

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- الاستخلاصات
- التوصيات

الاستخلاصات:

١. عدم وضوح الأهداف للقائمين على تنفيذ المشروع ،ولا يوجد تقنين لمدى تحقيق هذه الأهداف. ولا توجد طرق لتقييم مدى تحقيق هذه الأهداف.
٢. لا يوجد برنامج تعليمي يربط بين طريقة الأداء المهارى وتحسين أزمنا السباح البرعم.
٣. اختبارات تقييم الأداء المهارى لا تصلح لتقييم البراعم، حيث أنها تختلف في طريقة قياسها عن طريقة الأداء المهارى في السباق، وليس لها معاملات دقيقة كما أنها لا تستخدم الأدوات والأجهزة والتقنيات الحديثة.
٤. لا يتناسب عدد محكمي مشروع النجوم مع عدد السباحين البراعم.
٥. القائمين على تحكيم وتقييم الأداء المهارى ليسوا على خبرة كافية لتقييم الأداء المهارى للسباحين البراعم.
٦. لا يتم إعداد المدربين والمحكمين القائمين على تنفيذ المشروع بدورات صقل كافية.
٧. اختبار تقييم الأداء المهارى في السباحة الكاملة أفضل من تجزئة السباحة.
٨. عدم الاهتمام بالجانب النفسى للسباحين البراعم و الأسلوب التربوي والتشجيع من خلال الحوافز و المكافئات.
٩. سوء التخطيط و التنظيم للاختبارات المجمع.
١٠. لا توجد متابعة دورية مقننة لتقييم (السباح،المدرّب،الادارى،المحكمين)من قِبَل الاتحاد المصرى للسباحة أو المجلس القومى للرياضة.
١١. يوجد اختلاف في واقع تنفيذ المشروع وتطبيقه في مناطق الجمهورية المختلفة.
١٢. برنامج النجوم لا يحقق تنمية في الأداء المهارى ومن ثم لا يحدث تقدم فى ازمنا المسابقات الرقمية.
١٣. برنامج النجوم لا يساعد على اكتشاف الموهوبين في السباحة.

التوصيات:

١. يجب أن تكون أهداف المشروع واضحة للقائمين على تدريب براعم السباحة والمحكمين وتقييم هذه الأهداف في مدى تحققها بصفة مستمرة.
٢. لابد من وجود برنامج تعليمي محدد لتنمية الأداء المهارى مقترناً بتحسين زمن السباحة. ويمكن الاستعانة باختبارات تقييم نفس المرحلة السنوية لبراعم السباحة في ألمانيا والنمسا وسويسرا. والموجودة في الدراسة الحالية.
٣. يجب انتقاء إختبارات مناسبة لتقييم الأداء المهارى في السباحة مستخدمة الأدوات والأجهزة الحديثة وذلك بعد حساب المعاملات العلمية الدقيقة (الصدق – الثبات – الموضوعية) وعمل دراسات استطلاعية لها.
٤. يجب تنظيم دورات صقل وإعداد للمدربين والمحكمين والإداريين القائمين على المشروع والإعلان عنها.
٥. يجب الاهتمام بالجانب النفسي والبدنى والاجتماعي والطبي للبراعم وتشجيعهم من خلال الحوافز والمكافئات.
٦. يجب الاهتمام بالتخطيط لتنظيم اللقاءات المجمعلة لاختبارات النجوم.
٧. لابد من وجود استمارة متابعة دورية للمشروع من قبل الاتحاد المصري للسباحة أو المجلس القومي للرياضة وذلك لتقييم (السباح – المدرب – الإدارى – المحكم).
٨. لابد من توحيد طرق تنفيذ المشروع وتطبيقه في مناطق الجمهورية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :

- ١- ابو العلا عبدالفتاح ،
محمد حسن علاوى
- ٢- إبراهيم عبد المصعود،
حسن احمد الشافعي
- ٣- احمد الهوارى
- ٤- احمد أمين فوزي
- ٥- احمد محمد خاطر،
على البيك
- ٦- أسامة كامل راتب،
على محمد زكى،
ابو العلا عبدالفتاح
- ٧- أسامة راتب
- ٨- أسامة راتب
- ٩- اشرف عدلي
- ١٠- السيد حسن شلتوت،
حسن معوض
- ١١- أمين ذكى عبدالوكيل
- ١٢- بسطويسى احمد
- ١٣- حامد زهران
- : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٢م.
- : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- : الميل الرياضي لدى الأطفال ٦-٨ سنوات ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية ١٩٧٦م.
- : علم النفس الرياضي - مبادئه و تطبيقاته ، الفنية للطباعة و النشر، الإسكندرية ١٩٩٢م.
- : القياس في المجال الرياضي ، ط٤، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٢م.
- : النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩م .
- : الإعداد النفسي للناشئين " دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين و الإداريين و أولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١م .
- : المؤتمر العلمي الدولي ، استراتيجيات انتقاء و إعداد المواهب الرياضية في ضوء التطوير التكنولوجي و الثورة المعلوماتية في الفترة من ٢٠ أكتوبر حتى ١ نوفمبر ٢٠٠٢م.
- : التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي، الإسكندرية ١٩٩٨م.
- : أسس ونظريات الحركة، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٦م.
- : علم نفس النمو ، ط٥ عالم الكتب ، القاهرة ١٩٩٥م .

- ١٤- خالد صلاح : دراسة تحليلية لتطور المستوى الرقمي في بطولات القاهرة الشتوية للأولاد والبنات :
مرحلة ١١ سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلة العلمية للتربية
الرياضية، العدد ٤٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأزهر ٢٠٠٧م.
- ١٥- سامي محمد الشربيني ، متولي مختار حسن : وضع جداول معيارية لتقويم طرق السباحة لطلبة كلية التربية الرياضية،
الإسكندرية ١٩٩٤م.
- ١٦- صلاح السيد حسن دقادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية
، القاهرة ١٩٩٣م .
- ١٧- صلاح الدين محمود علام : دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية، ط١ مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٨- عايدة رزق اسكندر : دراسة مقارنة بين طريقتين لتعليم الأطفال من ٦ - ١٠ سنوات السباحة بالأدوات
وبدونها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية ١٩٧٢م.
- ١٩- عبدالعزيز الدمير، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٠- عبدالحميد شرف : التربية الرياضية والطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٥م .
- ٢١- عصام حلمي : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٨م.
- ٢٢- على زكي، طارق ندا، : السياح المركز العربي للنشر، الزقازيق ١٩٩٤م.
- ٢٣- عماد الدين عباس أبوزيد : التخطيط و الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة
المعارف، الاسكندرية ٢٠٠٥م.
- ٢٤- كمال عبدالحميد، نصر الدين رضوان : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م .
- ٢٥- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٣م.
- ٢٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي،
القاهرة ١٩٩٦م .
- ٢٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ١٩٨٧م .

- ٢٨- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، دار الفكر العربي ١٩٩٦م.
- ٢٩- محمد على القط : السياسة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزة للكمبيوتر، الزقازيق ١٩٩٨م.
- ٣٠- محمد القط : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج١، المركز العربي للنشر، الزقازيق ٢٠٠٥م.
- ٣١- محمد القط : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج٢، المركز العربي للنشر، الزقازيق ٢٠٠٥م.
- ٣٢- محمد رضا البغدادي : الأهداف والاختبارات في المناهج وطرق التدريس، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٨م.
- ٣٣- محمود حسن ، مجدي منصور، طارق ندا : منهاج السباحة، مركز المعلومات والتوثيق، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة الإدارة العامة للتخطيط والمتابعة ١٩٩٦م.
- ٣٤- مصطفى كاظم، محمود حسن ، مجدي منصور، كارم منولي، محمد مصدق، مصطفى مرسى ، محمد مصطفى محمد مرسل : السباحة، السندس لخدمات الكمبيوتر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٥- محمد مرسل : اثر برنامج تدريبات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٩:٦ سنوات، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٣م.
- ٣٦- منال عذب على سليمان : بطاقة تقويم مقترحة في مادة التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات القاهرة ١٩٩٩م.
- ٣٧- موسى محمد حسنين علام : تقويم مدارس السباحة بصعيد مصر، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ٢٠٠٥م.
- ٣٨- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى لنشر والتوزيع القاهرة ٢٠٠٢م.
- ٣٩- وفتيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٠م.
- ٤٠- يسرية عبدالغنى : تقويم الأنشطة الرياضية بكليات التربية النوعية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ١٩٩٨م.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 41- Bett j.vickers, William Vincent. : Swimming library of congress catalog card, Wm.cw brown, sixth edition 1994.
- 42-Cox,l. : Fundamentals of competitive swimming: for 8 and under based on breath, american swimming coaches association, col, 114min florida, usa.1997.
- 43- Dick Hannula : Coaching Swimming Successfully, human kinetices, 1995.
- 44- Eva Bory : Teaching children to swim, paulhamlyn ptyltd, new south wales, usa 1972.
- 45-Margaret J.Safrit; Terry M. : Introduction to measurement in physical education and exercise science. Third edition 1999 by mosby-year book; inc
- 46-Refuggi.r.,Chifflet,p. : An assessment of the technical proficiency of students, journal of sciences and sport technic activity, vol.19, No.45 april: 71-79, 1998.

