

## المرفقات

- مرفق (١) الإختبارات البدنية
- مرفق (٢) إختبارات تقييم مستوى الأداء المهارى
- مرفق (٣) إستمارة قياس حالة القلق
- مرفق (٤) إستمارات تسجيل القياسات
- مرفق (٥) البرمجية التعليمية

مرفق (١)

الإختبارات البدنية

## الإختبارات البدنية

### قياس الطول

الجهاز المستخدم :

- جهاز الريستاميتير

وصف الإختبار :

- يقف المختبر على منتصف قاعدة الجهاز بحيث يوزع وزنه على قدميه بالتساوى وظهره مواجه للقائم ، على أن يلامسه في ثلاث مناطق من الجسم وهى المنطقة الظهرية وأبعد نقطة للحوض من الخلف وخلف العقبين .
- يجب أن يقف المختبر مستقيماً دون رفع العقبين والنظر للأمام والذقن للداخل والأذنان متوازيتين .
- يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة لجمجمة المختبر حيث يعبر الرقم المواجه للحامل على طول المختبر .

التسجيل :

- يتم تسجيل الطول بالسنتيمتر ويتم التقريب إلى أقرب سم .

### قياس الوزن

- يجرى بواسطة الميزان الطبى ( بدقة حتى كجم ) .
- يجب عمل إختبار للميزان نفسه قبل القياس للتأكد من صلاحيته .
- يقف الشخص فى منتصف قاعدة الميزان .
- ويجب أن يحدد الوزن صباحاً وقبل الإفطار .

## إختبار قوة القبضة

الغرض من الإختبار :

قياس قوة العضلات القبضة اليمنى أو اليسرى ( العضلات المثنية للأصابع ) .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

طريقة الأداء :

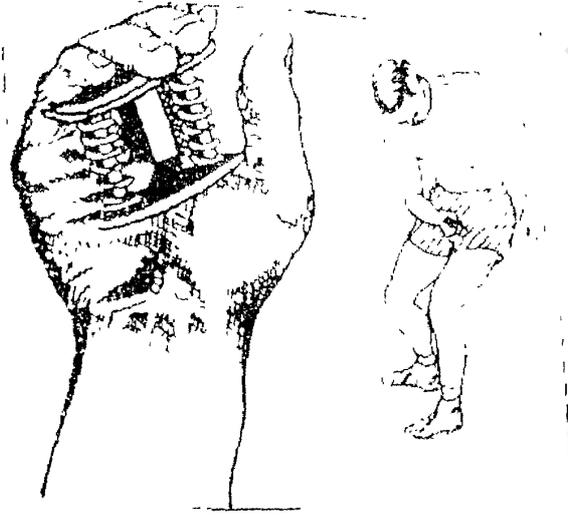
- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أى شئ خارجى .
- يؤدى الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرة باليد اليسرى .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، وتحسب له نتائج أفضلهما .



## إختبار قوة عضلات الرجلين

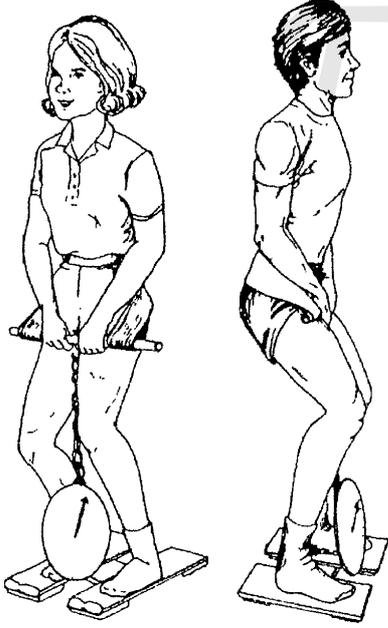
الغرض من الإختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة ( الباسطة ) Extensor للرجلين ، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٥٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

طريقة الأداء :



- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من وربط طرفية في نهايتى البار الحديدي .
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج .
- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر فى هذا الوضع .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة فى وضع متعامد على الأرض .

- ١ / ١٥٧ -

- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

#### **التسجيل :**

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، تحتسب له أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .
- يعتمد التقويم في هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض .

## إختبار قوة عضلات الظهر

الغرض من الإختبار :

قياس قوة العضلات الماددة ( الباسطة ) للجذع ( عضلات الظهر ) .

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر كما فى الإختبار السابق .

طريقة الأداء :



- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة

الديناموميتر ، ثم يقوم بثنى الجذع للأمام

ولأسفل ليقبض على البار الحديدى باليدين .

- يعدل طول السلسلة الحديدية التى تصل البار

الحديدى بالديناموميتر بالصورة التى تمكن

المختبر من الشد لأعلى من وضع ثنى الجذع

وفرد الركبتين .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من

الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار :

- يجب الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر .

- القبض على البار الحديدى بالطريقة العكسية ، أى يكون ظهر إحدى اليدين للخارج

- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على إستقامة واحدة .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، تحسب له أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف

رطل أو نصف كيلو جرام .

- يعتمد التقويم فى هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة

درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض .

## إختبار مرونة مفصلي الكتفين ( أفقيا )

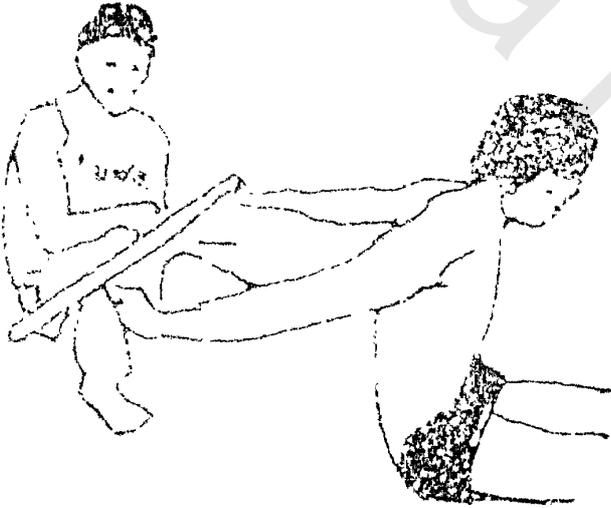
الغرض من الإختبار :

قياس مرونة مفصلي الكتفين ( أفقيا )

الأدوات المستخدمة :

- مسطرة مدرجة .

طريقة الأداء :



- يجلس السباح منتصب الظهر بحيث

تكون الرجلين والركبتين على كامل

إمتدادهما ثم رفع الذراعين جانبا بارتفاع

الكتفين محركا الذراعين إلى أقصى مدى

للخلف .

- يقوم ( الزميل ) من خلال المسطرة

المدرجة بقياس المسافة بين الأصبعين

الأوسطين لليدين .

التسجيل :

- درجة المختبر هي : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر

من وضع الذراعين خلفا .

## إختبار مرونة مفصل القدم

الغرض من الإختبار :

قياس مرونة مفصل القدم فى القبض لأسفل .

الأدوات المستخدمة :

- مسطرة مدرجة .

طريقة الأداء :

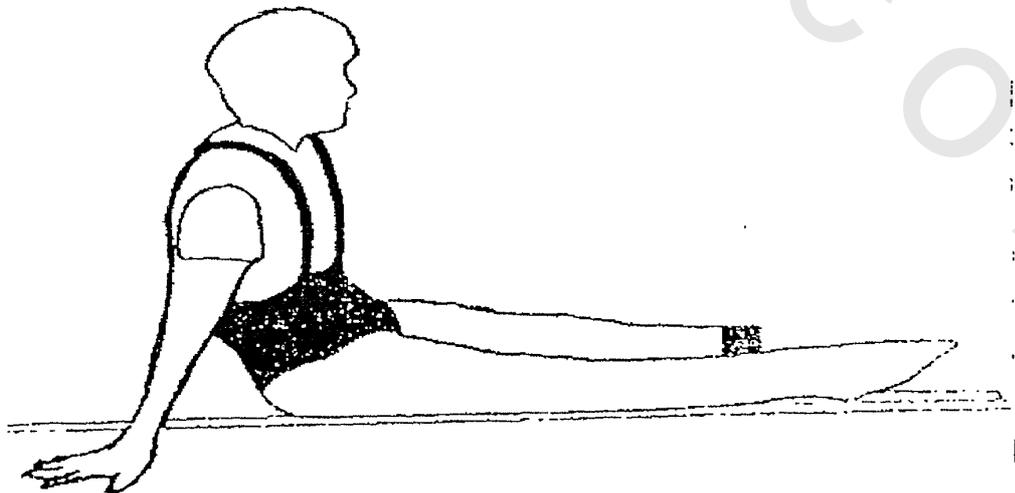
- يقوم المختبر بإتخاذ وضع الجلوس طولاً ، يقوم المختبر بقبض القدم لأسفل إلى أقصى

مدى يستطيع الوصول إليه .

التسجيل :

- درجة المختبر هى : حساب المسافة بين أسفل الإصبعين الكبيرين

والأرض وكلما قلت هذه المسافة دل ذلك على زيادة المرونة وتقاس بالسـم.



## إختبار الكوبرى

الغرض من الإختبار :

قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر .

الأدوات المستخدمة :

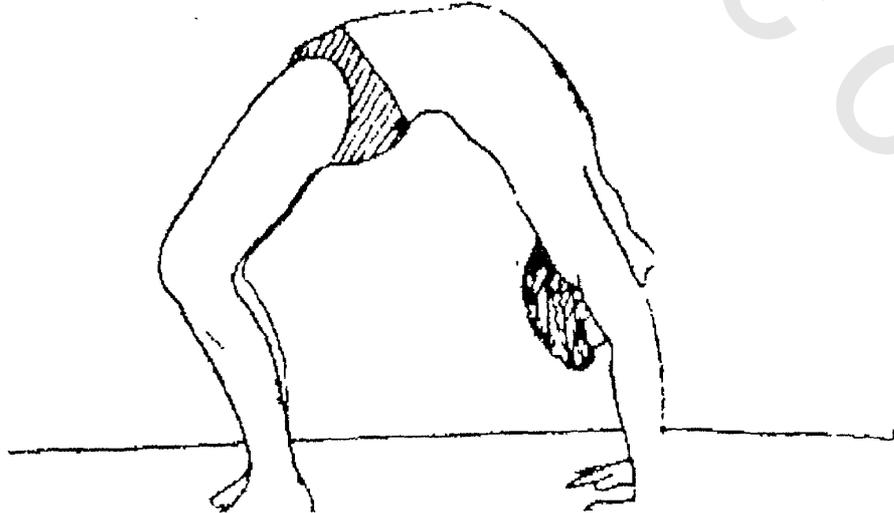
- مسطرة مدرجة .

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الكوبرى ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لى يقترب لأقل مسافة ممكنة .

التسجيل :

- درجة المختبر هى : قياس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة.



## إختبار ثنى الجذع من الوقوف

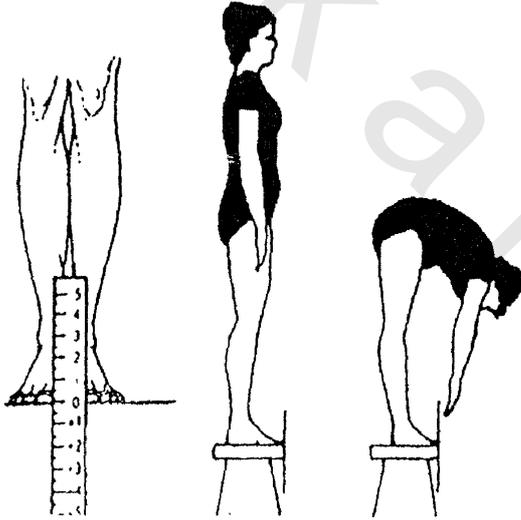
### الغرض من الإختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والخصد في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

### الأدوات المستخدمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو ( مسطرة ) طولها حوالي ٢٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى ١ سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ٠ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى إهتزاز

### طريقة الأداء :



- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبى المقياس .
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس

### تعليمات الإختبار :

- يؤدى الإختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدى الإختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثنى الجذع لأسفل وببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل .
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الإختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .

- ١ / ١٦٣ -

- تبين أن ثنى الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل ، إلا أن هذا الأسلوب فى الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظرا لصعوبة حساب الدرجة ، ولهذا يشترط فى حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائى مدة تتراوح من ٢ - ٣ ثانية .

#### التسجيل :

- درجة المختبر هى : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل .

## إختبار الوثب العمودى من الثبات

### الغرض من الإختبار :

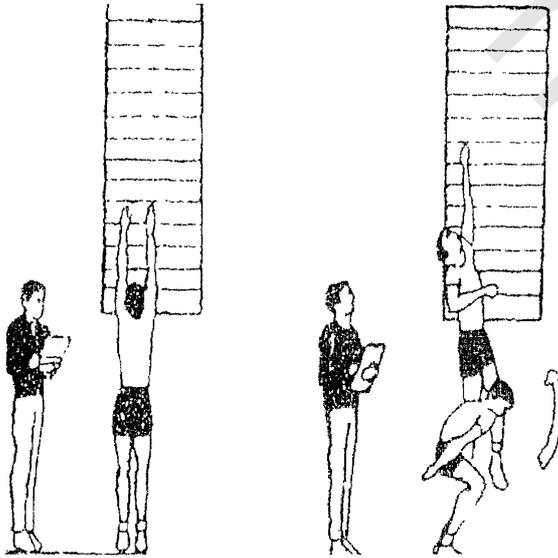
قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .

### الأدوات المستخدمة :

- لوحة من الخشب ( سبورة ) مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ متر وطولها ١,٥ متر ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خطين هى ٢ سم
- حائط أملس لا يقل إرتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠ م .
- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الإستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

### طريقة الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢,٥ سم ، ثم يقف مواجهاً للوحة ، ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .



- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمان على خط الـ ٣٠ سم .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى إرتفاع ممكن ، حيث

يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط فى أعلى نقطة يصل إليها .

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

### تعليمات الإختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات .

- قبل القيام بالوثب لأعلى ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل

لضبط توقيت الحركة ، ذلك للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن .

- يعطى المختبر ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة

أحسن محاولة

- تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم .

- الوثب لأعلى بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الإرتفاع .

- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج .

- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة

نتائج المحاولات المختلفة بوضوح .

### التسجيل :

- درجة المختبر هى : عدد السنتمرات بين الخط الذى يصل إليه من وضع

الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب ١ سم .

## إختبار الوثب الطويل من الثبات

### الغرض من الإختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

### الأدوات المستخدمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ متر وبطول ٣,٥ متر ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخالى من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .

### إجراءات الإختبار :

- يخطط مكان الوثب بخط عريض يسمى خط الإرتقاء بعرض ٥ سم .
- يزود المختبر بمعلومات عن شروط القياس ، وخاصة تحديد مكان السقوط .

### طريقة الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .
- يؤدى المختبر ثلاث محاولات متتالية .

### التسجيل :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من أجزاء الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- تحسب للمختبر درجات أحسن محاولة لأقرب سم .

## إختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الإختبار :

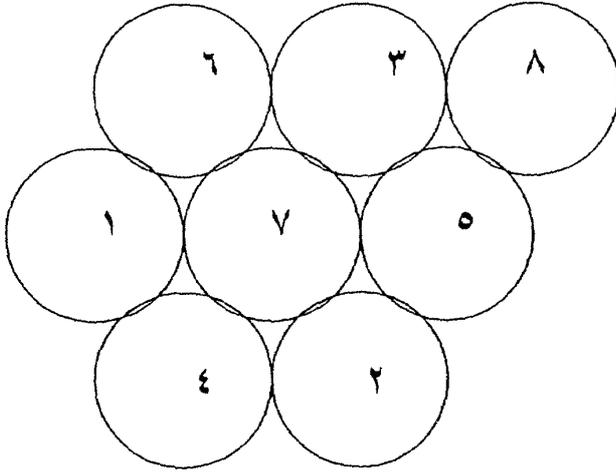
قياس توافق الرجلين والعينين .

الأدوات المستخدمة :

- يرسم على الأرض ثمانى دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سنتيمترا ،  
ترقم الدوائر كما هوا وارد بالشكل .

- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :



- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)

عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب

بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم

إلى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم

(٤) ..... حتى الدائرة رقم

(٨) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الإنتقال عبر الثمانى دوائر .

## إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض

الغرض من الإختبار :

قياس السرعة التزايدية فى الجرى .

الأدوات المستخدمة :

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الإختبار طولها لا يقل عن ٥٠ م وبعرض لا يقل عن ٥ م ويفضل زيادة هذه المسافات لتحقيق عوامل الأمن .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثوانى .

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء المنخفض خلف خط البداية .
- عند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية .

تعليمات الإختبار :

- يجرى كل إثنين من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الإختبار من وضع البدء المنخفض .
- يرتدى المختبر حذاء كاوتش بالقدمين .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .
- ينادى الأذن بالبدء بالنداء التالى : خذ مكانك - إستعد - إجرى .

التسجيل :

- يحسب الزمن منذ إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ ث .

مرفق (٢)

إختبارات تقييم مستوى الأداء المهارى

الإسم:

التاريخ:

• إختبار مستوى الأداء الفني لسباحة الدولفين :

١- إختبار : ٢٥ متر ضربات رجلين دولفين على الظهر ( مع وضع الذراعين جانباً )

الدرجة		التعليمات
الدرجة المستحقة	الدرجة العظمى	
	٢	عدم كسر الركبتين لسطح الماء مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين .
	٢	الحركة كراباجية تبدأ من الحوض وتنتهى عند أمشاط القدمين .
	١	الذراعين جانباً والأحتفاظ بالوضع الإنسيابي للجسم كله .
	٥	المجموع

- ٢ / ١٧١ -

٢- إختبار : ٢٥ متر ضربات رجلين دولفين على الجانب

الدرجة		التعليمات
الدرجة المستحقة	الدرجة العظمى	
	٢	الحركة كرابجية تبدأ من الحوض وتنتهى عند أمشاط القدمين .
	١	إحدى الذراعين أعلى الرأس الأخرى جانب الجسم .
	٢	لا بد من عمل الرجلين معاً مع مراعاة النقل الحركى من الحوض للقدمين .
	٥	المجموع

٣- إختبار : ٢٥ متر ذراع ( يمين - ذراع يسار - ذراعين معاً)

الدرجة		التعليمات
الدرجة المستحقة	الدرجة العظمى	
	٤	لف الجسم على الجانب للتنفس أثناء دوران إحدى الذراعين وثبات الأخرى
	٢	السلاسة فى تبديل لف الجسم ودوران الذراع الأخرى .
	٢	مرجحة الذراعين بأتساع للخارج مع الأحتفاظ بالذراعين عل كامل إمتدادها
	٢	الأحتفاظ بالذراعين بالقرب من سطح الماء والدخول يكون أمام الكتفين .
	١٠	المجموع

٤- إختبار : ٢٥ متر سباحة فراشة

الدرجة		التعليمات
الدرجة المستحقة	الدرجة العظمى	
	٢	مفتاح هذه السباحة هو الأسترخاء وإستخدام الجسم كله • باتسياب مطلق
	٢	الحركة الرجوعية تبدأ من الرأس وتنتهى عند نهاية القدم • بدون توقف
	٢	مرجحة الذراعين بإتساع على الجانبين بدون ثنى • المرفقين
	٢	أثناء الحركة الرجوعية يتم إسقاط الرأس فى الماء قبل الدخول بالذراعين
	٢	التركيز على الإحتفاظ بمستوى الذقن على سطح الماء عند التنفس
	١٠	المجموع

- ٢ / ١٧٤ -

زمن قياس ٥٠ متر دولفين (بالبدء) : ثانية

زمن قياس ٥٠ متر دولفين (من أسفل) : ثانية

مرفق (٣)

إستمارة قياس حالة القلق

## إستمارة قياس حالة القلق

عزيزى .....

فيما يلى بعض العبارات التى قد يستخدمها السباح ليصف شعوره وحالته قبل أن يتعلم سباحة الدوفين باستخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهيرميديا ) .

إستمع إلى كل عبارة وأجب عنها ( بنعم ) أو ( غير متأكد ) أو ( لا ) .

### مثال :

قبل أن أتعلم سباحة الدوفين باستخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهيرميديا ) أشعر :

بالمرح ( نعم ) ( غير متأكد ) ( لا )

### والآن :

أجب عن كل عبارة بكل الصدق طبقاً لشعورك الحالى ولا تضيع وقتاً طويلاً فى التفكير .

الإسم :

قبل أن أتعلم سباحة الدولفين باستخدام الوسائط فائقة التداخل  
( الهيرميديا ) فإننى أشعر :

لا (١)	غير متأكد (٢)	نعم (٣)	
			١- بالخوف
			٢- بالتوتر
			٣- بعدم الاطمئنان
			٤- بالقلق
			٥- بالإرتباك
			٦- بعدم الأمان
			٧- بعدم الثقة فى النفس
			٨- بالضيق
			٩- بإنشغال البال
			١٠- بالاضطراب
			١١- بأن أعصابى مشدودة
			١٢- بقلة الحماس
			١٣- بالملل
			١٤- بتشتيت الإنتباه
			١٥- بالضغط العصبى

عزيزى .....

فيما يلي بعض العبارات التى قد يستخدمها السباح ليصف شعوره وحالته قبل أن يتعلم سباحة الدولفين .

• استمع إلى كل عبارة وأجب عنها ( بنعم ) أو ( غير متأكد ) أو ( لا ) .

مثال :

قبل أن أتعلم سباحة الدولفين أشعر :

بالمرح ( نعم ) ( غير متأكد ) ( لا )

والآن :

أجب عن كل عبارة بكل الصدق طبقاً لشعورك الحالى ولا تضيع وقتاً طويلاً فى التفكير .



عزىى .....

فما يلى بعض العبارات التى قد يستخدمها السباح لىصف شعوره وحالته بعد أن تعلم سبابة الدولفن باسخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهىبرمىدىا ) .

إستمع إلى كل عبارة وأجب عنها ( بنعم ) أو ( غير متأكد ) أو ( لا ) .

