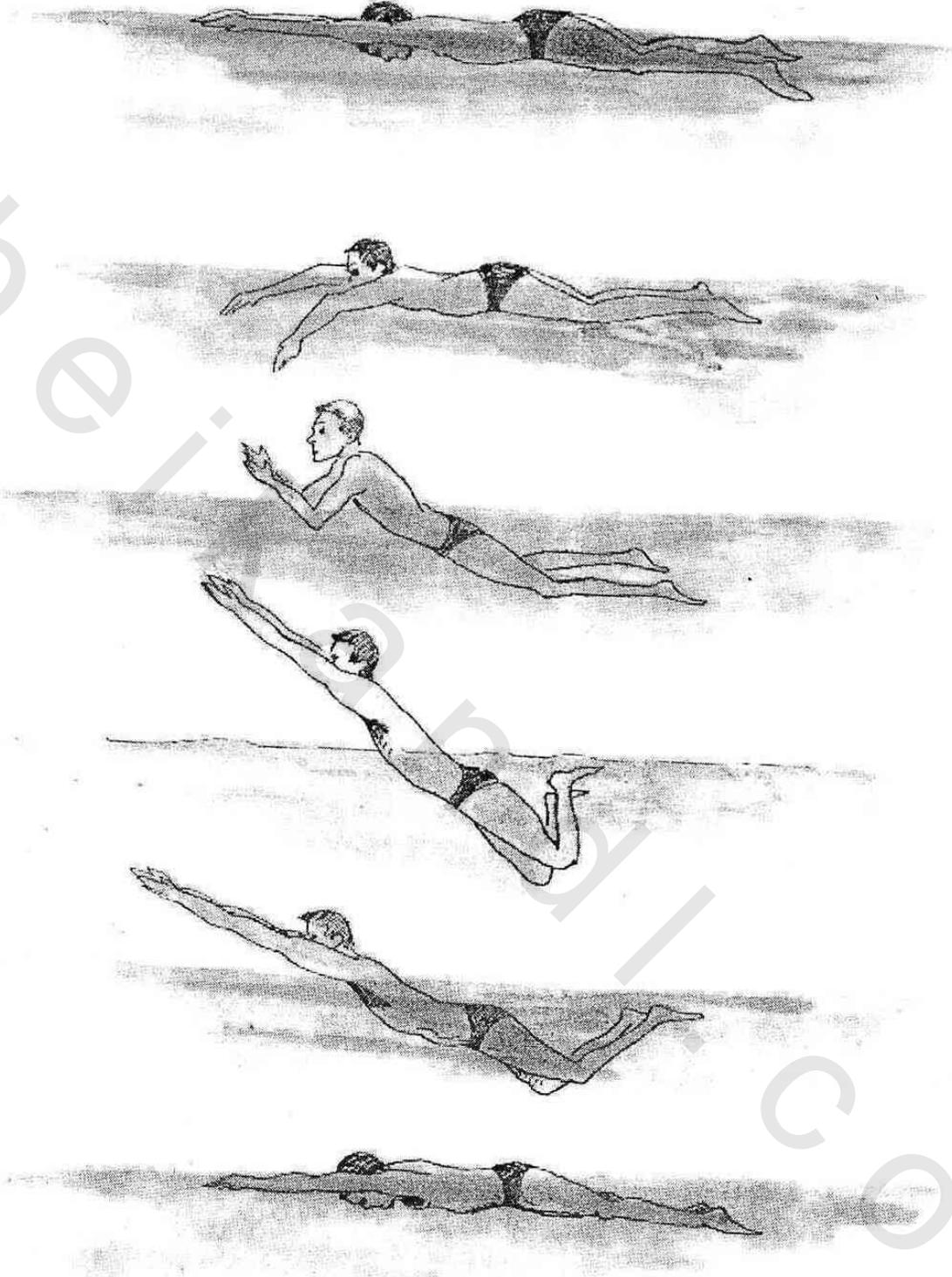
تمرين (٩ - ب)

حركات ذراعين مع وضع كرة تنس بين الذقن والصدر باستخدام الزعانف
Breaststroke pull with tennis ball between chest and chin with fins

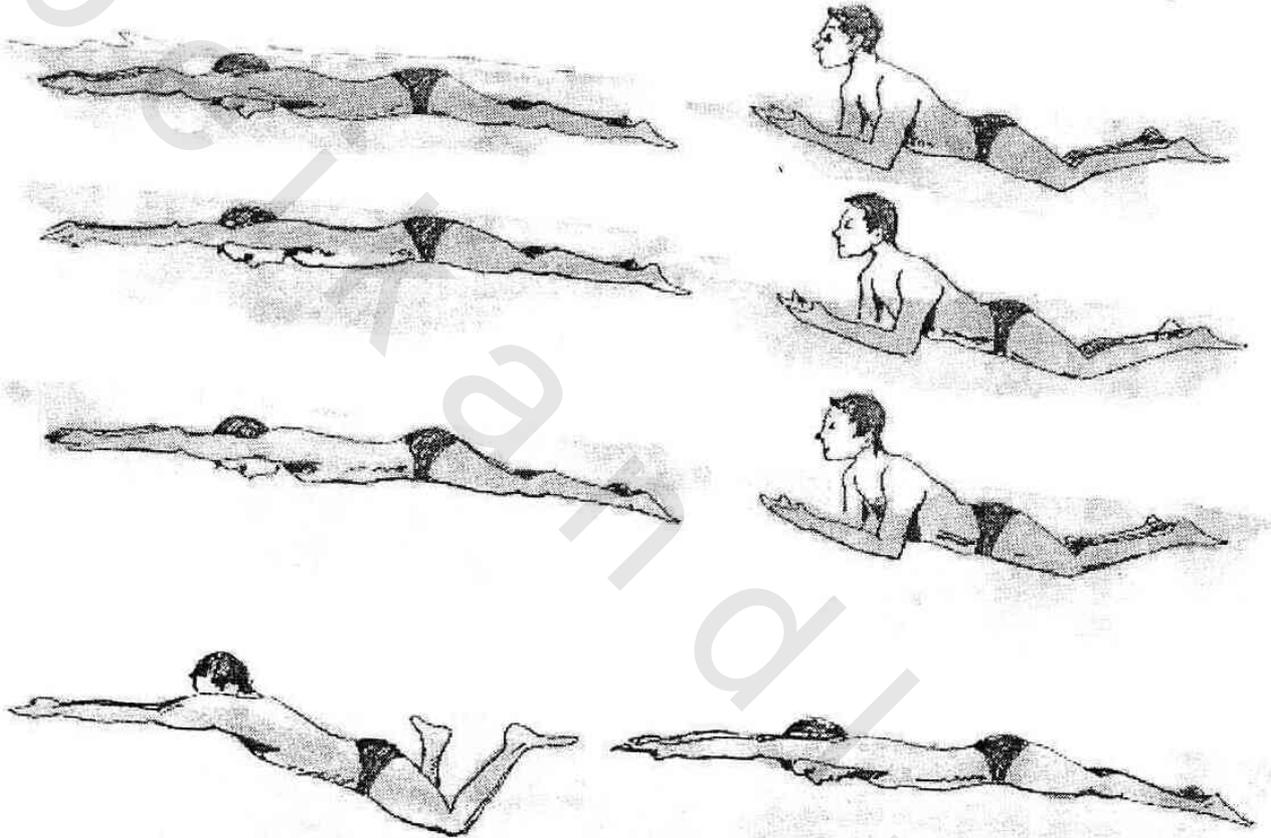


تمرين (١٠ - ب)

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$ Breaststroke pull with flutter kick (fins)



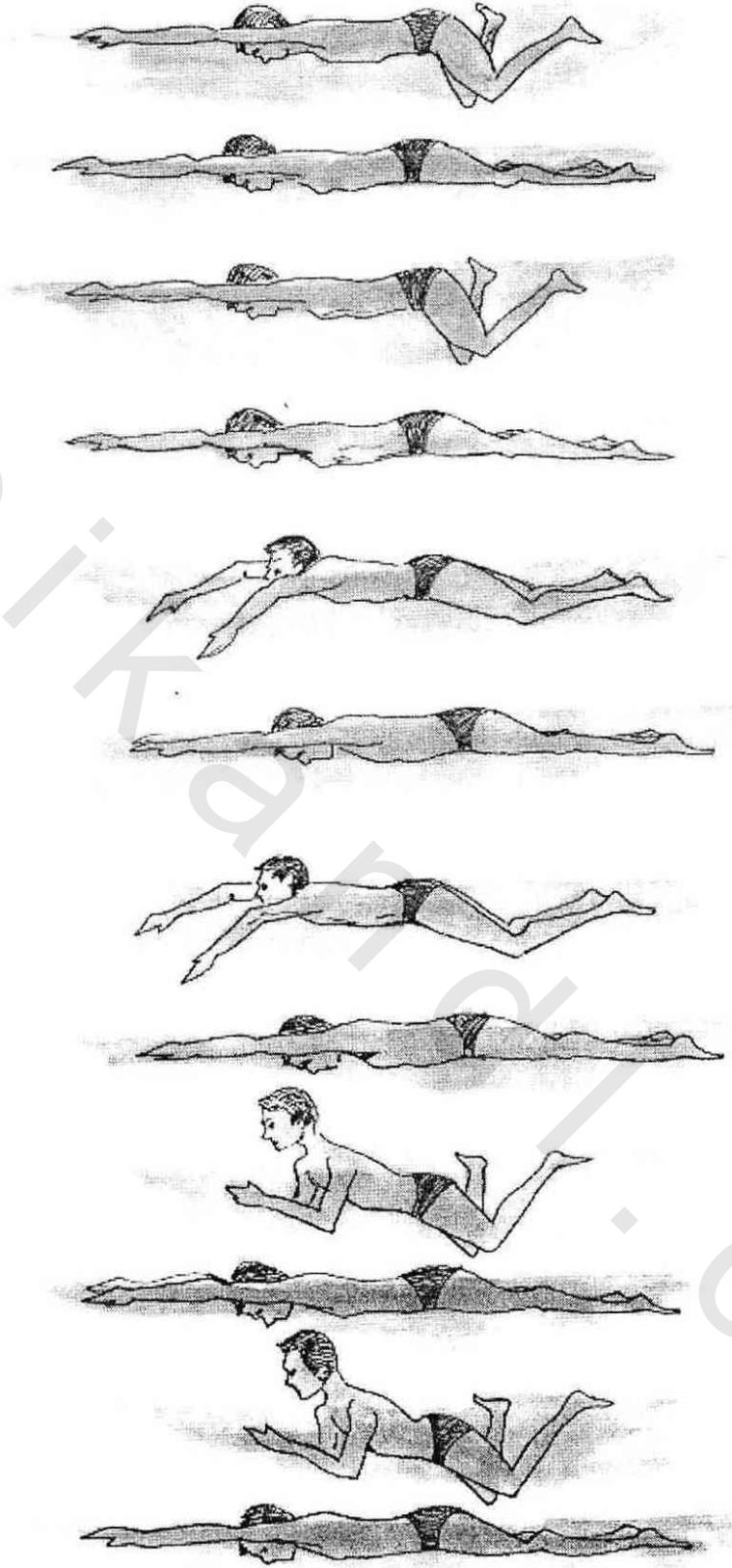
تمرين (١١ - ب)
تمرين الكوبرا بزاوية ٤٥°
45° Angle cobra



تمرين (١٢ - ب)