ثالثاً المراجع من شبكة المعلومات العالمية:

- 47-www.wasserwach-on line.de/page55,25/07/2006,at.8:00pm
- 48-www.schwimmabzeichen-wikipedia.on line.de/page1:7
15/08/2006,at.9:00pm

المرفقات

- مرفق (١) نص مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية
- مرفق (٢) استمارة الاستبيان.
- مرفق (٣) اسماء السادة الخبراء.
- مرفق (٤) نموذج خطابات التوصية من الكلية للنادية

مرفق (١)

نص مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية

تقييم مهارات النجوم الثلاثة لبراعم السباحة

النجاح فى إختبارات مهارات النجوم الثلاثة لبراعم السباحة يعتمد على عدد من الأمور :-

- ١- وضع الجسم و حركته
- ٢- حركة الذراع
- ٣- ضربات الرجلين
- ٤- التنفس و التوافق
- ٥- فاعلية و كفاءة الأداء الحركى الفنى للسباحات الأربعة

و على ذلك فإن النجاح فى هذه الإختبارات يشتمل على :-

١- السلاسة فى الطريقة التى تأخذ بها إحدى الذراعين الحركة من الأخرى عند كل شدة فى الماء طبقاً لنوع السباحة .

٢- الأستمرار فى الأحتفاظ فى أن يكون الجسم مرتفعاً خلال حركته فى الماء .

٣- وضع الجسم المثالى فى الخط المستقيم فى أتجاه الحركة .

٤- الحركات المصحوبة بالإتزان الديناميكي (الذراع اليمنى تحاكى الذراع اليسرى ، نفس مقادير الأنتشاء ، نفس مقادير القوى الدافعة الخ) .

٥- وضع الرأس الجيد و سهولة التنفس .

٦- الإستخدم الأقتصادي لضربات الذراعين و الرجلين .

النجمة الأولى

obeyikandali.com

أ- تقييم مهارات النجمة (١) (٨ سنوات) :-

Ω تتضمن إختبارات مهارات النجمة ما يلي :-

- ١- أداء سباحة الحرة :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على أربعة بنود أساسية :-
- ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام اللوحة
- ٢٥ م ضربات ذراع أيمن .
- ٢٥ م ضربات ذراع أيسر
- ٢٥ م سباحة حرة .

- ٢- أداء سباحة الظهر :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على أربعة بنود أساسية :-
- ٢٥ م ضربات رجلين .
- ٢٥ م ضربات ذراع أيمن .
- ٢٥ م ضربات ذراع أيسر .
- ٢٥ م سباحة ظهر .

- ٣- أداء سباحة الصدر :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-
- ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام اللوحة .
- ٢٥ م ضربات صدر على الظهر .
- ٢٥ م سباحة صدر .

Ω تقييم الأختبارات :- النجمة (١)

درجة كل أختبار عبارة عن (٣٠ درجة) موزعة كالتالى :-

أ- بنود إختبار الأداء لكل من سباحة الحرة و سباحة الظهر :-

٢	درجتان	البند (١)
٢٠	عشر درجات لكل منهما	البند (٢ ، ٣)
٨	ثمانى درجات	البند (٤)
<hr/>		
٣٠	المجموع ٣٠ درجة	

ب- بنود إختبارات الأداء لسباحة الصدر

١٠	عشر درجات	البند (١)
١٠	عشر درجات	البند (٢)
١٠	عشر درجات	البند (٣)
<hr/>		
٣٠	المجموع ٣٠ درجة	

* متطلبات بنود إختبار أداء السباحة الحرة (نجمة (١)) :-

الدرجة	الدرجة
	١
	١
	٢
	١
	٢
	٢
	٢
	١
	١٠
	١٠
	١
	٤
	٣
	٨

١- ٢٥ م ضربات رجلين (باستخدام اللوحة)

* كسر سطح الماء بالكعبين
* التوازن المتبادل في حركة الرجلين

المجموع

٢- ٢٥ م ضربات ذراع أيمن :-

* ثبات الذراع الأيسر أعلى الرأس و على أمتدادها على السطح طوال المسافة
* الدخول بأطراف أصابع اليد

* الأمتداد انخامل للذراع أماما بحركة إنسيابية مع العد ١-٢

* الاحتفاظ بوضع الرأس (مستوى الماء أعلى الحاجبين) و النظر للأمام

* تدوير الرأس و ليس رفعها

* الاحتفاظ بمتطلبات البند (١)

المجموع

٣- ٢٥ م ضربات ذراع أيسر :-

* كل متطلبات البند (٢)

المجموع

٤- ٢٥ م سباحة حرة :-

* نقطة دخول الذراع في المجال ما بين الخط المنصف للجسم و الكتف

* أخذ الشهيق خلال أمتداد الذراع العكسية على سطح الماء

* الاحتفاظ بمتطلبات البند (١) ، (٢)

المجموع

* متطلبات بنود إختبار أداء سباحة الظهر :-

الدرجة	الدرجة
---	١
	١
	٢
	٤
	٤
	٢
	١٠
	١٠
	٢
	٢
	٢
	٢
	٨

١ - ٢٥ م ضربات رجلين على الظهر (الذراعين على الجانب)

- * عدم كسر الركبتين لسطح الماء . . . مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين
- * الرأس ثابتة تماما

المجموع

٢ - ٢٥ م ضربات ذراع أيمن :-

- * الذراع على كامل امتدادها خلال الحركة الرجوعية
- * خروج اليد بأصبع الأبهام أولاً ودخول اليد بالأصبع الخنصر أولاً .
- * الاحتفاظ بمتطلبات البند (١)

المجموع

٣ - ٢٥ م ضربات ذراع أيسر :-

- * كل متطلبات البند (٢)

المجموع

٤ - ٢٥ م سباحة على الظهر :-

- * الاحتفاظ بوضع سليم للجسم أثناء الأداء .
- * التوافق بين حركة الذراع الأيمن و الذراع الأيسر
- * التوافق بين حركة الذراعين و الرجلين
- * الاحتفاظ بمتطلبات البند (١)

المجموع

* متطلبات بنود إختبار أداء سباحة الصدر :-

الدرجة	الدرجة
٥	
٢	
٣	
١٠	
٥	
٣	
٢	
١٠	
٢	
٢	
٣	
٣	
١٠	

١- ٢٥ م ضربات رجلين (باستخدام اللوحة)

* مراعاة الشكل الأساسى لطريقة الضربة .

* عدم خروج الكعبين خارج سطح الماء

* التوقيت (نفس - ضربة رجلين - إنزلاق ، ٣ ، ٤ عده)

المجموع

٢- ٢٥ م ضربات رجلين على الظهر (مع وضع الذراعين جانباً)

* مراعاة الشكل الأساسى لطريقة أداء الضربة

* عدم خروج الركبتين خارج سطح الماء

* التوقيت (ضربة أرجل - إنزلاق)

المجموع

٣- ٢٥ م سباحة صدر :-

* حركة الذراعين المجدافية بالسحب للخارج ثم للداخل و الأمتداد أعلى الرأس

* ثبات وضع الرأس خلال السباحة .