مثال :

بعد أن تعلمت سبابة الدولفن باسخدام الوسائط فائقة التداخل ( الهىبرمىدىا ) أشعر :

بالمرح ( نعم ) ( غير متأكد ) ( لا )

والآن :

أجب عن كل عبارة بكل الصدق طبفاً لشعورك الحالى ولا تضىع وقتاً طويلاً فى التفكير .



عزى .....

فما يلى بعض العبارات التى قد يستخدمها السباح ليصف شعوره وحالته بعد أن تعلم سباحة الدوفين .

إستمع إلى كل عبارة وأجب عنها ( بنعم ) أو ( غير متأكد ) أو ( لا ) .

مثال :

بعد أن تعلمت سباحة الدوفين أشعر :

بالمرح ( ) نعم ( ) غير متأكد ( ) لا ( )

والآن :

أجب عن كل عبارة بكل الصدق طبقاً لشعورك الحالى ولا تضيع وقتاً طويلاً فى التفكير .

الإسم :

بعد أن تعلمت سباحة الدولفين فإننى أشعر :

لا (١)	غير متأكد (٢)	نعم (٣)	
			١- بالخوف
			٢- بالتوتر
			٣- بعدم الاطمئنان
			٤- بالقلق
			٥- بالإرتباك
			٦- بعدم الأمان
			٧- بعدم الثقة فى النفس
			٨- بالضيق
			٩- بإنشغال البال
			١٠- بالاضطراب
			١١- بأن أعصابى مشدودة
			١٢- بقلة الحماس
			١٣- بالملل
			١٤- بتشتيت الإنتباه
			١٥- بالضغط العصبى

مرفق (٤)

إستمارة تسجيل القياسات

## إستمارة تسجيل القياسات

أ- إستمارة تسجيل قياسات المبتدئين فى السن وبعض المتغيرات  
الإثنربومترية ( الطول - الوزن ) .  
المجموعة : .....

م	الإسم	السن	الطول	الوزن
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				

## إستمارة تسجيل القياسات

ب- إستمارة تسجيل قياسات المبتدئين فى بعض المتغيرات البدنية .

المجموعة : .....

إسم الإختبار : .....

م	الإسم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				

- ٤/١٨٧ -

الإسم :

التاريخ :

صف حالتك وشعورك بعد تعلمك لسباحة الدولفين باستخدام الكمبيوتر :

مرفق رقم ( ٥ )

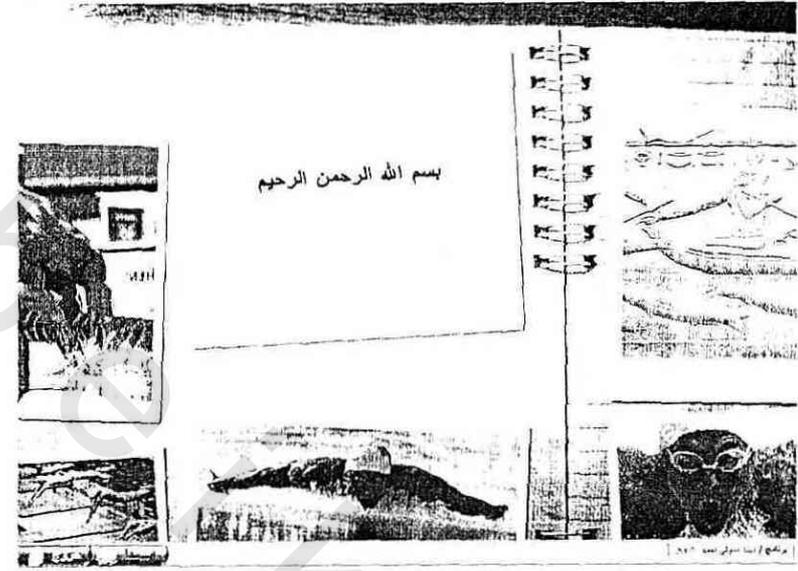
# البرمجية التعليمية

( الصورة النهائية )

# ١ - إطارات مقدمة البرمجية

## نماذج من

- شاشات البرمجية
- سيناريو البرمجية

الإطار	م الوصف والمكونات
 <p>بسم الله الرحمن الرحيم</p>	١ مجموعة إطارات مقدمة البرمجية وتتكون من ٩ إطارات مع إمكانية تخطي المقدمة وبدء البرنامج بالضغط على استجابة ( ابدأ ) إطار بداية البرمجية
 <p>جامعة المنصورة كلية التربية الرياضية قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية</p>	٢ إطار التعريف بالجامعة والكلية والقسم العلمي نص ، خلفية موسيقية
 <p>برمجية تعليمية لتعلم سباحة الدولفين</p>	٣ إطار التعريف بموضوع البرمجية نص ، خلفية موسيقية

م	الوصف والمكونات	الإطار
٤	إطار التعريف بعنوان البحث والدرجة العلمية نص ، خلفية موسيقية	<p>عنوان البحث</p> <p>تأثير برنامج مقترح باستخدام الوسائط الحافظة التداخل على كل من مستوى الأداء والقلق لدى الأطفال المهنددين في سباحة الدولفين</p> <p>بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية</p> 
٥	إطار التعريف بالباحث والتوصيف الوظيفي له نص ، خلفية موسيقية	<p>الباحث</p> <p>ديننا متولي أحمد المتولي</p> <p>مدرس مساعد بالمعهد مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة المنصورة</p> 
٦	إطار التعريف بلجنة الإشراف على البحث نص ، خلفية موسيقية	<p>إشراف</p> <p>أ.د / محمد حسن علاوي</p> <p>أستاذ علم التنمى الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان - سابقا</p> 

الإطار	م الوصف والمكونات
<p>إشراف</p> <p>أ.د / محروس محمد قنديل</p> <p>استاذ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة</p>        <p>برفح / المنصورة ٢٠١٧</p>	٧ تابع إطار التعريف بلجنة الإشراف على البحث نص ، خلفية موسيقية
<p>إشراف</p> <p>د / حسام الدين فاروق حسين</p> <p>مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة</p>        <p>برفح / المنصورة ٢٠١٧</p>	٨ تابع إطار التعريف بلجنة الإشراف على البحث نص ، خلفية موسيقية
<p>مع أطيب التمنيات بالتوفيق</p>        <p>برفح / المنصورة ٢٠١٧</p>	٩ إطار ختام مقدمة البرمجية نص ، خلفية موسيقية

٢ - إطارات الترحيب بالمتعلم والتعريف  
بأهداف البرمجية





### ٣ - المحور الأول ( نبذة تاريخية )

- تاريخ السباحة
- سباحة الدولفين

م	الوصف والمكونات	الإطار
١٦	محور نبذة تاريخية محور تاريخ السباحة عدد الصفحات ٤ نص ، تعليق صوتي	<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراغين قتلن الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>السباحة في العصر الحديث</p> <p>احلت السباحة مكانا بارزا مما ساعد على سرعه انتشارها في معظم سائر العالم . كما ازداد عدد أحواض السباحة التي تستخدم للدرست</p> <p>إبراهيم / دكتور في السباحة ١٩٧٥</p> <p>السباحة في العصر الحديث</p> <p>إبراهيم / دكتور في السباحة ١٩٧٥</p>
١٧	تابع محور نبذة تاريخية محور تاريخ السباحة عدد الصفحات ٤ نص ، تعليق صوتي	<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراغين قتلن الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>السباحة في العصر الحديث</p> <p>ويصغر انظروا فائدة هذا المجال منذ بداية القرن السابع عشر حيث سدا التطور على اندي المساحين الانجيز . ولعل عامل المنافسة الذي قام سن الاندسه المتعددة التي ظهرت أدى الى الاهتمام بسباحة السرعه وذلك عام ١٨٢٧م .</p> <p>إبراهيم / دكتور في السباحة ١٩٧٥</p> <p>السباحة في العصر الحديث</p> <p>إبراهيم / دكتور في السباحة ١٩٧٥</p>
١٨	تابع محور نبذة تاريخية محور تاريخ السباحة عدد الصفحات ٤ نص ، تعليق صوتي	<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراغين قتلن الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>السباحة في العصر الحديث</p> <p>ظهور سباحة المسافات فقد اصبحت اول مسابحه دوليه للسباحة عام ١٨٤٤م اسيرت فيها بعض فنود امريكا الشماليه.</p> <p>إبراهيم / دكتور في السباحة ١٩٧٥</p> <p>السباحة في العصر الحديث</p> <p>إبراهيم / دكتور في السباحة ١٩٧٥</p>



## ٤ - المحور الثاني (وضع الجسم)

- وصف الأداء
- اختبار المعلومات

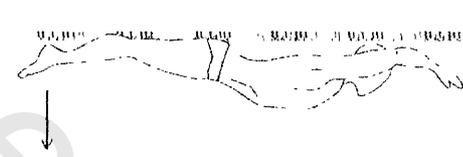
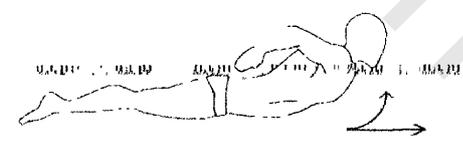




## ٥ - المحور الثالث ( ضربات الرجلين )

- وصف الأداء
- تصحيح الأداء
- ملاحظات هامة
- التسلسل الحركي
- التدريبات التعليمية
- اختبار المعلومات



الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٠. إعداد تربية وضع الجسم وحركات الذراعين لتتنس الربط والتوافق بينه الدوران لتدريب</p> <p>مشاهدة المهاره في الأداء : ١ ٢ ٣ ٤ ٥</p> <p>تفاصيل : ١ ٢ ٣ ٤ ٥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مد الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف وانفعل :</li> </ul>  <p>إبراهيم / إمامي عبد العزيز   ٢٠١٥   ٥٤٣  </p> <p>العنوان : (أسبوع) الرياض - الرياض</p>	<p>٣١</p> <p>تابع محور ضربات الرجلين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>نص ، تفاصيل ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>صورة متحركة يمكن</p> <p>التحكم في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٠. إعداد تربية وضع الجسم وحركات الذراعين لتتنس الربط والتوافق بينه الدوران لتدريب</p> <p>مشاهدة المهاره في الأداء : ١ ٢ ٣ ٤ ٥</p> <p>تفاصيل : ١ ٢ ٣ ٤ ٥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مد حركة الجسم في الاتجاه العكسي للرجلين للامتداد ولأعلى وبصورة موحده :</li> </ul>  <p>إبراهيم / إمامي عبد العزيز   ٢٠١٥   ٥٤٣  </p> <p>العنوان : (أسبوع) الرياض - الرياض</p>	<p>٣٢</p> <p>تابع محور ضربات الرجلين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>نص ، تفاصيل ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>صورة متحركة يمكن</p> <p>التحكم في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٠. إعداد تربية وضع الجسم وحركات الذراعين لتتنس الربط والتوافق بينه الدوران لتدريب</p> <p>مشاهدة المهاره في الأداء : ١ ٢ ٣ ٤ ٥</p> <p>تفاصيل : ١ ٢ ٣ ٤ ٥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• رفع الرجلين على استقامتها الر اعلى</li> </ul>  <p>إبراهيم / إمامي عبد العزيز   ٢٠١٥   ٥٤٣  </p> <p>العنوان : (أسبوع) الرياض - الرياض</p>	<p>٣٣</p> <p>تابع محور ضربات الرجلين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>نص ، تفاصيل ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>صورة متحركة يمكن</p> <p>التحكم في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	





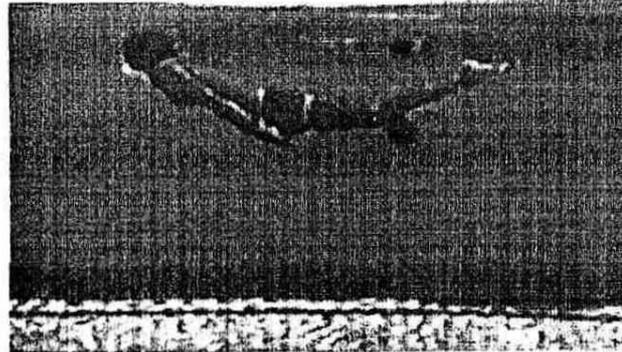








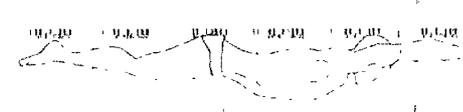


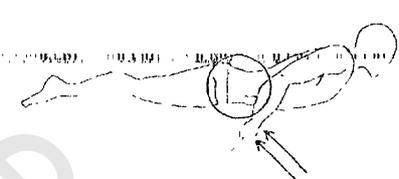
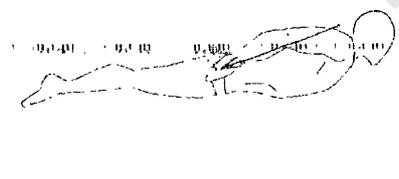
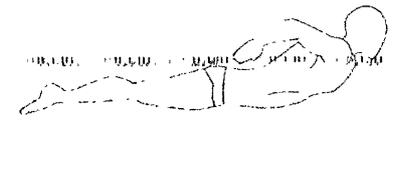
الإطار	م الوصف و المكونات
<p>مراجعة الوثائق</p> <p>٢٦. نبذة تاريخية وضع الجسم <b>الضرب</b> حركات الفراغين للنفس فربط والتوافق البدء الدوران فتدريبات مشاهدة باليدوية في الأثر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دولفين على البطن والذراعين مفرودين اماما تحت الماء</p>  <p>مراجع / إعداد: ٢٠٢٠</p>	<p>٥٥</p> <p>تابع محور ضربات الرجلين محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٦</p> <p>، نص، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>
<p>مراجعة الوثائق</p> <p>٢٦. نبذة تاريخية وضع الجسم <b>الضرب</b> حركات الفراغين للنفس فربط والتوافق البدء الدوران فتدريبات مشاهدة باليدوية في الأثر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دولفين على البطن مع أداء دوره كامله بالذراعين والنفس من الأمام</p>  <p>مراجع / إعداد: ٢٠٢٠</p>	<p>٥٦</p> <p>تابع محور ضربات الرجلين محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٦</p> <p>، نص، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>
<p>مراجعة الوثائق</p> <p>٢٦. نبذة تاريخية وضع الجسم <b>الضرب</b> حركات الفراغين للنفس فربط والتوافق البدء الدوران فتدريبات مشاهدة باليدوية في الأثر ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دولفين على البطن والذراعين مفرودين بحالت الجسم تحت الماء مع اخذ النفس</p>  <p>مراجع / إعداد: ٢٠٢٠</p>	<p>٥٧</p> <p>تابع محور ضربات الرجلين محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٦</p> <p>، نص، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>

## ٦ - المحور الرابع ( حركات الذراعين )

- وصف الأداء
- تصحيح الأداء
- ملاحظات هامة
- التسلسل الحركي
- التدريبات التعليمية
- اختبار المعلومات

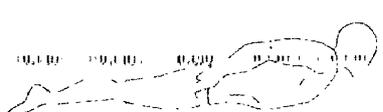


م	الوصف والمكونات	الإطار
٦١	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p>مرحلة الشد والدفع</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين <b>الخطوات</b> لتتس الربط والتوافق البدء الدوران تدريجياً</p> <p>مشاهدة ، بالمهارة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤</p> <p>• عرضي الممعلم خلال مرحة الممد براعي سي المرفقين</p>  <p>وضع / سياحة دولفين</p> <p>الخطوات</p> <p>١ ملاحظة</p> <p>٢ المشاهدة</p> <p>٣ عرضي</p> <p>٤ عرضي</p>
٦٢	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p>مرحلة الشد والدفع</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين <b>الخطوات</b> لتتس الربط والتوافق البدء الدوران تدريجياً</p> <p>مشاهدة ، بالمهارة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤</p> <p>• كما ملاحظ بوجه الكف للخلف.</p>  <p>وضع / سياحة دولفين</p> <p>الخطوات</p> <p>١ ملاحظة</p> <p>٢ المشاهدة</p> <p>٣ عرضي</p> <p>٤ عرضي</p>
٦٣	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p>مرحلة الشد والدفع</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين <b>الخطوات</b> لتتس الربط والتوافق البدء الدوران تدريجياً</p> <p>مشاهدة ، بالمهارة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤</p> <p>• تحت تحريك الذراعين معا نفوذ للخلف في حركة سوية دائرية خارج مستوى الجسم.</p>  <p>وضع / سياحة دولفين</p> <p>الخطوات</p> <p>١ ملاحظة</p> <p>٢ المشاهدة</p> <p>٣ عرضي</p> <p>٤ عرضي</p>

م	الوصف والمكونات	الإطار
٦٤	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p>مرحلة الشد والدفع</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين التماس الربط والتواصل البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء</p> <p>• وصول العنق بين الكتفين قرب منطقة وسط الجسد.</p>  <p>وضع / مشاهدة المهارة</p>
٦٥	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p>مرحلة التخلص</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين التماس الربط والتواصل البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء</p> <p>• بعد العنق بين الكتفين قرب منطقة وسط الجسد يصل الشفص إلى كامل امتدادهما</p> <p>محور التخلص.</p>  <p>وضع / مشاهدة المهارة</p>
٦٦	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>الحركة الرجوعية</p> <p>عدد الصفحات ١</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين التماس الربط والتواصل البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء</p> <p>• بعد خروج الذراعين يؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية.</p>  <p>وضع / مشاهدة المهارة</p>



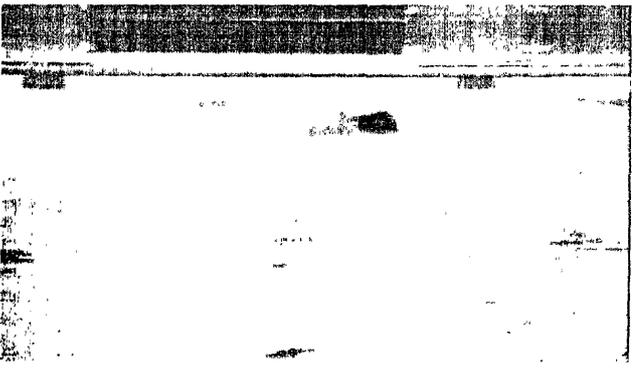


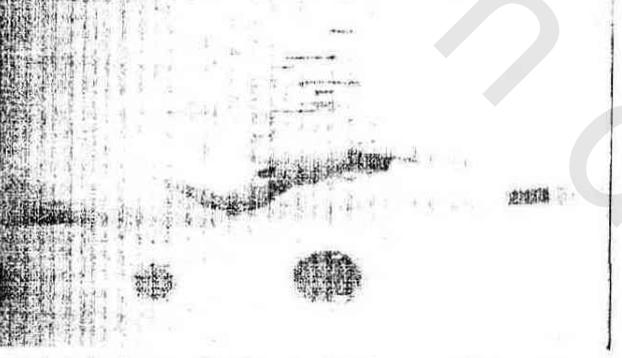
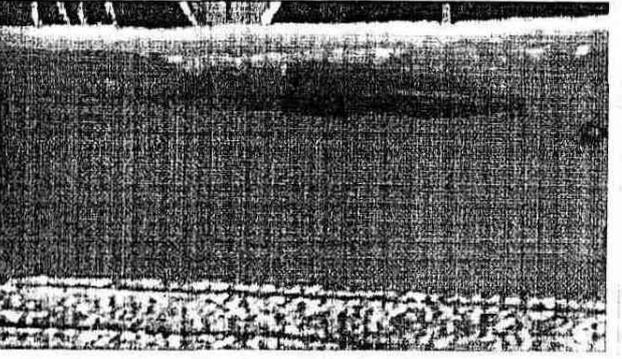
م	الوصف والمكونات	الإطار
٧٣	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ١١</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، صورة متحركة ، يمكن للمتعلم التحكم في عرضها ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>نبرة ترويجية وضع الجسم ضربة الرجلين التمس الربط والتواصل البدء الدوران التدريبات</p> <p>شهادة بالموافقة في الأداء 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>1- وصف أداء</p> <p>2- ملاحظة</p> <p>3- تسجيل الصوت</p> <p>4- تصحيح الأداء</p> <p>5- تمرين</p> <p>6- اختبار</p> <p>• أداء الدفق بحركة مناسبة . ومراعاة ان يبدأ العرفقن التخص من الماء قبل اكمال الدفق</p>  <p>إبراهيم / دينا موني محمد 2017</p> <p>التقنية (الاجتهاد) (التقييم) (التدريب)</p>
٧٤	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ١١</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، صورة متحركة ، يمكن للمتعلم التحكم في عرضها ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>نبرة ترويجية وضع الجسم ضربة الرجلين التمس الربط والتواصل البدء الدوران التدريبات</p> <p>شهادة بالموافقة في الأداء 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>1- وصف أداء</p> <p>2- ملاحظة</p> <p>3- تسجيل الصوت</p> <p>4- تصحيح الأداء</p> <p>5- تمرين</p> <p>6- اختبار</p> <p>• بعد أداء حركة الذراعين على نحو مستمر وبدون توقف</p>  <p>إبراهيم / دينا موني محمد 2017</p> <p>التقنية (الاجتهاد) (التقييم) (التدريب)</p>
٧٥	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ١١</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، صورة متحركة ، يمكن للمتعلم التحكم في عرضها ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>نبرة ترويجية وضع الجسم ضربة الرجلين التمس الربط والتواصل البدء الدوران التدريبات</p> <p>شهادة بالموافقة في الأداء 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>1- وصف أداء</p> <p>2- ملاحظة</p> <p>3- تسجيل الصوت</p> <p>4- تصحيح الأداء</p> <p>5- تمرين</p> <p>6- اختبار</p> <p>• تؤدي الحركة الرجوعه خارج الماء بوضوح والاحتفاظ بالذراعين قرب سطح الماء .</p>  <p>إبراهيم / دينا موني محمد 2017</p> <p>التقنية (الاجتهاد) (التقييم) (التدريب)</p>