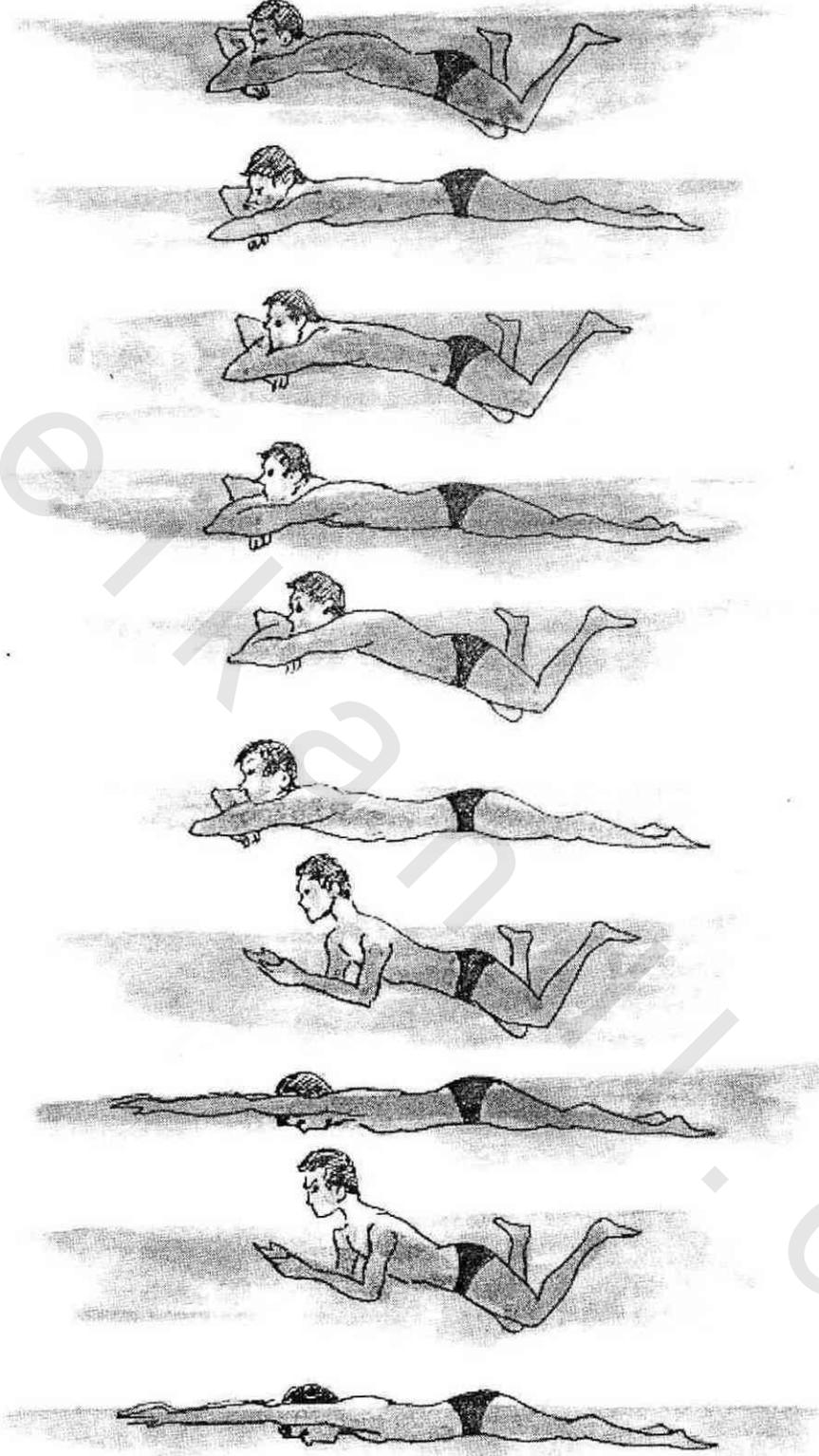
ثلاث سحبات ذراعين + ضربة رجلين واحدة

3 pull & 1 kick



تمرين (١٣ - ب)

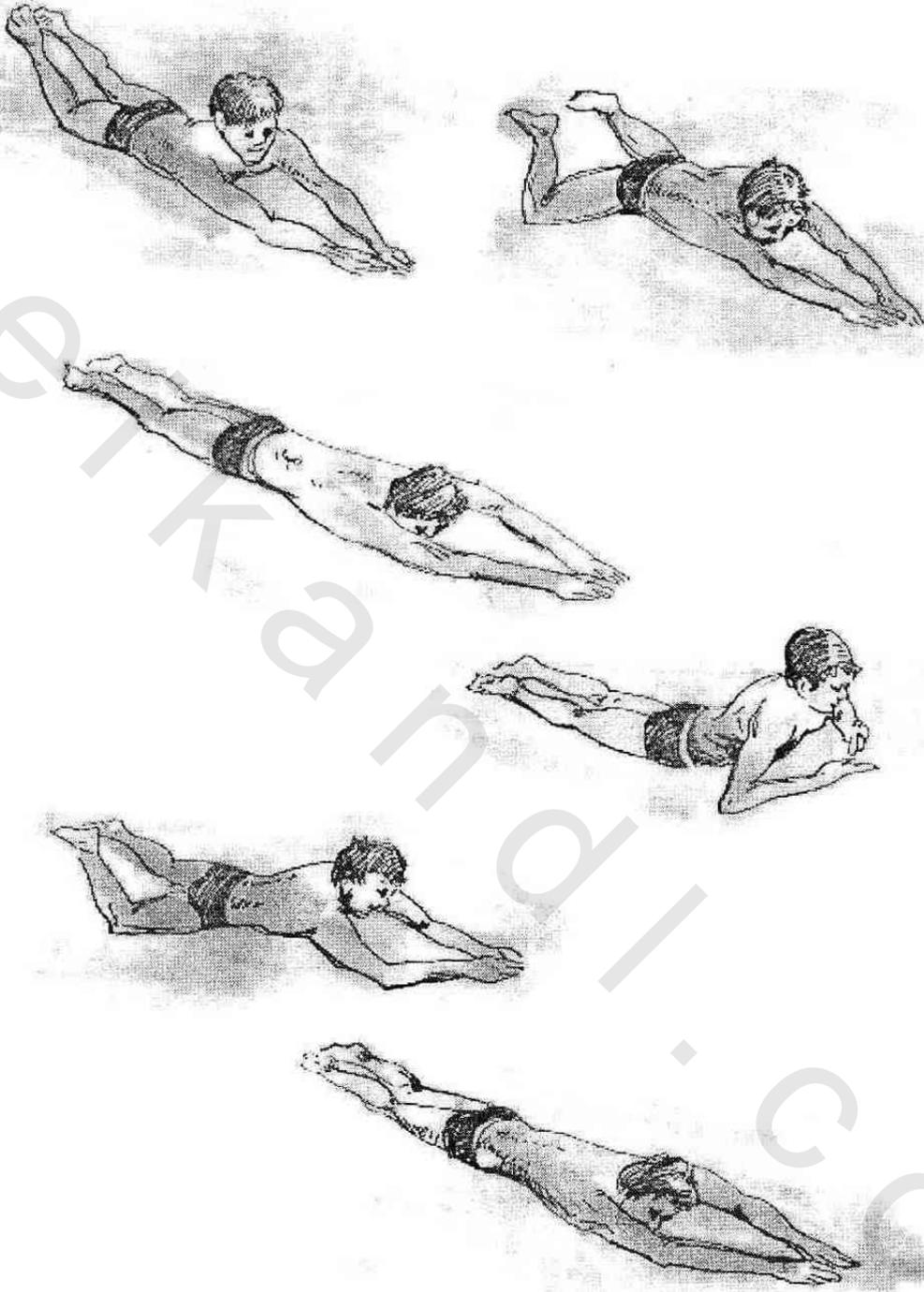
٣ سحبات ذراعين ثم ضربتتين رجلين فراشة ثم ضربتتين رجلين صدر
Breaststroke kick 3 pull, to fly kick & 2 Breaststroke kick



تمرين (١٤ - ب)

٣ ضربات رجلين سباحة صدر والذراعين منتشيتين أسفل الذقن ثم سحبة ذراعين صدر

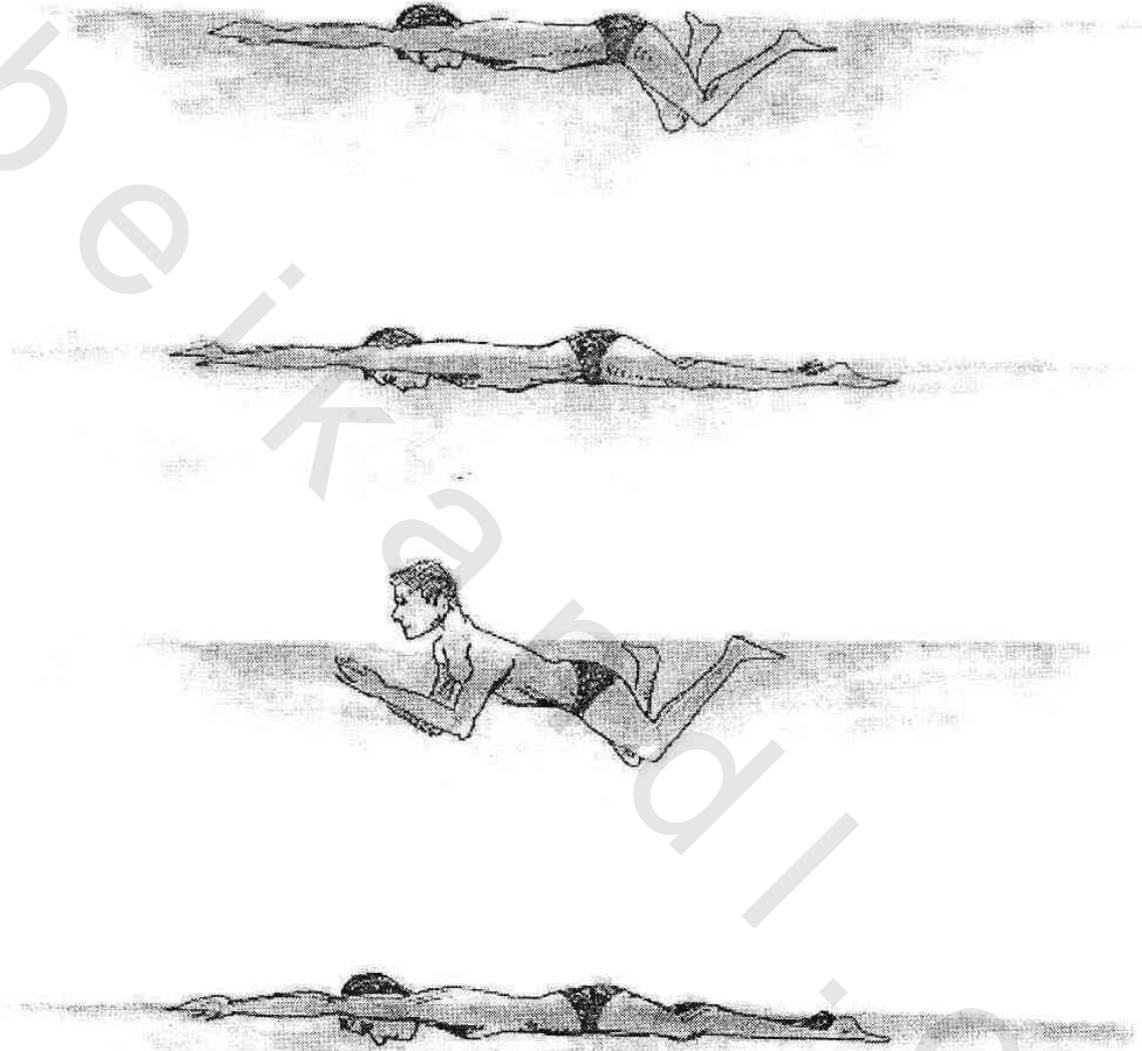
3 kick with hand folded under chin & one pull (repeat)



تمرین (١٥ - ب)

أربع ضربات رجلين + سحبتين ذراعين

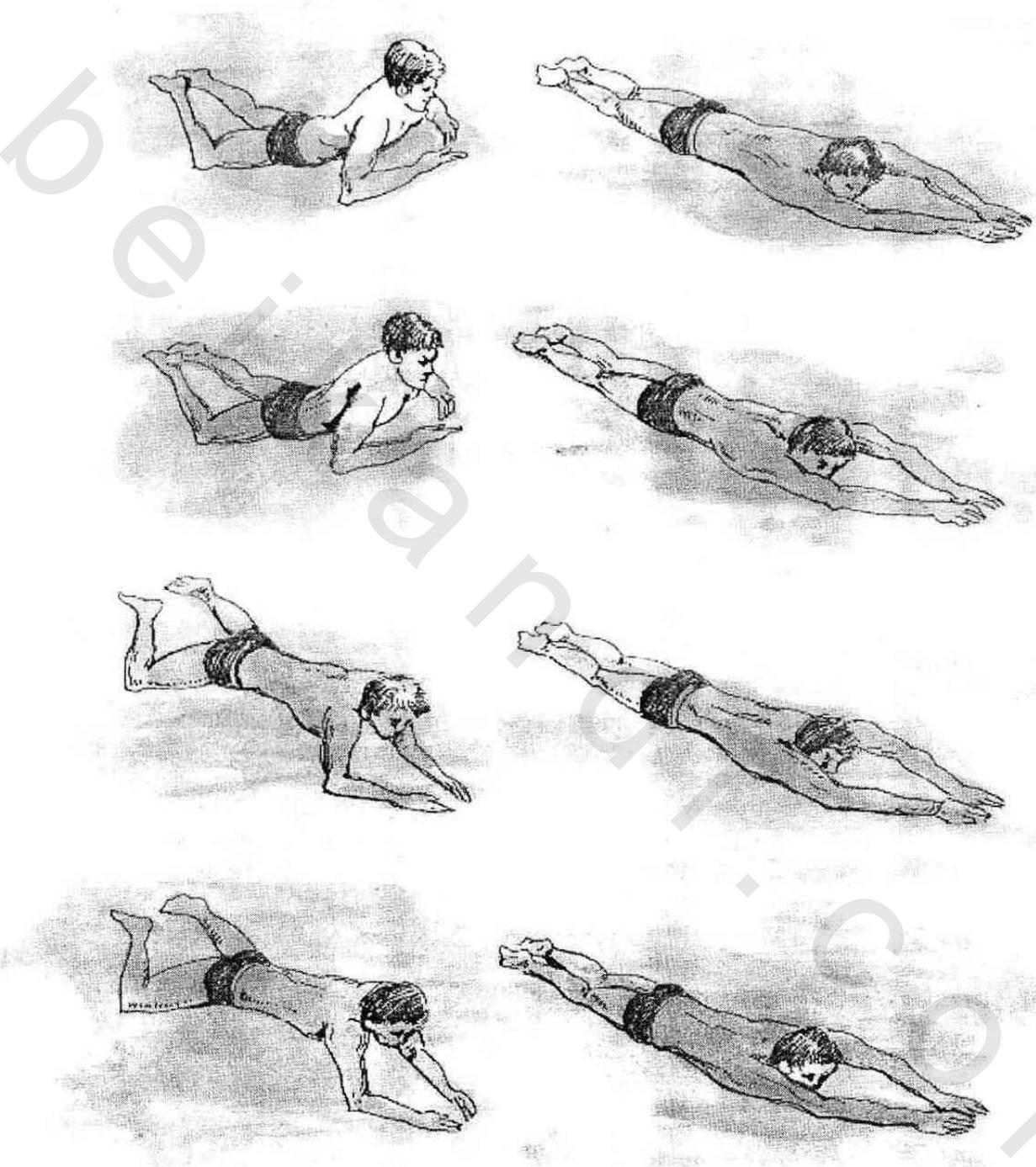
4 kick & 2 pull



تمرين (١ - ج)