* التوافق بين ربط حركات (الذراعين - النفس - الأرجل)

* توقيت أداء الضربات مع الأنزلاق ٣ عدات

المجموع

النجمة الثانية

obeyikahadi.com

ب- تقييم مهارات النجمة (٢) (٩ سنوات)

* تتضمن إختبارات براعم النجمتين ما يلي :-

- ١- **أداء سباحة الحرة** :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-
- ٢٥ م سباحة كلايى
- ٥٠ م سباحة حرة (٢٥ × ٢) بالبده و الدوران .
- ٢- **أداء سباحة الظهر** :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-
- ٢٥ م ضربات رجلين (الذراعين أعلى الرأس) .
- ٢٥ م ضربات رجلين (الذراعين جانباً) .
- ٥٠ م سباحة حرة (٢٥ × ٢) بالبده و الدوران .
- ٣- **أداء سباحة الصدر** :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-
- ٢٥ م ضربات رجلين صدر (على الظهر) .
- ٢٥ م ضربات رجلين صدر (سوبر مان صدر) .
- ٢٥ م سباحة صدر .

Ω تقييم الأختبارات :-

درجة كل أختبار عبارة عن (٣٠ درجة) موزعة كالتالى :-

أ- بنود اختبار الأداء لكل من سباحة الحرة و سباحة الظهر :-

١٦	ثمانى درجات لكل منهما	(٢،١)
١٤	أربعة عشر درجة	(٣)
٣٠	المجموع ٣٠ درجة	

ب- بنود اختبارات الأداء لسباحة الصدر

١٠	عشر درجات	(١)
١٠	عشر درجات	(٢)
١٠	عشر درجات	(٣)
٣٠	المجموع ٣٠ درجة	

* متطلبات بنود إختبار أداء السباحة الحرة :-

الدرجة	
الدرجة	لدرجة
٢	٤
١	١
١	١
٨	
٤	
٣	
٣	
١٠	
٢	
٢	
١	
١	
١	
١	
١	
١	
١	
١	
١٤	

١- ٢٥ م سباحة كلابى

* وضع الرأس

* مد الذراع الأمامية تماما أمام الكتف و الأخرى خلفا فى نهاية الحركة الأساسية و الرجوعية

* إتمام التنفس بشكل صحيح

* المحافظة على إستمرارية ضربات الرجلين

المجموع

٢- ٢٥ م ضربات رجلين (سوبر مان حرة) :-

* النظر للأمام (مستوى سطح الماء عند الحاجبين) و ثبات الرأس مع

امتداد الذراعين متلامسين على سطح الماء مع الاحتفاظ بوضع الكعبين

متلاحقتين طول الوقت .

* إستمرارية المحافظة على كسر سطح الماء بالكعبين فقط .

* أثناء طفيف بالركبتين خلال الضربة لأسفل .

المجموع

٣- ٥٠ م سباحة الحرة (٢ × ٢٥ م) بالبداة و الدوران :-

* البداء :-

* الإمتداد الكامل للجسم لحظة التحرر من منصة البداء

* إنزلاق الجسم تحت سطح الماء بالوضع المستقيم و الذراعين بكامل

أمتدادها أعلى الرأس بعد ٤ و ضربات أرجل للخروج .

* الدوران :-

* بدء الدوران من ١-١,٥ متر قبل الحائط .

* تكور الجسم أثناء عملية الدوران .

* الدفع فى خط مستقيم مع تمام إمتداد الجسم و تماسك اليدين .

* أداء ٢-٣ ضربة رجلين أثناء الأنزلاق

٤- السباحة الحرة :-

* المرفق العالى للحركة الرجوعية

* التنفس كل ثلاث ضربات ذراع

* دخول اليد فى نقطة أعلى الكتف

* شكل حرف (S)

* تدوير الرأس و ليس رفعها أثناء التنفس و ثباتها أثناء السباحة

* الإحتفاظ بضربات رجلين صحيحة

المجموع

* متطلبات بنود اختبار أداء سباحة الظهر :-

الدرجة	
مؤدى	غير
٢	
٢	
٢	
٢	
٢	
٨	
٢	
٢	
٢	
٢	
٨	
٢	
٢	
١	
١	
٢	
١	
١	
١	
١	
١	
١	
١٤	

١- ٢٥ م ضربات رجلين (الذراعين أعلى الرأس) :-
 * الذراعين على كامل امتدادها داخل الماء
 * الركبتين على كامل امتدادها داخل الماء
 * الرأس ثابتة تماماً و الأذن داخل الماء
 كسر سطح الماء بأمشاط القدمين فقط

المجموع

٢- ٢٥ م ضربات رجلين (الذراعين جانباً) مع تدوير الكتفين :-
 * الركبتين على كامل امتدادها بجانب الجسم
 * الركبتين على كامل امتدادها داخل الماء مع كسر سطح الماء بالأمشاط فقط
 * الرأس ثابتة تماماً و الأذن داخل الماء
 * تبادل تدوير الكتفين مع التأكيد على ثبات الرأس تماماً

المجموع

٣- ٥٠ م سباحة ظهر (٢ × ٢٥) بالبداية و الدوران :-
 * البداية :-

* رمى الرأس للخلف مع الدفع بقوة لإظهار تقوس الجسم
 * إنزلاق الجسم بالوضع المستقيم و الذراعين على امتدادها أعلى الرأس
 * الدوران :-

* بدء اللف قبل الوصول للحائط بمسافة ضربة ذراع مع تغيير وضع الجسم على البطن
 * تكور الجسم أثناء عملية الدوران حول المحور العرضى
 * الدفع فى خط مستقيم على الظهر مع تمام إمتداد الجسم و تماسك اليدين
 * السباحة على الظهر :-

* الإحتفاظ بوضع سليم للجسم مع ثبات الرأس تماماً
 * تتحرك الذراع بشكل مستمر و ثبات التبادل مع الذراع الأخرى
 * خروج الأبهام أولاً ثم دخول الماء بالخنصر ثانياً بسلاسة و إنسياب
 * استمرار ضربات الرجلين السليمة مع كسر سطح الماء بالأمشاط فقط
 * الإحتفاظ بالذراع على كامل امتدادها قريبة من الأذن
 * التوافق بين حركة الذراعين و ضربات الرجلين

المجموع

* متطلبات بنود إختبار أداء سباحة الصدر :-

الدرجة	
مؤدى	غير
٢	
٢	
٢	
٢	
٢	
٢	
١٠	
٢	
٢	
٢	
٢	
٢	
١٠	
٢	
٢	
٢	
٢	
١٠	

١- ٢٥ م ضربات رجلين صدر (على الظهر) :-
 * تشابك اليدين مع امتداد الذراعين أعلى الرأس على سطح الماء
 * الكعبين خارج مستوى الركبتين أثناء الضربة .
 * الاحتفاظ بالفخذين و الركبتين تحت سطح الماء .
 * فاعلية الحركة الكراباجية للضربة .
 * تخليص الضربة بإمتداد مشطى القدمين

المجموع

٢- ٢٥ م ضربات رجلين صدر (سوبر مان صدر) :-
 * الاحتفاظ بإمتداد الذراعين أعلى الرأس .
 * التوقيت (نفس - رجلين - إنزلاق ٤،٣ عدات)
 * سحب الكعبين فى خط موازى للسطح تجاه المقعدة .
 * الاحتفاظ بالكعبين تحت سطح الماء .
 * الكعبين خارج مستوى الركبتين أثناء الحركة الرجوعية .

المجموع

٣- ٢٥ م سباحة صدر :-

* التوقيت (نفس - رجلين - إنزلاق ٤،٣ عدة)
 * ضربات رجلين صحيحة
 * الاحتفاظ بميل سليم لوضع الجسم
 * الاحتفاظ بثبات الرأس
 * فاعلية السحب للداخل بالذراعين

المجموع

النجمة الثالثة

ب- تقييم مهارات النجمة (٣) (١٠ سنوات) :-

* تتضمن إختبارات براعم انجمة (٣) ما يلي :-

١- أداء سباحة الحرة :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-

- ٢٥م ضربات ذراعين بطريقة (كاتش أب) catch up
- ٢٥م ضربات أرجل على جانب الجسم مع الدوران على الجانب الآخر بعد ٣ عدة
- ٥٠م سباحة حرة بالبداية و الدوران .