م	الوصف والمكونات	الإطار
٧٦	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور ملاحظات هامة</p> <p>عدد الصفحات ٨</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>نقطة تعليمية وضع الجسم ضربات الرجلين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• براعي خلال مرحلة البدء ان يعمل الذراعين في مستوى واحد وفي وقت واحد .</p> <p>من الصفحات ٨</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p> <p>الصفحة ٨</p>
٧٧	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور ملاحظات هامة</p> <p>عدد الصفحات ٨</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>نقطة تعليمية وضع الجسم ضربات الرجلين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• البدء على شكل حرف ( S ) .</p> <p>من الصفحات ٨</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p> <p>الصفحة ٨</p>
٧٨	<p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور ملاحظات هامة</p> <p>عدد الصفحات ٨</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>نقطة تعليمية وضع الجسم ضربات الرجلين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• لاحظ ارتفاع المرفقين فضلا عند دخول البدن للماء .</p> <p>من الصفحات ٨</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p> <p>الصفحة ٨</p>





الإطار	م الوصف والمكونات
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران تدريبات</p> <p>مشاهدة بالفيديو في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>• أداء حركات الذراعين مع وضع اداء الظهر من الرجلين</p>  <p>برامج / إعدادات / إعدادات</p>	<p>٨٥</p> <p>تابع محور حركات الذراعين محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>، نص، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران تدريبات</p> <p>مشاهدة بالفيديو في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دولفين على النطن والذراع اليسرى مفردة اماما مع عمل كاس تنفس والتنفس من الحجاب</p>  <p>برامج / إعدادات / إعدادات</p>	<p>٨٦</p> <p>تابع محور حركات الذراعين محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>، نص، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران تدريبات</p> <p>مشاهدة بالفيديو في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>• أداء السباحة ككل بالتنفس لمسافات قصير</p>  <p>برامج / إعدادات / إعدادات</p>	<p>٨٧</p> <p>تابع محور حركات الذراعين محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>، نص، تعليق صوتي ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>

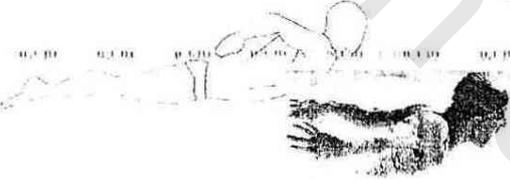
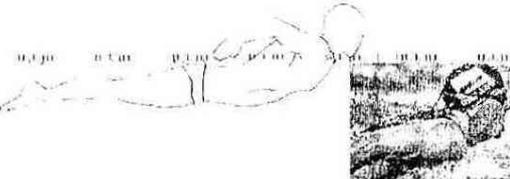
الإطار	م الوصف والمكونات
<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٦ نسخة تربية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين (الرجلين) لتتنسق حركة وتوافق البدء الدوران تدريجياً</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دولفين عن الجانب الأيسر والذراع المنعرج مفرودة اماماً والذراع المنعرج بجانب الجسم والعكس.</p>  <p>موقع / إعداد: ٢٠٠٧</p> <p>مؤلف: د. محمد</p>	<p>٨٨</p> <p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>، نص، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>
<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٧ نسخة تربية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين (الرجلين) لتتنسق حركة وتوافق البدء الدوران تدريجياً</p> <p>• ثلاث ضربات بالرجلين ووسط دولفين على البطن مع البدء دوراً كاملاً بالذراعين والعكس</p>  <p>موقع / إعداد: ٢٠٠٧</p> <p>مؤلف: د. محمد</p>	<p>٨٩</p> <p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>، نص، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>
<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٨ نسخة تربية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين (الرجلين) لتتنسق حركة وتوافق البدء الدوران تدريجياً</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دولفين عن الجانب الأيمن والذراع المنعرج مفرودة اماماً والذراع المنعرج بجانب الجسم والرأس خارج الماء</p>  <p>موقع / إعداد: ٢٠٠٧</p> <p>مؤلف: د. محمد</p>	<p>٩٠</p> <p>تابع محور حركات الذراعين</p> <p>محور التدريبات التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>، نص، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>

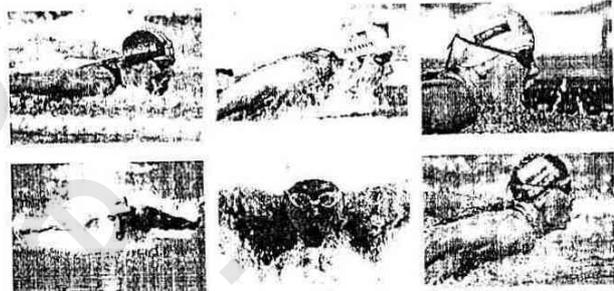
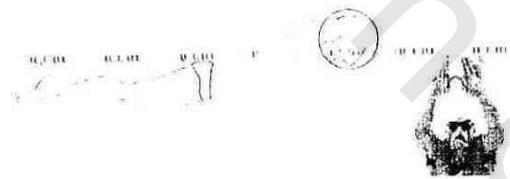
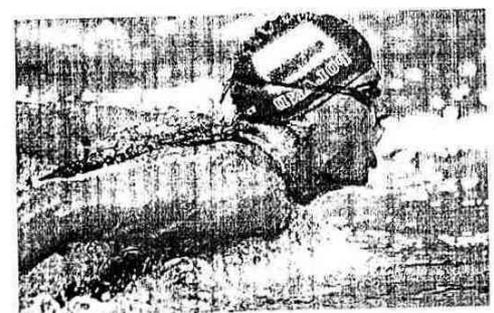
## ٧ - المحور الخامس ( التنفس )

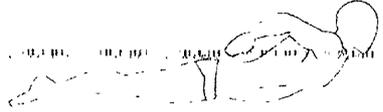
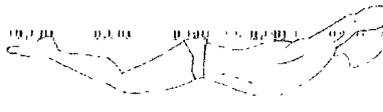
- وصف الأداء
- تصحيح الأداء
- ملاحظات هامة
- التسلسل الحركي
- التدريبات التعليمية
- اختبار المعلومات



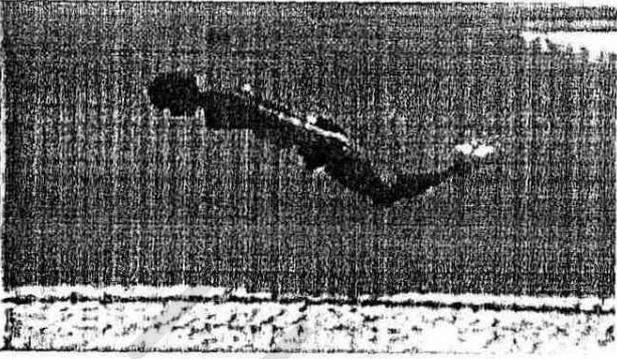
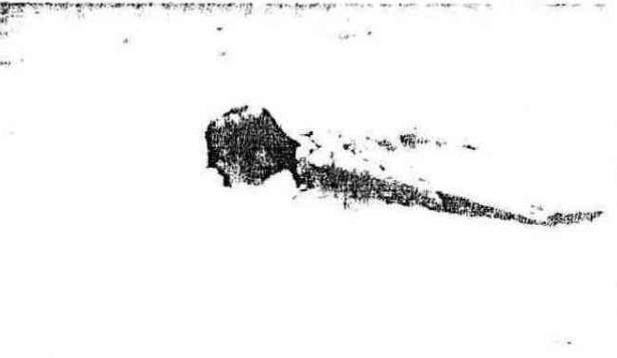


الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مباحة الوثائق</p> <p>٥٥ نبذة تاريخية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الذراعين الربط والتوافق اليد دوران التمرينات شهادة الفيديو من الأداء ٤ ٤ ٤ ٤ ٤</p> <p>• يقلل إخراج الرقبة قبل الشخص بالترتيب كما أنه إخراج من الشدة والذئب.</p>  <p>الطعن في الأهداف المبتدئين المبتدئين</p> <p>وضع/ إعداد/ إعداد ٥٥ ٥٥</p>	<p>٩٧</p> <p>تابع محور التنفس</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مباحة الوثائق</p> <p>٥٥ نبذة تاريخية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الذراعين الربط والتوافق اليد دوران التمرينات شهادة الفيديو من الأداء ٤ ٤ ٤ ٤ ٤</p> <p>• تأخذ الجميع أداء الحركة الرجعة للذراعين.</p>  <p>الطعن في الأهداف المبتدئين المبتدئين</p> <p>وضع/ إعداد/ إعداد ٥٥ ٥٥</p>	<p>٩٨</p> <p>تابع محور التنفس</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>مباحة الوثائق</p> <p>٥٥ نبذة تاريخية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الذراعين الربط والتوافق اليد دوران التمرينات شهادة الفيديو من الأداء ٤ ٤ ٤ ٤ ٤</p> <p>• رفع الكفوف لتسهيل حركة الذراعين مع مراعاة رفع الرأس مع الحركة الرجعة للمساعدة على أخذ السهيق.</p>  <p>الطعن في الأهداف المبتدئين المبتدئين</p> <p>وضع/ إعداد/ إعداد ٥٥ ٥٥</p>	<p>٩٩</p> <p>تابع محور التنفس</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن للمتعلم التحكم</p> <p>في عرضها ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	

م	الوصف والمكونات	الإطار
١٠٠	<p>تابع محور التنفس</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامية</p> <p>عدد الصفحات ٣</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>٢٤ لعبة تقريبية وضع الجسم ضربك الرجلين حركة الفراغين الربط والتوافق اليد الدورن التدريب مشاهدة إظهار في الأداء ١ ٢ ٣</p> <p>١٤ ٤ ٢ ٢١</p> <p>• تؤدي حركة الرأس لأعلى وتأخر بصوره اكثر من طرف الساحة الاخرى .</p>  <p>اللعون وإر امدهن ١٥   ١٥   ١٥   ١٥   ١٥   ١٥</p>
١٠١	<p>تابع محور التنفس</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامية</p> <p>عدد الصفحات ٣</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن التحكم في</p> <p>عرضها ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>٢٤ لعبة تقريبية وضع الجسم ضربك الرجلين حركة الفراغين الربط والتوافق اليد الدورن التدريب مشاهدة إظهار في الأداء ١ ٢ ٣</p> <p>١٤ ٤ ٢ ٢١</p> <p>• تكون الأذنين من العضدين عند اسداد الفراغين تماما .</p>  <p>اللعون وإر امدهن ١٥   ١٥   ١٥   ١٥   ١٥   ١٥</p>
١٠٢	<p>تابع محور التنفس</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامية</p> <p>عدد الصفحات ٣</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، صورة متحركة</p> <p>يمكن التحكم في</p> <p>عرضها ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	<p>سياحة الدولفين</p> <p>٢٤ لعبة تقريبية وضع الجسم ضربك الرجلين حركة الفراغين الربط والتوافق اليد الدورن التدريب مشاهدة إظهار في الأداء ١ ٢ ٣</p> <p>١٤ ٤ ٢ ٢١</p> <p>• نتجه الأذنين لتلامد وخارج سطح الماء مباشرة اثناء اخذ المبطق .</p>  <p>اللعون وإر امدهن ١٥   ١٥   ١٥   ١٥   ١٥   ١٥</p>

الإطار	الوصف والمكونات	م
<p>١٠٣</p> <p>ساحة الدوفس</p> <p>١٠ نبرة تدريبية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة : ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>١٠ صفحات</p> <p>١٠ صور متحركة</p> <p>١٠ تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>  <p>المعلم / الأستاذ / المدرب / المشرف</p>	<p>تابع محور التنفس</p> <p>محور التسلسل</p> <p>الحركي</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صورة متحركة</p> <p>تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>١٠٣</p>
<p>١٠٤</p> <p>ساحة الدوفس</p> <p>١٠ نبرة تدريبية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة : ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>١٠ صفحات</p> <p>١٠ صور متحركة</p> <p>١٠ تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>  <p>المعلم / الأستاذ / المدرب / المشرف</p>	<p>تابع محور التنفس</p> <p>محور التسلسل</p> <p>الحركي</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صورة متحركة</p> <p>تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>١٠٤</p>
<p>١٠٥</p> <p>ساحة الدوفس</p> <p>١٠ نبرة تدريبية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين الربط والتوافق البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة : ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p> <p>١٠ صفحات</p> <p>١٠ صور متحركة</p> <p>١٠ تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>  <p>المعلم / الأستاذ / المدرب / المشرف</p>	<p>تابع محور التنفس</p> <p>محور التسلسل</p> <p>الحركي</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صورة متحركة</p> <p>تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>١٠٥</p>



الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>سباحة الدوئلين</p> <p>٢٥. نضج الجسم - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - الربط والتوافق البدن - الدوران - تدريبات</p> <p>تتألف من الأجزاء التالية:</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دوئلين على البطن والذراعين مع وادئين بجانب الجسم تحت الماء مع أخذ النفس</p>  <p>موقع: القاهرة - ١٩٦٤</p> <p>الكتاب: في المصاحف - المجلد ١١</p>	<p>١٠٩</p> <p>تابع محور التنفس</p> <p>محور التدريبات</p> <p>التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>، نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>سباحة الدوئلين</p> <p>٢٥. نضج الجسم - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - الربط والتوافق البدن - الدوران - تدريبات</p> <p>تتألف من الأجزاء التالية:</p> <p>• ضربات رجلين ووسط دوئلين على البطن والذراع الشمس ففوقه انما مع عمل كساش</p> <p>سائر والتنفس من الجانب كل كساش</p>  <p>موقع: القاهرة - ١٩٦٤</p> <p>الكتاب: في المصاحف - المجلد ١١</p>	<p>١١٠</p> <p>تابع محور التنفس</p> <p>محور التدريبات</p> <p>التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>، نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>سباحة الدوئلين</p> <p>٢٥. نضج الجسم - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - الربط والتوافق البدن - الدوران - تدريبات</p> <p>تتألف من الأجزاء التالية:</p> <p>• أداء السباحة ككل والتنفس كل دورتين بالذراعين</p>  <p>موقع: القاهرة - ١٩٦٤</p> <p>الكتاب: في المصاحف - المجلد ١١</p>	<p>١١١</p> <p>تابع محور التنفس</p> <p>محور التدريبات</p> <p>التعليمية</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>، نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	

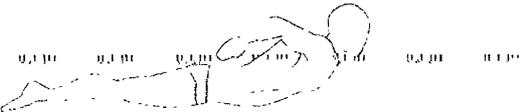
## ٨ - المحور السادس ( الربط والتوافق )

- وصف الأداء
- تصحيح الأداء
- ملاحظات هامة
- التسلسل الحركي
- التدريبات التعليمية
- اختبار المعلومات







م	الوصف والمكونات	الإطار
١٢١	<p>تابع محور الربط والتوافق</p> <p>محور ملاحظات هامة</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، صورة متحركة يمكن للمتعلم التحكم في عرضها ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>١٠٠ نبذة تاريخية وضع الجسم وضعت الرجلين حركة الذراعين للتنفس البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• تؤدي أول صرته للرحلتين عندما يدخل الذراعين للامام.</p>  <p>١٠٠</p> <p>١٠١</p> <p>١٠٢</p> <p>١٠٣</p> <p>١٠٤</p> <p>١٠٥</p> <p>١٠٦</p> <p>١٠٧</p> <p>١٠٨</p> <p>١٠٩</p> <p>١١٠</p> <p>١١١</p> <p>١١٢</p> <p>١١٣</p> <p>١١٤</p> <p>١١٥</p> <p>١١٦</p> <p>١١٧</p> <p>١١٨</p> <p>١١٩</p> <p>١٢٠</p> <p>١٢١</p> <p>١٢٢</p> <p>١٢٣</p> <p>١٢٤</p> <p>١٢٥</p> <p>١٢٦</p> <p>١٢٧</p> <p>١٢٨</p> <p>١٢٩</p> <p>١٣٠</p> <p>١٣١</p> <p>١٣٢</p> <p>١٣٣</p> <p>١٣٤</p> <p>١٣٥</p> <p>١٣٦</p> <p>١٣٧</p> <p>١٣٨</p> <p>١٣٩</p> <p>١٤٠</p> <p>١٤١</p> <p>١٤٢</p> <p>١٤٣</p> <p>١٤٤</p> <p>١٤٥</p> <p>١٤٦</p> <p>١٤٧</p> <p>١٤٨</p> <p>١٤٩</p> <p>١٥٠</p> <p>١٥١</p> <p>١٥٢</p> <p>١٥٣</p> <p>١٥٤</p> <p>١٥٥</p> <p>١٥٦</p> <p>١٥٧</p> <p>١٥٨</p> <p>١٥٩</p> <p>١٦٠</p> <p>١٦١</p> <p>١٦٢</p> <p>١٦٣</p> <p>١٦٤</p> <p>١٦٥</p> <p>١٦٦</p> <p>١٦٧</p> <p>١٦٨</p> <p>١٦٩</p> <p>١٧٠</p> <p>١٧١</p> <p>١٧٢</p> <p>١٧٣</p> <p>١٧٤</p> <p>١٧٥</p> <p>١٧٦</p> <p>١٧٧</p> <p>١٧٨</p> <p>١٧٩</p> <p>١٨٠</p> <p>١٨١</p> <p>١٨٢</p> <p>١٨٣</p> <p>١٨٤</p> <p>١٨٥</p> <p>١٨٦</p> <p>١٨٧</p> <p>١٨٨</p> <p>١٨٩</p> <p>١٩٠</p> <p>١٩١</p> <p>١٩٢</p> <p>١٩٣</p> <p>١٩٤</p> <p>١٩٥</p> <p>١٩٦</p> <p>١٩٧</p> <p>١٩٨</p> <p>١٩٩</p> <p>٢٠٠</p>
١٢٢	<p>تابع محور الربط والتوافق</p> <p>محور ملاحظات هامة</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، صورة متحركة يمكن للمتعلم التحكم في عرضها ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>١٠٠ نبذة تاريخية وضع الجسم وضعت الرجلين حركة الذراعين للتنفس البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• تؤدي باقي صرته للرحلتين لأسفل عندما ينهي التنفس من مرحلة التخلص تحت الماء.</p>  <p>١٠٠</p> <p>١٠١</p> <p>١٠٢</p> <p>١٠٣</p> <p>١٠٤</p> <p>١٠٥</p> <p>١٠٦</p> <p>١٠٧</p> <p>١٠٨</p> <p>١٠٩</p> <p>١١٠</p> <p>١١١</p> <p>١١٢</p> <p>١١٣</p> <p>١١٤</p> <p>١١٥</p> <p>١١٦</p> <p>١١٧</p> <p>١١٨</p> <p>١١٩</p> <p>١٢٠</p> <p>١٢١</p> <p>١٢٢</p> <p>١٢٣</p> <p>١٢٤</p> <p>١٢٥</p> <p>١٢٦</p> <p>١٢٧</p> <p>١٢٨</p> <p>١٢٩</p> <p>١٣٠</p> <p>١٣١</p> <p>١٣٢</p> <p>١٣٣</p> <p>١٣٤</p> <p>١٣٥</p> <p>١٣٦</p> <p>١٣٧</p> <p>١٣٨</p> <p>١٣٩</p> <p>١٤٠</p> <p>١٤١</p> <p>١٤٢</p> <p>١٤٣</p> <p>١٤٤</p> <p>١٤٥</p> <p>١٤٦</p> <p>١٤٧</p> <p>١٤٨</p> <p>١٤٩</p> <p>١٥٠</p>
١٢٣	<p>تابع محور الربط والتوافق</p> <p>محور ملاحظات هامة</p> <p>عدد الصفحات ٥</p> <p>نص ، تعليق صوتي ، صورة متحركة يمكن للمتعلم التحكم في عرضها ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>سباحة الدولفين</p> <p>١٠٠ نبذة تاريخية وضع الجسم وضعت الرجلين حركة الذراعين للتنفس البدء الدوران التدريبات</p> <p>مشاهدة الأداء في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٩٩ ١٠٠</p> <p>• يصل الرأس إلى أعلى ارتفاع عندما تكون القدمين في أسفل بعبطة لصرته للرحلتين التامة.</p>  <p>١٠٠</p> <p>١٠١</p> <p>١٠٢</p> <p>١٠٣</p> <p>١٠٤</p> <p>١٠٥</p> <p>١٠٦</p> <p>١٠٧</p> <p>١٠٨</p> <p>١٠٩</p> <p>١١٠</p> <p>١١١</p> <p>١١٢</p> <p>١١٣</p> <p>١١٤</p> <p>١١٥</p> <p>١١٦</p> <p>١١٧</p> <p>١١٨</p> <p>١١٩</p> <p>١٢٠</p> <p>١٢١</p> <p>١٢٢</p> <p>١٢٣</p> <p>١٢٤</p> <p>١٢٥</p> <p>١٢٦</p> <p>١٢٧</p> <p>١٢٨</p> <p>١٢٩</p> <p>١٣٠</p> <p>١٣١</p> <p>١٣٢</p> <p>١٣٣</p> <p>١٣٤</p> <p>١٣٥</p> <p>١٣٦</p> <p>١٣٧</p> <p>١٣٨</p> <p>١٣٩</p> <p>١٤٠</p> <p>١٤١</p> <p>١٤٢</p> <p>١٤٣</p> <p>١٤٤</p> <p>١٤٥</p> <p>١٤٦</p> <p>١٤٧</p> <p>١٤٨</p> <p>١٤٩</p> <p>١٥٠</p>

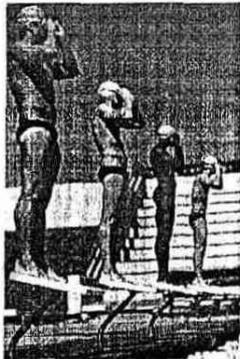




## ٩ - المحور السابع ( البدء )

- وصف الأداء
- تصحيح الأداء
- ملاحظات هامة
- التسلسل الحركي
- التدريبات التعليمية
- اختبار المعلومات