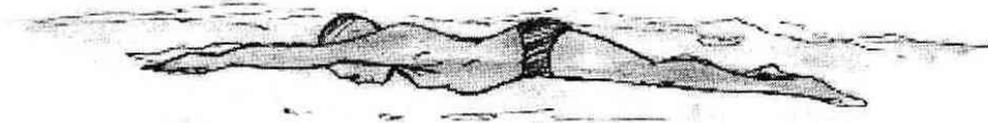
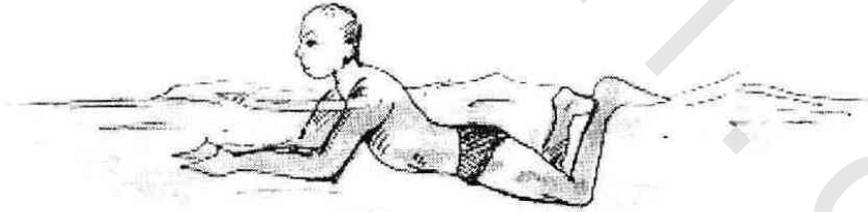
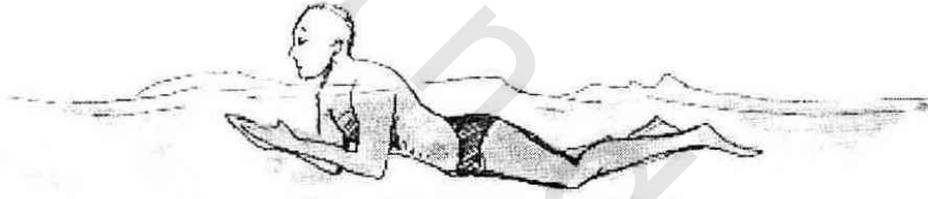
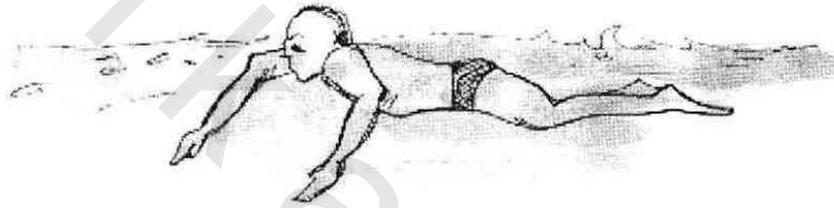
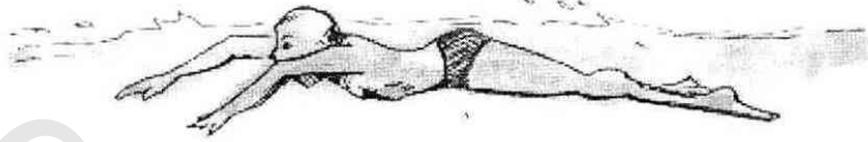
سباحة صدر تبادلية (رجلين - سباحة كاملة)

Breaststroke alternate between kick & full stroke



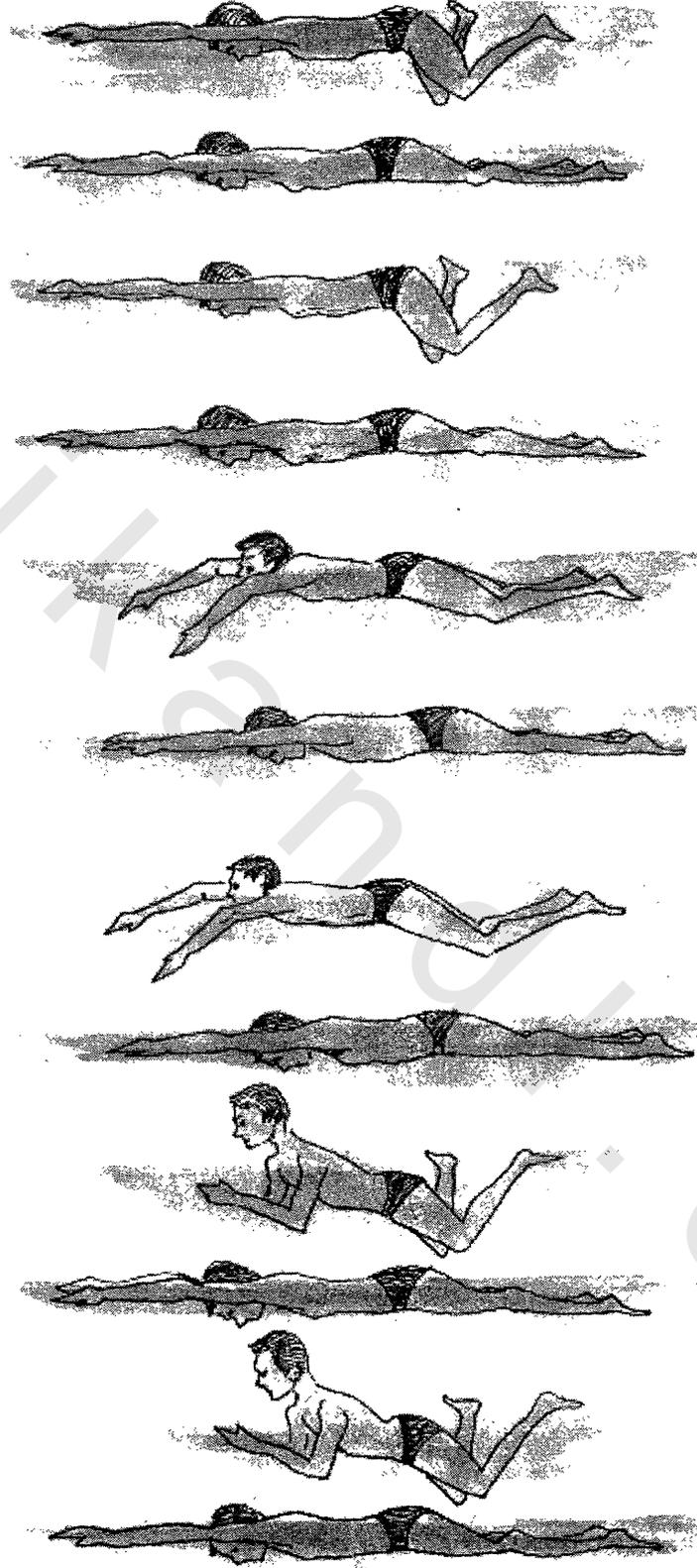
تمرين (٢ - ج)

سباحة صدر كاملة (ضربتين أعلى سطح الماء - ضربتين أسفل سطح الماء)
2 up & 2 down (full stroke)



تمرين (٣ - ج)

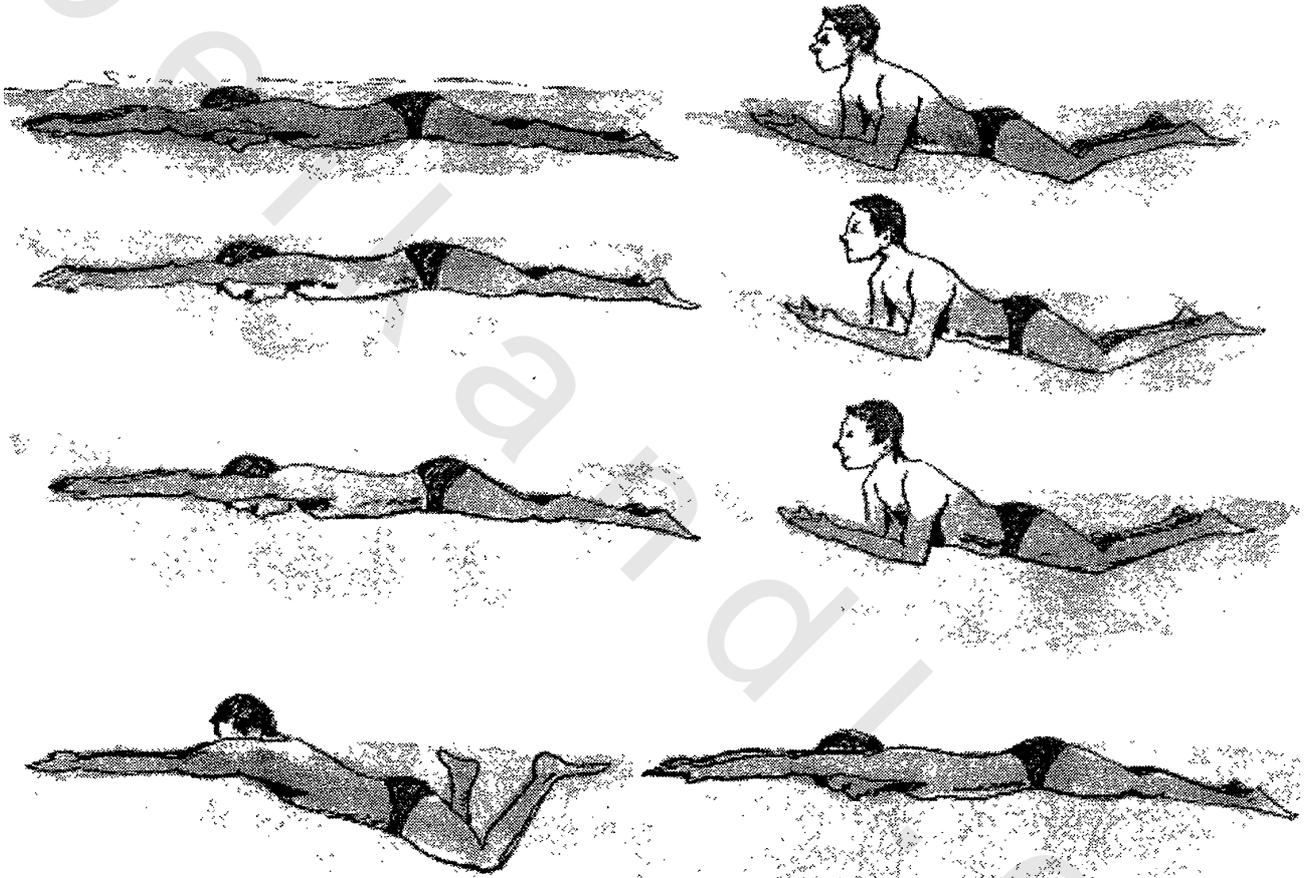
٣ ضربات رجلين ثم ٣ سحبات ذراعين ثم ٣ سحبات صغيرة مع رجلين فراشة ثم ٣ سحبات كاملة
3 kick, 3 pull, 3 pull with fly kick, 3 full stroke



تمرين (٤ - ج)