٢- أداء سباحة الظهر :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-

- ٢٥م ضربات رجلين (يمين - وسط - يسار) .
- ٢٥م ضربات رجلين (مع تبادل وضع الذراعين بجانب الجسم) .
- ٥٠م سباحة حرة (٢٥ × ٢) بالبداية و الدوران .

٣- أداء سباحة الصدر :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على ثلاثة بنود أساسية :-

- ٢٥م ضربات رجلين صدر و حركة أرجل حرة .
- ٢٥م سباحة صدر مع ثبات الرأس فوق سطح الماء .
- ٥٠م سباحة صدر بالبداية و الدوران .

٤- أداء سباحة الفراشة :- و يحتوى إختبار أداء هذه السباحة على أربعة بنود أساسية :

- ٢٥م ضربات رجلين دولفين على الظهر .
- ٢٥م ضربات رجلين دولفين على الجانب .
- ٢٥م ذراع يمين - ذراع يسار - الذراعين معاً .
- ٥٠م سباحة الفراشة .

Ω تقييم الأختبارات :-

درجة كل أختبار عبارة عن (٣٠ درجة) موزعة كالتالى :-

أ- بنود اختبار الأداء السباحة الحرة :-

٨	ثمانى درجات	(١)	البند
٨	ثمانى درجات	(٢)	البند
١٤	أربعة عشر درجة	(٣)	البند

المجموع ٣٠ درجة

٣٠

ب- بنود اختبارات الأداء لسباحة الظهر

٨	ثمانى درجات	(١)	البند
٨	ثمانى درجات	(٢)	البند
١٤	أربعة عشر درجة	(٣)	البند
<hr/>			
٣٠	المجموع ٣٠ درجة		

ج- بنود اختبارات الأداء لسباحة الصدر

١٠	عشر درجات	(١)	البند
١٠	عشر درجات	(٢)	البند
١٠	عشر درجات	(٣)	البند
<hr/>			
٣٠	المجموع ٣٠ درجة		

د- بنود اختبارات الأداء لسباحة الفراشة

١٠	عشر درجات	(١)	البند
١٠	عشر درجات	(٢)	البند
١٠	عشر درجات	(٣)	البند
<hr/>			
٣٠	المجموع ٣٠ درجة		

* متطلبات بنود اختبار أداء السباحة الظهر :-

الدرجة	
مؤدى	غير
٤	
٤	
٨	
٤	
٤	
٨	
١	
١	
١	
١٠	
١	
٠,٥	
٠,٥	
١	
١	

١- ٢٥ م ضربات رجلين :-

* ٦ ضربات يمين - ٦ ضربات وسط - ٦ ضربات شمال
* تدوير الكتف تبعا لاتجاه حركة الرجلين مع ثبات الرأس تماما

المجموع

٢- ٢٥ م ضربات رجلين على الجانب مع تبادل وضع الذراعين كل ٦ ضربات :-

* إستمرارية حركة الرجلين أثناء تبادل وضع الذراعين .

* تقريب الكتف الخارجى نحو الذقن (المقابل لذراع الأنتشاء)

المجموع

٣- ٥٠ م سباحة الظهر (٢ × ٢٥ م) بالبداء و الدوران :-

* البدء :-

* رمى الرأس للخلف مع الدفع بقوة لإظهار تقوس الجسم

* إختراق سليم للجسم بدخول اليد للماء أولا و أنسياب دخول الجسم للماء

* الإنزلاق بانسيابية تحت مستوى سطح الماء (عمق ٤٠ سم)

* ضربات دوليفينية (٢-٣ ضربة) ثم شدة ذراع كاملة للخروج .

* الدوران :-

* بند مرتبط بحركة اللف على الوجه حول المحور الطولى

* بدء الدوران قبل الوصول للحائط بمسافة ضربة ذراع .

* تكور الجسم أثناء عملية الدوران حول المحور العرضى

* الدفع فى خط مستقيم على الظهر تمام أمتداد الجسم و تماسك اليدين أعلى الرأس

* الأنزلاق مع ضربات دوليفينية (٢-٣ ضربة) ثم شدة ذراع كاملة للخروج

الدرجة	
غير	مؤدى
	٠,٥
	٠,٥
	٠,٥
	٠,٥
	٠,٥
	٠,٥
	٣
	١٤

٤- السباحة الظهر :-

- * الإحتفاظ بوضع سليم للجسم مع ثبات الرأس تماما
- * تتحرك الذراع بشكل مستمر مع ثبات التبادل مع الذراع الأخرى .
- * دخول الماء بالخنصر أولا بسلاسة و انسياب للحركة الأساسية .
- * الخروج من الماء بالأبهام اولا للحركة الرجوعية
- * الأحتفاظ بالذراع على كامل إمتدادها قريبة من الأذن .
- * التوافق بين حركة الذراعين و ضربات الرجلين .
- * أداء المعدل ضربات الذراعين خلال المسافة المقطوعة .

المجموع

* متطلبات بنود إختبار أداء السباحة الصدر :-

الدرجة	
مؤدى	غير
١	
٥	
٢	
٢	
١٠	المجموع
٤	
٢	
٢	
٢	
١٠	المجموع
١	
١	
١	
١	
٠,٥	
٠,٥	
٠,٥	
٠,٥	
١	
١	
١	
١	
١٠	المجموع

١- ٢٥ م ضربات ذراعين صدر و ضربات رجلين حرة :-

* الأحتفاظ بضربات أرجل حرة مستمرة طوال المسافة

* أداء ضربات الذراعين سليمة (سحب للخارج / سحب للداخل)

* رفع الكتفين لأتجاه الأذن أثناء عملية التنفس و الحركة الرجوعية

* ثبات الرأس تماما خلال المسافة المقطوعة

المجموع

٢- ٢٥ م سباحة صدر مع ثبات الرأس فوق سطح الماء :-

* أداء ضربات ذراعين سليمة (سحب للخارج / سحب للداخل / الحركة الرجوعية)

* أداء ضربات ذراعين على سطح الماء خلال المسافة المقطوعة

* رفع الكتفين لإتجاه الأذن أثناء الحركة الرجوعية

* الإحتفاظ بأداء ضربات رجلين صدر صحيحة

المجموع

٣- ٥٠ م سباحة صدر (٢ × ٢٥ م) بالبداية و الدوران :-

* البدء الكامل للجسم لحظة التحرر من منصة البدء

* إنزلاق الجسم تحت سطح الماء بوضع مستقيم و عد ٤ عدات

* أداء شدة ذراع مع الإنزلاق لعدد ٤ عدات

* أداء ضربة أرجل مع الخروج لسطح الماء ثم الإنزلاق لعدتين

- الدوران

* لمس الحائط باليدين مع سحب الحوض و الرجلين تجاه الحائط

* اللف بعد إخذ نفس ثم دفع الحائط من الوضع جانبا و الإنزلاق ٣ عدات

* أداء شدة صدر كاملة حتى الفخذ و الإنزلاق مرة أخرى ٣ عدات

* أداء ضربة رجلين للخروج من تحت الماء أثناء الحركة الرجوعية للذراعين

السباحة على الصدر :-

* الأحتفاظ بثبات الذقن خلال المسافة المقطوعة

* التوافق بين حركة الذراعين و ضربات الرجلين و التنفس و الإنزلاق

* الأحتفاظ بضربات أرجل سليمة مع تقارب الركبتين للداخل قبل عملية الدفع

* أداء ضربات ذراعين سليمة (سحب للخارج - سحب للداخل - حركة رجوعية)

المجموع

* متطلبات بنود إختبار أداء السباحة الفراشة :-

الدرجة	
مؤدى	غير
٢	
٢	
١	
٥	
٢	
١	
٢	
٥	
٢	
٢	
٢	
٢	
١٠	
٢	
٢	
٢	
٢	
٢	
١٠	

١ - ٢٥ م ضربات رجلين دولفين على الظهر (مع وضع الذراعين جانبا)
 * عدم كسر الركبتين لسطح الماء مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين
 * الحركة كراباجية تبدأ من الحوض و تنتهى عند أمشاط القدمين
 * الذراعين جانبا و الأحتفاظ بالوضع الأنسيابى للجسم كله