الإطار	الوصف والمكونات	م
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٦ نبذة تاريخية وضع جسم خريبات فرجين حركت الفراغين التلس فريدا والتواقي (الجمهورية) الدوران تدريبات</p> <p>تعاقد ١٩٤٠ في البلاد ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• خذ ماركات</p>  <p>موقع / تاريخ / سنة / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠</p>	<p>محور البدء ١٣٣</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة الإعداد</p> <p>والتجهيز عدد</p> <p>الصفحات ٤</p> <p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٦ نبذة تاريخية وضع جسم خريبات فرجين حركت الفراغين التلس فريدا والتواقي (الجمهورية) الدوران تدريبات</p> <p>تعاقد ١٩٤٠ في البلاد ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• نطفه السباح لثامو نحو مكتب الماء عند صباح أداء خذ ماركات Take your marks</p> <p>من الآن بالبدء</p>  <p>موقع / تاريخ / سنة / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠</p>	<p>محور البدء ١٣٤</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة الاقتراب</p> <p>والتجهيز عدد</p> <p>الصفحات ٢</p> <p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٦ نبذة تاريخية وضع جسم خريبات فرجين حركت الفراغين التلس فريدا والتواقي (الجمهورية) الدوران تدريبات</p> <p>تعاقد ١٩٤٠ في البلاد ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• توجه النظر لأسفل حتى سيمر السباح بدهن ابن ومكف صبح فداصة</p>  <p>موقع / تاريخ / سنة / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠ / ١٩٤٠</p>	<p>محور البدء ١٣٥</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة الاقتراب</p> <p>والتجهيز عدد</p> <p>الصفحات ٢</p> <p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	



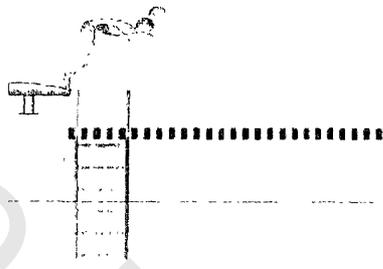
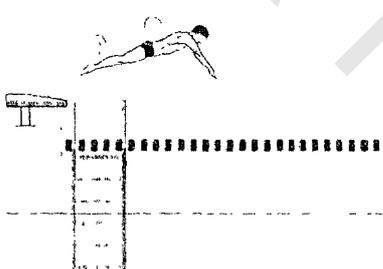
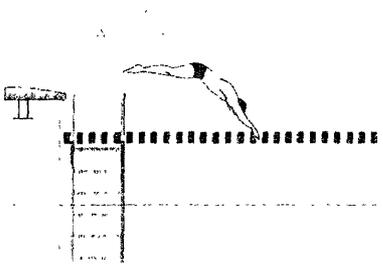






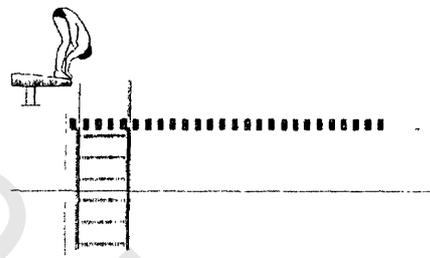
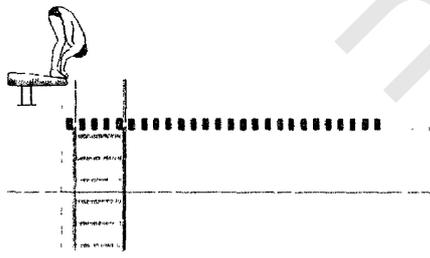
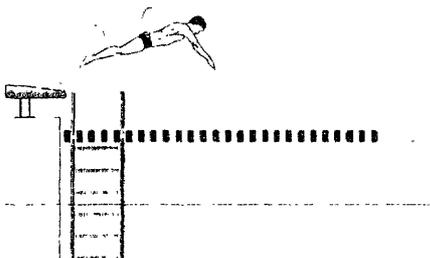


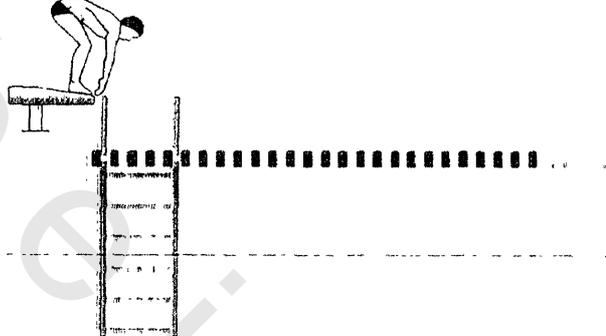
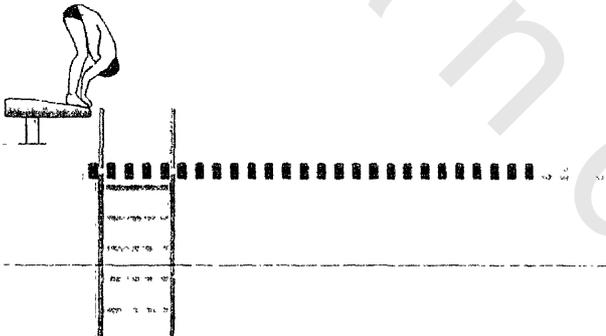
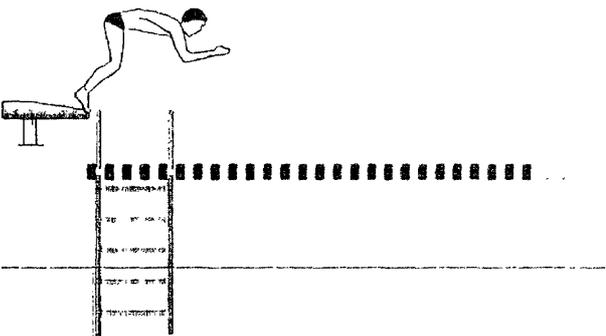


الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>ساحة الدولفين</p> <p>● نبرة نظريية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الذراعين التنفس الربط والتوافق المصنفة الدوران تدريبات</p> <p>شاهد: أجهز في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>● يودي حركة المرححة للامام ولاعلى وللخلف بشكل طبيعي.</p>  <p>برامج / ديبا سولبيت ٢٠١٧   ٥٢٦   الفنون (٤)   إعداد   ١٥٤٤  </p>	<p>١٥٤</p> <p>تابع محور البدء</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>ساحة الدولفين</p> <p>● نبرة نظريية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الذراعين التنفس الربط والتوافق المصنفة الدوران تدريبات</p> <p>شاهد: أجهز في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>● القدمان ماصاع المقعدة</p>  <p>برامج / ديبا سولبيت ٢٠١٧   ٥٢٦   الفنون (٤)   إعداد   ١٥٥٠  </p>	<p>١٥٥</p> <p>تابع محور البدء</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>ساحة الدولفين</p> <p>● نبرة نظريية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الذراعين التنفس الربط والتوافق المصنفة الدوران تدريبات</p> <p>شاهد: أجهز في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>● مست خافه المكعب ناصاع القدمين</p>  <p>برامج / ديبا سولبيت ٢٠١٧   ٥٢٦   الفنون (٤)   إعداد   ١٥٦٠  </p>	<p>١٥٦</p> <p>تابع محور البدء</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	





الإطار	م الوصف والمكونات
<p>١٦٣</p> <p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركت الذراعين التمس الربط والتواصل</p> <p>تجاهه بإمتهاره في الأداء</p> <p>• بوجه النظر لأسفل حتى ينصير المساح بدفه ابن وكف يضع قدميه</p>  <p>١٦٣</p>	<p>١٦٣</p> <p>تابع محور البدء</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامة</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>
<p>١٦٤</p> <p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركت الذراعين التمس الربط والتواصل</p> <p>تجاهه بإمتهاره في الأداء</p> <p>• لاحظ ان تكون القدمين بانساع الحوض مع ملاصقة القدمين لمنح المكعب والقسا</p> <p>الإصابع حول الحافة .</p>  <p>١٦٤</p>	<p>١٦٤</p> <p>تابع محور البدء</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامة</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>
<p>١٦٥</p> <p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركت الذراعين التمس الربط والتواصل</p> <p>تجاهه بإمتهاره في الأداء</p> <p>• من الرجلين على كامل امتدادهما وكذلك الكعس لاعطاء حركة دفع حدة</p>  <p>١٦٥</p>	<p>١٦٥</p> <p>تابع محور البدء</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامة</p> <p>عدد الصفحات ٤</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>

م	الوصف والمكونات	الإطار
١٦٦	<p>تابع محور البدء محور التسلسل الحركي</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صورة متحركة تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>ساحة الدولفين وضع الجسم وضعية الرجليين حركات الفراغين تتمسك بالقبضات ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p>  <p>١. وصف أداء ٢. حجم أداء ٣. ملاحظة أداء ٤. التحكم في إعادة العرض ٥. الصور يدويا ٦. مشاهدة الأداء ٧. مشاهدة المهارة</p> <p>برنامج / إعداد: محمد أحمد الصفحة ١ من ١٠</p>
١٦٧	<p>تابع محور البدء محور التسلسل الحركي</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صورة متحركة تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>ساحة الدولفين وضع الجسم وضعية الرجليين حركات الفراغين تتمسك بالقبضات ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p>  <p>١. وصف أداء ٢. حجم أداء ٣. ملاحظة أداء ٤. التحكم في إعادة العرض ٥. الصور يدويا ٦. مشاهدة الأداء ٧. مشاهدة المهارة</p> <p>برنامج / إعداد: محمد أحمد الصفحة ١ من ١٠</p>
١٦٨	<p>تابع محور البدء محور التسلسل الحركي</p> <p>عدد الصفحات ١٠</p> <p>صورة متحركة تعمل تلقائيا ويمكن التحكم في إعادة عرضها أو عرض الصور يدويا ، مشاهدة الأداء ، مشاهدة المهارة</p>	<p>ساحة الدولفين وضع الجسم وضعية الرجليين حركات الفراغين تتمسك بالقبضات ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١</p>  <p>١. وصف أداء ٢. حجم أداء ٣. ملاحظة أداء ٤. التحكم في إعادة العرض ٥. الصور يدويا ٦. مشاهدة الأداء ٧. مشاهدة المهارة</p> <p>برنامج / إعداد: محمد أحمد الصفحة ١ من ١٠</p>

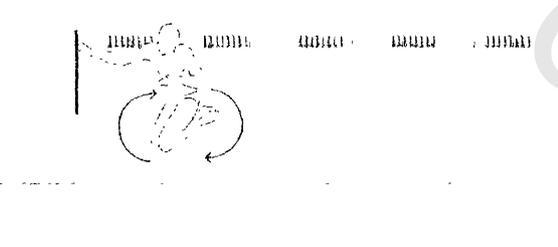
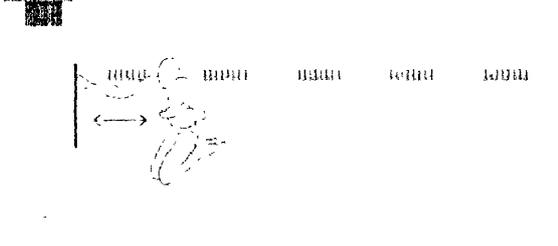




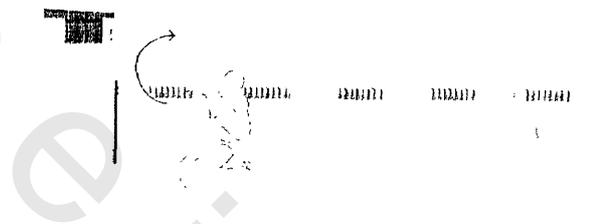
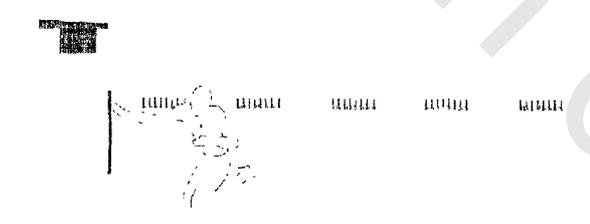
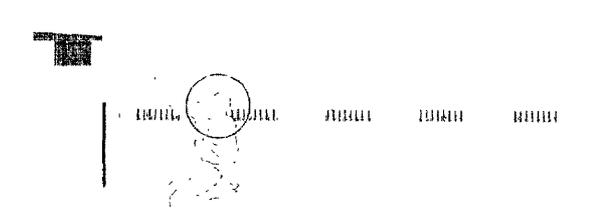
## ١٠ - المحور الثامن (الدوران)

- وصف الأداء
- تصحيح الأداء
- ملاحظات هامة
- التسلسل الحركي
- التدريبات التعليمية
- اختبار المعلومات



الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مناخة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الدراعين قتلن الربط والتواكل البدء التدريبات</p> <p>شهادة الشهادة في الأداء 1 2 3 4 5</p> <p>توضيح: توضع البدن على الحائط بانساع الكفص والاصابع مسجده زعشر</p>  <p>موقع / اسم الدولة / سنة النشر</p>	<p>178</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة اللمس</p> <p>عدد الصفحات 5</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مناخة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الدراعين قتلن الربط والتواكل البدء التدريبات</p> <p>شهادة الشهادة في الأداء 1 2 3 4 5</p> <p>امناء اللمس بالبدن يعود السباح بتمحب الرخس لا على اسفل الحميم</p>  <p>موقع / اسم الدولة / سنة النشر</p>	<p>179</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة اللمس</p> <p>عدد الصفحات 5</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مناخة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الدراعين قتلن الربط والتواكل البدء التدريبات</p> <p>شهادة الشهادة في الأداء 1 2 3 4 5</p> <p>يصح السباح فرسا من حائط حوض السباحة سحده رماده سرعة الاقرباء.</p>  <p>موقع / اسم الدولة / سنة النشر</p>	<p>180</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة اللمس</p> <p>عدد الصفحات 5</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	

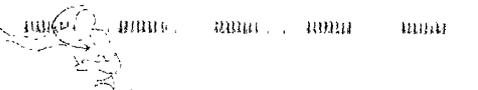


الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مباحة الدولفين</p> <p>نقطة تدريبية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة المراسم التمس الربط والتوافق البدء التدريب</p> <p>مشاهدة المهاره في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠</p> <p>• التدوير بحركه نظه بحسه بعددما الذراع التمر سج الدوران جهتها.</p>  <p>برامج / تعليمات / امم ١٨٤٤</p>	<p>١٨٤</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة الدوران</p> <p>عدد الصفحات ٨</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مباحة الدولفين</p> <p>نقطة تدريبية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة المراسم التمس الربط والتوافق البدء التدريب</p> <p>مشاهدة المهاره في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠</p> <p>• مضطظ اليد الأخرى غير الحائط ويستمر الجسم في الدوران.</p>  <p>برامج / تعليمات / امم ١٨٥٥</p>	<p>١٨٥</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة الدوران</p> <p>عدد الصفحات ٨</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مباحة الدولفين</p> <p>نقطة تدريبية وضع الجسم ضربات الرجلين حركة المراسم التمس الربط والتوافق البدء التدريب</p> <p>مشاهدة المهاره في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠</p> <p>• سج الاحتفاظ بالراس اعلى سطح الماء واخذ السيق</p>  <p>برامج / تعليمات / امم ١٨٦٦</p>	<p>١٨٦</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة الدوران</p> <p>عدد الصفحات ٨</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	







الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربة الرجلين حركات الذراعين فتتس الربط والتوافق البدء <b>التمرين</b> لتدريب</p> <p>مشاهدة بالأميرة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• الحركة الرجوعه للذراعين خارج الماء</p>   <p>١ وضع الجسم ضربة الرجلين حركات الذراعين فتتس الربط والتوافق البدء <b>التمرين</b> لتدريب</p> <p>مشاهدة بالأميرة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• الحركة الرجوعه للذراعين خارج الماء</p>	<p>١٩٦</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور وصف الأداء</p> <p>مرحلة بداية السباحة</p> <p>عدد الصفحات ٢</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربة الرجلين حركات الذراعين فتتس الربط والتوافق البدء <b>التمرين</b> لتدريب</p> <p>مشاهدة بالأميرة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• المركز على المنبس نالديس معا</p>   <p>١ وضع الجسم ضربة الرجلين حركات الذراعين فتتس الربط والتوافق البدء <b>التمرين</b> لتدريب</p> <p>مشاهدة بالأميرة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• المركز على المنبس نالديس معا</p>	<p>١٩٧</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربة الرجلين حركات الذراعين فتتس الربط والتوافق البدء <b>التمرين</b> لتدريب</p> <p>مشاهدة بالأميرة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• حركات الرأس في اتجاه الدوران.</p>   <p>١ وضع الجسم ضربة الرجلين حركات الذراعين فتتس الربط والتوافق البدء <b>التمرين</b> لتدريب</p> <p>مشاهدة بالأميرة في الأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>• حركات الرأس في اتجاه الدوران.</p>	<p>١٩٨</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور تصحيح الأداء</p> <p>عدد الصفحات ٦</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	







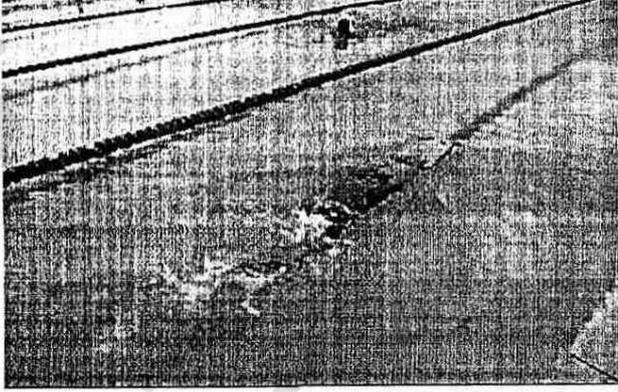
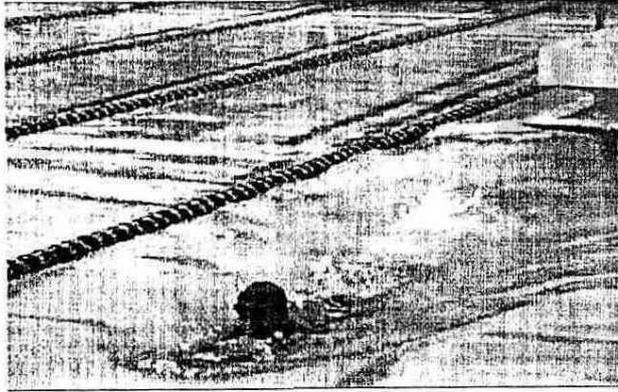
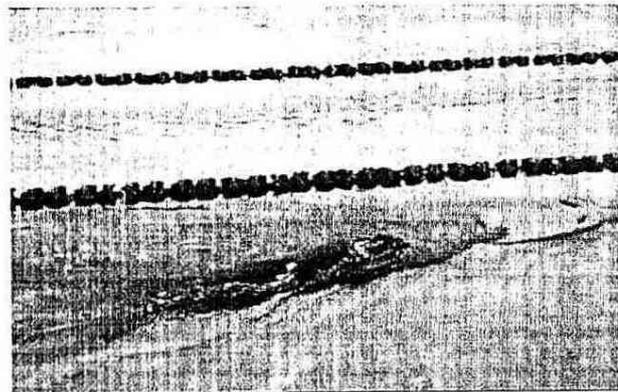
الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>مساحة الدولفين</p> <p>نقطة تربية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراغين التنفس الربط والتوافق البدء <b>تدريب</b></p> <p>مشاهدة بالمهارة في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>إلى 100% لكل</p> <p>• مد الجسم كاملا أثناء الأثر لاق.</p> <p>من وضوء</p> <p>صحيح 10</p> <p>رطل 10</p> <p>من الجسم الحركي</p> <p>ملاحظات خاصة</p> <p>رقم غير مطبوع</p> <p>إبراهيم / دينا موني احمد 2017</p> <p>التعليق ( ) الإيداع ( ) الترخيص ( )</p>	<p>208</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامية</p> <p>عدد الصفحات 7</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مساحة الدولفين</p> <p>نقطة تربية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراغين التنفس الربط والتوافق البدء <b>تدريب</b></p> <p>مشاهدة بالمهارة في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>إلى 100% لكل</p> <p>• بدء المساحة مع الاستفاده من الدفع</p> <p>من وضوء</p> <p>صحيح 10</p> <p>رطل 10</p> <p>من الجسم الحركي</p> <p>ملاحظات خاصة</p> <p>رقم غير مطبوع</p> <p>إبراهيم / دينا موني احمد 2017</p> <p>التعليق ( ) الإيداع ( ) الترخيص ( )</p>	<p>209</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور ملاحظات</p> <p>هامية</p> <p>عدد الصفحات 7</p> <p>نص ، صورة</p> <p>متحركة يمكن التحكم</p> <p>في عرضها ، تعليق</p> <p>صوتي ، مشاهدة</p> <p>الأداء ، مشاهدة</p> <p>المهارة</p>	
<p>مساحة الدولفين</p> <p>نقطة تربية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراغين التنفس الربط والتوافق البدء <b>تدريب</b></p> <p>مشاهدة بالمهارة في الأداء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>إلى 100% لكل</p> <p>من وضوء</p> <p>صحيح 10</p> <p>رطل 10</p> <p>ملاحظات خاصة</p> <p>رقم غير مطبوع</p> <p>إبراهيم / دينا موني احمد 2017</p> <p>التعليق ( ) الإيداع ( ) الترخيص ( )</p>	<p>210</p> <p>تابع محور الدوران</p> <p>محور التسلسل</p> <p>الحركي</p> <p>عدد الصفحات 10</p> <p>صورة متحركة</p> <p>تعمل تلقائيا ويمكن</p> <p>التحكم في إعادة</p> <p>عرضها أو عرض</p> <p>الصور يدويا ،</p> <p>مشاهدة الأداء ،</p> <p>مشاهدة المهارة</p>	

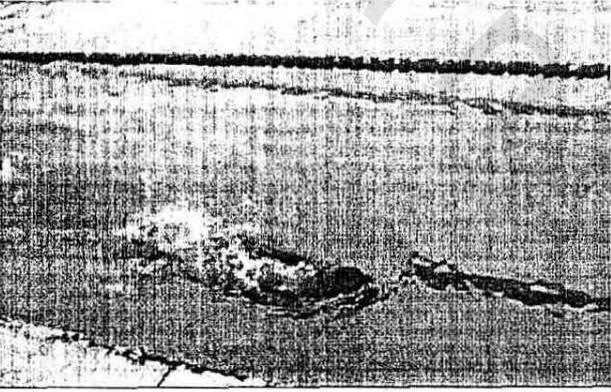
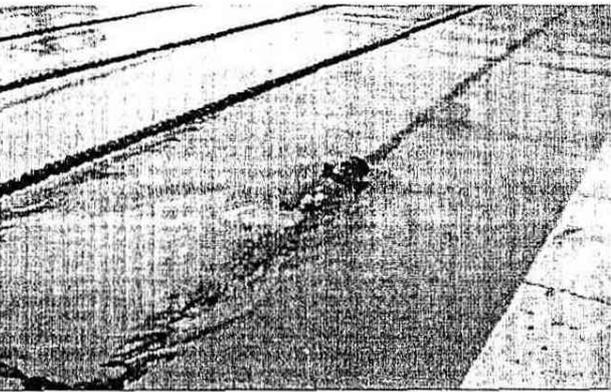


