

البرقيات

مرفق (أ)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

م	أسم الخبير	الوظيفة
١	سامي محمد الشرييني	أستاذ السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية
٢	على فهمى البيك	أستاذ السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية
٣	محمود نبيل ناصف	أستاذ السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم
٤	محمد مصطفى عبد الحافظ	أستاذ مساعد السباحة بكلية التربية الرياضية بالهرم
٥	محمد على القط	أستاذ السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجديا

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء

حول

أهم القدرات التوافقية الخاصة بدوران سباحة الظهر وانتقاء الاختبارات

المناسبة لقياس هذه القدرات



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم التمرينات لتنمية القدرات التوافقية وكذلك أهم الاختبارات لقياس القدرات التوافقية والمتغيرات الخاصة بالبرنامج .

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث / محمد حمدي محمد عبد الهادي أخصائي نشاط رياضي بجامعة المنصورة- مدرب سباحة باستاذ المنصورة بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها .

” تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر ”

ولا يسع الباحث سوى تقديم جزيل الشكر والعرفان لمساهمتم الإيجابية والفعالة التي ستثري وتسهم في الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل على النهوض برياضة السباحة في ج.م.ع .
برجاء التكرم بإبداء الرأي حول أهم التمرينات المناسبة وأفضل الاختبارات لقياس القدرات وأهم محتويات البرنامج بوضع علامة () أمام الخانة التي تتوافق مع رأي سيادتكم و إضافة ما ترونه مناسباً.

تحت إشراف

دكتور أشرف محمد جمعة نعيم مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	دكتور سامي محسب حنافظ أستاذ بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
--	---

استمارة تحديد تمرينات القدرات التوافقية

إضافات أخرى	غير مناسب	مناسب	التمرينات	القدرات التوافقية	م
			<p>١- ضربات رجلين ظهر ومسك البورد من أسفل علي الركبتين مع كاتش يمين كل (٦) عدات</p> <p>٢- ضربات رجلين ظهر ومسك البورد من أسفل علي الركبتين مع كاتش شمال كل (٦) عدات</p> <p>٣- ضربات رجلين ظهر والذراعين خلف الرأس مع كاتش يمين كل (٦) عدات</p> <p>٤- ضربات رجلين ظهر والذراعين خلف الرأس مع كاتش شمال كل (٦) عدات</p> <p>٥- ضربات رجلين ظهر والذراعين بجوار الجسم مع كاتش يمين كل (٦) عدات</p> <p>٦- ضربات رجلين ظهر والذراعين بجوار الجسم مع كاتش شمال كل (٦) عدات</p> <p>٧- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع كاتش باي كاتش كل (٦) عدات</p> <p>٨- سباحة الحرة من مسافة ١٢,٥ متر والدخول علي الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع على الظهر ثم وضع الاستريم لابين وسباحه الظهر حتى ١٢,٥ م.</p> <p>٩- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل).</p> <p>١٠- ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات</p> <p>١١- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس (٦) عدات ثم سباحة الظهر كاملة (٦) دورات</p> <p>١٢- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج</p> <p>١٣- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج</p> <p>١٤- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج</p> <p>١٦- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٣٥ م دخول وخرج</p>	القدرة على الربط الحركي	١

- ١- ضربات رجلين ظهر واليد اليمنى أماما و كاتش يسار باليد اليسرى .
- ٢- ضربات رجلين ظهر واليد اليسرى أماما و كاتش يمين باليد اليمنى.
- ٣- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين جانبا وعمل دورانات للكتفين بالتبادل كل(٤) عدات في اتجاه حركة الذراع لسباحة الظهر.
- ٤- ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات.
- ٥- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراع الأيمن أماما (خارج الماء) والأيسر بجانب الجسم .
- ٦- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراع الأيسر أماما (خارج الماء) واليمين بجانب الجسم .
- ٧- ضربات رجلين ظهر بالزعانف ورفع الذراع الأيمن أماما (خارج الماء) مع كاتش يسار كل (٦) عدات .
- ٨- ضربات رجلين ظهر بالزعانف ورفع الذراع الأيسر أماما (خارج الماء) مع كاتش يمين كل (٦) عدات .
- ٩- سباحة الحرة من مسافة ١٢,٥ متر والدخول علي الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع على الظهر ثم وضع الاستريم لاين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م .
- ١٠- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع تغيير وضع الذراعين(جانبا- أماما- عاليا..والعكس) كل (٦) عدات.
- ١١- ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع والذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.
- ١٢- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .
- ١٣- سباحة الظهر بالزعانف مع رفع الرأس خارج الماء والتركيز علي بقاء الأذن خارج الماء.
- ١٤- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٠ م دخول وخرج .
- ١٥- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .
- ١٦- ضربات رجلين ظهر من ال٥م إلي الحائط وعند إشارة المدرب يقوم السباح بالدوران و الخروج بضربات رجلين ظهر .