المجموع

٢ - ٢٥ م ضربات رجلين دولفين على الجانب
 * الحركة كراباجية تبدأ من الحوض و تنتهى عند أمشاط القدمين
 * إحدى الذراعين أعلى الرأس الأخرى جانب الجسم
 * لابد من عمل الرجلين معا مع مراعاة النقل الحركى من الحوض للقدمين

المجموع

٣ - ٢٥ م ذراع يمين - ذراع يسار - ذراعين معا
 * لف الجسم على الجانب للتنفس أثناء دوران إحدى الذراعين و ثبات الأخرى
 * السلاسة فى تبديل لف الجسم و دوران الذراع الأخرى
 * مرجحة الذراعين باتساع للخارج مع الأحتفاظ بالذراعين على كامل إمتدادها
 * الأحتفاظ بالذراعين بالقرب من سطح الماء و الدخول يكون أمام الكتفين

المجموع

٤ - ٢٥ م سباحة فراشة
 * مفتاح هذه السباحة هو الأسترخاء و أستخدام الجسم كله بإنسياب مطلق
 * الحركة الرجوعية تبدأ من الرأس و تنتهى عند نهاية القدم بدون توقف
 * مرجحة الذراعين باتساع على الجانبين بدون ثنى المرفقين
 * أثناء الحركة الرجوعية يتم إسقاط الرأس فى الماء قبل الدخول بالذراعين
 * التركيز على الأحتفاظ بمستوى الذقن على سطح الماء عند التنفس

المجموع

مرفق (٢)

استمارة الاستبيان

جامعة المنصور،
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى المدربين

حول آراء المدربين نحو تحديد استمارة الاستبيان الخاصة بتقويم

مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية

السيد الأستاذ المدرب /

تحية طيبة و بعد،،،

يقوم الباحث عبدالحميد محمد رضا عبدالحميد حماد بدراسة عنوانها "دراسة تقويمية لمشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية"، للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، و من بين أدوات جمع البيانات للبحث : إعداد استمارة استبيان لتقويم مشروع تطوير براعم السباحة بمصر، و المعروف بين مدربي فرق البراعم بالأندية " ببرنامج النجوم " و ذلك من خلال التعرف على نواحي القوة و مواطن الضعف في المشروع من وجهة نظر سيادتكم كخبير في هذا المجال .

ونظرا لخبراتكم و درايتكم و آرائكم المشهود بها في هذا المجال ، لذا يأمل الباحث أن يتعرف على آرائكم في هذا الاستبيان ، لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الهدف من البحث ، و ذلك بإبداء ملاحظاتكم تجاه الاستبيان عن طريق :

١- وضع علامة () أمام كل عبارة من عبارات الاستبيان وفقا للمدلول المعبر عن الرأي داخل ميزان التقدير.

٢- إضافة أي مقترحات أخرى ترونها سيادتكم إن أمكن ذلك.

إشراف

د/حسام الدين فاروق حسين
المدرس بالقسم

أ.م.د/ حسن على احمد زيد
الأستاذ المساعد بالقسم

بيانات شخصية

الاسم:

النادي:

الوظيفة:

وسيلة الاتصال:

أولا المحور المهارى :-

ويعنى صحة شكل الأداء المهارى للسباحات المختلفة

م	العبارات	ميزان التقدير		
		نعم	إلى حد ما	لا
١	يوجد رقابة على برامج تعليم السباحين البراعم من إتحاد السباحة لتطوير المستوى المهارى للسباحين البراعم.			
٢	مشروع برنامج النجوم يرتقى بالمستوى المهارى للسباحين البراعم.			
٣	اختبارات المشروع تقييم المستوى المهارى للسباحين البراعم بدقة.			
٤	الأداء المهارى المطلوب تعلمه وإتقانه هو نفس الأداء المهارى المستخدم في المسابقات الرقمية.			
٥	الاختبارات المهارية (DRILLS) المدرجة بالمشروع تتميز بقدرتها على تقييم جميع النواحي المهارية للسباحات الأربعة .			
٦	مستوى الاختبارات المهارية (DRILLS) المدرجة بالمشروع تتوافق مع سن السباحين البراعم.			
٧	يرتقى المستوى المهارى للسباح بالتدرج خلال مراحل مشروع برنامج النجوم.			
٨	يوجد تدرج لمرحل مشروع النجوم الثلاثة.			
٩	تقوم الأندية بعمل اختبارات مهارية للسباحين البراعم قبل البدء في البرنامج لتحديد مدى التقدم المهارى الحادث في مستوى السباح.			
١٠	الأداء المهارى المطلوب فى المشروع يودى إلى تحسن فى أزمسة البراعم خلال السباقات الرقمية.			
١١	يوجد اختلاف فى طرق تعليم السباحين البراعم المعتادة بالنسبة للمدربين.			
١٢	توجد خطة تدريبية من الأندية هدفها المحافظة على مستوى السباحين المهارى بعد النجاح فى اختبارات النجوم.			

تابع المحور المهارى :-

م	العبارات	ميزان التقدير		
		نعم	إلى حد ما	لا
١٣	مستوى الاختبارات المهارية (DRILLS) المدرجة بالمشروع تتوافق مع العمر التعليمى للسباحين البراعم.			
١٤	يوجد تدرج في الاختبارات المهارية (DRILLS) في كل مستوى من السهل إلى الصعب.			
١٥	يرجع التقدم في المستوى المهارى للسباحين إلى المشروع (برنامج النجوم).			
١٦	الاختبارات المهارية (DRILLS) المدرجة بمشروع النجوم مطابقة للأبحاث العلمية الخاصة بتقييم المستوى المهارى للسباحين.			
١٧	المهارات موضع الاختبار تمثل كل المهارات المطلوبة من السباح البراعم.			
١٨	يتم إعداد دورات خاصة من الاتحاد المصري للسباحة لمدربي البراعم للتدريب على كيفية تنفيذ مشروع النجوم.			
١٩	أهداف مشروع النجوم واضحة للمسؤولين عن فرق البراعم بالأندية.			
٢٠	يشترط نجاح السباح البراعم في كل إختبار مهارى على حدى للنجاح فى الإختبار كنجمة.			
٢١	يساعد مشروع النجوم على إكتشاف الموهوبين الرياضيين من السباحين البراعم.			
٢٢	يعتمد النجاح فى اختبار النجمة على متوسط النجاح فى الاختبارات المهارية الموضوعه للسباحات الأربعة.			

ثانياً المحور الإداري :-

و يعنى أساليب تنفيذ الاختبارات .

م	العبــــــــــــــــارات	ميزان التقدير	
		نعم	إلى حد ما لا
١	يوجد تنسيق بين المدربين والمحكمين أثناء الاختبارات.		
٢	توافر عوامل الأمن و السلامة أثناء أداء الاختبارات .		
٣	يوجد تعنت من بعض المحكمين في تطبيق الاختبارات.		
٤	يوجد نص واضح ولوائح ثابتة لقوانين اختبارات النجوم كما هو الحال في السباحات الرقمية.		
٥	يوجد تضارب بين مواعيد إقامة الاختبارات والبطولات المحلية والدولية.		
٦	هناك وسائل مناسبة لإعلان للنتائج.		
٧	أساليب عرض النتائج و اضحة للسباحين والمدربين .		
٨	يتم إعلان النتائج في وقت مناسب بعد الاختبار.		
٩	يوجد هيكل تنظيمي متسلسل للجنة التحكيم أثناء الاختبارات.		
١٠	يوجد توصيف وظيفي لكل عضو بلجنة المحكمين أثناء إجراء الاختبارات.		
١١	المحكمين ذو خبرة علمية أكاديمية.		
١٢	المحكمين ذو خبرة مناسبة في مجال تعليم السباحة.		
١٣	يكفى حكم واحد لتقييم مستوى سباحين النادي في مستويات النجوم الثلاثة.		
١٤	لجان التحكيم تتميز بالشفافية والنزاهة.		
١٥	المحكمين متفرغين لعمل التحكيم وليس لهم أي أشغال أخرى أثناء فترة الاختبارات .		
١٦	يتم إعلام السباحين بنواحي قصورهم المهارى إن وجد لإصلاحه فيما بعد.		
١٧	الاختبارات المهارية الموضوعية (صادقة) تقيس ما وضعت لاجله.		
١٨	الاختبارات المهارية الموضوعية (ثابتة) تكون نتيجتها ثابتة في حالة إعادة الاختبار مرة أخرى.		