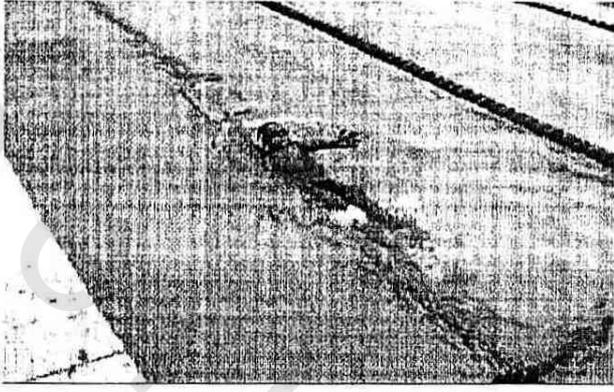
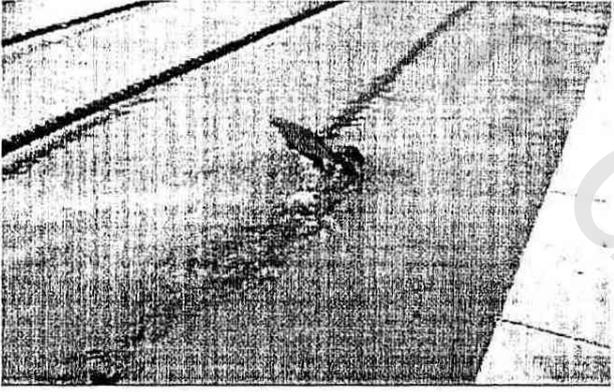
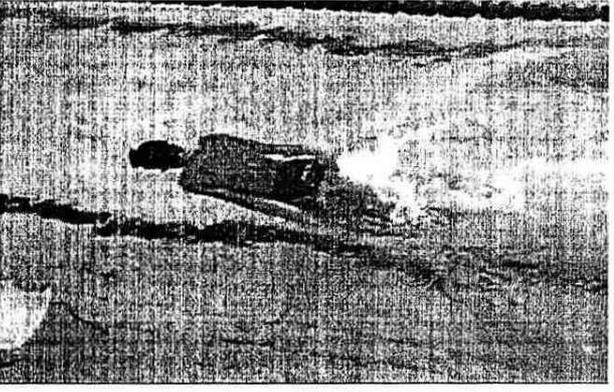


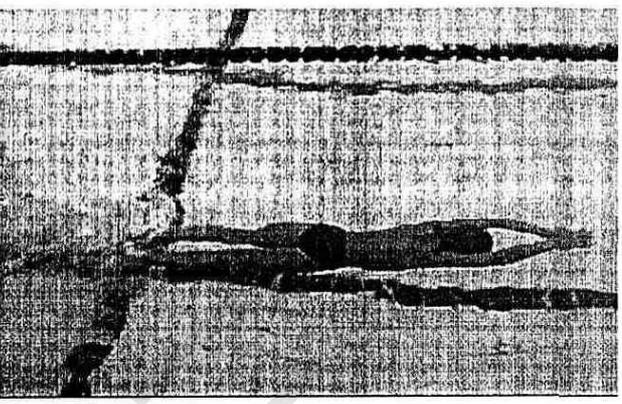
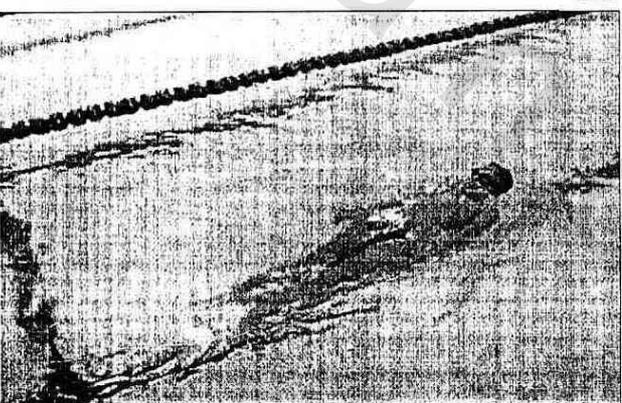
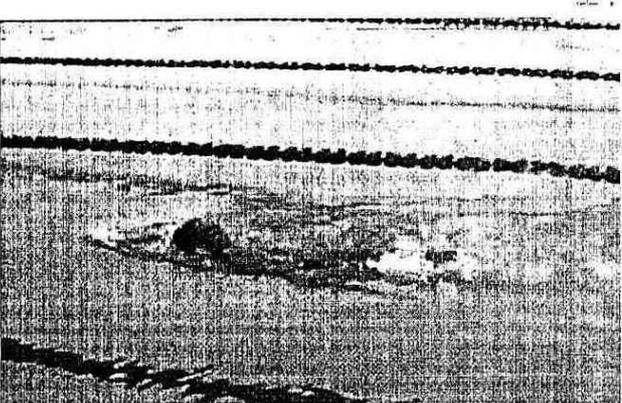
## ١١ - المحور التاسع ( التدريبات )

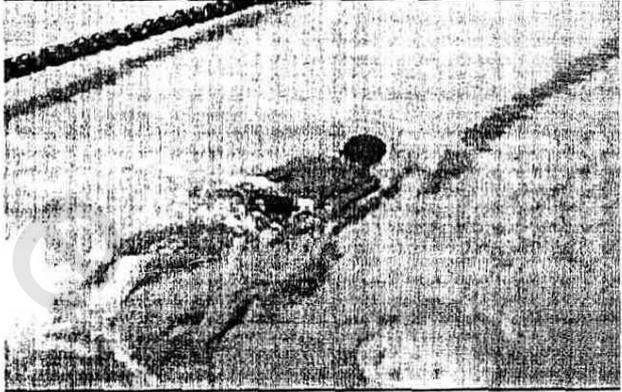
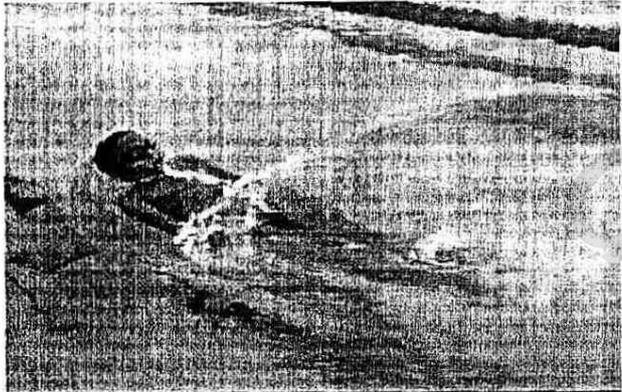
٤٠ تدريب

الإطار	م	الوصف و المكونات
<p>مساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات رجلين حركة ذراعين تنفس فريط و هو تولى البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن وامتت اليورد من أسفل بالذراعين مفرودين امام الرأس</p>  <p>موقع / مساحات التدريب</p>	<p>٢١٧</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	
<p>مساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات رجلين حركة ذراعين تنفس فريط و هو تولى البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن وامتت اليورد من أعلى بالذراعين مفرودين امام الرأس والدفع بمسوى الماء</p>  <p>موقع / مساحات التدريب</p>	<p>٢١٨</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	
<p>مساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات رجلين حركة ذراعين تنفس فريط و هو تولى البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الجانب الأيمن وامتت اليورد من أسفل بالذراع الأيمن والذراع الأيسر بجانب الجسم والعكس</p>  <p>موقع / مساحات التدريب</p>	<p>٢١٩</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	

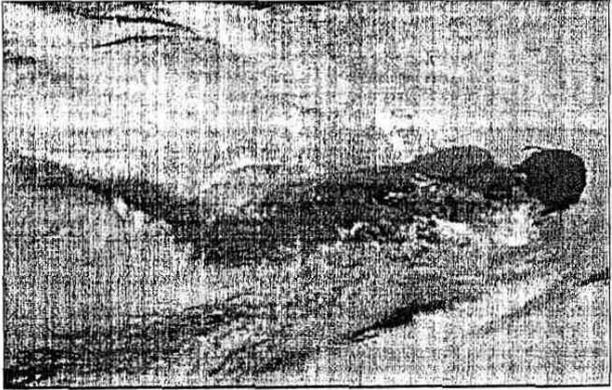
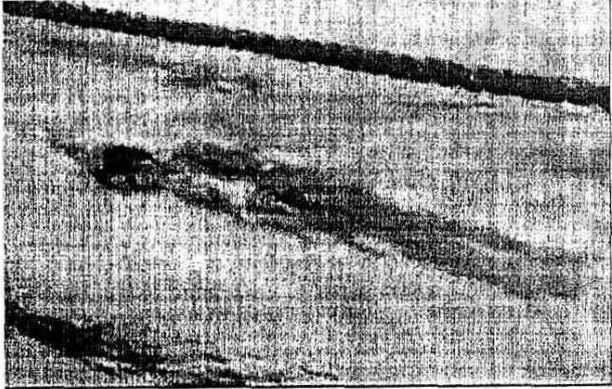
الإطار	م الوصف والمكونات
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٧٦ نسخة تخطيطية وضع الجسم ضربات الرجلين حركت الفراصين تتنفس الربط وتوافق الجزء الدوران ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ومثبت البورد من اسفل بالذراعين مفرونتين خلف الرأس</p>  <p>وضع الجسم / اسفل / ٢٠١٢</p>	<p>٢٢٠ محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٧٦ نسخة تخطيطية وضع الجسم ضربات الرجلين حركت الفراصين تتنفس الربط وتوافق الجزء الدوران ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ومثبت البورد من اسفل على الركبتين</p>  <p>وضع الجسم / اسفل / ٢٠١٢</p>	<p>٢٢١ محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٧٦ نسخة تخطيطية وضع الجسم ضربات الرجلين حركت الفراصين تتنفس الربط وتوافق الجزء الدوران ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ومثبت البورد بالذراع الايمن من اسفل على الركبتين والذراع الايسر اماما والعكس</p>  <p>وضع الجسم / اسفل / ٢٠١٢</p>	<p>٢٢٢ محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>

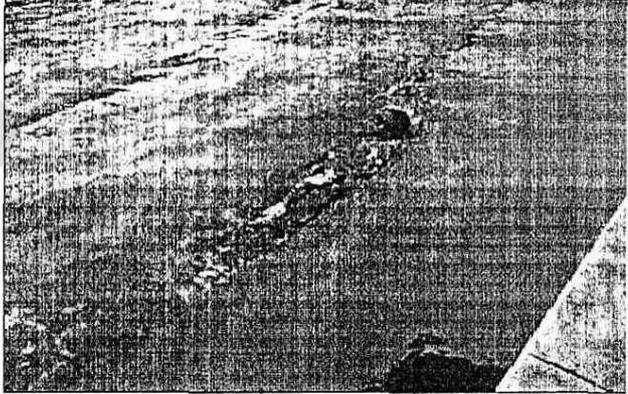
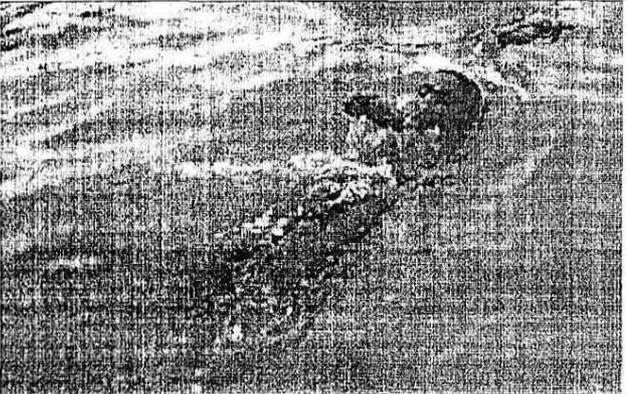
الإطار	الوصف والمكونات	م
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٢٣ نبذة تاريخية وضع الجسم ضربت الرجلين حركت الفراصين تتنفس الربط والتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر وممت اليد بالذراع الأيمن من أسفل مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر أماما والعكس</p>  <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>ملف / إعداد: ٢٠١٢</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	٢٢٣
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٢٤ نبذة تاريخية وضع الجسم ضربت الرجلين حركت الفراصين تتنفس الربط والتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر وممت اليد بالذراع الأيسر أماما خارج الماء</p>  <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>ملف / إعداد: ٢٠١٢</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	٢٢٤
<p>ساحة الدولفين</p> <p>٢٢٥ نبذة تاريخية وضع الجسم ضربت الرجلين حركت الفراصين تتنفس الربط والتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن ووضع الذراعين جانبا</p>  <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>ملف / إعداد: ٢٠١٢</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	٢٢٥

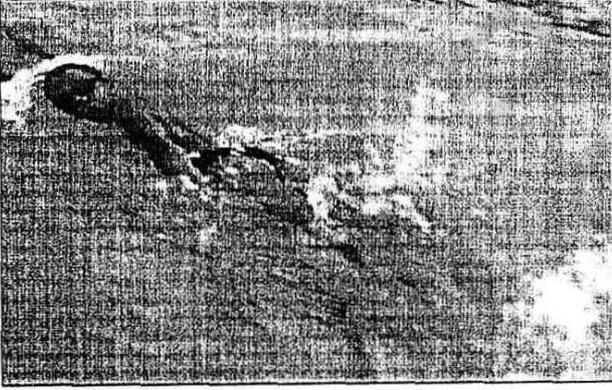
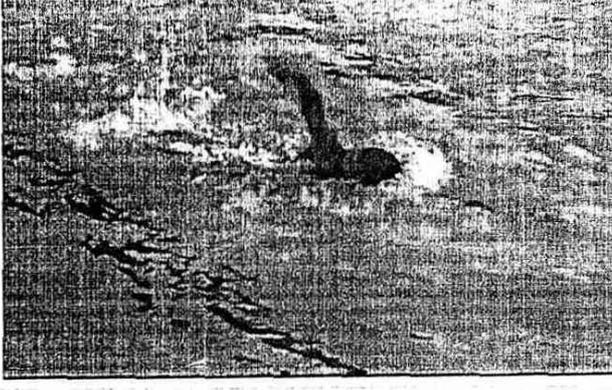
م	الوصف والمكونات
٢٢٦	<p>الإطار</p> <p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٦ نبذة تاريخية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تتنفس الربط وتوافق هذه الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن ووضع الذراعين مفرودتين اماما</p>  <p>١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>الصفحة ١٤ من ٤٠</p>
٢٢٧	<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٦ نبذة تاريخية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تتنفس الربط وتوافق هذه الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ووضع الذراعين جانبا</p>  <p>١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>الصفحة ١٤ من ٤٠</p>
٢٢٨	<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٦ نبذة تاريخية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تتنفس الربط وتوافق هذه الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ووضع الذراعين مفرودتين خلف الرأس</p>  <p>١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>الصفحة ١٤ من ٤٠</p>

الإطار	م الوصف والمكونات
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تتنفس الربط وتوافق البدء الدوران ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن والذراعين بجانب الجسم لتتصاف الحماة والدوران على الظهر لتنهية الحماة</p>  <p>تدفق الهواء من الفم</p>	<p>٢٢٩ محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تتنفس الربط وتوافق البدء الدوران ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن والذراعين بجانب الجسم ثم تسير وضع الجسم بالدوران على الظهر كل ( ٣ ) عدات</p>  <p>تدفق الهواء من الفم</p>	<p>٢٣٠ محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تتنفس الربط وتوافق البدء الدوران ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن والذراعين بقرونين اماما لتتصاف الحماة بالدوران على الظهر والذراعين بجانب الجسم لتنهية الحماة</p>  <p>تدفق الهواء من الفم</p>	<p>٢٣١ محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>

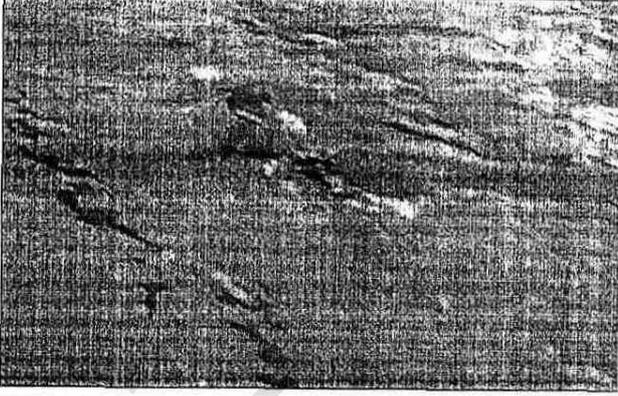
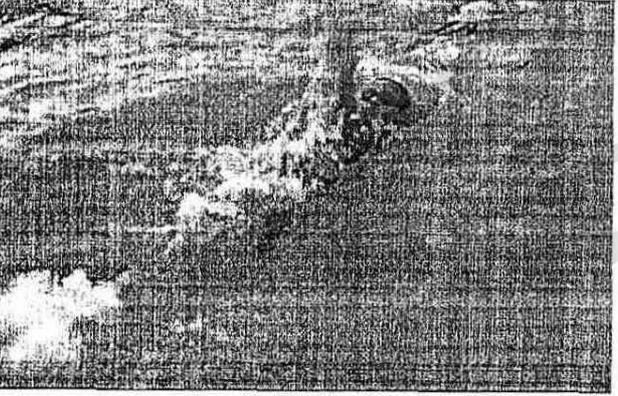
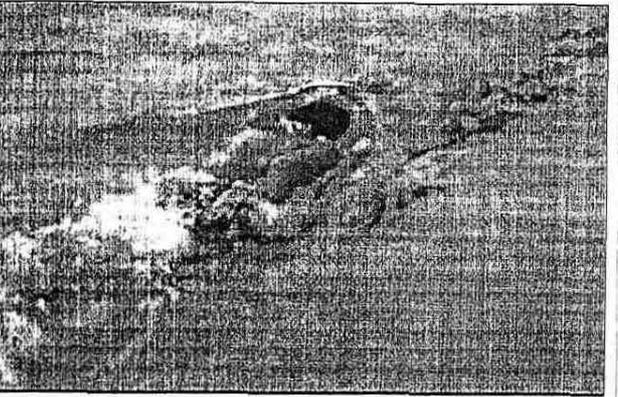


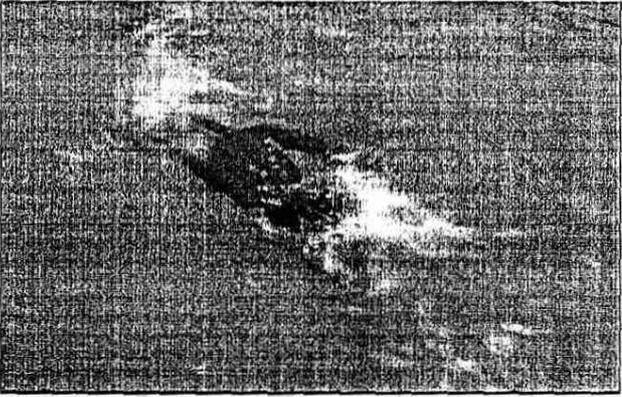
م	الوصف والمكونات	الإطار
٢٣٥	محور التدريبات عدد الصفحات ٤٠ نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة التمرين ،	<p>سباحة الدولفين</p> <p>٢٣) تهيئة تربية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الفراغين تتنفس الربط والتدليك اليد الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الجانب الأيمن والذراعين بجانب الجسم والعكس</p>  <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>الذراعين والأيمن واليسار واليسار</p> <p>رابع / اساتذتنا</p>
٢٣٦	محور التدريبات عدد الصفحات ٤٠ نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة التمرين ،	<p>سباحة الدولفين</p> <p>٢٣) تهيئة تربية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الفراغين تتنفس الربط والتدليك اليد الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الجانب الأيمن والذراع الأيمن مفرد اماما والذراع الأيسر بجانب الجسم والعكس</p>  <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>الذراعين والأيمن واليسار واليسار</p> <p>رابع / اساتذتنا</p>
٢٣٧	محور التدريبات عدد الصفحات ٤٠ نص ، تعليق صوتي ، مشاهدة التمرين ،	<p>سباحة الدولفين</p> <p>٢٣) تهيئة تربية</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الفراغين تتنفس الربط والتدليك اليد الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن ووضع الذراع الأيمن مفرد اماما والذراع الأيسر بجانب الجسم والعكس</p>  <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠</p> <p>الذراعين والأيمن واليسار واليسار</p> <p>رابع / اساتذتنا</p>

الإطار	الوصف والمكونات	م
<p>ساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراحين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ووضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والعكس</p>  <p>الذراعين (١) الأيمن (٢) الأيسر</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	<p>٢٣٨</p>
<p>ساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراحين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ووضع الذراع الأيمن أماما والذراع الأيسر بجانب الجسم والعكس</p>  <p>الذراعين (١) الأيمن (٢) الأيسر</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	<p>٢٣٩</p>
<p>ساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الفراحين التنفس الربط والتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر ووضع الذراع الأيمن أماما والذراع الأيسر مفرد خلف الرأس والعكس</p>  <p>الذراعين (١) الأيمن (٢) الأيسر</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	<p>٢٤٠</p>

الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>سياحة الدولفين</p> <p>٧٤ نية تربية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تنفس الرضا والتوقف البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن ووضع الذراعين مفردتين اماما مع عمل كائس يمين ارمبول والتنفس من الجانب كل ( ٣ ) عدات والعكس</p>  <p>البحر والامواج</p>	<p>٢٤٤</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	
<p>سياحة الدولفين</p> <p>٧٥ نية تربية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تنفس الرضا والتوقف البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن ووضع الذراعين مفردتين اماما مع عمل كائس باي كائس ارمبول والتنفس من الجانب كل ( ٣ ) عدات</p>  <p>البحر والامواج</p>	<p>٢٤٥</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	
<p>سياحة الدولفين</p> <p>٧٦ نية تربية وضع الجسم ضربات الرجلين حركات الذراعين تنفس الرضا والتوقف البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن ووضع الذراعين مفردتين اماما مع عمل كائس يمين والتنفس من الجانب كل ( ٣ ) عدات والعكس</p>  <p>البحر والامواج</p>	<p>٢٤٦</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	



الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع جسم ضربات الرجلين حركة الفراغين تتنفس فربط وتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر والفراغين معروفين خلف الرأس مع عمل كاشش بمن كل ( ٣ ) عداد والعكس</p>  <p>الصفحة رقم ٤٠</p>	<p>٢٥٠</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	
<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع جسم ضربات الرجلين حركة الفراغين تتنفس فربط وتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على الظهر والفراغين معروفين خلف الرأس مع عمل كاشش باي كاشش كل ( ٣ ) عداد</p>  <p>الصفحة رقم ٤٠</p>	<p>٢٥١</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	
<p>سياحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم ضربات الرجلين حركة الفراغين تتنفس فربط وتوافق البدء الدوران</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن والفراغ الأيمن كاشش أرمبول والفراغ الأيسر كاشش عادي كل ( ٣ ) عداد والعكس</p>  <p>الصفحة رقم ٤٠</p>	<p>٢٥٢</p> <p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	

الإطار	م الوصف و المكونات
<p>ساحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين تنفس الربط والتوافق البدء الدوران التوازن</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين بالزعانف على البطن مع الذراعين بطريقة سباحة الكروال</p>  <p>١٤ ٩ ٣ ١</p> <p>١ ٤ ٩ ٣ ١</p> <p>٢ ٥ ١٠ ٤ ٢</p> <p>٣ ٦ ١١ ٥ ٣</p> <p>٤ ٧ ١٢ ٦ ٤</p> <p>٥ ٨ ١٣ ٧ ٥</p> <p>٦ ٩ ١٤ ٨ ٦</p> <p>٧ ١٠ ١٥ ٩ ٧</p> <p>٨ ١١ ١٦ ١٠ ٨</p> <p>٩ ١٢ ١٧ ١١ ٩</p> <p>١٠ ١٣ ١٨ ١٢ ١٠</p> <p>١١ ١٤ ١٩ ١٣ ١١</p> <p>١٢ ١٥ ٢٠ ١٤ ١٢</p> <p>١٣ ١٦ ٢١ ١٥ ١٣</p> <p>١٤ ١٧ ٢٢ ١٦ ١٤</p> <p>١٥ ١٨ ٢٣ ١٧ ١٥</p> <p>١٦ ١٩ ٢٤ ١٨ ١٦</p> <p>١٧ ٢٠ ٢٥ ١٩ ١٧</p> <p>١٨ ٢١ ٢٦ ٢٠ ١٨</p> <p>١٩ ٢٢ ٢٧ ٢١ ١٩</p> <p>٢٠ ٢٣ ٢٨ ٢٢ ٢٠</p> <p>٢١ ٢٤ ٢٩ ٢٣ ٢١</p> <p>٢٢ ٢٥ ٣٠ ٢٤ ٢٢</p> <p>٢٣ ٢٦ ٣١ ٢٥ ٢٣</p> <p>٢٤ ٢٧ ٣٢ ٢٦ ٢٤</p> <p>٢٥ ٢٨ ٣٣ ٢٧ ٢٥</p> <p>٢٦ ٢٩ ٣٤ ٢٨ ٢٦</p> <p>٢٧ ٣٠ ٣٥ ٢٩ ٢٧</p> <p>٢٨ ٣١ ٣٦ ٣٠ ٢٨</p> <p>٢٩ ٣٢ ٣٧ ٣١ ٢٩</p> <p>٣٠ ٣٣ ٣٨ ٣٢ ٣٠</p> <p>٣١ ٣٤ ٣٩ ٣٣ ٣١</p> <p>٣٢ ٣٥ ٤٠ ٣٤ ٣٢</p> <p>٣٣ ٣٦ ٤١ ٣٥ ٣٣</p> <p>٣٤ ٣٧ ٤٢ ٣٦ ٣٤</p> <p>٣٥ ٣٨ ٤٣ ٣٧ ٣٥</p> <p>٣٦ ٣٩ ٤٤ ٣٨ ٣٦</p> <p>٣٧ ٤٠ ٤٥ ٣٩ ٣٧</p> <p>٣٨ ٤١ ٤٦ ٤٠ ٣٨</p> <p>٣٩ ٤٢ ٤٧ ٤١ ٣٩</p> <p>٤٠ ٤٣ ٤٨ ٤٢ ٤٠</p> <p>٤١ ٤٤ ٤٩ ٤٣ ٤١</p> <p>٤٢ ٤٥ ٥٠ ٤٤ ٤٢</p> <p>٤٣ ٤٦ ٥١ ٤٥ ٤٣</p> <p>٤٤ ٤٧ ٥٢ ٤٦ ٤٤</p> <p>٤٥ ٤٨ ٥٣ ٤٧ ٤٥</p> <p>٤٦ ٤٩ ٥٤ ٤٨ ٤٦</p> <p>٤٧ ٥٠ ٥٥ ٤٩ ٤٧</p> <p>٤٨ ٥١ ٥٦ ٥٠ ٤٨</p> <p>٤٩ ٥٢ ٥٧ ٥١ ٤٩</p> <p>٥٠ ٥٣ ٥٨ ٥٢ ٥٠</p> <p>٥١ ٥٤ ٥٩ ٥٣ ٥١</p> <p>٥٢ ٥٥ ٦٠ ٥٤ ٥٢</p> <p>٥٣ ٥٦ ٦١ ٥٥ ٥٣</p> <p>٥٤ ٥٧ ٦٢ ٥٦ ٥٤</p> <p>٥٥ ٥٨ ٦٣ ٥٧ ٥٥</p> <p>٥٦ ٥٩ ٦٤ ٥٨ ٥٦</p> <p>٥٧ ٦٠ ٦٥ ٥٩ ٥٧</p> <p>٥٨ ٦١ ٦٦ ٦٠ ٥٨</p> <p>٥٩ ٦٢ ٦٧ ٦١ ٥٩</p> <p>٦٠ ٦٣ ٦٨ ٦٢ ٦٠</p> <p>٦١ ٦٤ ٦٩ ٦٣ ٦١</p> <p>٦٢ ٦٥ ٧٠ ٦٤ ٦٢</p> <p>٦٣ ٦٦ ٧١ ٦٥ ٦٣</p> <p>٦٤ ٦٧ ٧٢ ٦٦ ٦٤</p> <p>٦٥ ٦٨ ٧٣ ٦٧ ٦٥</p> <p>٦٦ ٦٩ ٧٤ ٦٨ ٦٦</p> <p>٦٧ ٧٠ ٧٥ ٦٩ ٦٧</p> <p>٦٨ ٧١ ٧٦ ٧٠ ٦٨</p> <p>٦٩ ٧٢ ٧٧ ٧١ ٦٩</p> <p>٧٠ ٧٣ ٧٨ ٧٢ ٧٠</p> <p>٧١ ٧٤ ٧٩ ٧٣ ٧١</p> <p>٧٢ ٧٥ ٨٠ ٧٤ ٧٢</p> <p>٧٣ ٧٦ ٨١ ٧٥ ٧٣</p> <p>٧٤ ٧٧ ٨٢ ٧٦ ٧٤</p> <p>٧٥ ٧٨ ٨٣ ٧٧ ٧٥</p> <p>٧٦ ٧٩ ٨٤ ٧٨ ٧٦</p> <p>٧٧ ٨٠ ٨٥ ٧٩ ٧٧</p> <p>٧٨ ٨١ ٨٦ ٨٠ ٧٨</p> <p>٧٩ ٨٢ ٨٧ ٨١ ٧٩</p> <p>٨٠ ٨٣ ٨٨ ٨٢ ٨٠</p> <p>٨١ ٨٤ ٨٩ ٨٣ ٨١</p> <p>٨٢ ٨٥ ٩٠ ٨٤ ٨٢</p> <p>٨٣ ٨٦ ٩١ ٨٥ ٨٣</p> <p>٨٤ ٨٧ ٩٢ ٨٦ ٨٤</p> <p>٨٥ ٨٨ ٩٣ ٨٧ ٨٥</p> <p>٨٦ ٨٩ ٩٤ ٨٨ ٨٦</p> <p>٨٧ ٩٠ ٩٥ ٨٩ ٨٧</p> <p>٨٨ ٩١ ٩٦ ٩٠ ٨٨</p> <p>٨٩ ٩٢ ٩٧ ٩١ ٨٩</p> <p>٩٠ ٩٣ ٩٨ ٩٢ ٩٠</p> <p>٩١ ٩٤ ٩٩ ٩٣ ٩١</p> <p>٩٢ ٩٥ ١٠٠ ٩٤ ٩٢</p> <p>٩٣ ٩٦ ١٠١ ٩٥ ٩٣</p> <p>٩٤ ٩٧ ١٠٢ ٩٦ ٩٤</p> <p>٩٥ ٩٨ ١٠٣ ٩٧ ٩٥</p> <p>٩٦ ٩٩ ١٠٤ ٩٨ ٩٦</p> <p>٩٧ ١٠٠ ١٠٥ ٩٩ ٩٧</p> <p>٩٨ ١٠١ ١٠٦ ١٠٠ ٩٨</p> <p>٩٩ ١٠٢ ١٠٧ ١٠١ ٩٩</p> <p>١٠٠ ١٠٣ ١٠٨ ١٠٢ ١٠٠</p> <p>١٠١ ١٠٤ ١٠٩ ١٠٣ ١٠١</p> <p>١٠٢ ١٠٥ ١١٠ ١٠٤ ١٠٢</p> <p>١٠٣ ١٠٦ ١١١ ١٠٥ ١٠٣</p> <p>١٠٤ ١٠٧ ١١٢ ١٠٦ ١٠٤</p> <p>١٠٥ ١٠٨ ١١٣ ١٠٧ ١٠٥</p> <p>١٠٦ ١٠٩ ١١٤ ١٠٨ ١٠٦</p> <p>١٠٧ ١١٠ ١١٥ ١٠٩ ١٠٧</p> <p>١٠٨ ١١١ ١١٦ ١١٠ ١٠٨</p> <p>١٠٩ ١١٢ ١١٧ ١١١ ١٠٩</p> <p>١١٠ ١١٣ ١١٨ ١١٢ ١١٠</p> <p>١١١ ١١٤ ١١٩ ١١٣ ١١١</p> <p>١١٢ ١١٥ ١٢٠ ١١٤ ١١٢</p> <p>١١٣ ١١٦ ١٢١ ١١٥ ١١٣</p> <p>١١٤ ١١٧ ١٢٢ ١١٦ ١١٤</p> <p>١١٥ ١١٨ ١٢٣ ١١٧ ١١٥</p> <p>١١٦ ١١٩ ١٢٤ ١١٨ ١١٦</p> <p>١١٧ ١٢٠ ١٢٥ ١١٩ ١١٧</p> <p>١١٨ ١٢١ ١٢٦ ١٢٠ ١١٨</p> <p>١١٩ ١٢٢ ١٢٧ ١٢١ ١١٩</p> <p>١٢٠ ١٢٣ ١٢٨ ١٢٢ ١٢٠</p> <p>١٢١ ١٢٤ ١٢٩ ١٢٣ ١٢١</p> <p>١٢٢ ١٢٥ ١٣٠ ١٢٤ ١٢٢</p> <p>١٢٣ ١٢٦ ١٣١ ١٢٥ ١٢٣</p> <p>١٢٤ ١٢٧ ١٣٢ ١٢٦ ١٢٤</p> <p>١٢٥ ١٢٨ ١٣٣ ١٢٧ ١٢٥</p> <p>١٢٦ ١٢٩ ١٣٤ ١٢٨ ١٢٦</p> <p>١٢٧ ١٣٠ ١٣٥ ١٢٩ ١٢٧</p> <p>١٢٨ ١٣١ ١٣٦ ١٣٠ ١٢٨</p> <p>١٢٩ ١٣٢ ١٣٧ ١٣١ ١٢٩</p> <p>١٣٠ ١٣٣ ١٣٨ ١٣٢ ١٣٠</p> <p>١٣١ ١٣٤ ١٣٩ ١٣٣ ١٣١</p> <p>١٣٢ ١٣٥ ١٤٠ ١٣٤ ١٣٢</p> <p>١٣٣ ١٣٦ ١٤١ ١٣٥ ١٣٣</p> <p>١٣٤ ١٣٧ ١٤٢ ١٣٦ ١٣٤</p> <p>١٣٥ ١٣٨ ١٤٣ ١٣٧ ١٣٥</p> <p>١٣٦ ١٣٩ ١٤٤ ١٣٨ ١٣٦</p> <p>١٣٧ ١٤٠ ١٤٥ ١٣٩ ١٣٧</p> <p>١٣٨ ١٤١ ١٤٦ ١٤٠ ١٣٨</p> <p>١٣٩ ١٤٢ ١٤٧ ١٤١ ١٣٩</p> <p>١٤٠ ١٤٣ ١٤٨ ١٤٢ ١٤٠</p> <p>١٤١ ١٤٤ ١٤٩ ١٤٣ ١٤١</p> <p>١٤٢ ١٤٥ ١٥٠ ١٤٤ ١٤٢</p> <p>١٤٣ ١٤٦ ١٥١ ١٤٥ ١٤٣</p> <p>١٤٤ ١٤٧ ١٥٢ ١٤٦ ١٤٤</p> <p>١٤٥ ١٤٨ ١٥٣ ١٤٧ ١٤٥</p> <p>١٤٦ ١٤٩ ١٥٤ ١٤٨ ١٤٦</p> <p>١٤٧ ١٥٠ ١٥٥ ١٤٩ ١٤٧</p> <p>١٤٨ ١٥١ ١٥٦ ١٥٠ ١٤٨</p> <p>١٤٩ ١٥٢ ١٥٧ ١٥١ ١٤٩</p> <p>١٥٠ ١٥٣ ١٥٨ ١٥٢ ١٥٠</p> <p>١٥١ ١٥٤ ١٥٩ ١٥٣ ١٥١</p> <p>١٥٢ ١٥٥ ١٦٠ ١٥٤ ١٥٢</p> <p>١٥٣ ١٥٦ ١٦١ ١٥٥ ١٥٣</p> <p>١٥٤ ١٥٧ ١٦٢ ١٥٦ ١٥٤</p> <p>١٥٥ ١٥٨ ١٦٣ ١٥٧ ١٥٥</p> <p>١٥٦ ١٥٩ ١٦٤ ١٥٨ ١٥٦</p> <p>١٥٧ ١٦٠ ١٦٥ ١٥٩ ١٥٧</p> <p>١٥٨ ١٦١ ١٦٦ ١٦٠ ١٥٨</p> <p>١٥٩ ١٦٢ ١٦٧ ١٦١ ١٥٩</p> <p>١٦٠ ١٦٣ ١٦٨ ١٦٢ ١٦٠</p> <p>١٦١ ١٦٤ ١٦٩ ١٦٣ ١٦١</p> <p>١٦٢ ١٦٥ ١٧٠ ١٦٤ ١٦٢</p> <p>١٦٣ ١٦٦ ١٧١ ١٦٥ ١٦٣</p> <p>١٦٤ ١٦٧ ١٧٢ ١٦٦ ١٦٤</p> <p>١٦٥ ١٦٨ ١٧٣ ١٦٧ ١٦٥</p> <p>١٦٦ ١٦٩ ١٧٤ ١٦٨ ١٦٦</p> <p>١٦٧ ١٧٠ ١٧٥ ١٦٩ ١٦٧</p> <p>١٦٨ ١٧١ ١٧٦ ١٧٠ ١٦٨</p> <p>١٦٩ ١٧٢ ١٧٧ ١٧١ ١٦٩</p> <p>١٧٠ ١٧٣ ١٧٨ ١٧٢ ١٧٠</p> <p>١٧١ ١٧٤ ١٧٩ ١٧٣ ١٧١</p> <p>١٧٢ ١٧٥ ١٨٠ ١٧٤ ١٧٢</p> <p>١٧٣ ١٧٦ ١٨١ ١٧٥ ١٧٣</p> <p>١٧٤ ١٧٧ ١٨٢ ١٧٦ ١٧٤</p> <p>١٧٥ ١٧٨ ١٨٣ ١٧٧ ١٧٥</p> <p>١٧٦ ١٧٩ ١٨٤ ١٧٨ ١٧٦</p> <p>١٧٧ ١٨٠ ١٨٥ ١٧٩ ١٧٧</p> <p>١٧٨ ١٨١ ١٨٦ ١٨٠ ١٧٨</p> <p>١٧٩ ١٨٢ ١٨٧ ١٨١ ١٧٩</p> <p>١٨٠ ١٨٣ ١٨٨ ١٨٢ ١٨٠</p> <p>١٨١ ١٨٤ ١٨٩ ١٨٣ ١٨١</p> <p>١٨٢ ١٨٥ ١٩٠ ١٨٤ ١٨٢</p> <p>١٨٣ ١٨٦ ١٩١ ١٨٥ ١٨٣</p> <p>١٨٤ ١٨٧ ١٩٢ ١٨٦ ١٨٤</p> <p>١٨٥ ١٨٨ ١٩٣ ١٨٧ ١٨٥</p> <p>١٨٦ ١٨٩ ١٩٤ ١٨٨ ١٨٦</p> <p>١٨٧ ١٩٠ ١٩٥ ١٨٩ ١٨٧</p> <p>١٨٨ ١٩١ ١٩٦ ١٩٠ ١٨٨</p> <p>١٨٩ ١٩٢ ١٩٧ ١٩١ ١٨٩</p> <p>١٩٠ ١٩٣ ١٩٨ ١٩٢ ١٩٠</p> <p>١٩١ ١٩٤ ١٩٩ ١٩٣ ١٩١</p> <p>١٩٢ ١٩٥ ٢٠٠ ١٩٤ ١٩٢</p> <p>١٩٣ ١٩٦ ٢٠١ ١٩٥ ١٩٣</p> <p>١٩٤ ١٩٧ ٢٠٢ ١٩٦ ١٩٤</p> <p>١٩٥ ١٩٨ ٢٠٣ ١٩٧ ١٩٥</p> <p>١٩٦ ١٩٩ ٢٠٤ ١٩٨ ١٩٦</p> <p>١٩٧ ٢٠٠ ٢٠٥ ١٩٩ ١٩٧</p> <p>١٩٨ ٢٠١ ٢٠٦ ٢٠٠ ١٩٨</p> <p>١٩٩ ٢٠٢ ٢٠٧ ٢٠١ ١٩٩</p> <p>٢٠٠ ٢٠٣ ٢٠٨ ٢٠٢ ٢٠٠</p> <p>٢٠١ ٢٠٤ ٢٠٩ ٢٠٣ ٢٠١</p> <p>٢٠٢ ٢٠٥ ٢١٠ ٢٠٤ ٢٠٢</p> <p>٢٠٣ ٢٠٦ ٢١١ ٢٠٥ ٢٠٣</p> <p>٢٠٤ ٢٠٧ ٢١٢ ٢٠٦ ٢٠٤</p> <p>٢٠٥ ٢٠٨ ٢١٣ ٢٠٧ ٢٠٥</p> <p>٢٠٦ ٢٠٩ ٢١٤ ٢٠٨ ٢٠٦</p> <p>٢٠٧ ٢١٠ ٢١٥ ٢٠٩ ٢٠٧</p> <p>٢٠٨ ٢١١ ٢١٦ ٢١٠ ٢٠٨</p> <p>٢٠٩ ٢١٢ ٢١٧ ٢١١ ٢٠٩</p> <p>٢١٠ ٢١٣ ٢١٨ ٢١٢ ٢١٠</p> <p>٢١١ ٢١٤ ٢١٩ ٢١٣ ٢١١</p> <p>٢١٢ ٢١٥ ٢٢٠ ٢١٤ ٢١٢</p> <p>٢١٣ ٢١٦ ٢٢١ ٢١٥ ٢١٣</p> <p>٢١٤ ٢١٧ ٢٢٢ ٢١٦ ٢١٤</p> <p>٢١٥ ٢١٨ ٢٢٣ ٢١٧ ٢١٥</p> <p>٢١٦ ٢١٩ ٢٢٤ ٢١٨ ٢١٦</p> <p>٢١٧ ٢٢٠ ٢٢٥ ٢١٩ ٢١٧</p> <p>٢١٨ ٢٢١ ٢٢٦ ٢٢٠ ٢١٨</p> <p>٢١٩ ٢٢٢ ٢٢٧ ٢٢١ ٢١٩</p> <p>٢٢٠ ٢٢٣ ٢٢٨ ٢٢٢ ٢٢٠</p> <p>٢٢١ ٢٢٤ ٢٢٩ ٢٢٣ ٢٢١</p> <p>٢٢٢ ٢٢٥ ٢٣٠ ٢٢٤ ٢٢٢</p> <p>٢٢٣ ٢٢٦ ٢٣١ ٢٢٥ ٢٢٣</p> <p>٢٢٤ ٢٢٧ ٢٣٢ ٢٢٦ ٢٢٤</p> <p>٢٢٥ ٢٢٨ ٢٣٣ ٢٢٧ ٢٢٥</p> <p>٢٢٦ ٢٢٩ ٢٣٤ ٢٢٨ ٢٢٦</p> <p>٢٢٧ ٢٣٠ ٢٣٥ ٢٢٩ ٢٢٧</p> <p>٢٢٨ ٢٣١ ٢٣٦ ٢٣٠ ٢٢٨</p> <p>٢٢٩ ٢٣٢ ٢٣٧ ٢٣١ ٢٢٩</p> <p>٢٣٠ ٢٣٣ ٢٣٨ ٢٣٢ ٢٣٠</p> <p>٢٣١ ٢٣٤ ٢٣٩ ٢٣٣ ٢٣١</p> <p>٢٣٢ ٢٣٥ ٢٤٠ ٢٣٤ ٢٣٢</p> <p>٢٣٣ ٢٣٦ ٢٤١ ٢٣٥ ٢٣٣</p> <p>٢٣٤ ٢٣٧ ٢٤٢ ٢٣٦ ٢٣٤</p> <p>٢٣٥ ٢٣٨ ٢٤٣ ٢٣٧ ٢٣٥</p> <p>٢٣٦ ٢٣٩ ٢٤٤ ٢٣٨ ٢٣٦</p> <p>٢٣٧ ٢٤٠ ٢٤٥ ٢٣٩ ٢٣٧</p> <p>٢٣٨ ٢٤١ ٢٤٦ ٢٤٠ ٢٣٨</p> <p>٢٣٩ ٢٤٢ ٢٤٧ ٢٤١ ٢٣٩</p> <p>٢٤٠ ٢٤٣ ٢٤٨ ٢٤٢ ٢٤٠</p> <p>٢٤١ ٢٤٤ ٢٤٩ ٢٤٣ ٢٤١</p> <p>٢٤٢ ٢٤٥ ٢٥٠ ٢٤٤ ٢٤٢</p> <p>٢٤٣ ٢٤٦ ٢٥١ ٢٤٥ ٢٤٣</p> <p>٢٤٤ ٢٤٧ ٢٥٢ ٢٤٦ ٢٤٤</p> <p>٢٤٥ ٢٤٨ ٢٥٣ ٢٤٧ ٢٤٥</p> <p>٢٤٦ ٢٤٩ ٢٥٤ ٢٤٨ ٢٤٦</p> <p>٢٤٧ ٢٥٠ ٢٥٥ ٢٤٩ ٢٤٧</p> <p>٢٤٨ ٢٥١ ٢٥٦ ٢٥٠ ٢٤٨</p> <p>٢٤٩ ٢٥٢ ٢٥٧ ٢٥١ ٢٤٩</p> <p>٢٥٠ ٢٥٣ ٢٥٨ ٢٥٢ ٢٥٠</p> <p>٢٥١ ٢٥٤ ٢٥٩ ٢٥٣ ٢٥١</p> <p>٢٥٢ ٢٥٥ ٢٦٠ ٢٥٤ ٢٥٢</p> <p>٢٥٣ ٢٥٦ ٢٦١ ٢٥٥ ٢٥٣</p> <p>٢٥٤ ٢٥٧ ٢٦٢ ٢٥٦ ٢٥٤</p> <p>٢٥٥ ٢٥٨ ٢٦٣ ٢٥٧ ٢٥٥</p> <p>٢٥٦ ٢٥٩ ٢٦٤ ٢٥٨ ٢٥٦</p> <p>٢٥٧ ٢٦٠ ٢٦٥ ٢٥٩ ٢٥٧</p> <p>٢٥٨ ٢٦١ ٢٦٦ ٢٦٠ ٢٥٨</p> <p>٢٥٩ ٢٦٢ ٢٦٧ ٢٦١ ٢٥٩</p> <p>٢٦٠ ٢٦٣ ٢٦٨ ٢٦٢ ٢٦٠</p> <p>٢٦١ ٢٦٤ ٢٦٩ ٢٦٣ ٢٦١</p> <p>٢٦٢ ٢٦٥ ٢٧٠ ٢٦٤ ٢٦٢</p> <p>٢٦٣ ٢٦٦ ٢٧١ ٢٦٥ ٢٦٣</p> <p>٢٦٤ ٢٦٧ ٢٧٢ ٢٦٦ ٢٦٤</p> <p>٢٦٥ ٢٦٨ ٢٧٣ ٢٦٧ ٢٦٥</p> <p>٢٦٦ ٢٦٩ ٢٧٤ ٢٦٨ ٢٦٦</p> <p>٢٦٧ ٢٧٠ ٢٧٥ ٢٦٩ ٢٦٧</p> <p>٢٦٨ ٢٧١ ٢٧٦ ٢٧٠ ٢٦٨</p> <p>٢٦٩ ٢٧٢ ٢٧٧ ٢٧١ ٢٦٩</p> <p>٢٧٠ ٢٧٣ ٢٧٨ ٢٧٢ ٢٧٠</p> <p>٢٧١ ٢٧٤ ٢٧٩ ٢٧٣ ٢٧١</p> <p>٢٧٢ ٢٧٥ ٢٨٠ ٢٧٤ ٢٧٢</p> <p>٢٧٣ ٢٧٦ ٢٨١ ٢٧٥ ٢٧٣</p> <p>٢٧٤ ٢٧٧ ٢٨٢ ٢٧٦ ٢٧٤</p> <p>٢٧٥ ٢٧٨ ٢٨٣ ٢٧٧ ٢٧٥</p> <p>٢٧٦ ٢٧٩ ٢٨٤ ٢٧٨ ٢٧٦</p> <p>٢٧٧ ٢٨٠ ٢٨٥ ٢٧٩ ٢٧٧</p> <p>٢٧٨ ٢٨١ ٢٨٦ ٢٨٠ ٢٧٨</p> <p>٢٧٩ ٢٨٢ ٢٨٧ ٢٨١ ٢٧٩</p> <p>٢٨٠ ٢٨٣ ٢٨٨ ٢٨٢ ٢٨٠</p> <p>٢٨١ ٢٨٤ ٢٨٩ ٢٨٣ ٢٨١</p> <p>٢٨٢ ٢٨٥ ٢٩٠ ٢٨٤ ٢٨٢</p> <p>٢٨٣ ٢٨٦ ٢٩١ ٢٨٥ ٢٨٣</p> <p>٢٨٤ ٢٨٧ ٢٩٢ ٢٨٦ ٢٨٤</p> <p>٢٨٥ ٢٨٨ ٢٩٣ ٢٨٧ ٢٨٥</p> <p>٢٨٦ ٢٨٩ ٢٩٤ ٢٨٨ ٢٨٦</p> <p>٢٨٧ ٢٩٠ ٢٩٥ ٢٨٩ ٢٨٧</p> <p>٢٨٨ ٢٩١ ٢٩٦ ٢٩٠ ٢٨٨</p> <p>٢٨٩ ٢٩٢ ٢٩٧ ٢٩١ ٢٨٩</p> <p>٢٩٠ ٢٩٣ ٢٩٨ ٢٩٢ ٢٩٠</p> <p>٢٩١ ٢٩٤ ٣٠٠ ٢٩٣ ٢٩١</p> <p>٢٩٢ ٢٩٥ ٣٠١ ٢٩٤ ٢٩٢</p> <p>٢٩٣ ٢٩٦ ٣٠٢ ٢٩٥ ٢٩٣</p> <p>٢٩٤ ٢٩٧ ٣٠٣ ٢٩٦ ٢٩٤</p> <p>٢٩٥ ٢٩٨ ٣٠٤ ٢٩٧ ٢٩٥</p> <p>٢٩٦ ٢٩٩ ٣٠٥ ٢٩٨ ٢٩٦</p> <p>٢٩٧ ٣٠٠ ٣٠٦ ٢٩٩ ٢٩٧</p> <p>٢٩٨ ٣٠١ ٣٠٧ ٣٠٠ ٢٩٨</p> <p>٢٩٩ ٣٠٢ ٣٠٨ ٣٠١ ٢٩٩</p> <p>٣٠٠ ٣٠٣ ٣٠٩ ٣٠٢ ٣٠٠</p> <p>٣٠١ ٣٠٤ ٣١٠ ٣٠٣ ٣٠١</p> <p>٣٠٢ ٣٠٥ ٣١١ ٣٠٤ ٣٠٢</p> <p>٣٠٣ ٣٠٦ ٣١٢ ٣٠٥ ٣٠٣</p> <p>٣٠٤ ٣٠٧ ٣١٣ ٣٠٦ ٣٠٤</p> <p>٣٠٥ ٣٠٨ ٣١٤ ٣٠٧ ٣٠٥</p> <p>٣٠٦ ٣٠٩ ٣١٥ ٣٠٨ ٣٠٦</p> <p>٣٠٧ ٣١٠ ٣١٦ ٣٠٩ ٣٠٧</p> <p>٣٠٨ ٣١١ ٣١٧ ٣١٠ ٣٠٨</p> <p>٣٠٩ ٣١٢ ٣١٨ ٣١١ ٣٠٩</p> <p>٣١٠ ٣١٣ ٣١٩ ٣١٢ ٣١٠</p> <p>٣١١ ٣١٤ ٣٢٠ ٣١٣ ٣١١</p> <p>٣١٢ ٣١٥ ٣٢١ ٣١٤ ٣١٢</p> <p>٣١٣ ٣١٦ ٣٢٢ ٣١٥ ٣١٣</p> <p>٣١٤ ٣١٧ ٣٢٣ ٣١٦ ٣١٤</p> <p>٣١٥ ٣١٨ ٣٢٤ ٣١٧ ٣١٥</p> <p>٣١٦ ٣١٩ ٣٢٥ ٣١٨ ٣١٦</p> <p>٣١٧ ٣٢٠ ٣٢٦ ٣١٩ ٣١٧</p> <p>٣١٨ ٣٢١ ٣٢٧ ٣٢٠ ٣١٨</p> <p>٣١٩ ٣٢٢ ٣٢٨ ٣٢١ ٣١٩</p> <p>٣٢٠ ٣٢٣ ٣٢٩ ٣٢٢ ٣٢٠</p> <p>٣٢١ ٣٢٤ ٣٣٠ ٣٢٣ ٣٢١</p> <p>٣٢٢ ٣٢٥ ٣٣١ ٣٢٤ ٣٢٢</p> <p>٣٢٣ ٣٢٦ ٣٣٢ ٣٢٥ ٣٢٣</p> <p>٣٢٤ ٣٢٧ ٣٣٣ ٣٢٦ ٣٢٤</p> <p>٣٢٥ ٣٢٨ ٣٣٤ ٣٢٧ ٣٢٥</p> <p>٣٢٦ ٣٢٩ ٣٣٥ ٣٢٨ ٣٢٦</p> <p>٣٢٧ ٣٣٠ ٣٣٦ ٣٢٩</p>	