ثلاث ضربات رجلين + ضربتين سباحة كاملة

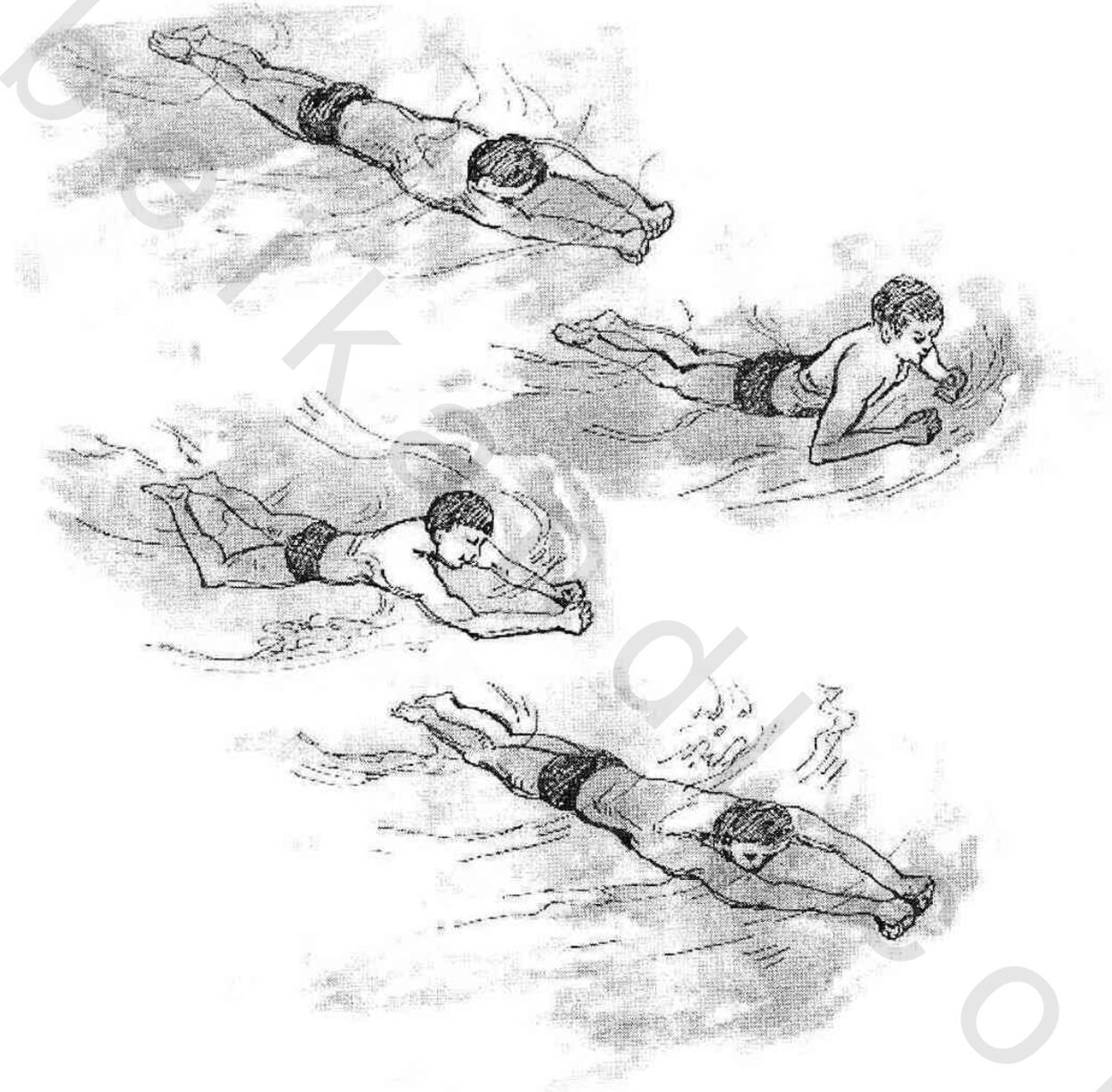
3 kick & 2 full stroke



تمرين (٥ - ج)

سحبتيين ذراعين + ضربة سباحة كاملة

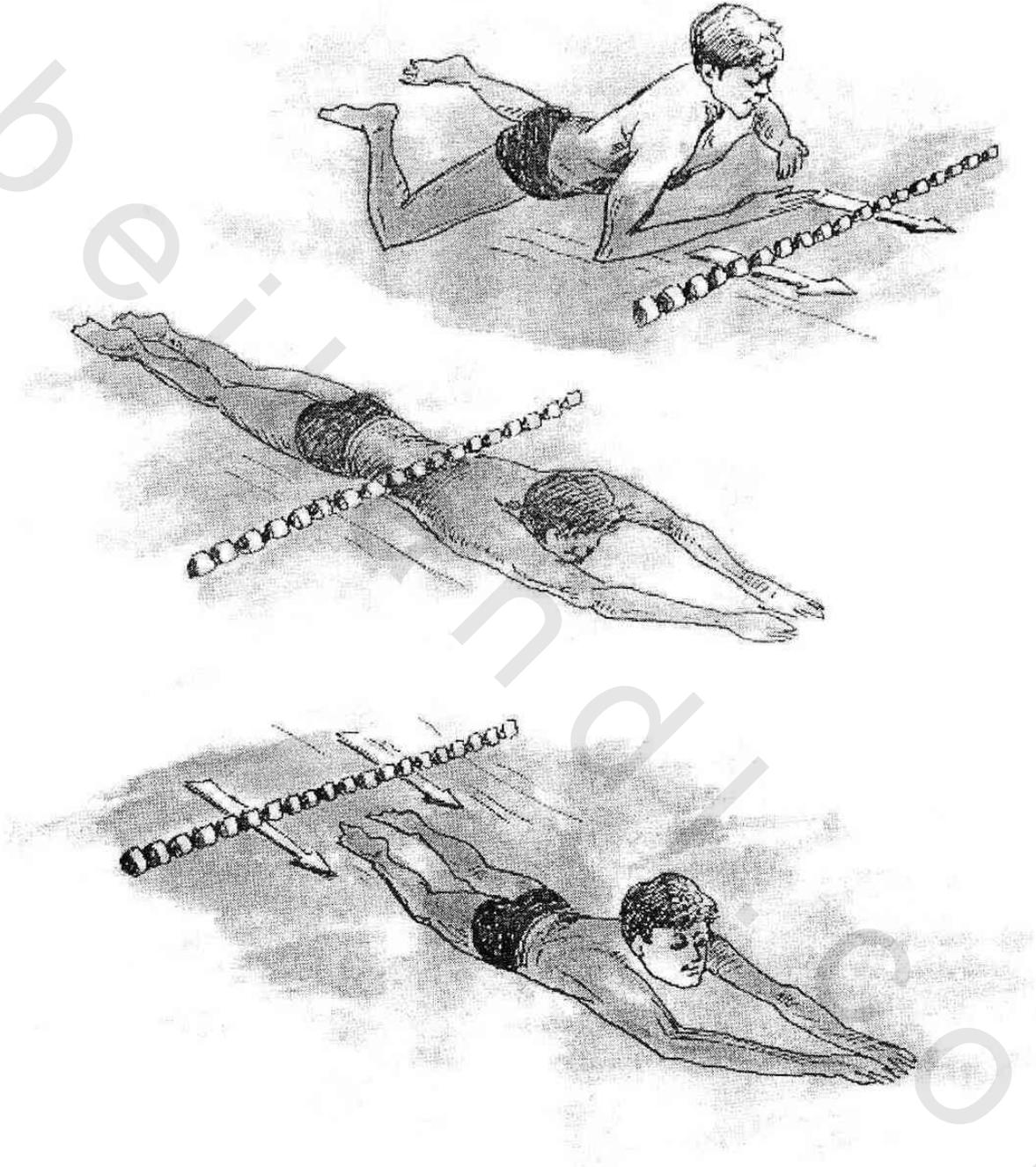
2 pull & 1 full stroke



تمرين (٦ - ج)

سباحة كاملة باستخدام القبضة

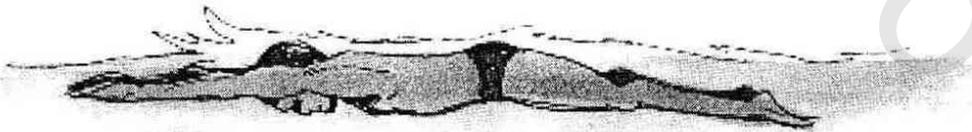
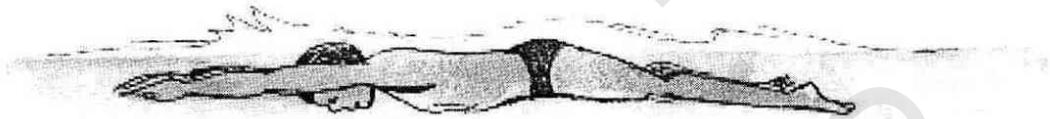
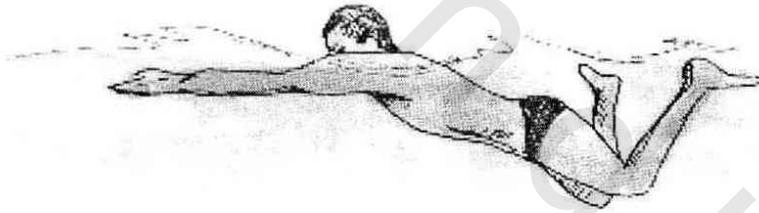
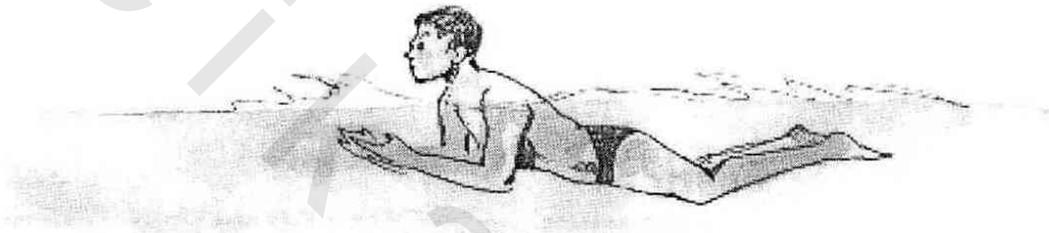
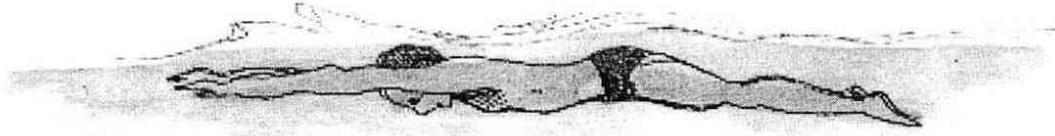
Fist Breaststroke



تمرين (٧ - ج)

سباحة الصدر من أسفل حبال الحارات

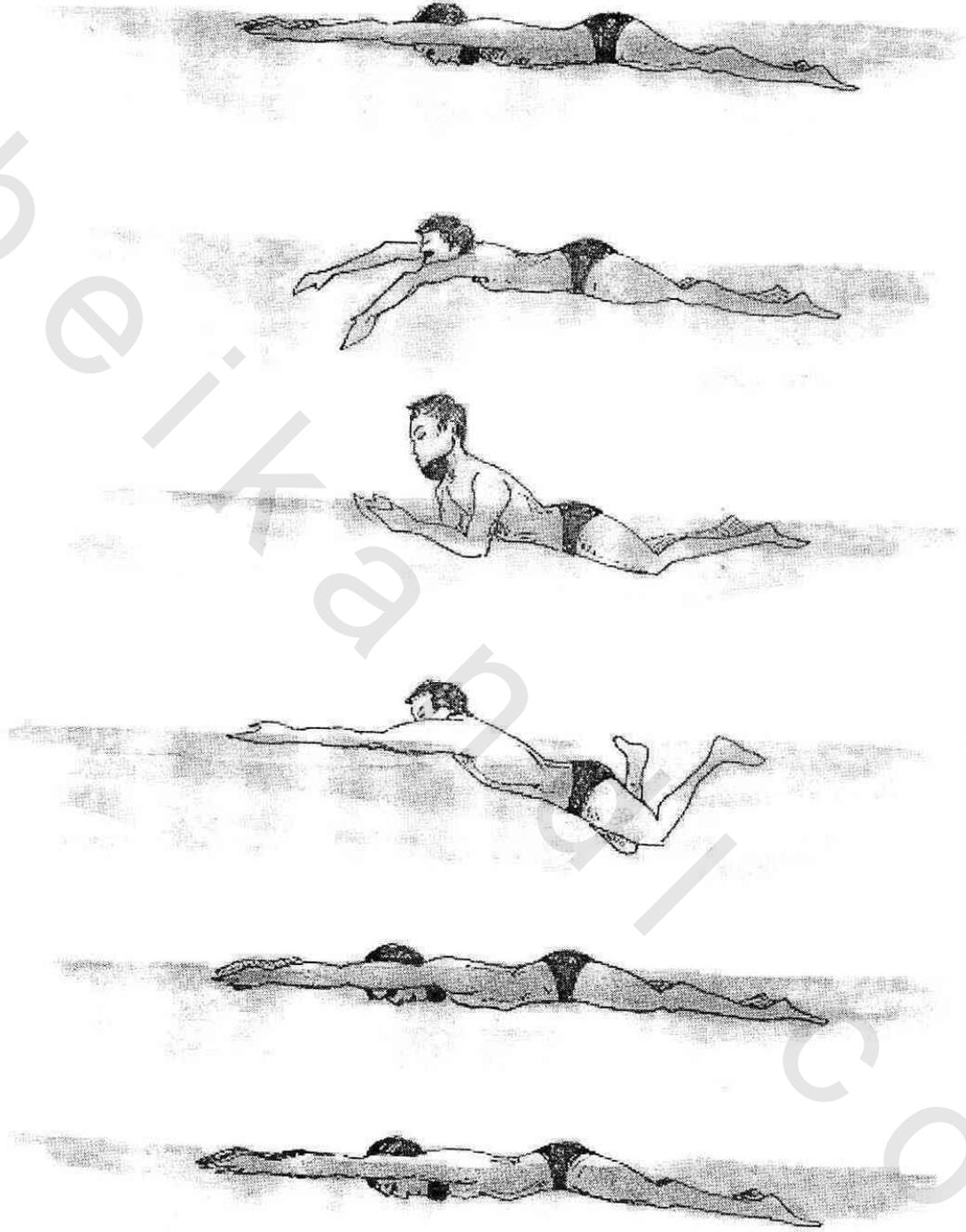
Breaststroke under robes



تمرين (٨ - ج)