تابع المحور الإداري :-

م	العبارة	ميزان التقدير	
		نعم	إلى حد ما
١٩	تقييم الأداء من خارج الماء كافي للوقوف على مدى إتقان البرعم للأداء المهاري.		
٢٠	يتم تحديد مستوى السباح في كل مهارة من خلال درجة محددة واضحة.		
٢١	عدد المحكمين مناسب مع عدد المختبرين .		
٢٢	تتم الاختبارات بدون تحيز من الحكام.		
٢٣	تم عمل تجارب استطلاعية لمشروع النجوم قبل بدا تطبيقه على الأندية المصرية.		
٢٤	مواعيد إجراء الاختبارات مناسبة للسباحين.		
٢٥	يوجد اهتمام إعلامي بالمشروع.		
٢٦	توجد ميزانية محددة من الأندية المضيفة للمشروع.		
٢٧	يتم اختيار اللجنة المحكمة بطريقة تنفى أي شبهة تحيز.		
٢٨	تتميز النواحي الإدارية بالمرونة من حيث عملية التسجيل .		
٢٩	تتميز النواحي الإدارية بالمرونة من حيث عملية التقديم .		

ملاحظات :

.....

خامسا محور المتابعة:-

حيث يهتم بعناصر الرقابة وتقييم وتقييم المشروع .

م	العبارات	ميزان التقدير		
		نعم	إلى حد ما	لا
١	توجد متابعة من الاتحاد على مشروع النجوم.			
٢	يتم تقييم المشروع مرة واحدة كل عام.			
٣	يقوم بالمتابعة و التفتيش لجنة عليا من الاتحاد .			
٤	توجد متابعة لرصد مدى التقدم المهارى فى مستوى السباحين كنتيجة للمشروع .			
٥	يتم إجراء تعديلات في مشروع النجوم طبقا لنتائج التقييم المستمر .			
٦	يتم استخدام وسائل متنوعة لتقييم السباحين البراعم.			
٧	يتم إعداد دورات خاصة لمحكمي اختبارات المشروع باستمرار.			
٨	يتم تنظيم دورات إعداد خاصة لمدرربي البراعم بصفة دورية.			
٩	يوجد تقييم فني من الاتحاد المصري للسباحة للعناصر الأساسية لمشروع النجوم.			
١٠	هناك مستويات موضوعية للعمل الإداري بالمشروع يمكن على أساسها الرقابة على الأعمال الإدارية بالمشروع.			
١١	المتابعة للمشروع تشمل جميع النواحي المهارية .			
١٢	المتابعة للمشروع تشمل جميع النواحي الإدارية .			
١٣	المتابعة للمشروع تشمل جميع النواحي المادية .			
١٤	تستخدم وسائل علمية حديثة في المتابعة .			
١٥	توجد متابعة من الاتحاد على تدريب السباحين البراعم.			
١٦	توجد رقابة من الجهة إدارية " وزارة الشباب " على المشروع.			
١٧	يغطى نظام المتابعة الحالي جميع جوانب المشروع.			
١٨	يتم تقييم أهداف المشروع بعد تحقيقها.			
١٩	القائمين بالمتابعة والرقابة متخصصين وعلى درجة علمية متميزة.			

مرفق (٣)

اسماء السادة الخبراء

obeyikahadi.com

مرفق (٣)
أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الكلية	القسم	الوظيفة	الدرجة العلمية	سنوات الخبرة
١	محمود حسن	تربية رياضية بنين الهرم	الرياضات المائية	عضو هيئة تدريس	أستاذ	٤٥ سنة
٢	مصطفى كاظم	تربية رياضية بنين الهرم	الرياضات المائية	عضو هيئة تدريس	أستاذ	٤٢ سنة
٣	محمود ناصف	تربية رياضية بنين الهرم	الرياضات المائية	عضو هيئة تدريس	أستاذ	٤٠ سنة
٤	سامي الشربيني	تربية رياضية ابوقير الإسكندرية	الرياضات المائية	عضو هيئة تدريس	أستاذ	٤٠ سنة
٥	مجدي منصور	تربية رياضية بنين الهرم	الرياضات المائية	عضو هيئة تدريس	أستاذ	٤٠ سنة
٦	محمد القط	تربية رياضية بنين الزقازيق	الرياضات المائية	وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث	أستاذ	٣٧ سنة
٧	محمد مصدق	تربية رياضية بنين الهرم	الرياضات المائية	عضو هيئة تدريس	استاذ مساعد	٢٥ سنة

مرفق (٤)

نموذج خطابات التوصية من الكلية للاندية

١٨٦٩
٥٠٦/٧١٤



كلية التربية الرياضية
مكتب وكيل الكلية
لشئون الدراسات العليا والبحوث

=====

السيد الأستاذ / رئيس مجلس إدارة نادى الزمالك - القاهرة

تحية تقدير وإعتراف وبعد،،،،

إنطلاقاً من التفاعل المثمر بين جامعة المنصورة وقطاعات المجتمع المختلفة في مجال البحث العلمى لحل مشكلاته و الإرتقاء بخدماته فى مجال التربية البدنية والرياضة نتوجه لسيادتكم آمليين تعاونكم البناء فى تسهيل مأمورية الباحث / عبد الحميد محمد رضا حماد المسجل لنيل درجة الماجستير حيث يقوم الباحث بتطبيق دراسة للبحث الخاص به وعنوان البحث :

" دراسة تقويمية لمشروع تطوير البرامج بجمهورية مصر العربية "

لذلك نرجوا من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق هذا بنادىكم الموقر .

نشكركم على حسن تعاونكم الصادق معنا ،،،،

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير ،،،،

وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د / محروس محمد قنديل



السيد الأستاذ الدكتور /

لشئون الدراسات العليا والبحوث

السيد الدكتور /

السيد الدكتور /

* لتطهير استمارة الاستبيان مع مديري فرعكم بعم الباهة بالنادى

- ملخص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث

دراسة تقويمية لمشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية

زاد الاهتمام فى الآونة الأخيرة بتعليم وتدريب البراعم، فالسباحين البراعم هم النواة الأولى لتكوين الفرق سواء بالأندية أو المنتخبات، وأصبح من المعروف أهمية شمولية برامج التدريب حيث التنمية الكاملة والمتزنة لكافة قدراتهم وإمكانياتهم، كما يختلف تدريب السباحة من قطاع إلى آخر، فيجب الاهتمام بتعليم السباحين البراعم أسس ومبادئ النواحي المهارية فيجب أن يتميز تدريب البراعم الصغار بالشمول وعلى أساس النمو الشامل لقدراتهم البدنية، وتدريبهم على أربع سباحات حتى يحققوا الحد الأدنى لمستوى الكفاءة المطلوبة، كما يجب إكساب السباحين البراعم الخبرات الحركية والمهارات الفنية التي تستخدم فى مرحلة التدريب المتقدم، وذلك من خلال أنشطة فرعية.

وقد عمل الاتحاد المصري للسباحة على تقويم مستوى السباحين فى جميع القطاعات وذلك للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن وفقا لقدراتهم ويظهر ذلك من خلال الاهتمام بالسباحين الناشئين والبراعم فى كافة نواحي الأداء مما يجنبهم التعرض لأحمال تدريبية عالية تفوق قدراتهم مع التركيز على إتقان الأداء المهارى للسباحات الأربعة وخاصة للمراحل السنية الصغيرة، وذلك من خلال تطبيق مشروع تطوير براعم السباحة بمصر.