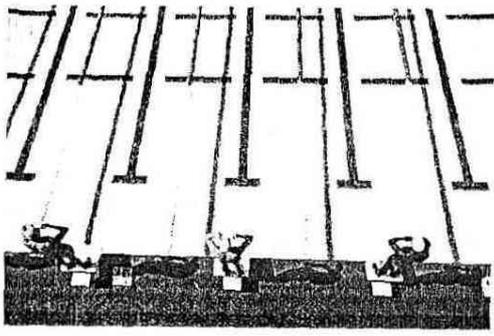
الإطار	الوصف والمكونات	م
<p>سباحة الدولفين</p> <p>وضع الجسم: تحريك الرجلين حركة ذراعين متقن الربط والتوافق اليد - العين</p> <p>ضربات رجلين ووسط دولفين على الجانب الأيسر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع عمل كائنات من نم نقر وضع الجسم على الجانب الأيمن مع كائنات من كل ( ٣ ) عدات</p>  <p>اللون: الفسفوري</p>	<p>محور التدريبات</p> <p>عدد الصفحات ٤٠</p> <p>نص ، تعليق صوتي</p> <p>، مشاهدة التمرين</p>	<p>٢٥٦</p>

## ١٢ - المحور العاشر ( القانون )

- الأذن بالبدء
- البداية
- سباحة الدولفين
- السباق
- قياس الزمن
- إجراءات التحكيم الأوتوماتيكي
- أحواض السباحة
- الحارات
- علامات الحارات
- حبال الحارات
- حبل البدء الخاطئ
- الترقيم
- منصات البدء
- أدوات البدء
- لوحات اللمس





الإطار	م	الوصف والمكونات
<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٧. نبذة تعريفية وضع قسم تربيت الرياضيين حركة الفراغين لتتنس فريضة وتوافق البدء الدوران قدرتيك</p> <p>١ ٢ ٣</p> <p>بعض القواعد العامة أثناء السباحة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عند حبال يتبدل الحوض بالكامل وتبدأ عند كل نهاية بواسطة حلقاب داخل حياض حياض النهاية.</li> </ul>  <p>مراجع / إعداد: د. محمد عبد السلام   ٢٠١٠   ٣٠٠</p> <p>الطبعة الأولى: ٢٠١٠   ٣٠٠</p>	<p>٢٦٣</p> <p>تابع محور القانون</p> <p>يتضمن ١٥ محور</p> <p>فرعي</p> <p>نموذج محور حبال</p> <p>الحارات</p> <p>عدد الصفحات ٣</p> <p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي</p>	
<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٧. نبذة تعريفية وضع قسم تربيت الرياضيين حركة الفراغين لتتنس فريضة وتوافق البدء الدوران قدرتيك</p> <p>١ ٢ ٣</p> <p>بعض القواعد العامة أثناء السباحة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يحوي كل حبل على عوامات بلاستيكية كل منها يراوح من ٥ سم - ١٥ سم ( كحد أقصى )</li> </ul>  <p>مراجع / إعداد: د. محمد عبد السلام   ٢٠١٠   ٣٠٠</p> <p>الطبعة الأولى: ٢٠١٠   ٣٠٠</p>	<p>٢٦٤</p> <p>تابع محور القانون</p> <p>يتضمن ١٥ محور</p> <p>فرعي</p> <p>نموذج محور حبال</p> <p>الحارات</p> <p>عدد الصفحات ٣</p> <p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي</p>	
<p>سباحة الدولفين</p> <p>٧٧. نبذة تعريفية وضع قسم تربيت الرياضيين حركة الفراغين لتتنس فريضة وتوافق البدء الدوران قدرتيك</p> <p>١ ٢ ٣</p> <p>بعض القواعد العامة أثناء السباحة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عند تحضير العوامات وذلك لمسافته ( ٥ متر ) من كل جانب للحوض يكون مختلف عن باقي العوامات ولا يوضع أكثر من حبل من كل حارسين.</li> </ul>  <p>مراجع / إعداد: د. محمد عبد السلام   ٢٠١٠   ٣٠٠</p> <p>الطبعة الأولى: ٢٠١٠   ٣٠٠</p>	<p>٢٦٥</p> <p>تابع محور القانون</p> <p>يتضمن ١٥ محور</p> <p>فرعي</p> <p>نموذج محور حبال</p> <p>الحارات</p> <p>عدد الصفحات ٣</p> <p>نص ، صورة ،</p> <p>تعليق صوتي</p>	

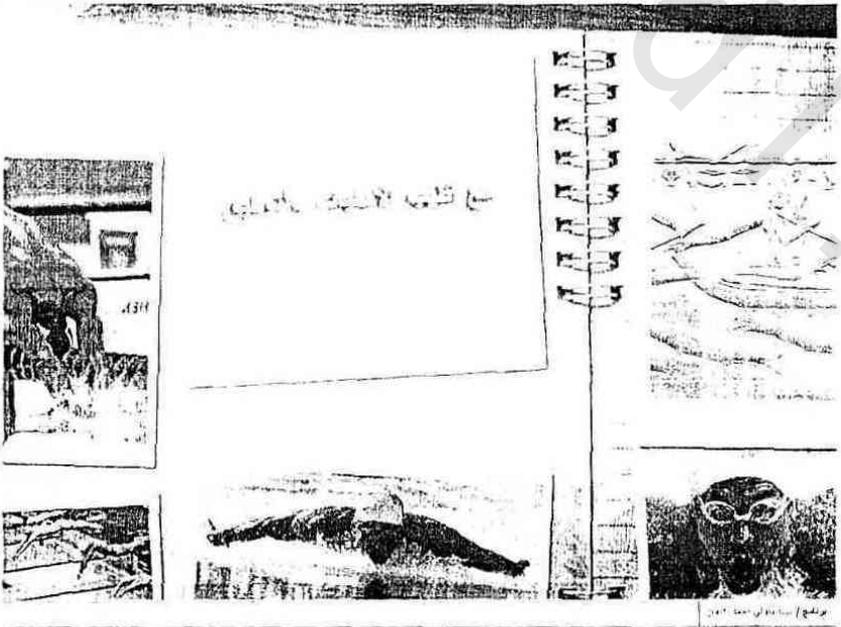




١٣ - المحور الحادي عشر ( التعليمات )  
( المساعدة في استخدام البرمجية )



١٤ - توثيق البرمجية  
( معلومات حول البرمجية )

الإطار	م الوصف والمكونات
<p style="text-align: center;">جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية قسم مشاهير وطرق تدريس التربية الرياضية برمجية تعليمية لتنظيم سيطرة الدوالمين الامتداد للتدريس معمو ٢٠١٠</p> <p>تأليف برنامج مقترح باستخدام الوسائط لثقة التدلفظ على كل من مستوى الآداء والمثاق لدى الأبطال المبتدئين من سباحة الدوالمين لهنا متولى أحمد المتولى مدرس مساعد بقسم مشاهير وطرق تدريس التربية الرياضية جامعة المنصورة</p> <p>هذا البرنامج تم كتابتها لأغراض بحثية وهم مخصصة للبيع أو التداول جميع الحقوق محفوظة</p> 	<p>٢٧٥ إطار يتضمن معلومات الجامعة والكلية والقسم العلمي وعنوان البحث وتوصيف الدرجة العلمية واسم الباحث ووظيفته وحقوق الملكية الخاصة بالبرمجية نص ، صور ، خلفية موسيقية</p>
<p style="text-align: center;">مع تلبية الأبحاث العلمية</p> 	<p>٢٧٦ إطار الختام نص ، صور ، خلفية موسيقية</p>



كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق تدريس  
التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

## تأثير برنامج مقترح باستخدام الوسائط فائقة التداخل على كل من مستوى الأداء والقلق لدى الأطفال المبتدئين في سباحة الدولفين

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

بحث مقدم من

دينا متولى أحمد المتولى

المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

إشراف

أ.د/ محروس محمد قنديل

أستاذ الجمباز ووكيل الكلية الأسبق

لشئون الدراسات العليا والبحوث

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.د/ محمد حسن علاوى

أستاذ علم النفس الرياضى والعميد الأسبق

بكلية التربية الرياضية

جامعة حلوان

د/ حسام الدين فاروق حسين

مدرس بقسم التدريب الرياضى

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

## ملخص البحث

### المقدمة ومشكلة البحث:

الإتجاهات الحديثة فى العملية التعليمية تركز على ذاتية المتعلم فى إكتساب الخبرة التى يهيئها له الموقف التعليمى عن طريق زيادة الإهتمام بالمتعلم ليصبح أكثر إيجابية ونشاطا لمحاولة تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة .

وفى العصر الحديث عم إستخدام تقنية الوسائط فائقة التداخل ( الهبيرميديا ) فى عمليات التعليم والتعلم فى العديد من المقررات النظرية للتلاميذ والطلاب فى العديد من الدول المتقدمة ، إلا أن إستخدامها فى مجال تعليم وتعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة - وخاصة فى جمهورية مصر العربية - لا يزال فى بداياته الأولى وذلك لأسباب متعددة من أهمها القصور فى الإمكانيات المادية والبشرية .

ونظراً لأن البحث الحالى يحاول تطبيق تقنية الوسائط فائقة التداخل ( الهبيرميديا ) على عملية تعليم سباحة الدولفين للأطفال المبتدئين من حيث أنها إحدى طرق السباحة التى تتميز بصعوبتها بالنسبة لمعظم السباحين صغار السن كما أنها تحتاج إلى المزيد من الوقت والجهد لتعلمها وإتقانها بصورة جيدة .

فإن الباحثة تفترض أن هؤلاء الأطفال المبتدئين قد يعانون بعض حالات القلق كنتيجة لعاملين هامين هما :

طريقة التعليم الحديثة بإستخدام الحاسب الآلى بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهبيرميديا) .

محاولة تعلم مهارات جديدة تتميز بصعوبتها النسبية وهى سباحة الدولفين بالمقارنة بطرق السباحة الأخرى .

وفى ضوء قياسات متغيرات البحث القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وهى مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى وحالة القلق سوف يتم التحقق من أهداف البحث وفروضه .

ويعزى إختيار الباحثة لمشكلة البحث إلى كونها بطلّة سابقة فى رياضة السباحة بالإضافة إلى كونها مدرسة مساعدة فى قسم طرق التدريس وهو القسم الذى يهتم أساساً بعمليات التعليم والتعلم فى المجال الرياضى .

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي :

- تصميم برنامج تعليمي بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) لسباحة الدolfين للأطفال المبتدئين بهدف التعرف على ما يلي :
- الفروق في القياسات البينية لأبعاد مستوى الأداء الفني لسباحة الدolfين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
- الفروق في القياسات البينية لأبعاد المستوى الرقمي لسباحة الدolfين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
- الفروق بين القياسات البعدية والبينية لأبعاد مستوى الأداء الفني لسباحة الدolfين للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- الفروق بين القياسات البعدية والبينية لأبعاد المستوى الرقمي لسباحة الدolfين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
- الفروق بين القياسات البعدية لأبعاد مستوى الأداء الفني لسباحة الدolfين للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- الفروق بين القياسات البعدية لأبعاد المستوى الرقمي لسباحة الدolfين للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى حالة القلق للمجموعة الضابطة .
- الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى حالة القلق للمجموعة التجريبية .

## فروض البحث:

تفترض الباحثة ما يلي :

- وجود فروق في القياسات البينية لأبعاد مستوى الأداء الفني لسباحة الدolfين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية .
- وجود فروق في القياسات البينية لأبعاد المستوى الرقمي لسباحة الدolfين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

- وجود فروق بين القياسات البعدية والبيئية لأبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى .
- وجود فروق بين القياسات البعدية والبيئية لأبعاد المستوى الرقوى لسباحة الدولفين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى .
- وجود فروق بين القياسات البعدية لأبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- وجود فروق بين القياسات البعدية لأبعاد المستوى الرقوى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- لا توجد فروق بين القياسين القبلى والبعدى فى حالة القلق لدى المجموعة الضابطة .
- وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى فى حالة القلق لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

## خطة البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث الحالى .

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع الأطفال المبتدئين الذين سبق لهم تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر وسباحة الصدر بنادى إستاذ المنصورة الرياضى فى الموسم الرياضى (٢٠٠٧م - ٢٠٠٨م) فى المرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات وبلغ عددهم (٢٧) مبتدئ ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة للدراسة الإستطلاعية عشوائياً من بين أفراد المجتمع الكلى بلغ عددها (٦) مبتدئ لإستخدامها فى التجارب الإستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة فى البحث ، وتم إستبعاد عدد (٥) مبتدئ خارج عينة البحث نظراً لعدم إنتظامهم فى القياسات القبلىة ، أما باقى أفراد المجتمع والبالغ عددهم (١٦) مبتدئ فقد إستخدموا كعينة البحث الأساسية وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (٨) مبتدئ.