سباحة كاملة مع الثبات (٣) عدات في الانزلاق

Breaststroke swim full stroke count (3) time



تمرين (٩ - ج)

سباحة كاملة مع وضع كرة تنس بين الذقن والصدر
Breaststroke with tennis ball between chin and chest

مرفق (٩)

البرنامج المقترح

دينامكية حجم وشدة التمرينات النوعية خلال البرنامج المقترح

الشدة (%٨٥)	الشدة (%٨٠)	الشدة (%٧٥)	الحجم الكلي	الأسابيع
—	١,٢	١٠	١١,٢	الأسبوع الأول
١	٢	٧,٢	١٠,٢	الأسبوع الثاني
١,١	٢,١	٦,٨	١٠	الأسبوع الثالث
١,٤	٢,٢	٦,٤	١٠	الأسبوع الرابع
١,٥	٣	٤,٥	٩	الأسبوع الخامس
٢	٢,٦	٤,٤	٩	الأسبوع السادس
٢,٣	٢,٢	٣,٧	٨,٢	الأسبوع السابع
٢,٥	٢	٣,٥	٨	الأسبوع الثامن
٢,٤	١,٩	٢,٩	٧,٢	الأسبوع التاسع
٢,٣	١,٩	٣	٧,٢	الأسبوع العاشر
٢,٣	٢	٢	٦,٣	الأسبوع الحادي عشر
١,٧	١,٨	١,٩	٥,٤	الأسبوع الثاني عشر

* الراحة بين المجموعات تتراوح من (١ق) إلى (٢ق).

الأسبوع الأول من (٢٠٠٦/١٢/١٦) إلى (٢٠٠٦/١٢/٢٢)

تتمية ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الصدر

الهدف	الاسبوع ٢٠٠٦/١٢/١٦ السبت						الاسبوع ٢٠٠٦/١٢/١٨ الاثنين					
المكونات	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة التقريبية	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة التقريبية
	(١-١)	١٠٠٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث	(٤-٤)	١٠٠٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث
	(١-٧)	٥٠ م	١٦	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠ ث	(٥-٥)	٢٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠ ث
	(٢-٢)	١٠٠٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث	(٧-٧)	٥٠ م	١٦	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠ ث
	(٨-٨)	٥٠ م	١٦	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠ ث	(٢-٢)	١٠٠٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث
الحجم	٣٢٠٠						٣٢٠٠					

تتمية ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الصدر

الهدف	الاربعاء ٢٠٠٦/١٢/٢٠						الجمعة ٢٠٠٦/١٢/٢٢					
المكونات	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة التقريبية	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة التقريبية
	(١-١)	١٠٠٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث	(٣-٣)	١٠٠٠ م	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث
	(٢-٢)	٥٠ م	١٦	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٢٥ ث	(٦-٦)	١٠ تكرار	٤	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٢٠ ث
	(٣-٣)	١٠٠٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠ ث	(٧-٧)	٥٠ م	٨	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠ ث
	(٤-٤)	٥٠ م	١٦	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠ ث	(٨-٨)	١٠٠٠ م	٤	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٣٠ ث
الحجم	٣٢٠٠						١٦٠٠					

الأسبوع الثاني من (٢٠٠٦/١٢/٢٣) إلى (٢٠٠٦/١٢/٢٩)

تنمية ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الصدر

الهدف	الاثنين ٢٠٠٦/١٢/٢٥						السبت ٢٠٠٦/١٢/٢٣						الهدف
التاريخ	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	المعونات
الفترة	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	١٠٠٠ م	(١-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	١٠٠٠ م	(١-١)	
٢٥	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٢	٥٠ م	(١-٣)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٥٠ م	(١-٧)		
٢٥	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٤	١٠ تكرار	(١-٦)	٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	١٠٠ م	(١-٢)		
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠ م	(١-٧)								
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠ م	(١-٤)								
الحجم	٣٠٠٠٠												الحجم

٣/٩

تنمية ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الصدر

الهدف	الجمعة ٢٠٠٦/١٢/٢٩						الأربعاء ٢٠٠٦/١٢/٢٧						الهدف
التاريخ	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	المعونات
الفترة	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	١٠٠٠ م	(١-٢)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	١٠٠٠ م	(١-١)	
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٢٠ تكرار	٢٠	(١-٥)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٢	٥٠ م	(١-٣)	
٢٥	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٥٠ م	١٠	(١-٧)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	١٠ تكرار	(١-٦)	
٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٦	٢٥ م	١٠	(١-٨)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠ م	(١-٧)	
الحجم	١٢٠٠٠												الحجم

الأسبوع الثالث من (٢٠٠٦/١٢/٣٠ إلى ٢٠٠٧/١/٥)

الهدف	الربط بين حركات الذراعين والتوقيت والتنفس						الربط بين ضربات الرجلين والتوقيت والتنفس					
التاريخ	السبت ٢٠٠٦/١٢/٣٠						الاثنين ٢٠٠٧/١/١					
المكونات	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة الفترية	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة الفترية
الحجم	(١-١)	١٠٠٠م	١٢	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠	(٢-١)	١٠٠٠م	١٢	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠
	(١-١)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠	(١-١)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠
	(٢-٢)	٥٠م	١٦	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٢٠	(٢-٢)	٥٠م	١٦	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٢٠
	(٢-٢)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠	(٢-٢)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠
	(٤-٤)	١٠٠٠م	١٠	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠	(٤-٤)	١٠٠٠م	١٠	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠
٣٠٠٠												

٦/٤

الهدف	الربط بين حركات الذراعين والتوقيت والتنفس						الربط بين ضربات الرجلين والتوقيت والتنفس					
التاريخ	الأربعاء ٢٠٠٧/١/٣						الجمعة ٢٠٠٧/١/٥					
المكونات	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة الفترية	رقم التمرين	المسافة	التكرار	الشدة	النبض	الراحة الفترية
الحجم	(٣-١)	١٠٠٠م	٦	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠	(٢-٢)	١٠٠٠م	١٠	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٣٠
	(١-١)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠	(٣-٣)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠
	(٢-٢)	٥٠م	١٦	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠	(٤-٤)	٥٠م	١٠	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٢٠
	(٢-٢)	١٠ تكرار	٤	%٨٠	١٦٥ ن/ق	٢٠	(٥-١)	٥٠م	١٠	%٨٥	١٧٥ ن/ق	٢٥
	(٤-٤)	١٠٠٠م	٦	%٨٥	١٧٥ ن/ق	٣٥	(١-١)	١٠ تكرار	٤	%٧٥	١٥٥ ن/ق	٢٠
٢٠٠٠												

الأسبوع الرابع من (٢٠٠٧/١/٢٢) إلى (٢٠٠٧/١/٢٦)

الربط بين حركات التمرين والتوقيت والتفسيح						الربط بين حركات التمرين والتوقيت والتفسيح					
الاثنين ٢٠٠٧/١/٨						السبت ٢٠٠٧/١/٦					
الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠م	(٧-أ)	الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠م	(٧-أ)
الفترة ٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠٠م	(٥-ب)	الفترة ٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠٠م	(٥-ب)
الفترة ٢٥	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٢	٥٠م	(٨-ب)	الفترة ٢٥	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٢	٥٠م	(٨-ب)
الفترة ٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٦	١٠٠م	(٦-ب)	الفترة ٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠٠م	(٦-ب)
الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠م	(٦-ب)	الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠م	(٦-ب)
٣٠٠٠						٣٠٠٠					
الهدف						الهدف					
التاريخ						التاريخ					

٥/٩

الربط بين حركات التمرين والتوقيت والتفسيح						الربط بين حركات التمرين والتوقيت والتفسيح					
الجمعة ٢٠٠٧/١/١٢						الأربعاء ٢٠٠٧/١/١٠					
الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠م	(٥-ب)	الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٨	٥٠م	(٨-أ)
الفترة ٣٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٢٠	٢٥م	(٨-ب)	الفترة ٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٤	١٠٠م	(٥-ب)
الفترة ٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠م	(٦-ب)	الفترة ٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٥٠م	(٨-ب)
الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥م	(٦-ب)	الفترة ٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	١٠٠م	(٦-ب)
٢٠٠٠						٢٠٠٠					
الهدف						الهدف					
التاريخ						التاريخ					

الحجم

الأسبوع الخامس من (٢٠٠٧/١/١٣) إلى (٢٠٠٧/١/١٩)

الهدف	الربط بين حركات النزاعين و التوقيت و التنفس / الربط بين ضربات الرجلين و حركات النزاعين						اللاثنين ٢٠٠٧/١/١٥						السبت ٢٠٠٧/١/١٣						التاريخ			
الراحة	الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين		
٣٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	٥	١٠٠	(٢-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	(٣-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	(٣-١)
١٥	١٥٥ ن/ق	٧٥%	٢٠	٢٥	(٩-١)	١٥	١٦٥ ن/ق	٨٠%	١٠	٢٥	(٩-١)	١٥	١٦٥ ن/ق	٨٠%	١٠	٢٥	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(٩-١)
٣٠	١٦٥ ن/ق	٨٠%	١٠	١٠٠	(١٠-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	١٠٠	(١٠-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	١٠٠	٢٠	١٦٥ ن/ق	٨٠%	١٠	٢٥	(١٠-١)
١٥	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(١١-١)	١٥	١٦٥ ن/ق	٨٠%	١٠	٢٥	(١١-١)	١٥	١٦٥ ن/ق	٨٠%	١٠	٢٥	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(١١-١)
٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	(١٢-١)	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	(١٢-١)	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٥٠	(١٢-١)
٢٥٠٠																						الحجم

٦/٩

الهدف	الربط بين حركات النزاعين و التوقيت و التنفس / الربط بين ضربات الرجلين و حركات النزاعين						الجمعة ٢٠٠٧/١/٢٩						الأربعاء ٢٠٠٧/١/١٧						التاريخ			
الراحة	الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين		
٣٥	١٧٥ ن/ق	٨٥%	٥	١٠٠	(١٠-١)	٥	١٧٥ ن/ق	٨٥%	٢٠	٢٥	(١-١)	٣٥	١٧٥ ن/ق	٨٥%	١٠	٥٠	٢٠	١٧٥ ن/ق	٨٥%	١٠	٥٠	(١-١)
٢٥	١٧٥ ن/ق	٨٥%	١٠	٥٠	(١٢-١)	٢٥	١٧٥ ن/ق	٨٥%	١٠	٥٠	(١٢-١)	٢٥	١٧٥ ن/ق	٨٥%	١٠	٥٠	٢٠	١٧٥ ن/ق	٨٥%	١٠	٥٠	(١٢-١)
٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(٩-١)	٢٠	١٦٥ ن/ق	٨٠%	٥	١٠٠	(٩-١)	٢٠	١٦٥ ن/ق	٨٠%	٥	١٠٠	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(٩-١)
٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(١١-١)	٢٠	١٦٥ ن/ق	٨٠%	٢٠	٢٥	(١١-١)	٢٠	١٦٥ ن/ق	٨٠%	٢٠	٢٥	٢٠	١٥٥ ن/ق	٧٥%	١٠	٢٥	(١١-١)
١٥٠٠																						الحجم

الأسبوع السادس من (٢٠٠٧/١/٢٠) إلى (٢٠٠٧/١/٢٦)

الهدف	الربط بين حركات النزاعين والتوقيت والتنفس / الربط بين ضربات الرجلين وحركات النزاعين						التاريخ					
	الاثنين ٢٠٠٧/١/٢٢						السبت ٢٠٠٧/١/٢٠					
الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	
الفترة						الفترة						
١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥ م	(١٢-ب)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥ م	(٧-أ)	
٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠ م	(١٣-ب)	٣٥	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٥	١٠٠ م	(١٣-ب)	
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠ م	(١٤-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	١٥ تكرار	(٦-أ)	
٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٥	١٠٠ م	(١-ج)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠ م	(١٤-ب)	
١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥ م	(١٥-ب)	٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٥	١٠٠ م	(١٥-ب)	
	٢٥٠٠						٢٥٠٠					
الحجم												

٧/٩

الهدف	الربط بين حركات النزاعين والتوقيت والتنفس / الربط بين ضربات الرجلين وحركات النزاعين						التاريخ					
	الجمعة ٢٠٠٧/١/٢٦						الأربعاء ٢٠٠٧/١/٢٤					
الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	
الفترة						الفترة						
١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٢٥ م	(١١-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠ م	(٤-أ)	
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٦	٥٠ م	(١٢-ب)	٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠ م	(١٣-ب)	
٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٣	١٠٠ م	(١-ج)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠ م	(١٤-ب)	
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	٥٠ م	(١٣-ب)	٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٢٠	٢٥ م	(١١-ب)	
١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٢٥ م	(١٤-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠ م	(١٥-ب)	
	١٥٠٠						٢٥٠٠					
الحجم												