القدرة على
التكيف مع
الأوضاع
المتغيرة

- ١- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين أماما (خارج الماء) .
- ٢- ضربات رجلين ظهر والذراعين أماما (خارج الماء) .
- ٣- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراع الأيمن أماما (خارج الماء) والأيسر بجانب الجسم .
- ٤- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراع الأيسر أماما (خارج الماء) واليمين بجانب الجسم .
- ٥- من وضع الاستعداد لسباحة الظهر دفع الحائط من ١ : ٢ قدم تحت سطح الماء في وضع الاستريم لاين والوصول لمسافة ٢٠ متر لثلاث ضربات رجلين دولفين ثم ضربات رجلين ظهر بأقصى سرعة ثم السباحة كاملة للمسافة .
- ٦- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .
- ٧- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .
- ٨- سباحة الظهر كاملة باستخدام الزعانف .
- ٩- سباحة الظهر كاملة .
- ١٠- سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف .
- ١١- سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران .

القدرة علي
السرعة
الانتقالية

		<p>١- ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة (كوكوواو).</p> <p>٢- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفرودين خلف الرأس مع عمل كاتش بالذراعين متماثلتين كل (٦) عدات.</p> <p>٣- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع تغيير وضع الذراعين (جانبا- أماما- عاليا- والعكس) كل (٦) عدات.</p> <p>٤- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع تغيير وضع الذراعين (جانبا- أماما- عاليا- والعكس) كل (٦) عدات.</p> <p>٥- سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الذراعين من علم الـ ٥ م حتى الحائط.</p> <p>٦- سباحة الظهر كاملة بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة كاتش أرم بول.</p> <p>٧- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفرودين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل).</p> <p>٨- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفرودين خلف الرأس مع كاتش باي كاتش أرم بول كل (٦) عدات.</p> <p>٩- ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.</p> <p>١٠- ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.</p> <p>١١- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفرودين خلف الرأس (٦) عدات ثم سباحة الظهر كاملة (٦) دورات.</p> <p>١٢- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفرودين خلف الرأس مع كاتش يمين أرم بول كل ٦ عدات.</p> <p>١٣- ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفرودين خلف الرأس مع كاتش شمال أرم بول كل ٦ عدات.</p> <p>١٤- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج.</p> <p>١٥- أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٣٠ م دخول وخرج.</p>	<p>القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي</p>	٤
--	--	--	---	---

إضافات أخرى ترونها سيادتكم:

استمارة تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية

م	القدرات التوافقية	الاختبارات التوافقية	مناسب	غير مناسب	إضافة أخرى
١	القدرة على الربط الحركي	١- سباحة ٥٠ م ظهر دخول وخروج من منتصف الحمام . ٢- سباحة ٢٥ م حرة دخول والخروج ٢٥ م ظهر. ٣- السباحة ٢ ضربات يمين - ٢ ضربات شمال - ٢ سباحة كاملة.			
٢	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	١- أداء دوران الظهر من مسافة ٥ م ثلاث مرات متتالية في أقل زمن ممكن . ٢- أداء دوران الظهر من مسافة ١٠ م ثلاث مرات متتالية في أقل زمن ممكن . ٣- أداء دوران الظهر من مسافة ١٥ م ثلاث مرات متتالية في أقل زمن ممكن .			
٣	القدرة على السرعة الانتقالية	١- عدو ٣٠ م من بداية متحركة . ٢- ١٥ م سباحة سريعة . ٣- ٢٥ م سباحة سريعة .			
٤	القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي	١- اختبار طول الشدة ومعدل الشدات . ٢- اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة .			

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

استمارة تحديد البيانات الخاصة بالبرنامج المقترح

م	متغيرات البرنامج	النسبة المقترحة	مناسب	غير مناسب	إضافات أخرى
١	مدة البرنامج	٦ أسابيع.			
		٨ أسابيع.			
		١٢ أسابيع.			
٢	عدد مرات التدريب في الأسبوع	٢مرات .			
		٣مرات.			
		٤مرات.			
٣	عدد مكونات القدرات التوافقية المستخدمة في الأسبوع	٤قدرات.			
		٢قادرة.			
		١قادرة.			
٤	فتره تطبيق البرنامج	الإعداد العام			
		الإعداد الخاص			
		المنافسات			
٥	الارتقاء بالحمل خلال البرنامج عن طريق	زيادة شدة و حجم التمرين وتثبيت الراحة.			