## أدوات البحث:

إشتملت أدوات البحث على ما يلي :

- الإختبارات والقياسات
- الإستمارات والمقابلات الشخصية
- البرنامج التعليمي المقترح

## الأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول ( لأقرب سم ) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (لأقرب كجم ) .
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة .
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة العضلات المادة للظهر والرجلين .
- كاميرا فيديو ديجيتال .
- عدد (٨) أجهزة حاسب آلي محمول توشيبا .
- عدد (٨) إسطوانات مدمجة CD .
- ساعة إيقاف Casio لقياس الزمن بالثانية .
- شريط قياس مرن معايير لقياس المسافة (لأقرب سم ) .
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة .
- مقاعد سويدية .
- علامات وأعلام لتحديد أماكن .
- الإختبارات .
- لوحات طفو .
- عوامات الشد الطافية .
- شدادات الكفين .
- آلة حاسبة .

## الإختبارات البدنية:

استخدمت الباحثة الإختبارات البدنية الخاصة بسباحة الدولفين طبقا لما أشار إليه رأي الخبراء في هذا المجال وذلك لإجراء التجانس بين أفراد مجتمع البحث وهي:

### قياسات القوة القصوى :

- قياس قوة القبضة ( اليمنى - اليسرى ) .
- قياس قوة عضلات الرجلين .
- قياس قوة العضلات المادة للظهر .

### قياس المرونة :

- قياس مرونة مفصلي الكتفين أفقياً .
- قياس مرونة مفصل القدم لقياس القبض لأسفل ويقاس بالسم .
- قياس المدى الحركي لعضلات أسفل الظهر ( ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف ) ويقاس بالسم .
- قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر ( الكوبرى ) ويقاس بالسم .

### قياس القوة المميزة بالسرعة :

- اختبار الوثب الطويل من الثبات ويقاس بالسم .
- اختبار الوثب العمودي من الثبات ويقاس بالسم .

### قياس التوافق :

- اختبار الدوائر المرقمة ويقاس بالثانية .

### قياس السرعة التزايدية :

- اختبار ٣٠م عدو من البدء المنخفض ويقاس بالثانية .

### قياس مستوى الأداء الفنى :

تم قياس مستوى الأداء الفنى باستخدام اختبار النجمة الثالثة -وهى الخاصة بسباحة الدولفين- والذى وضعه الإتحاد المصرى للسباحة منذ عام ٢٠٠٢م فى إطار مشروع "النجوم الثلاثة" لتأهيل البراعم من سن (٨-١٠ سنوات) لإعتمادهم نحو المشاركة فى سباحة المنافسات (١٨ : ٢) .

### قياس مستوى الأداء الرقوى :

تم قياس مستوى الأداء الرقوى لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى سباحة ٥٠م دولفين بالبدء ، ٥٠م دولفين بدون بدء(من أسفل) عن طريق أربعة محكمين خبراء مقيدين بالإتحاد المصرى للسباحة وقد تم ذلك فى صورة سباق بين مبتدئين إحداهما من المجموعة التجريبية والآخر من المجموعة الضابطة دون معرفة الحكام لإنتهاء السباحين المتدئين لأحد المجموعتين وذلك بتسجيل حكمين للمبتدئ الذى يحصل على المركز الأول وحكمين آخرين للمبتدئ الذى يحصل على المركز الثانى باستخدام ساعة إيقاف معتمدة . ويتم

تحديد رقم زمن كل سباح بأخذ متوسط زمن الحكمين وبالتالي ضمان دقة وعدالة قياس مستوى الأداء الرقوى .

### المتغيرات النفسية (حالة القلق) :

تم إختيار مقياس حالة القلق الذى صممه محمد علاوى (٥٩ : ٢٠٢) ويتضمن ١٥ عبارة وفيه يطلب من المفحوض وصف شعوره فى موقف رياضى معين يحدده الباحث وذلك على مقياس مدرج من ٣ تدريجات (نعم ، غير متأكد ، لا ) مرفق (٣) وتم عرض المقياس المقترح على (٣) خبراء فى علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية والذى أسفر عن موافقتهم على جميع عبارات المقياس للتطبيق فى الدراسة الحالية وهو الأمر الذى يدعم الصدق المنطقى للمقياس .

### الإستمارات والمقابلات الشخصية :

- إستمارة تسجيل قياسات المبتدئين فى متغيرات (السن-الطول-الوزن) .
- إستمارات تسجيل قياسات المبتدئين فى متغيرات (الإختبارات البدنية) .
- إستمارات تسجيل قياسات المبتدئين فى متغيرات (الأداء الفنى والمستوى الرقوى) .
- إستمارات معدة من قبل الإتحاد المصرى للسباحة (الجزء الخاص بسباحة الدولفين)
- إستمارات خاصة بمقياس حالة القلق

### عينة البحث الأساسية:

تضمنت عينة البحث الأساسية على عدد (١٦) مبتدئ وهم باقى الأطفال المبتدئين الذين سبق لهم تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر وسباحة الصدر ولم يسبق لهم تعلم سباحة الدولفين فى المرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات بعد سحب عينة التجارب الإستطلاعية ، وقد تم التأكد من تجانس هذه العينة فى القياسات الأساسية للبحث وكذلك بعض المتغيرات البدنية وذلك بسحب قياساتهم من بين القياسات التى أجريت لمجتمع البحث الكلى . وبناء على بيانات القياسات السابقة لعينة البحث الأساسية قامت الباحثة بتقسيمها عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٨) مبتدئ لإيجاد التكافؤ بينهما .

## الإستخلاصات والتوصيات الإستخلاصات:

- فى ضوء نتائج البحث يمكن للباحثة إستخلاصات البحث على النحو التالى:
- وجود فروق دالة إحصائيا فى القياسات البينية فى أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى كل من ٢٥م رجلين دولفين على الظهر ، ٢٥م زراع ( يمين- يسار- معا ) ، ٢٥م دولفين لصالح المجموعة التجريبية فى حين عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين فى ٢٥م رجاءن دولفين على الجانب .
  - وجود فروق فى الترتيب التنازلى للقياس البينى فى جميع أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
  - وجود فروق دالة إحصائيا فى القياسات البينية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعد المستوى الرقى فى ٥٠م دولفين بالبدء لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين فى ٥٠م دولفين من أسفل .
  - وجود فروق فى الترتيب التنازلى للقياس البينى فى بعدى مستوى الأداء الرقى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
  - وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدى والبينى للمجموعة التجريبية فى أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب التحسن ما بين (٢٢%) إلى (٦١%) فى أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين .
  - وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدى والبينى للمجموعة الضابطة فى أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب التحسن ما بين (٢٧%) إلى (٥٦%) .
  - وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدى والبينى للمجموعة التجريبية لأبعاد المستوى الرقى لسباحة الدولفين للمجموعة التجريبية فى ٥٠م دولفين من أسفل

لصالح القياس البعدى وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين فى ٥٠م دولفين بالبده بين القياسين وبلغت نسب التحسن (١٠%) ، (١٤%) .

• وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدى والبنى لأبعاد المستوى الرقى لسباحة الدولفين للمجموعة الضابطة فى بعدى المستوى الرقى لصالح القياس البعدى وبلغت نسب التحسن (٨%) ، (٩%) .

• وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية فى أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

• وجود فروق فى الترتيب التنازلى للقياسات البعدية فى جميع أبعاد مستوى الأداء الفنى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

• وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية فى بعدى مستوى الأداء الرقى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو الأمر الذى يشير إلى أفضلية النتائج للمجموعة التجريبية .

• وجود فروق فى الترتيب التنازلى للقياسات البعدية فى بعدى المستوى الرقى لسباحة الدولفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهو الأمر الذى يوضح أفضلية النتائج للمجموعة التجريبية .

• عدم وجود فروق دالة إحصائية فى حالة القلق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .

• وجود فروق دالة إحصائية فى حالة القلق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى . وهو الأمر الذى يشير إلى إرتفاع متوسط درجات حالة القلق فى القياس القبلى بدرجة أكبر منه فى القياس البعدى .

## التوصيات:

فى إطار ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

١/٢/٥ التوصية لدى مدربي الأطفال المبتدئين فى السباحة بالأندية الرياضية

ومراكز الشباب بما يلى :

- استخدام البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) التى تم تطبيقها فى الدراسة الحالية فى تعليم الأطفال المبتدئين لمهارة سباحة الدولفين نظرا لنتائجها الواضحة فى الوصول بهم إلى مستوى التوافق الجيد .
- مناقشة المدربين فى مجال رياضة السباحة عدم الحكم النهائى على مستوى السباحين المبتدئين فى تعلم مهارة سباحة الدولفين باستخدام تقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) كنتيجة للإختبارات والقياسات البينية ، وإعتبار نتائج هذه الإختبارات والقياسات البينية عامل هام من بين عوامل التغذية الراجعة الهادفة إلى تطوير وتحسين الأداء الفنى والرقمى .

٢/٢/٥ التوصية للمتخصصين فى تدريب رياضة السباحة وتكنولوجيا التعليم

الرياضي بما يلى :

- تقييم البرمجية التعليمية المعدة بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) المطبقة فى الدراسة الحالية وذلك بتطبيقها على عينات مختلفة من الأطفال المبتدئين فى تعلم مهارة سباحة الدولفين للتعرف على نتائجها وبالتالي إمكانية تعميمها فى عمليات تعليم الأطفال المبتدئين لمهارة سباحة الدولفين أو إدخال بعض التعديلات عليها فى ضوء عمليات التقييم .
- تشجيع المتخصصين فى مجال تدريب رياضة السباحة ، وتكنولوجيا التعليم الرياضى وبعض الخبراء فى المجالات المرتبطة لدراسة وإنتاج برمجيات الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) لتعليم مهارات رياضة السباحة - وخاصة سباحة الدولفين- نظرا لأهمية هذه البرمجيات التعليمية وأهمية تقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) فى إكساب الأطفال المبتدئين التوافق الجيد فى هذه المهارات الحركية .

٣/٢/٥ التوصية للإتحاد المصرى للسباحة والأندية الرياضية ومراكز الشباب  
بما يلى :

- الإهتمام بتدريب المدربين الحاليين فى السباحة وخاصة مدربي الناشئين - على كيفية إستخدام الكمبيوتر والبرامج التعليمية المعدة بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) حتى يمكن إكسابهم القدرة على تعليم الأطفال المبتدئين للمهارات الحركية للسباحة بإستخدام هذه الوسائل التكنولوجية الحديثة .
- توفير أجهزة الكمبيوتر فى أماكن تدريب رياضة السباحة للأطفال المبتدئين وكذلك توفير البرمجيات التعليمية المعدة بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) لإمكان تدريب الأطفال المبتدئين على إستخدام هذه البرمجيات التعليمية فى عمليات التعلم وخاصة تعلم مهارة سباحة الدولفين .

٤/٢/٥ التوصية لكليات التربية الرياضية وخاصة أقسام مناهج وطرق تدريس  
التربية الرياضية والتدريب الرياضى والرياضات المائية بما يلى :

مناشدة أقسام مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية والتدريب الرياضى والرياضات المائية بكليات التربية الرياضية بالإهتمام بتدريس تكنولوجيا التعليم الرياضى الذى يهتم بصورة واضحة بالتقنيات التكنولوجية الحديثة و إستخدام الكمبيوتر وبصفة خاصة تقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) حتى يمكن تخريج عناصر قادرة على إستخدام الأساليب التكنولوجية العلمية الحديثة فى عمليات التعليم الرياضى فى رياضة السباحة

## مستخلص البحث:

يهدف البحث إلى تصميم وتطبيق برمجية كمبيوتر باستخدام تقنية الهيرميديا لسباحة الدولفين ووضع برنامج يتضمن البرمجية والتعرف على تأثير البرنامج على تعلم سباحة الدولفين، تم إختيار عينة البحث الأساسية وعددهم (١٦) مبتدئ، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٨) مبتدئ والأخرى ضابطة وعددها (٨) مبتدئ، وقامت الباحثة بإختيار مستوى الأداء المهارى لقياس أجزاء المهارة، وإستغرقت الدراسة ثمانية أسابيع (شهرين) وذلك بواقع (٣) وحدات تعليمية أسبوعيا وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠) دقيقة وبذلك يتضمن تطبيق البرمجية (٢٤) وحدة تعليمية، وقامت الباحثة بتطبيق البرمجية المعدة بإستخدام تقنية الهيرميديا مع المجموعة التجريبية، والطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) مع المجموعة الضابطة وقد أظهرت النتائج فاعلية البرمجية وتأثيرها على تعلم سباحة الدولفين بمقارنتها بالطريقة التقليدية التى إعتمدت على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى.



Mansoura University  
Faculty of Physical Education  
Curricula and Methods of Teaching Department

# **The Effect Of Suggested Program Using The Hypermedia On Each Of The Performance And Anxiety Level For Beginners Children Butterfly Stroke Swimming**

Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of (P.H.D) in Physical Education

Submitted by

**Dina Metwali Ahmed ELmetwali**

Assistant Lecturer at Department of Curricula and Methods of Teaching  
Faculty of Physical Education  
Mansoura University

Supervised by

**Dr.**

**Mohamed Hassan Allawy**

Professor Sports Psychology dep. And  
Ex-Dean in Faculty of Physical Education  
for men Helwan University

**Dr.**

**Mahros Mohamed Kandel**

Professor in Curricula and Methods of Teaching  
Department Faculty of Physical Education  
Mansoura University

**Dr.**

**Hossam ELDein Farouk Hussein**

Lecturer in Sports Training Department  
Faculty of Physical Education  
Mansoura University

2008 - 1429

## **Introduction and research problem :**

The modern way in education process concentration on student personality to have experience that education position preparing to him by more care to student to be more positive and active to proved the education goals.

In the modern time prevail using Hypermedia in education process in a lot of theoretical courses to students in a lot of advanced state but using it in educate the motor skills and difference sports activity especially in Arab republic of Egypt still in the first start because a lot of causes like that the failure in material and human possibility

These research trying to use hypermedia in butterfly swimming education to beginner children because it is a hard swimming type and need more time and bower to educated.

The researcher hypothesize the beginner children may suffer some worry cases as result of tow important items are:

The modern education method by using computer with hypermedia

Attempt learning hard new skills as butterfly swimming comparing other swimming method.

In considering measuring pre and post variables measurements to control and experimental groups as technical and timing levels and worry cases can materializing from aims and hypothesize research.

Researcher choosing research problem because she is a last hero in swimming sports and assistant teacher in teaching methods department that is concern in education and teaching process in sports area.

## **Research aims :**

The research aims at :

Educational program design by using hypermedia to butterfly swimming for children to know the following:

- The differences in among measurements to dimension the technical performance levels in butterfly swimming to experimental and control groups.
- The differences in among measurements to dimension the timing levels in butterfly swimming to experimental and control groups.

- The differences between among and post measurements to dimension the technical performance levels in butterfly swimming to experimental and control groups.
- The differences between among and post measurements to dimension the timing levels in butterfly swimming to experimental and control groups.
- The differences between post measurements to dimension the technical performance levels in butterfly swimming to experimental and control groups.
- The differences between post measurements to dimension the timing levels in butterfly swimming to experimental and control groups.
- The differences between pre and post measurements in worry cases to control groups.
- The differences between pre and post measurements in worry cases to experimental groups.

### **Research hypothesis:**

The researcher hypothesize :

- There are differences in among measurements for dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are differences in among measurements for dimension the timing levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are differences in among and post measurements for dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the post measure .
- There are differences in among and post measurements for dimension the timing levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the post measure .

- There are differences in post measurements for dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are differences in post measurements for dimension the timing levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are no differences between pre and post measurements for worry cases to control group.
- There are differences between pre and post measurements for worry cases to control group for the advantage of the post measure .

### **Research planning:**

#### **The research method :**

The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) because there are suitable the research naturally.

#### **The research community:**

The community research is include beginner children which educate crawl, back and breast swimming in Mansoura sports stadium club (2007-2008) in age period (9-10) years which amount (27) beginners.

#### **The research tools:**

The research tools is include at :

1. testes and measurements.
2. applications and personal interview.
3. suggested education program.

#### **The equipments that is used:**

- Restameter for measuring the heights (cm)
- Medical balance for measuring the weight (kg)

- A dynamometers for grip strength.
- A dynamometers for back and leg muscle strength.
- Digital video camera.
- (8) Toshiba laptop
- (8) compact disk (cd)
- stop watch (Casio)
- measuring tap for measuring the distance (cm)
- ruler for measuring the flexibility.
- Steps
- Signs
- Testes
- Fins
- Floating board
- Floating buoys pull
- palm pulls
- calculators

### **physical tests :**

the researcher use specific physical tests to butterfly swimming by using experts opinion to make similarity for community research like:

### **Maximum strength measurements:**

- grip strength measurement
- leg strength measurement
- back strength measurement

**Flexibility measurements:**

- measurement the horizontal shoulder joint flexibility
- measurement the foot joint flexibility
- measurement the movement range to back lower muscle
- measurement the body flexibility

**Explosive power measurements:**

- long jump from stable (cm)
- vertically jump from stable (cm)

**Co-ordination measurements:**

- numbered circles test (sec)

**Increasing speed:**

- (30) meter sprint (sec)

**applications and personal interview:**

- the application to registration beginners in variables (age – length – weight)
- the application to registration beginners in variables (physical tests)
- the application to registration beginners in variables (technical performance and timing levels)
- Swimming Egyptian Union application (about butterfly swimming)
- worry cases application.

**The basic simple research:**

The basic simple research include beginners children which educate crawl, back and breast swimming in Mansoura sports stadium club (2007-2008) in age period (9-10) years which amount (16) beginners, and we are confirmed about similarity simple in basic measurements and physical variables and has been divided into two equal groups of (8) beginners to make equality.

### The conclusions:

Based on what the research results the researcher realized the following deductions :

- There are statistical significant differences in among measurements in dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups in (25m) butterfly legs on back and (25m) butterfly arms left – right and (25m) butterfly swimming for the advantage of the experimental groups and there are no statistical significant differences between tow groups in (25m) butterfly legs on side.
- There are differences in decreasing arrangement in among measurements in dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are statistical significant differences in among measurements between experimental and control groups in timing level to (50m) butterfly swimming from start for the advantage of the experimental groups but there are no statistical significant differences between tow groups in (50m) butterfly swimming from lower.
- There are statistical significant differences in among and post measurements to experimental group in dimension the technical performance levels in butterfly swimming for the advantage of the post measure and improvement ascription ranged between (22%) to (61%) to butterfly technical performance .
- There are statistical significant differences in among and post measurements to control group in dimension the technical performance levels in butterfly swimming for the advantage of the post measure and improvement ascription ranged between (56%) to (27%).
- There are statistical significant differences in among and post measurements to experimental group in dimension timing level in (50m) butterfly swimming from lower for the advantage of the post measure and There are no statistical significant differences between tow groups in 50m) butterfly swimming from start and improvement ascription ranged between (10%) to (14%).

- There are statistical significant differences between among and post measurements in dimension the timing levels in butterfly swimming to control group for the advantage of the post measure and improvement ascription ranged between (8%) to (9%).
- There are statistical significant differences in post measurements in dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control group for the advantage of the experimental group.
- There are differences in decreasing arrangement in post measurements in dimension the technical performance levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are statistical significant differences between among and post measurements in dimension the timing levels in butterfly swimming between experimental and control groups for the advantage of the experimental groups.
- There are no statistical significant differences in worry cases between pre and post measurements to control group.
- There are statistical significant differences in worry cases to experimental group between pre and post measurements to post measure. Which sign to rising the worry cases mean in the pre measurement.

#### **The recommendations:**

Based on the results of this search, the researcher recommend by the following:

#### **The recommendation to children beginner swimming coach in clubs and youth centers :**

- Using hypermedia in these research for educate the beginner children the butterfly swimming skill regarding to the good results Which achievement the swimmer to good coordination level.
- Adjuration swimming coach don't reign on beginner swimmer performance in education the butterfly swimming skill by using hypermedia as a result to tests and measurements , and considering these results an important factor from nutrition review which aim to improvement technical ant timing performance.

### **The recommendation to swimming coach and sports education technology :**

- Evaluation the hypermedia in these research to applying it on difference beginner children sample to education the butterfly swimming skill to know these results and what about generalization hypermedia in beginner children education or making some modification.
- Adjuration specialized in swimming sports training and sports education technology and some experts to production hyper media program Which achievement the swimmer to good coordination in these motor skills.

### **The recommendation to Egyptian swimming union , sports clubs and youth centers :**

- Concern to training swimming coaches (youth coaches) in how can using computers and hypermedia program to educated beginner swimmers on swimming skills by using these modern technology.
- Furnishing computers in swimming training places and Furnishing hyper media program to using it in education process as educated butterfly swimming skills.

### **The recommendation to factuality's of sports education especially sports education teaching methods , sports training and water sports departments :**

- Adjuration sports education teaching methods , sports training and water sports departments in factuality's of sports education to concerning the teaching sports education technology which concern the modern technology and using computers\_especially hypermedia program to can graduation a good factors using modern technology methods in sports training methods in swimming sport.

### **Abstract**

The research is aims to design hypermedia program and know the effect of these program on butterfly swimming education , the researcher selected the basic sample research is (16) beginner , and has been divided into two equal groups of (8) beginners experimental and control group, the researcher has been selected the technical performance to measure, the research during eight weeks (tow months) in the amount of (3) units in week and the unit during (90) minutes , so the program contain (24) education unites the researcher using hypermedia program with the experimental group and using the classic method with control group, the results acquaint program effectiveness on butterfly swimming educational by comparing it with classic method which using verbal explanation and practical sample.