إن قدرات السباحين البراعم المهارية والبدنية والنفسية تكون محدودة نسبة إلى السباحين الكبار وعند تعرض هؤلاء البراعم لأحمال تدريبية عالية تفوق قدراتهم السنية والبدنية تحدث لهم إصابات، ويؤدى ذلك إلى استنزاف قوى هؤلاء السباحين وعدم تنمية النواحي المهارية مع الحمل العالى، مما يعرض السباح لأخطاء فنية و مهارية فى طرق أداء السباحة وتثبيت هذا الخطأ، وبالتالي يؤثر ذلك على أداء طريقة السباحة والإسراف فى الجهد المبذول والأداء الخاطيء يؤدى إلى تأخير المستوى الرقمي للسباح بعد ذلك.

ومن خلال خبرة الباحث فى مجال تدريب فرق البراعم تسائل هل يحقق مشروع تطوير البراعم جمهورية مصر العربية ارتقاء بالمستوى المهارى للسباحين المصريين أم لا. كذلك عدم وجود معيار محدد تقياس مدى جدارة المشروع للتعميم على مستوى الجمهورية. من ذلك تطلع الباحث إلى تحليل مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية لمحاولة إيجاد نقاط القوة والضعف بالمشروع.

وذلك بعد دراسة الباحث للمشروع موضع البحث وتتبع تطبيقه في المحافظات والأندية المختلفة ، ودراسة الاختبارات الموضوعية بالمشروع، وبعد الإطلاع على وضع الاختبارات المهارية وطرق تطبيقها على السباحين البراعم، ومدى مناسبة الاختبارات للمراحل السنوية المختلفة واختلاف تطبيقها بين الجنسين. وفي حدود إطلاع الباحث من خلال الاتصال بشبكة المعلومات استطاع دراسة الاختبارات المهارية لمختلف المراحل السنوية والتي يتم تطبيقها في بعض الدول المتقدمة عالمياً في بطولات السباحة العالمية ليستفيد منها في الدراسة الحالية.

وباستطلاع الباحث لأراء بعض مدربي فرق براعم السباحة في منطقة القاهرة والجيزة ومنطقة الدلتا استخلص أنهم يعتمدون في تنميتهم للنواحي المهارية للسباحين البراعم على خبراتهم الذاتية . واختلاف طرق تنفيذ مهارات السباحة عن الطرق التي يلزمهم بها مشروع تطوير براعم السباحة. مما يجعلهم يطلبون من السباح البرعم إتقان أداء بعض المهارات بطريقتين احدهما تناسب إختبارات المشروع موضع البحث والأخرى تتناسب مع متطلبات السباقات الرقمية. كما إتضح إختلاف واقع تنفيذ المشروع بين المحافظات والأندية المختلفة.

الأهمية النظرية للبحث:

١. البحث وسيلة موجهة نحو تقويم مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.
٢. البحث يتطرق إلى جوانب القصور وجوانب القوة في مشروع منطقة القاهرة الموضوع وذلك للارتقاء بمستوى البراعم بجمهورية مصر العربية.
٣. لم تتطرق الأبحاث والدراسات في مجال تدريب السباحة إلى مشروع تطوير براعم السباحة في مصر بصورة كافية.

الأهمية التطبيقية

١. تقويم وتقييم اختبارات المشروع الموضوعية طبقاً للأسس العلمية، وتحديد أهمية كلاً منها .
٢. الوقوف على مدى فعالية ونجاح مشروع تطوير البراعم في جمهورية مصر العربية.

أهداف البحث:

- تقويم مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية. ذلك من خلال التعرف على:
١. واقع تنفيذ مشروع النجوم على السباحين البراعم بالجمهورية .
 ٢. مدى مناسبة اختبارات المشروع للسباحين البراعم .
 ٣. الجوانب الايجابية في بنود المشروع.
 ٤. الجوانب السلبية في بنود المشروع.

تساؤلات البحث:

١. هل يحقق مشروع النجوم تحسن في الأداء المهارى في السباقات الرقمية؟
٢. هل تؤدى النواحي الإدارية بالمشروع إلى إنجاح أهدافه؟
٣. هل المشروع يقوم على أسس علمية حديثة؟
٤. هل اختبارات المشروع تتناسب مع الأهداف التي وضعت من أجلها؟
٥. هل يراعى المشروع الجوانب النفسية للسباحين البراعم والقائمين على تدريبهم؟
٦. هل تقوم الجهات الرقابية بمتابعة تنفيذ المشروع؟

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي كأحد الدراسات المسحية لملاءمته لطبيعة البحث الحالي.

عينة البحث:

تم إجراء البحث على عينة عمدية من مجتمع البحث وقوامها (٤٤) مدرب ومدير فني من القائمين على تدريب فرق براعم السباحة في عدد (١٤) نادى من أندية جمهورية مصر العربية . وفقا لشرط الخبرة أكثر من خمس سنوات كمدرب لفرق براعم السباحة ،حيث كانت أندية محافظة القاهرة التي تم اختيارها هي (الأهلي ، الشمس ، الغابة ، الجزيرة ، الصيد ، هليوليدو)،ومن محافظة الجيزة(الزمالك)،ومن منطقة الدلتا كان: محافظة الدقهلية (جزيرة الورد ،استاد المنصورة) ، ومن محافظة دمياط (إستاد دمياط). ومن محافظة الإسكندرية نادى(سبورتنج ، سموحة ، الاوليمبي) ،ومن محافظة الشرقية كان (إستاد الزقازيق).

خطوات تصميم استمارة استطلاع الرأي:

نظراً لأنه لا يوجد مقياس لمشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية فقد قام الباحث ببناء مقياس من ستة محاور للمشروع.

الدراسات الاستطلاعية:

بعد وضع محاور استمارة استطلاع الرأي وعباراتها قام الباحث بعرضها على سبعة خبراء لتقييمها والوقوف على اى تعديل على المحاور أو العبارات داخل الاستمارة. ثم قام الباحث بتطبيق الاستمارة بعد تنفيذ اقتراحات الخبراء على مجموعة عددها عشرون مدرب من تدريبي فرق البراعم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية للبحث.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: (SPSS) Statistical Package For Social Science

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار "ت".
 - النسبة المئوية للتحسن.
- هذا وقد تم تقريب الأرقام إلى أقرب رقمين عشريين.
ومستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ .

الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث واستمارة الاستبيان وفي ضوء تساؤلات البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

١. عدم وضوح الأهداف للقائمين على تنفيذ المشروع ،ولا يوجد تقنين لمدى تحقيق هذه الأهداف. ولا توجد طرق لتقييم مدى تحقيق هذه الأهداف.
٢. لا يوجد برنامج تعليمي يربط بين طريقة الأداء المهارى وتحسين أزمنة السباح البرعم.
٣. اختبارات تقييم الأداء المهارى لا تصلح لتقييم البراعم، حيث أنها تختلف في طريقة قياسها عن طريقة الأداء المهارى في السباق، وليس لها معاملات دقيقة كما أنها لا تستخدم الأدوات والأجهزة والتقنيات الحديثة.
٤. لا يتناسب عدد محكمي مشروع النجوم مع عدد السباحين البراعم.

٥. القائمين على تحكيم وتقييم الأداء المهارى ليسوا على خبرة كافية لتقييم الأداء المهارى للسباحين البراعم.

٦. لا يتم إعداد المدربين و المحكمين القائمين على تنفيذ المشروع بدورات صقل كافية.

٧. اختبار تقييم الأداء المهارى في السباحة الكاملة أفضل من تجزئة السباحة.

٨. عدم الاهتمام بالجانب النفسى للسباحين البراعم و الأسلوب التربوي والتشجيع من خلال الحوافز والمكافئات.

٩. سوء التخطيط و التنظيم للاختبارات المجمعّة.

١٠. لا توجد متابعة دورية مقننة لتقييم (السباح،المدرّب،الادارى،المحكمين) من قِبَل الاتحاد المصري للسباحة أو المجلس القومي للرياضة.

١١. يوجد اختلاف في واقع تنفيذ المشروع وتطبيقه في مناطق الجمهورية المختلفة.

١٢. برنامج النجوم لا يحقق تنمية في الأداء المهارى ولا في أزمنة السباقات الرقمية.

١٣. برنامج النجوم لا يساعد على اكتشاف الموهوبين في السباحة.

التوصيات:

١. يجب أن تكون أهداف المشروع واضحة للقائمين على تدريب براعم السباحة والمحكمين وتقييم هذه الأهداف في مدى تحققها بصفة مستمرة.