إضافات أخرى ترونها سيادتكم:

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

الباحث

مرفق (٢)

الاختيارات التوافقية

١- اختبار سباحة ٥٠م ظهر دخول وخروج من منتصف الحمام

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على الربط الحركي.

الأدوات المستخدمة:- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر.

- ساعة إيقاف.

- علم الـ ٥٠ لسباحي الظهر.

وصف الاختبار:-

١- يبدأ السباح بسباحه (٢٥م) ظهر من منتصف الحمام بأقصى سرعة وعند رؤية علم ٥٠ يبدأ بعد الذراعين حتى أداء الدوران والخروج بسباحة الزحف علي الظهر حتى ٢٥م.

٢- يحسب الزمن المقطوع في مسافة الـ ٥٠م ظهر من البداية (من لحظة صدور الإشارة) وحتى النهاية كما يقوم بملاحظة الأداء ويعطى للسباح ٣ دقائق راحة عند حدوث أي مخالفة في طريقة أداء الاختبار.

٣- يشرح للسباح طريقة الأداء ويمنح ٥ دقائق للتدريب قبل أداء الاختبار.

تعليمات الاختبار :-

١- بدء السباح مع سماع إشارة البدء.

٢- إظهار عدد ضربات الذراعين ثم اللف على البطن لأداء مهارة الدورات والخروج إلى مسافة ٢٥م

٣- يمنح السباح (٥ دقائق) للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لما هو مطلوب .

٤- إنهاء الأداء بنهاية مسافة الاختبار بـ ٥٠م ظهر .

حساب درجة الاختبار:-

تحسب الدرجة من خلال المعادلة:

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم =

٥٠م × في زمن أداء الاختبار

السرعة المطلقة لسباحة الظهر

- كلما زادت الدرجة، كلما دل ذلك على حسن الربط الحركي خلال السباحة . (٤٢)

٢ - اختبار سباحة ١٥ م ظهر دخول وخروج من ٧,٥ م

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الأدوات المستخدمة: - حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر.

- علم الـ ٥ م لسباح الظهر.

- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:-

- يقوم السباح بأداء مهارة الدوران في سباحة الظهر من مسافة ١٥ م بأقصى سرعة وفي أقل زمن ممكن .

- يعطي لكل سباح محاولتين بينهما ٥ ق راحة وتسجيل الأفضل له .

تعليمات الاختبار :

١. يبدأ السباح بالسباحة قبل مسافة ١٥ م بمسافة ٢ م لأخذ السرعة المطلوبة للأداء (سرعة السباق) .
٢. بدء السباح مع سماع اشاره البدء .
٣. يقوم المحكم المحتسب بحساب الزمن عند بداية دخول الذراع الأول عند خط ٥ م.
٤. يؤدي كل اثنين من السباحين الاختبار معاً لضمان عامل المنافسة.
٥. يعطى لكل سباح محاولتين بينهم فترة راحة كافية.
٦. يؤدي كل سباح الاختبار في الحارة المخصصة له.

حساب درجة الاختبار :

يسجل أفضل زمن في المحاولتين ولأقرب ١/١٠ من الثانية.

٣- اختبار سرعة ٢٥ م ظهر بأقصى سرعة

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:- حمام سباحة طوله ٥٠ متر، ٢٥ متر عرض. - ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:-

- ١- يتم حساب زمن الأداء من لحظة بدء السباحة حتى يلمس السباح بأي جزء من جسمه حائط نهاية الحمام بحيث يقوم السباح بسباحة ٢٥ م ظهر من منتصف الحمام بأقصى سرعة عند سماع الإشارة
- ٢- غير مسموح بالتوقف حتى الوصول لنهاية الـ ٢٥ م ولمس حائط النهاية .

تعليمات الاختبار:-

- ١- يقوم السباح بالسباحة قبل ٢٥ م بمسافة ٢ م لأخذ السرعة المطلوبة للأداء (سرعة السباق) .
- ٢- يقوم المحكم المحتسب بحساب الزمن عند بداية دخول الذراع الأول عند خط ٢٥ م.
- ٣- يؤدي كل اثنين من السباحين الاختبار معاً لضمان عامل المنافسة.
- ٤- يعطى لكل سباح محاولتين ٢×٢٥ م بينهم فترة راحة ٢ ق .
- ٥- يؤدي كل سباح الاختبار في الحارة المخصصة له.

حساب درجة الاختبار:- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية ويحسب له أفضل زمن من

المحاولتين .

٤- اختبار قياس طول الشدة ومعدل الشدات

الهدف من الاختبار: قياس القدرة علي الإحساس بالإيقاع الحركي .