الأسبوع السابع من (٢٠٠٧/١/٢٧) إلى (٢٠٠٧/٢/٢)

تنمية الربط بين حركات الذراعين والتوقيت والتنفس / الربط بين حركات الذراعين وضربات الرجلين / التوافق الكلي للضربية											
الاثنين ٢٠٠٧/١/٢٩					السبت ٢٠٠٧/١/٢٧						
الراحة	النيض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النيض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٢٥٠ م	(١-٧)	الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٢٥٠ م	(١-٣, ١)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٢٥ م	(٦-٢)	٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٢٠	٢٢٥ م	(٨-٨)
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٢٥٠ م	(٤-٤)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٢٥٠ م	(٢-٢)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٢٥ م	(٥-٥)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٢٥ م	(٣-٣)
٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠ م	(٤-٤)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠ م	(١٠-١)
٢٥٠٠					٢٥٠٠					الحجم	

تنمية الربط بين حركات الذراعين وضربات الرجلين / التوافق الكلي للضربية											
الجمعة ٢٠٠٧/٢/٢					الأربعاء ٢٠٠٧/١/٣١						
الراحة	النيض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النيض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة ٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	١٠٠ م	(٤-٤)	الفترة ٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٦	٢٥٠ م	(٨-٨)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٢٥٠ م	(٦-٢)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٨	٢٥٠ م	(١٠-١)
٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٤	١٠٠ م	(٤-٤)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٦	٢٢٥ م	(٢-٢)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٢٥٠ م	(٥-٥)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٨	٢٥٠ م	(٣-٣)
١٢٠٠					١٢٠٠					الحجم	

الأسبوع الثامن من (٢٠٠٧/٢/٣) إلى (٢٠٠٧/٢/٩)

تنمية التوافق الكلي للضريبة / تحسين كفاءة الضرائب / الربط بين حركات الضرائب وضرائب الرهجن						تنمية التوافق الكلي للضريبة / تحسين كفاءة الضرائب / الربط بين حركات الضرائب وضرائب الرهجن					
اللاتين ٢٠٠٧/٢/٥						السبت ٢٠٠٧/٢/٣					
الراحة	التبضع	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التبضع	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة						الفترة					
٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠	(١-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠	(١-٢)
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠	(٢-١)	٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠	(٥-١)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥	(٨-٨)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠	(٦-٢)
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠	(١١-١)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥	(٩-١)
١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥	(٩-٩)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥	(٧-٢)
٢٥٠٠						٢٥٠٠					
الحجم						الحجم					

٩/٩

تنمية التوافق الكلي للضريبة / تحسين كفاءة الضرائب / الربط بين حركات الضرائب وضرائب الرهجن						تنمية التوافق الكلي للضريبة / تحسين كفاءة الضرائب / الربط بين حركات الضرائب وضرائب الرهجن					
الجمعة ٢٠٠٧/٢/٩						الأربعاء ٢٠٠٧/٢/٧					
الراحة	التبضع	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التبضع	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة						الفترة					
٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠	(٨-٨)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠	(٨-٨)
٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٤	١٥ تكرار	(٦-١)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠	(٤-١)
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠	(٤-١)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٤	١٥ تكرار	(٥-١)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥	(٩-٩)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥	(٩-٩)
١٥٠٠						١٥٠٠					
الحجم						الحجم					

الأسبوع التاسع من (٢٠٠٧/٢/١٠) إلى (٢٠٠٧/٢/١٦)

الربط بين ضربات الرحلين وحركات الذراعين / التوافق الكلي للضربية							الربط بين ضربات الرحلين وحركات الذراعين / التوافق الكلي للضربية										
الاثنين ٢٠٠٧/٢/١٢							السبت ٢٠٠٧/٢/١٠										
الهدف							الهدف										
التاريخ	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين					
الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٣٥٠	(١-٢)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٣٥٠	(١-٣)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٣٥٠	(١-٣)
٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٣	١٠٠٠	(١٢-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٣	١٠٠٠	(١٣-١)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٣	١٠٠٠	(١٣-١)
٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠	(١-١)	٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٥	١٠٠٠	(١-١)	٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٥	١٠٠٠	(١-١)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٣٥٠	(٢-٢)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٣٥٠	(٢-٢)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٣٥٠	(٢-٢)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥٠	(٣-٢)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥٠	(٣-٢)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥٠	(٣-٢)
٢٠٠٠																	
٢٠٠٠																	

١٠/٩

الجمعة ٢٠٠٧/٢/١٦							الأربعاء ٢٠٠٧/٢/١٤										
الهدف							الهدف										
التاريخ	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	التاريخ	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين				
الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	التيض	الثقة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
٣٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٤	١٠٠٠	(١-١)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٣٥٠	(١-٣)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٣٥٠	(١-٣)
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	١٠	(١-١)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٢٥٠	(١١-١)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٢٥٠	(١١-١)
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٨	٣٥٠	(٢-٢)	٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠	(١-١)	٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠	(١-١)
٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٢	٢٥٠	(٣-٢)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٣٥٠	(٢-٢)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٣٥٠	(٢-٢)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٤	١٥	(٢-٢)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥٠	(٢-٢)	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥٠	(٢-٢)
١٢٠٠																	
٢٠٠٠																	

الحجم

الأسبوع العاشر من (٢٠٠٧/٢/١٧) إلى (٢٠٠٧/٢/٢٣)

الهدف التوافق الكلي للضربة / الربط بين حركات اللاعبين وضربات الرجلين والتوقيت والتنفس

الاثنين ٢٠٠٧/٢/١٩						السبت ٢٠٠٧/٢/١٧						الهدف
الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	المكونات
الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٥٠م	(٨-١)	الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٥٠م	(٧-١)	
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٣	١٠٠م	(٦-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٣	١٠٠م	(٥-ب)	
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥٠م	(٦-ج)	٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٢٠	٢٥٠م	(٦-ج)	
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠م	(٥-ج)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠م	(٥-ج)	
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠م	(٤-ج)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠م	(٤-ج)	
٢٠٠٠												الحجم

١١/٩

الهدف التوافق الكلي للضربة / الربط بين حركات اللاعبين وضربات الرجلين والتوقيت والتنفس

الجمعة ٢٠٠٧/٢/٢٣						الأربعاء ٢٠٠٧/٢/٢١						الهدف
الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	المكونات
الفترة ٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٦	٢٥٠م	(٦-ج)	الفترة ٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٥٠م	(٤-١)	
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠ تكرار	(١-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٣	١٠٠م	(٩-ب)	
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٥٠م	(٥-ج)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٢٠	٢٥٠م	(٦-ج)	
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٤	١٠٠م	(٤-ج)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠م	(٥-ج)	
١٢٠٠												الحجم

الأسبوع الحادي عشر من (٢٠٠٧/٢/٢٤) إلى (٢٠٠٧/٣/٢)

تحسين كفاءة المضربات / تنمية التوافق الكلي للضربية

الاثنين ٢٠٠٧/٢/٢٦						السيث ٢٠٠٧/٢/٢٤						
الهدف	تحسين كفاءة المضربات / تنمية التوافق الكلي للضربية											
التاريخ	٢٠٠٧/٢/٢٤											
المكونات	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠م	(٥-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠م	(٥-ب)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠م	(٩-ج)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥م	(٧-ج)	٢٠
٢٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠م	(٨-ج)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٢	٥٠م	(٩-ج)	٢٠
٣٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠م	(٨-ج)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠٠م	(٨-ج)	٣٠
الحجم	١٥٠٠٠											

١٢/٩

تحسين كفاءة المضربات / تنمية التوافق الكلي للضربية

الجمعة ٢٠٠٧/٣/٢						الأربعاء ٢٠٠٧/٢/٢٨						
الهدف	تحسين كفاءة المضربات / تنمية التوافق الكلي للضربية											
التاريخ	٢٠٠٧/٢/٢٨											
المكونات	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة	النض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين
الفترة	١٥	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٦	٢٥م	(٧-ج)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	١٠	٥٠م	(٥-ب)
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٦	١٠ تكرار	(٦-أ)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٠	٥٠م	(٩-ج)	٢٠
٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٨	٥٠م	(٩-ج)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٤	٢٠ تكرار	(٥-أ)	٢٠
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٥ تكرار	(١-ب)	٢٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠م	(٨-ج)	٢٠
٢٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٤	١٠٠٠م	(٨-ج)	٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠٠م	(٨-ج)	٣٥
الحجم	١٢٠٠٠											

الأسبوع الثاني عشر من (٢٠٠٧/٣/٣) إلى (٢٠٠٧/٣/٩)

تمية التوافق الكلي للضربة / تحسين كفاءة الضربات

الاثنين ٢٠٠٧/٣/٥						السبت ٢٠٠٧/٣/٣						الهدف
الراحة الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	التاريخ
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠	(٤-ج)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	١٠	٥٠	(٤-ج)	١٥٠٠
٢٠	١٢٥ ن/ق	%٨٠	٦	٢٠ تكرار	(٥-أ)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠ تكرار	(١-ب)	
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥	(٧-ج)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٢٠	٢٥	(٧-ج)	
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٥ تكرار	(٣-ب)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٦	١٥ تكرار	(٣-ب)	
٢٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٥	١٠٠	(٨-ج)	٣٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٥	١٠٠	(٨-ج)	
١٥٠٠												الحجم

٦/١١

تمية التوافق الكلي للضربة / تحسين كفاءة الضربات

الجمعة ٢٠٠٧/٣/٩						الأربعاء ٢٠٠٧/٣/٧						الهدف
الراحة الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	الراحة الفترة	النبض	الشدة	التكرار	المسافة	رقم التمرين	التاريخ
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٥٠	(٤-ج)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٨	٥٠	(٤-ج)	١٢٠٠
٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠ تكرار	(١-ب)	٢٠	١٥٥ ن/ق	%٧٥	٦	١٠ تكرار	(١-ب)	
٢٠	١٧٥ ن/ق	%٨٥	١٦	٢٥	(٧-ج)	١٥	١٥٩ ن/ق	%٧٥	١٦	٢٥	(٧-ج)	
٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٦	١٥ تكرار	(٣-ب)	٢٠	١٦٥ ن/ق	%٨٠	٦	١٥ تكرار	(٣-ب)	
٢٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٤	١٠٠	(٨-ج)	٣٥	١٧٥ ن/ق	%٨٥	٤	١٠٠	(٨-ج)	
١٢٠٠												الحجم

ملخص البحث

ملخص ومستخلص البحث باللغة العربية

ملخص ومستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

- تقديم :

إن التحديات التي يواجهها رجال التربية الرياضية في مجتمعنا والتغير السريع الذي طرأ على جميع مجالات الحياة يجعل من الضروري على العاملين في مجال التربية الرياضية سواء كانوا مدربين أو مدرسين أو باحثين أن يأخذوا بوسائل التعليم والتدريب الحديثة لتحقيق أهداف وأغراض التربية الرياضية التي من شأنها أن تواجه تلك التحديات. وقد أضاف التطور العلمي والتكنولوجي كثير من الوسائل والمفاهيم الحديثة والنظريات الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين والعاملين في مجال التربية الرياضية حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة التي تؤهله وتمكنه من مواجهة تحديات هذا العصر.

ومما لا شك فيه أن المستوى الرياضى بصفة عامة ومستوى رياضة السباحة بصفة خاصة قد خطى خطوات كبيرة للأمام في الآونة الأخيرة ويرجع سبب ذلك للتقدم الكبير في أساليب التدريس وطرق التدريب وإعداد اللاعبين والاستخدام الأمثل والفعال للبحوث والدراسات ، وقد شغل هذا التقدم أذهان العلماء في المجال الرياضى وحظي باهتمام كبير من الباحثين ، وقد أدى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمى لتحليل الكثير من مشكلات الأداء المهارى التى تقف عائقاً فى سبيل تحقيق المزيد من التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضى بصفة عامة ومستوى رياضة السباحة بصفة خاصة .

وبالرغم من التقدم الكبير فى مجال التعلم الحركى وتطور نظرياته للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ، إلا أن هناك اتفاق بين العلماء على أن مستوى الأداء المهارى وعملية الارتقاء به وخاصة لمراحل الناشئين تعد هى الأساس فى الوصول إلى تلك المستويات والركيزة الأساسية لتحطيم الأرقام مستقبلاً.

وعلى صعيد سباحة المنافسات نجد أن الأداء المهارى لطرق السباحة المختلفة يلعب دوراً أساسياً فى تحقيق الإنجازات المرجوة لهذه الرياضة ، وأن تحطيم الأرقام هو محصلة العديد من العوامل والتي أهمها النواحي المهارية الخاصة بالأداء ، الأمر الذى دعا الكثير من العاملين والباحثين فى مجال رياضة السباحة إلى ضرورة التأكيد على أهمية الارتقاء بالأداء المهارى .