٢. لا بد من وجود برنامج تعليمي محدد لتنمية الأداء المهارى مقترناً بتحسين زمن السباحة. ويمكن الاستعانة باختبارات تقييم نفس المرحلة السنوية لبراعم السباحة في ألمانيا والنمسا وسويسرا. والموجودة في الدراسة الحالية.

٣. يجب انتقاء إختبارات مناسبة لتقييم الأداء المهارى في السباحة مستخدمة الأدوات والأجهزة الحديثة وذلك بعد حساب المعاملات العلمية الدقيقة لها(الصدق — الثبات — الموضوعية) وعمل دراسات استطلاعية لها.

٤. يجب تنظيم دورات صقل وإعداد للمدربين والمحكمين والإداريين القائمين على المشروع والإعلان عنها.

٥. يجب الاهتمام بالجانب النفسي و البدنى والاجتماعي والطبى للبراعم وتشجيعهم من خلال الحوافز والمكافئات.
٦. يجب الاهتمام بالتخطيط لتنظيم اللقاءات المجمعرة لاختبارات النجوم.
٧. لابد من وجود استمارة تابعة دورية للمشروع من قبل الاتحاد المصري للسباحة أو المجلس القومي للرياضة وذلك لتقييم(السباح – المدرب – الادارى – المحكم).
٨. لابد من توحيد طرق تنفيذ المشروع وتطبيقه في مناطق الجمهورية المختلفة.

مستخلص البحث باللغة العربية

العنوان:

دراسة تقييمية لمشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية

الهدف:

تقويم مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.

المنهج:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي كأحد الدراسات المسحية لملاءمته لطبيعة البحث الحالي.

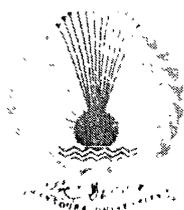
العينة:

تكونت عينة البحث الأساسية من ٤٤ مدرب ومدير فني لفرق براعم السباحة في ١٤ نادى بمختلف أنحاء الجمهورية. بخلاف ٢٠مدرب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإثبات المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان.

النتائج:

أسفرت نتائج هذه الدراسة على:

١. وجود قصور في النواحي المهارية في مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.
٢. وجود قصور في النواحي الإدارية في مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.
٣. وجود قصور في النواحي العلمية في مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.
٤. وجود قصور في النواحي النفسية في مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.
٥. وجود قصور في نواحي المتابعة لمشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية.



Faculty of Sports Education
Department of physical training

Evaluation Study of Swimming Junior Developing Project in Arab Republic of Egypt

Prepared by:

Abd – Elhamed Mohamed Reda Abd – Elhamed Hamad

Among The Requirements of Attain M.A
Degree in Physical Education

Supervisors

Dr.

Hassan Ali Ahmed Zeid

Assistant Professor in Sports training
Department Faculty of Physical
Education Mansoura
University

Dr.

Hossam Edl-Dein Farouk Hussein

Teacher in Sports Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

SUMMARY of the research

RESEARCH THEORETICAL IMPORTANCE:

1. The research is a method that is directed to straighten of the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt.
2. The research shows both the negligence way and the strengths points in the project of Cairo that aims to develop the level of juniors in Arab Republic of Egypt.
3. The last researches for developing of junior swimmers in Egypt are not enough.

Research applying importance:

1. Evaluate and straighten the project's skills tests according to the scientific basis and define the importance of each of them.
2. Show how the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt is active and successful.

Aims of the research:

Straighten the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt through the knowledge of:

1. Carrying out the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt.
2. How are the project's testes suitable for the junior swimmers?
3. The positive points in the articles of the project.
4. The negative points in the articles of the project

Research questions:

1. Will the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt develop the performance in the competition?
2. Will the managerial method lead to achieve the aims of the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt?
3. Does the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt work on new scientific basis?
4. Are the projects tests correspond to its aims?
5. Is the project interested in the philosophical sides of both the juniors' swimmers and also coaches?
6. Are the supervising institutions working toward carrying out the project?

Research methodology:

The researcher used the descriptive method with the surveying shape because it's suitable to the nature of nowadays research.

Sample of the research:

The research was made on a sample consists of (44) coaches who train teams of junior swimming from (14) clubs from all over Egypt. According to the experience condition of more than 5 years to be a coach of junior swimming. So the chosen clubs in:

- Cairo are (El-Ahly, El-Shams, El-Ghaba, El-Gezera, El-sead and Heliopolis).
- from Giza (El-zamalek club)
- from Dakahleia (Gezeret elward and mansoura stadium)
- from Damietta (damietta stadium).

- From Alexandria (sporting , Smoha and El-Olymby)
- Finally, from El-Sharkeya (El-Zkazik stadium).

Steps of designing the opinion application:

Because of there isn't a specific measure for the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt. so the researcher put a measure contains of six articles for the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt is active and successful.

Pilot studies:

After defining the articles of the consulting application, the researcher shows it to seven experienced persons to evaluation it and change the needed articles in the application.

After taking these recommendations, the researcher applies this application on a group of twenty coaches of junior swimming from the sample and also from out side the sample.

Statistical treatments:

The researcher uses the statistical package for social science "SPSS" program to conform his project, such as:

- Average.
- Stander division.
- "T" test.
- The improving percentage.

The numbers are taken with the closed two tenth's numbers.

The level of guidance is 0.05

Conclusion:

Through the sample and the consulting applications and also the questionnaires the research concludes that:

1. The aims are not clear to who are working on carrying out the project, and there aren't measures to evaluate whether the aims are met or not.
2. There isn't a scientific program links between the ways of acting and improving the junior swimmers.
3. The tests of evaluating the skilled performance can't be used to evaluate junior as it differs in its ways of measuring and it doesn't use the new means and new technological ways.
4. There isn't a proportion between the number of who use the stars project and the number of the junior swimmers.
5. Who are working on evaluation the skilled performance haven't enough experience to evaluate the acting of junior swimmers.
6. The coaches and who evaluate the project didn't get enough training courses.
7. The test of evaluating the skilled performance in the swimming as a whole is better than evaluating swimming as parts.
8. Haven't enough interest to the philosophical Sid for junior swimmers and the methods of roughing up. Not also through encouraging by giving premiums or over paying.
9. Bad planning and organizing for tests.
10. There isn't a periodical conforming for evaluating (swimmers, coaches, managers, judges) from the Egyptian swimming federation or national sport consul.

11. There is a difference in the actual performing for the project and using it over different areas in Egypt.

12. The project doesn't provide the developing in the skilled performance neither in the times of numerical competitions.

13. The stars program doesn't help in discovering new talents in swimming.

Recommendation:

1. The project's aims must be clear to the trainers of the swimming junior and evaluate these aims when they occur continually.
2. There must be a program to develop the skilled performance and improving the world of swimming.
3. The tests of evaluating the performance must be chosen well in swimming by using new techniques after measuring its scientific tools such as (honesty, stability, and objectivity).
4. Training courses must be organized to coaches and managers.
5. There must be more interest for the philosophical, physical, social, and medical methods for juniors and support them by giving them more encourage.
6. Give more interest to planning to organize meetings for stars tests.
7. There must be an application for continues supervising to the project from the Egyptians swimming federation or from the national sport institution to evaluate each of the (swimmer, coach, manager, judges).
8. Uniting the ways of performing the project and using it all over Egypt.

Abstract

Title:

Evaluation Study of Swimming Junior Developing Project in Arab republic Of Egypt.

Aim:

Straighten the swimming junior developing project in Arab Republic of Egypt.

Method:

The researcher used the descriptive method with the surveying shape. Because of its distinguishing characteristics agree with this study nature.

Sample:

There search conducted this study on the junior swimming coaches and their amount are (64) coaches distributed into (44) coaches (basic sample) and (20) coaches (pilot sample).

Conclusion:

This study leads to some results as:

1. There is negligence in the skills and dexterities of the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt.
2. There is a negligence in the managerial methods of the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt
3. There is a negligence in the scientific ways in the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt
4. There is a negligence in the philosophical Sid in the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt
5. There is negligence in the supervising ways in the project of developing the swimming juniors in Arab republic of Egypt.