الأدوات المستخدمة: -حمام سباحة قانوني . - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يبدأ السباح بسباحة ٧٥ م بأقصى سرعة بدون غطسه البدء وقياس الزمن.

- يتم قياس زمن ٣ دورات كاملة في المسافة الوسطي لحوض السباحة ويحتسب زمن الثلاث دورات عند دخول

أصابع الذراع اليمنى الماء و إيقاف الزمن عند دخول الذراع اليمنى الماء في المرة الرابعة ..

طريقة الحساب :

▪ الزمن المحسوب ل ٣ شدات بالذراع = /ثانية

▪ تحويل زمن ٣ شدات إلى معدل الشدات في الدقيقة عن طريق المعادلة التالية:

٦٠

معدل الشدات في الدقيقة = $\frac{3 \times \text{زمن ٣ شدات}}{60}$ = دورة /دقيقة

زمن ٣ شدات

▪ تحويل الزمن إلى معدل سرعة من خلال معرفة زمن ٧٥م وعن طريق المعادلة التالية :

المسافة

معدل السرعة = $\frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$ = متر / ثانية

الزمن

▪ تحويل معدل الشدات في الدقيقة إلى عدد الشدات في الثانية عن طريق:

معدل الشدات في الدقيقة

معدل الشدات في الثانية = $\frac{\text{معدل الشدات في الدقيقة}}{60}$ = دورة / ثانية

٦٠

▪ حساب طول الشدة عن طريق:

معدل السرعة

طول الشدة = $\frac{\text{معدل السرعة}}{\text{معدل الشدات في الثانية}}$ = م . دورة ذراع

معدل الشدات في الثانية

مرفق (٤)

الاختيارات البدنية

١- اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراعين و الكتفين

مستوى السن:

من مرحلة ما قبل البلوغ و حتى المرحلة الجامعية.

الأدوات:

كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها ٣ كجم - شريط قياس.

وصف الأداء:

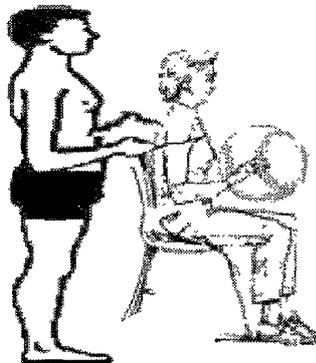
- يجلس المختبر على كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل و ممسكاً بالكرة الطبية باليدين.

- يتم دفع الكرة باليدين بأقصى قوة للأمام و لأعلى لأبعد مسافة ممكنة.

حساب الدرجات:

يتم قياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي إلى أقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض .

يعطي للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها.



٢- اختبار ثني الجذع من الوقوف :

غرض الاختبار:

قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

مستوى السن و الجنس:

من سن ٦ سنوات فأكثر و يصلح للبنين و البنات.

الأدوات اللازمة:

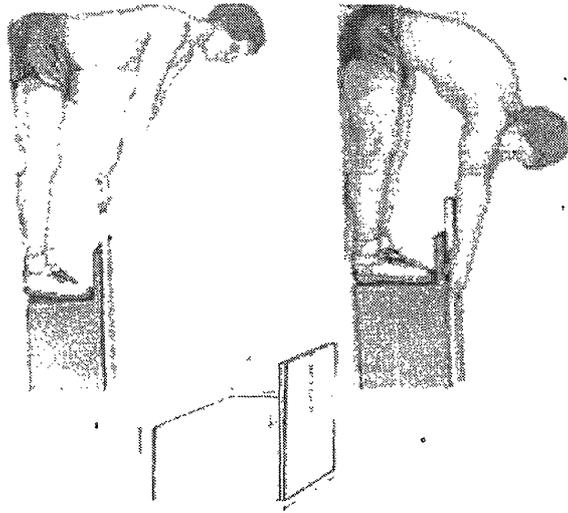
مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، و بفضل أن تكون حدود هذا التبريج في مدى ١٠ سم.

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، و من هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة و ببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد و أن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل



٢- اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي :

غرض الاختبار:

قياس مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي.

الأجهزة و الأدوات :

مسطرة مدرجة بالسنتيمترات.