وبالنظر إلى مختلف طرق السباحة ومتطلباتها وانطلاقاً من كونها رياضة تتطلب الربط الصحيح بين جميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل أثناء الأداء ، لذا فقد كان

التوافق الحركى يلعب دوراً كبيراً ويعد من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركى لرياضة السباحة ولا توجد طريقة من طرق السباحة وخاصة سباحة الصدر إلا وتتطلب قدراً معيناً من التوافق الحركى لدى ممارسيه حتى يمكن أداء الحركات بأفضل طريقة وبتناغم وتناسق تام وبصورة اقتصادية للجهد اللازم لأدائها والوقت المناسب لهذا الأداء.

- مشكلة البحث :

تبرز مشكلة البحث من خلال بعض الملاحظات التي تكونت لدى الباحث من خلال خبرته القليلة كسباح صدر بالمنتخب القومى وأيضاً من خلال قيامه بالتدريب فى مجال السباحة فقد لاحظ الباحث أن هناك صعوبات تواجه بعض اللاعبين وخاصة فى مراحل الناشئين عند أداء طرق السباحة المختلفة وخاصة طرق السباحة التي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم فى توقيت واحد وفى اتجاهات مختلفة، مثل طريقة أداء سباحة الصدر، حيث يتطلب أداؤها حركات مركبة وصعبة متمثلة فى أن قوة الدفع الرئيسية فى حركات الذراعين وهى مرحلة السحب للداخل (Inswep) يقابلها فى نفس التوقيت المرحلة الرجوعية لضربات الرجلين (Recovery) والعكس صحيح فعندما يقوم الناشئ بأداء تلك الحركات فإنه يقوم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة فى أداء الحركات ويتسبب ذلك فى حدوث اضطراب للحركة فتخرج فى صورة مرتبكة غير متناغمة.

ومن خلال الإطلاع على البحوث والدراسات المرتبطة التي أجريت فى مجال السباحة على حد علم الباحث وجد أنها لم تتعرض بالقدر الكافي لتنمية التوافق الحركى الخاص بسباحة الصدر باستثناء بعض الدراسات الأجنبية التي تناولت التوافق الحركى بين الذراعين والرجلين فى سباحة الصدر مثل دراسة ما يرو (Mayro ١٩٩٩م) بعنوان تحليل تأثيرات بعض المتغيرات التوافقية فى سباحة الصدر المستقيمة ، ودراسة هيدىكى وآخرون Hedeky et al. (٢٠٠١م) بعنوان تحليل مراحل الضربة والتوافق ما بين الذراعين والرجلين خلال سباحة الصدر لسباقات (٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠م) ، ودراسة شولت ، لابلنس Cholet & Leplanc (٢٠٠٤م) عن تقييم التوافق ما بين الذراعين والرجلين فى سباحة الصدر المستقيمة ، ودراسة تاكاجى Takagi (٢٠٠٤م) عن التباين فى مراحل الضربة والتوافق ما بين الذراعين والرجلين والتغير فى السرعة والمرتبطة بنوع المسافة والجنس ومستوى الأداء فى سباحة الصدر.

وبالرغم من وجود قاعدة عريضة من الناشئين تتوافر لديهم القياسات الجسمية الملائمة وإجادتهم لطريقة سباحة الصدر منفردة لحركات الذراعين وضربات الرجلين إلا أنه

عند أداء هذه الطريقة من السباحة بصورة كاملة نجد أن هناك ما يعوق هؤلاء السباحين عن التقدم السريع والانسياي داخل الوسط المائي .

ونجد أن سباحة الصدر تخدع مشاهديها بأنها أسهل أنواع السباحات الأربع في حين أنها تتطلب أعلى درجات التوافق الحركي بين الطرف العلوي والطرف السفلي مما دفع الباحث لاختيار دراسته على سباحة الصدر.

وفي ضوء ذلك أراد الباحث إلقاء الضوء على مدى أهمية التوافق الحركي لرياضة السباحة بصفة عامة وسباحة الصدر بصفة خاصة، حيث أن تحقيق هذا التوافق الحركي المطلوب يتطلب العناية الفائقة من معلمي ومدربي السباحة والاهتمام بوضع تمارين التوافق ضمن برامجهم بهدف الارتقاء بمستوى التوافق والذي سيؤثر على مستوى الأداء المهاري والذي يتمثل في صورته النهائية في شكل تحسن أزمنة سباحة الصدر.

كما ترجع أهمية الدراسة إلى حاجة كل من المعلم والمدرّب إلى بعض الأسس والقواعد التي تسهم في تحقيق الإنجازات العالية في مجال السباحة للارتقاء بمستوى السباح عن طريق استغلال أقصى ما لديه من إمكانيات تمكنه من الوصول إلى أفضل طريقة للأداء.

إضافة إلى أن البرنامج الذي سوف يقوم الباحث بتصميمه لتنمية التوافق الحركي في سباحة الصدر والنتائج التي قد تتوصل إليها الدراسة الحالية قد تعطي صورة جيدة كمرآة تعكس بشكل واضح ومقنن لمعلمي السباحة أهمية التوافق والعناية به ومن هنا كان اختيار الباحث لدراسته والتي تمثلت في وضع برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي لسباحة الصدر.

- أهمية البحث والحاجة إليه

(١) الأهمية العلمية :

- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لاستخدام التمارين النوعية (الغرضية) من خلال برنامج مقترح بهدف الارتقاء بمستوى التوافق الحركي لسباحة الصدر بما يفيد في:
- توجيه نظر المعلمين والمدربين إلى استخدام التمارين النوعية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري بصفة عامة .
- توجيه النظر إلى نسب مساهمة مراحل التوافق الكلي في زمن أداء الضربة في سباحة الصدر.
- فتح آفاق جديدة لتجريب مثل هذا البرنامج على طرق السباحة الأخرى .

(٢) الأهمية التطبيقية :

- تصميم برنامج تعليمي مقترح شاملاً للتمرينات النوعية بهدف الوصول إلى أفضل ديناميكية للأداء المهاري في سباحة الصدر .
- يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافق الحركي ومعرفة أثره على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين.

- هدف البحث

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين وذلك من خلال مجموعة من التمرينات النوعية المختارة لتنمية التوافق الحركي الخاص بسباحة الصدر بهدف التعرف على :

١. تأثير البرنامج علي مستوى التوافق الحركي.
٢. تأثير البرنامج علي مستوى الأداء الفني (مكونات الأداء - متغيرات الأداء).
٣. نسب التحسن التي يحققها البرنامج في مستوى التوافق الحركي ومستوي الأداء الفني.
٤. العلاقة الارتباطية بين متغيرات التوافق الحركي ومتغيرات مستوى الأداء الفني.
٥. نسبة مساهمة متغيرات التوافق الحركي في زمن الضربة الكلي لدي سباحي الصدر الناشئين .

- فروض البحث

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات التوافق الحركي لدي سباحي الصدر الناشئين لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني للمتغيرات قيد البحث (مكونات الأداء - متغيرات الأداء) لصالح القياس البعدي.
٣. توجد نسب تحسن في متغيرات التوافق الحركي ومستوي الأداء الفني للمتغيرات قيد البحث (مكونات الأداء - متغيرات الأداء) لدي العينة المختارة.
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين بعض متغيرات التوافق الحركي ومتغيرات الأداء الفني للمتغيرات قيد البحث (طول الضربة - معدل تردد الضربات - عدد الضربات - سرعة السباحة) لدي سباحي الصدر الناشئين في القياس البعدي.
٥. تساهم بعض متغيرات التوافق الحركي (مراحل الذراعين والرجلين وزمن التداخل) في زمن الضربة الكلي لدي سباحي الصدر الناشئين.

- إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدى) .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث سباحي النادي الاهلى للمرحلة العمرية (١٣ - ١٥) سنة ، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة في الموسم (٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م) حيث بلغ عددهم (٧٥) سباح.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية من مجتمع البحث الأصلي بالطريقة العمدية الطبقية من سباحى النادي الاهلى مرحلة (١٣ - ١٥) سنة ' وقد بلغ عددها (٢٠) سباح وبنسبة مئوية قدرها (٢٦,٦ %) . وتم استبعاد (٥) سباحين من اجمالى حجم العينة الكلية للأسباب التالية :

- عدد (٣) سباحين لعدم الانتظام .
 - عدد (٢) سباحين لدواعي الإصابة .
- ليصل بذلك اجمالى حجم عينة البحث الأساسية (١٥) سباح ، كما تم اختيار (١٠) سباحين من مجتمع البحث الاصلي ومن خارج العينة الاساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع بياناته إلى الوسائل والأدوات التالية:

- المسح المرجعي.
- الملاحظة.
- الاستمارات والمقابلة الشخصية.
- الاختبارات.
- الأجهزة والأدوات.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية على عينة من سباحي المجتمع الاصلي ومن خارج العينة الأساسية واستهدفت هذه الدراسات ما يلي:

- تجربة بعض التمرينات النوعية المقدمة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنوية (١٣ - ١٥) سنة.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تصميم وتجربة الاختبارات الخاصة بقياس متغيرات البحث.
- مدى ملائمة وحدات البرنامج المقترح لطبيعة المرحلة السنوية.
- تدريب المساعدين على طرق وإجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية للبحث من خلال الخطوات التالية :

- إجراء تجانس مجموع البحث
- إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/١٤ م الى ٢٠٠٦/١٢/١٥ م وذلك بالنادي الاهلي لجميع متغيرات البحث.
- تطبيق البرنامج المكون من ثلاثة اشهر ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات اسبوعيا في الفترة من ٢٠٠٦/١٢/١٦ م الى ٢٠٠٧/٣/٩ م .
- إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠٠٧/ ٣/١٠ م الى ٢٠٠٧/ ٣/١١ م
- تجميع البيانات وتصنيفها وتحليلها احصائيا للتوصل الى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي - بعدى)
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- معادلة النسب المساهمة
- معادلة نسب التحسن

- الاستنتاجات :

في ضوء إجراءات البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة وعرض النتائج يمكن للباحث استنتاج ما يلي :

١. حقق البرنامج فروق دالة إحصائية ونسب تحسن في بعض متغيرات التوافق الحركي قيد البحث (زمن مرحلة السحب للداخل بالذراعين - زمن المجموع الكلي للذراعين - زمن المرحلة الرجوعية للرجلين - زمن مرحلة الدفع للداخل بالرجلين - زمن المجموع الكلي للرجلين).
٢. حقق البرنامج فروق دالة إحصائية ونسب تحسن في متغيرات الضربة الكلية (زمن الضربة الكلية - زمن مجموع الذراعين والرجلين - زمن التداخل).
٣. توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن في فروق زمن التداخل بالمقارنة بزمن التداخل لدي النموذج (البروفيل) وقد بلغت نسبة التحسن (١٢,٣٧١%).
٤. توجد فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ونسب تحسن في متغيرات الأداء الفني (عدد الضربات - طول الضربة - معدل تردد الضربات - سرعة السباحة).
٥. توجد فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ونسب تحسن لدي عينة البحث في مكونات الأداء الحركي (وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التوافق والتنفس - المجموع الكلي للأداء الحركي).
٦. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض متغيرات التوافق الحركي والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م صدر (زمن مرحلة السحب للخارج بالذراعين - زمن المجموع الكلي للذراعين - زمن المرحلة الرجوعية للرجلين - زمن مرحلة الدفع للخارج بالرجلين - زمن المجموع الكلي للرجلين - زمن مجموع الذراعين والرجلين - زمن التداخل).
٧. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض متغيرات الأداء الفني والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م صدر (عدد الضربات - طول الضربة - سرعة السباحة).
٨. تعتبر مرحلة السحب للداخل بالذراعين هي المساهم الأول في تحقيق أفضل زمن للضربة الكلية في القياسات البعدية بينما تمثل مرحلة السحب للخارج بالذراعين المساهم الثاني ومرحلة الدفع للخارج بالرجلين المساهم الثالث ومرحلة الدفع للداخل بالرجلين المساهم الرابع.

٩. تمثل المرحلة الرجوعية لكل من الذراعين والرجلين أقل نسب مساهمة نظراً لضعف تأثيرها في زمن الضربة الكلية.