مواصفات الأداء:

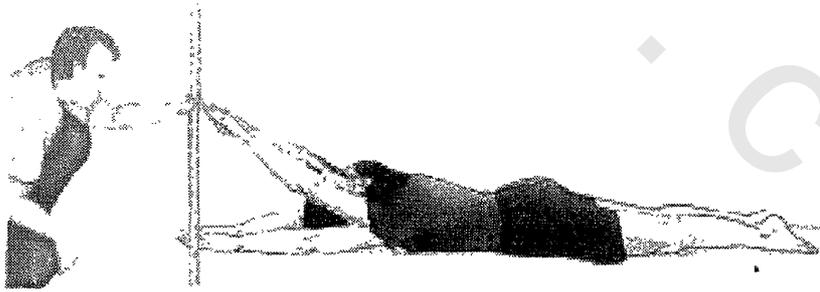
يرقد السباح على البطن حيث الذقن ملامسة للأرض و مسك بعضا صغيرة باتساع الكتفين و الذراعين على كل امتدادهما.

يحاول السباح رفع العصا الممسك بها لأقصى ارتفاع بدون ثني المرفقين أو الرسغ.

يراعى عند الأداء عدم رفع الذقن عن الأرض.

التسجيل :

تقاس مرونة مفصلي الكتفين وفقاً لأقصى مسافة يستطيع أن يصل إليها بعيداً عن الأرض.



٤- اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن

غرض الاختبار:

قياس الرشاقة .

الأجهزة و الأدوات :

أربع حواجز ألعاب قوي وساعة إيقاف.

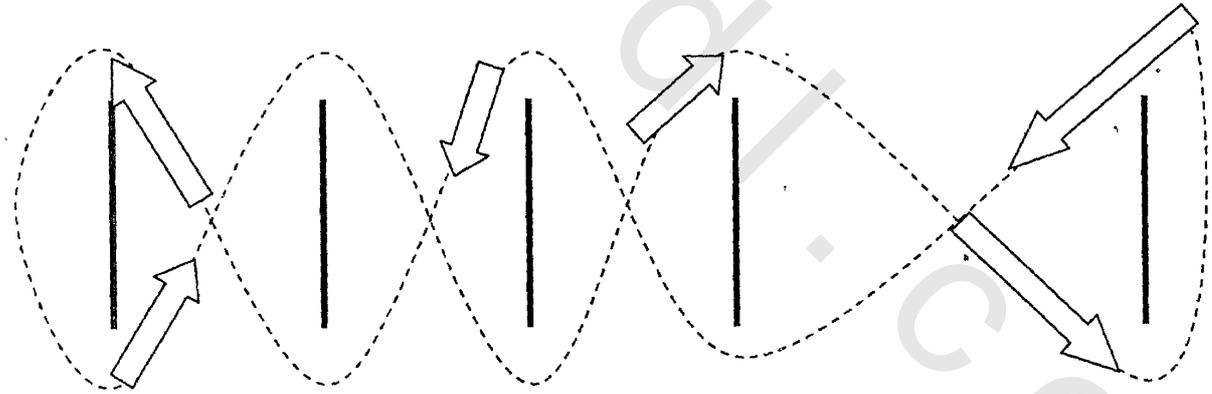
مواصفات الأداء:

توضع الحواجز الأربعة على خط واحد بين كل حاجز والأخر ١٨٠سم وخط البداية يبعد عن الحاجز الأول مسافة ٣٦٠سم .

يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري عند سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير الزجاجي كما هو موضح بالشكل .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه دورتين كاملتين .



٥- اختبار الجري ٣٠م من بداية متحركة

غرض الاختبار:

قياس قدرة الفرد على السرعة الانتقالية .

الأجهزة و الأدوات :

ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة علي الأرض المسافة بين الأول والثاني ١٠م وبين الثاني والثالث ٣٠م .

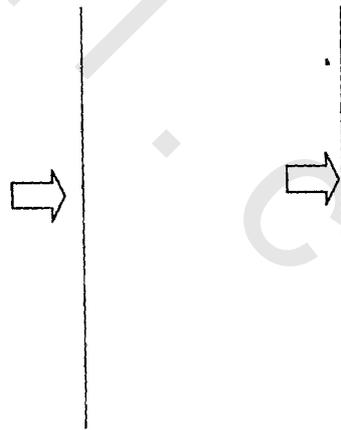
مواصفات الأداة:

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلي أن يتخطى الخط الثالث ويتم حساب زمن السباح بدء من الخط الثاني حتى الوصول إلي الخط الثالث ٣٠م .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة ٣٠م من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

خط البداية خط الثاني خط الثالث



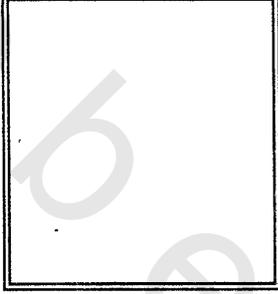
٣٠م

مرفق (٥)

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات

البحث (لكل لاعب)

استمارة تسجيل بيانات سباح



الاسم:..... السن:.....
 الطول:..... الوزن:.....
 العمر التدريبي:..... بالسنين

القياسات قيد البحث			
	طول الذراع .		
	طول الجذع		
	طول الرجل		
	اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين		
	اختبار ثني الجذع من الوقوف		
	اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي		
	اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن		
	الاختبار الجري ٣٠ م من بداية متحركة		
القياس البعدي	القياس القبلي	اختبارات القدرات الوظيفية	
			القدرة علي الربط الحركي
			اختبار سباحة ٥٠ م ظهر دخول وخروج من منتصف الحمام
			القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة
			سباحة ١٥ م ظهر دخول وخروج من الـ ٧,٥ م
			القدرة علي السرعة الانتقالية
		اختبار سرعة ٢٥ م ظهر	
		القدرة علي الإحساس بالإيقاع الحركي	
		اختبار طول الشدة ومعدل الشدات	
	القياس القبلي	زمن ٢٠ م ظهر بالدوران	
	القياس البعدي		
	القياس القبلي	زمن سباحة ١٠٠ م ظهر	
	القياس البعدي		

مرفق (٦)

أسماء المدرسين المساعدين

أسماء المدربين المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد سعيد سلامة	مدرب سباحة باستاد المنصورة الرياضى
٢	أحمد طه شمس	المدير الفنى لفرق السباحة باستاد المنصورة
٣	محمد عبد الهادى شومان	مدرب سباحة باستاد المنصورة الرياضى
٤	محمد مصطفى الألفى	مدرب سباحة باستاد المنصورة الرياضى
٥	مصطفى محمود عقل	مدرب سباحة بنادى جزيرة الورد

مرفق (٧)

موافقة إدارة حمام السباحة الخاص بإستاد المنصورة

لإجراء الدراسة

السيد الأستاذ / مدير عام استاد المنصورة الرياضي

تحية طيبة وبعد

أرجو من سيادتكم الموافقة على إجراء الدراسة الخاصة بي للحصول على درجة الماجستير و موضوعة:- " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر "

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

مقدمة لسيادتكم

محمد حمدي محمد عبد الهادي

مدير الاستاذ
أ. محمود عثمان



مدير مجمع الحمامات

ك. رياض فرج

مرفق (٨)

الوحدات التدريبية المهارية

وتوزيع حمل التدريب

البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية قيد البحث

الأسبوع الأول

الهدف : تنمية القدرة علي الربط الحركي و القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين خلف الرأس مع كاتش يمين كل (٦) عدات ثم العكس.	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين بجوار الجسم مع كاتش شمال كل (٦) عدات، والعكس.	
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالز عانف والذراعين بجانب الجسم مع كاتش باي كاتش كل (٦) عدات.	
						١٦٥٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠م	٦	٥٠م	٧٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين خلف الرأس مع كاتش يمين كل (٦) عدات والعكس.	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠م	٦	٥٠م	٧٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين بجوار الجسم مع كاتش شمال كل (٦) عدات والعكس.	
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	٥	٥٠م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالز عانف والذراعين بجانب الجسم مع كاتش باي كاتش كل (٦) عدات.	
						١٦٥٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهور واليد اليمنى أماما كاتش يسار باليد اليسرى والعكس.	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالز عانف والذراعين جانبا وعمل دورانات للكتفين بالتبادل كل (٤) عدات في اتجاه حركة الذراع لسباحة الظهر.	
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالز عانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات.	
						١٦٥٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠م	٦	٥٠م	٧٠	ضربات رجلين ظهر واليد اليمنى أماما كاتش يسار باليد اليسرى والعكس.	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠م	٦	٥٠م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالز عانف والذراعين جانبا وعمل دورانات للكتفين بالتبادل كل (٤) عدات في اتجاه حركة الذراع لسباحة الظهر.	
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠م	٥	٥٠م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالز عانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات.	
						١٩٥٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