١٠. ساهم زمن التداخل ما بين الذراعين والرجلين بنسبة (٢٢,٤%) في زمن الضربة الكلي للقياس البعدي.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث علي عينات مماثلة في سباحات أخرى ومراحل سنوية أخرى.
- ٢- الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية في البرامج التعليمية والتدريبية للسباحين وخاصة سباحة الصدر.
- ٣- الاهتمام بتحسين المراحل الفعالة في التوافق الحركي (مرحلة السحب للداخل بالذراعين ومرحلة الدفع للداخل بالرجلين) خلال المراحل التعليمية للناشئين في السباحة.
- ٤- الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تعمل علي تحسين مستوي الأداء الفني (عدد الضربات - طول الضربة - معدل تردد الضربات).
- ٥- الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تعمل علي تحسين مكونات الأداء الحركي لسباحة الصدر وخاصة مكون التوافق ما بين الذراعين والرجلين والتنفس.
- ٦- الاهتمام باستخدام الفترات الزمنية في تحليل المراحل الخاصة بالتوافق الحركي كوسيلة حديثة أكثر صدقاً.
- ٧- الاهتمام باستخدام زمن التداخل كمؤشر عن مستوي التوافق بين الأطراف بما يتفق مع ديناميكية الأداء الفني السليم للسباحات المختلفة.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين

يعد التوافق الحركي أحد أهم العناصر الأساسية بالأداء الحركي في مجال رياضة السباحة وخاصة سباحة الصدر ، حيث تتطلب من ممارسيها توافر أداء فني يتميز بالتناسق وانسيابية الأداء على الاقتصاد في الجهد والزمن اللازمين لهذا الأداء ، ولذا يهدف هذا البحث إلي تعرف تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لهدف وفروض البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة قوامها (٢٠) سباح ، وقد أسند الباحث إلي أدوات ووسائل جمع البيانات المحققة لهدف البحث ، وفي ضوء إجراءات البحث والمعالجات الإحصائية تمكن الباحث من الوصول إلي أهم الاستنتاجات والتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي – البعدي لبعض المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وبالتالي يوصي الباحث بضرورة الاستفادة والاهتمام بالبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث وما يحتويه من تمارين نوعية داخل البرامج التعليمية – التدريبية المنفذة لمراحل الناشئين المختلفة في سباحة الصدر .



Mansoura Universit
Faculty of Sports Education
Methodology & Curricula Department

***The effect of a proposed Educational program on the
technical performance level of junior breaststroke
swimmers***

A thesis presented as a part of the requirement to obtain PH.D. Degree in
physical education

Prepared By

Shames El-Din Mohamed Mahmoud Shames El-Din
Assistant Lecturer, Methodology & Curricula Department

Supervision

Pro.Dr.

Mahrous Mohamed Kandil
Professor of Methodology & Curricula
Faculty of Sports Education
Mansoura University

Prof.Dr.

Mohamed Ali Ahmed Elkot
Professor of Swimming, Water Sports Theories
& Applications, Vice-Dean for Higher Studies
& Research Affaires, Faculty of Sports
Education Zagazig University

2007A.D-1428E

Research summary

** Introduction :*

Challenges that encounter physical education specialists ,nowadays, and the quick advancement that took place in aspects of our lives, made it necessary for those working in physical education fields, whether trainers, teachers, or researchers, to adopt the modern teaching and training techniques to achieve the aims and purposes of physical education, that would face these challenges.

Scientific and technological advance added a lot of new modern techniques , concepts and theories that could be used in preparing the suitable climate for physical education specialist to prepare the individuals in a high efficient manner that would enable as well as qualify him to face the challenges of modern age.

There is no doubt that sports standards, in general, and swimming, in particular, have stepped forward . this is due to the huge progress in teaching technique and training technique that used efficiently the results of studies and researches . this advance occupied the minds of sports scientists and researchers . This led to using scientific method in analyzing many problems concerning technical performance that created obstacles to achieve progress in sports standards , in general , and swimming , in particular.

Despite the great progress that occurred in motor education and the new improved theories that helped players achieving the highest level , there is an agreement among scientists that level of technical performance and the way to improve it , especially for joinors , is the base to reach these levels and to set new records in the future.

As for swimming competition , we find that technical performance for different swimming players a vital role in achieving the desired sportive aim. Setting new record is the result of many combining factors , most important amongst them is technical performance aspects. This made all working in swimming sport fields for the emphasis to elevate the technical performance.

Looking at the different swimming techniques and their requirements, and since it requires the suitable coordination between body parts during the performance , that is why motor coordination plays a major role in the motor performance of swimming . There is no swimming technique , especially breaststroke.

That do not require motor coordination to perform in the best manner and efforts economically exerted to perform in the suitable time.

*** *The problem of the research :***

The problem of the research stems from some observations developed by the researcher through his experience as a breaststroke swimmer in the national varsity and his experience as a tainnar ,for noticed that there are challenges confront swimmers , especially jouniors , when performing , especially breaststroke , that requires moving different body parts , at the same time , indifferent directions . it requires complex moves like arm stroke in the insweep that meets with leg stroke the recovery phase , and vise versa. When jouniors perform these movements , they involve musles that are not required to move , the thing that led to the inconsistency in performing the movement.

Through reviewing the literature in swimming , the researcher found lack of treatment of developing motor coordination in breaststroke except for Mayro (1999) who analyzed effects of some coordination variables in breaststroke , Hedeky et al. (2001) who analysed the stroke phases and coordination between arms and legs movements during (50 - 100- 200 meter) races , cholet and leplanc (2004) about the coordination between arms and legs movements in stream line breaststroke , Takagi (2004) about variation in stroke phases and coordination between arms and legs and changes in speed in

Despite the availability of a wide base of junior swimmers who have the required physical measurement and the separate arms and legs movements in breaststroke , when they perform the complete combination , there are obstacls that hinder their quick swift flow in the water.

Breaststroke deceives the viewers as being the easiest swimming among the four swimming types , yet ,it requires the highest degree of motor coordination between the upper and lower limb . This is the reason why the researcher chooses breaststroke as a subject for his research.

The researcher wanted to shed light up on the importance of motor coordination for swimming , in general , and breaststroke , in particular. The acquiring of needed motor coordination require great attention from swimming trainers and instructors and care for coordination exercises into their training framework to raise the coordination level . this would affect the technical performance that would reflected in the improved records of the swimmers.

The importance of the research comes from the need of trainers and instructors for some rules to contribute the achievements in swimming . Also ,to raise the level of the swimmers by using his potentialities to perform in the best available way.

Also ,the program ,designed by the researcher to develop motor coordination in breaststroke , as well as the results of the current study ,would reflect the importance of coordination for the swimming instructors. From the above came choice of the research to set a proposed program to develop motor coordination for breaststroke swimmers.

**** The importance of the research and the to it :***

1)Scientific importance:

This research is a serious scientific effort to use the specific drills , through a proposed program , to raise the level of motor coordination breaststroke swimmers. This would be useful in :

- Directing trainnars and instructors to the importance of using specific drills in raising general technical performance level.
- Recognizing the contribution share of total coordination phases in the stroke time in breaststroke .
- Opening new horizons to test this program on other swimming technique.

2)The applying importance :

- Designing a proposed program for specific drills that aims at achieving the best dynamics of technical performance in breaststroke.
- Identifying the effect of group of proposed specific drills on the motor coordination of breaststroke swimmer and the technical performance level.

**** Aims of the research :***

This research aims at preparing an instructional proposed program to develop motor coordination to raise the level of technical performance for junior breaststroke swimmer , to identify :

1. The effect of the program on the motor coordination level.
2. The effect of the program on level of technical performance (performance components – performance variable).

3. Development rates achieved by the program in the level of motor coordination and level of technical performance.
4. The correlation between motor coordination variable and technical performance variable.
5. The ratio of motor coordination variable share in total stroke time for junior breaststroke swimmers.

****The hypotheses of the research:***

1. There are statistically significant differences between pretest and post test on the motor coordination variables for junior breaststroke swimmers , in favour of the post test.
2. There are statistically significant differences between pretest and post test on level of technical performance (performance components – performance variable) , in favour of the post test.
3. There are advancement ratio in motor coordination variable and level of technical performance (performance components – performance variable) ,at the selected sample.
4. There are statistically significant relation between some of the motor coordination variables and technical performance variables (length of the stroke – number of strokes – speed of swim) for junior breaststroke swimmer in the post test.
5. Some motor coordination variables contribute (arms and legs phases and interaction time) in the total time of the whole stroke for junior breaststroke swimmers.

****The procedures of the research:***

The methodology of the research:

The research used the experimental method to fit the aims and the hypothesis of the research , with the use of one experimental group and two tests (pretest – post test).

The population of the research:

The population of the research is a El Ahly club swimmer , age (13 – 15) years , who are registered in the Egyptian swimming federation in (2006 – 2007). They were 75 swimmers.

*** The sample of research:**

The of research was chosen from the population with the purposive technique from El Ahly sports club swimmers age (13 – 15) years. They are 20 swimmer. They represent (26 – 6%)

Five swimmers out of the population were excluded as follow :

- Three swimmers for not being regular attendance.
- Two swimmers because of their injuries.

The total number of the sample is (15) swimmers . Also (10) swimmers , out of the basic sample , for executing the pilot studies.

****Tools and data collection techniques***

The researcher used the following in data collecting :

- Literature review.
- Observation
- Forms and personal interviews
- Tests
- Tools and apparatus.

****Pilot studies:***

The research executed pilot studies on a sample of the original population , and from outside of the population. The pilot studies aim at :

- Trying some specific exercises from the research and identifying its suitability to the age group (13 – 15) years.
- Ensuring the validity of the tools of the research.
- Designing and testing the test of the measurement of the research variables.
- The suitability of the program unit to age group.
- Training the assistants on the way to use the procedures of the research to measure the research variables.

****The main study:***

The main study was executed through the following steps :

- Executing homogeneity of the groups.
- Executing the pretests from 14/12/2006 to 15/12/2006 , at El Ahly sports club , to all the research variables.
- Applying the program in three months – twelve weeks – four units a week , from 16/12/2006 to 9/3/2007.
- Performing the post tests from 10/3/2007 to 11/3/2007.
- Collecting , classifying , statistically analyzing the data to conclude the results.

*** *Statistical treatments:***

The researcher used the following statistical techniques :

- Mathematical mean .
- Standard deviation.
- Quartz factor.
- T test to test the difference between two different measurements for the group (pretest - post test).
- Person correlation coefficient.
- Contribution ratio equation.
- Improvement ratio equation.

*** *Conclusions :***

Based on the research procedures and the statistical treatment , the researcher concluded the following :

1. The program proved statistically significant differences and improvement ratio on some motor coordination variables (time of arms in sweep – total arms movement time – time of legs recovery phase – time of legs kick – total legs movement time)
2. The program proved statistically significant differences and improvement ratio in the variables of total kick (total kick time – total time of both arms and legs – interaction time).
3. There are statistically significant differences and improvement ratio in the interaction time, in comparison with model interaction time (profile) The improvement ratio was (12 - 371%).
4. There are statistically significant differences , in favor of the post test and the improvement ratio in technical performance variables (number of stokes – length of stokes – frequency of strokes – speed of swim).
5. There are statistically significant differences ,in favor of the post test and the improvement ratio in motor performance components (body position – legs kicks – arms movement coordination and breathing – total number of the motor performance).
6. There is a statistically significant correlation between motor coordination variables and the recorded numbers in 50 meters breaststroke swimming (time of arms out sweep – total arms movement time – time of legs recovery phase – time of legs out sweep – total legs movement time – total legs and arms time – interaction)
7. There is a statistically significant correlation between some of technical performance variables and recorded numbers in 50

meters breaststroke (number of strokes – length of stroke – speed of swim)

8. Arms in sweep phase is the main contributor in achieving the best time of total movement , in pretests , while arms out sweep is the second contributor and third is the legs out sweep , and fourth comes the legs in sweep.
9. The recovery phase for both arms and legs represent the least contribution ratio , this is due to its weak effect up on the stroke total time.
10. The interaction time between the legs and the arms contributed (22 – 4%) of the total stroke time , in the post test.

****Recommendations:***

Based on the results and the conclusion of the research , the researcher recommends the following :

1. Applying the proposed instructional program on similar samples , in different swimming techniques different age groups.
2. Paying attention to specific drills in instructional and training program, especially breast stroke swimmers.
3. Paying attention to improve effective phases in motor coordination (arms in sweep phase – legs in sweep phase) through the different instructional phases of junior swimming.
4. Paying attention to specific drills that improve technical performance level (number of stroke – length of stroke – frequency of strokes)
5. Paying attention to specific drills that enhance the motor performance components for breaststroke swimming ,especially coordination component between arms and legs and breath.
6. Paying attention to the use of time intervals in analyzing the special phases in motor coordination , as a modern technique that is more valied.
7. Paying attention to the use of interaction time as an indicator of coordination level between the limbs , in a way that suits the dynamics of technical performance of the different swimming techniques

Research synopsis

Motor coordination is one the main components of motor performance, in field of swimming, especially breaststroke swimming, since it requires its praticitners to have a distinguished technical performance with symmetry and economy in effort as well as time required for this performance. This is a proposed educational program on the technical performance level of junior breaststroke swimmers. The research used the experimental technique, since it suits the aims and the hypothesis of the research. The design was one group of 20 swimmers. The researcher relyed up on verified data collection techniques. Within the lights of the research and the statistical treatment the researcher was able to conclude that there are statistically significant differences between the pretest and the post test on some of the variables, in favor of the post test. The research recommended the necessity of using the proposed educational program, within the framework of the training-educational programs carried out in the different age levels for Junior breaststroke swimmers.