حجم تمرينات الأداء = ٣٢٠٠م

الحجم الكلى للأسبوع = ١٢ كم صباحا + ١٦ كم مساء

الهدف : تنمية القدرة على السرعة الانتقالية والقدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١ق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٤٠ث	٢٠٠م	١٠	٢٠م	٧٠	من وضع الاستعداد لسباحة الظهر دفع الحائط من ١ : ٢ قدم تحت سطح الماء في وضع الاستريم لاين والوصول لمسافة ٢٠ متر ثلاث ضربات رجلين دولفين ثم ضربات رجلين ظهر بأقصى سرعة ثم السباحة كاملة للمسافة.	تمريبات الأداء
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	١٢	٢٥م	٧٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	١٢	٢٥م	٧٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥م دخول وخرج .	
						١٨٠٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١ق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	١٥	٢٠م	٧٠	من وضع الاستعداد لسباحة الظهر دفع الحائط من ١ : ٢ قدم تحت سطح الماء في وضع الاستريم لاين والوصول لمسافة ٢٠ متر ثلاث ضربات رجلين دولفين ثم ضربات رجلين ظهر بأقصى سرعة ثم السباحة كاملة للمسافة.	تمريبات الأداء
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	١٢	٢٥م	٧٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	١٢	٢٥م	٧٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥م دخول وخرج .	
						١٨٠٠م	الجزء الرئيسي
						١٠٠م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١ق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	١٢	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة (كوكواو).	تمريبات الأداء
١٣٠	٢٠ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل كاتش بالذراعين متمائتين كل (٦) عدات.	
١٣٠	٢٠ث	٢٥٠م	١٠	٢٥م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع تغيير وضع الذراعين (جانبا- أماما- عالياً، والعكس) كل (٦) عدات.	
						١٨٠٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١ق	٦٠٠م	٣	٢٠٠م	٥٠	٦٠٠م	الإحماء
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	٦	٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة (كوكواو).	تمريبات الأداء
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	٦	٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل كاتش بالذراعين متمائتين كل (٦) عدات.	
١٣٠	٢٠ث	٣٠٠م	٦	٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع تغيير وضع الذراعين (جانبا- أماما- عالياً، والعكس) كل (٦) عدات.	
						٢٢٠٠م	الجزء الرئيسي
						٢٠٠م سباحة سهلة	الختام

حجم تمرينات الأداء = ٣٤٠٠م

الحجم الكلي للأسبوع = ١٣ كم صباحا + ١٧ كم مساء

الأسبوع الثالث
الهدف : تنمية القدرة على الربط الحركي و القدرة على السرعة الانتقالية .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٦٠٠ م
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠ م	١٠	٢٥ م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل) .	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٧٠	سباحة الحرة من مسافة ١٢,٥ متر والدخول على الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع على الظهر ثم وضع الاستريم لآين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م	
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات .	
							الجزء الرئيسي ١٩٥٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٦٠٠ م
١٣٠	٢٠ ث	٢٥٠ م	٥	٥٠ م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل) .	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٧٠	سباحة الحرة من مسافة ١٢,٥ متر والدخول على الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع على الظهر ثم وضع الاستريم لآين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م	
١٣٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	٧	٥٠ م	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات .	
							الجزء الرئيسي ١٩٥٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٦٠٠ م
١٣٠	٢٠ ث	٢٠٠ م	٥	٤٠ م	٧٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف لمسافة ٤٠ م دخول وخرج .	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	٦	٥٠ م	٧٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف لمسافة ٥٠ م دخول وخرج .	
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٧٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	
							الجزء الرئيسي ٢٠٠٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٦٠٠ م
١٣٠	٢٠ ث	٤٠٠ م	١٠	٤٠ م	٧٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف لمسافة ٤٠ م دخول وخرج .	تمرينات الأداء
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	٦	٥٠ م	٧٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف لمسافة ٥٠ م دخول وخرج .	
١٣٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٧٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الزعانف لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	
							الجزء الرئيسي ٢٣٠٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

حجم تمرينات الأداء = ٣٦٠٠ م

الحجم الكلي للأسبوع = ٤ كم صباحا + ١٨ كم مساء

الأسبوع الرابع
 لهدف : تنمية القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة والقدرة علي الإحساس بالإيقاع الحركي .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	م ٦٠٠	٣	م ٢٠٠	٥٠		الإحماء م ٦٠٠
١٣٠	ث ٢٠	م ٣٠٠	١٢	م ٢٥	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراع الأيمن أماما (خارج الماء) والأيسر بجانب الجسم والعكس .	تمرينات الأداء
١٣٠	ث ٢٠	م ٣٠٠	١٢	م ٢٥	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف ورفع الذراع الأيمن أماما (خارج الماء) مع كاتش يسار كل (٦) عدات .	
١٣٠	ث ٢٠	م ٢٠٠	١٠	م ٢٥	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف ورفع الذراع الأيسر أماما (خارج الماء) مع كاتش يمين كل (٦) عدات .	
							الجزء الرئيسي م ٢٠٠٠
							الختام م ٢٠٠ سباحة سهلة

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	م ٦٠٠	٣	م ٢٠٠	٥٠		الإحماء م ٦٠٠
١٣٠	ث ٢٠	م ٤٠٠	٨	م ٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراع الأيمن أماما (خارج الماء) والأيسر بجانب الجسم والعكس .	تمرينات الأداء
١٣٠	ث ٢٠	م ٣٠٠	٦	م ٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف ورفع الذراع الأيمن أماما (خارج الماء) مع كاتش يسار كل (٦) عدات .	
١٣٠	ث ٢٠	م ٣٠٠	٦	م ٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف ورفع الذراع الأيسر أماما (خارج الماء) مع كاتش يمين كل (٦) عدات .	
							الجزء الرئيسي م ١٩٠٠
							الختام م ٢٠٠ سباحة سهلة

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	م ٦٠٠	٣	م ٢٠٠	٥٠		الإحماء م ٦٠٠
١٣٠	ث ٤٠	م ٣٠٠	٢٠	م ١٥	٧٠	سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الذراعين من علم الـ ٥ م حتى الحائط .	تمرينات الأداء
١٣٠	ث ٢٠	م ٢٥٠	١٠	م ٢٥	٧٠	سباحة الظهر كاملة بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة كاتش أرم بول .	
١٣٠	ث ٢٠	م ٢٥٠	١٠	م ٢٥	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل) .	
							الجزء الرئيسي م ٢٠٠٠
							الختام م ٢٠٠ سباحة سهلة

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	م ٦٠٠	٣	م ٢٠٠	٥٠		الإحماء م ٦٠٠
١٣٠	ث ٤٠	م ٣٠٠	٢٠	م ١٥	٧٠	سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الذراعين من علم الـ ٥ م حتى الحائط .	تمرينات الأداء
١٣٠	ث ٢٠	م ٣٥٠	٧	م ٥٠	٧٠	سباحة الظهر كاملة بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة كاتش أرم بول .	
١٣٠	ث ٢٠	م ٣٥٠	٧	م ٥٠	٧٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل) .	
							الجزء الرئيسي م ٢٣٠٠
							الختام م ٢٠٠ سباحة سهلة

حجم تمرينات الأداء = ٣٦٠٠ م

الحجم الكلي للأسبوع = ٤١٤ صباحا + ٨١٨ مساء

الأسبوع الخامس
 لهدف : تنمية القدرة على الربط الحركي و القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م الإحماء
١٥٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين خلف الرأس مع كاتش يمين كل (٦) عدات والعكس .	تمرينات الأداء
١٥٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين بجوار الجسم مع كاتش يمين كل (٦) عدات والعكس .	
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر واليد اليمنى أماما كاتش يسار باليد اليسرى .	
							٢٤٠٠ م الجزء الرئيسي
							٢٠٠ م سباحة سهلة الختام

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م الإحماء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر واليد اليمنى أماما كاتش يسار باليد اليسرى .	تمرينات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين خلف الرأس مع كاتش يمين كل (٦) عدات والعكس .	
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر والذراعين بجوار الجسم مع كاتش يمين كل (٦) عدات والعكس .	
							٢٤٠٠ م الجزء الرئيسي
							٢٠٠ م سباحة سهلة الختام

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م الإحماء
١٥٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع كاتش باي كاتش كل (٦) عدات .	تمرينات الأداء
١٥٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين جانبيا وعمل دورانات للكتفين بالتبادل كل (٤) عدات في اتجاه حركة الذراع لسباحة الظهر .	
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات .	
							٢٤٠٠ م الجزء الرئيسي
							٢٠٠ م سباحة سهلة الختام

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م الإحماء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين بجانب الجسم مع كاتش باي كاتش كل (٦) عدات .	تمرينات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات .	
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين جانبيا وعمل دورانات للكتفين بالتبادل كل (٤) عدات في اتجاه حركة الذراع لسباحة الظهر .	
							٢٨٠٠ م الجزء الرئيسي
							٢٠٠ م سباحة سهلة الختام

الحجم الكلى للأسبوع = ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء حجم تمرينات الأداء = ٤٠٠ م

الهدف : تنمية القدرة على السرعة الانتقالية والقدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي .
الأسبوع السادس

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٥	٢٠ م	٨٠	من وضع الاستعداد لسباحة الظهر دفع الحائط من ١ : ٢ قدم تحت سطح الماء في وضع الاستريم لاين والوصول لمسافة ٢٠ متر لثلاث ضربات رجلين دولفين ثم ضربات رجلين ظهر بأقصى سرعة ثم السباحة كاملة للمسافة.	تمرينات الأداء
١٥٠	٤٠ ث	٣٠٠ م	٢٠	١٥ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الذراعين من علم الـ ٥ م حتى الحائط	
١٥٠	٢٠ ث	٤٠٠ م	١٦	٢٥ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
							٢٤٠٠ م
							٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	٢٠	١٥ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الذراعين من علم الـ ٥ م حتى الحائط	تمرينات الأداء
١٥٠	٤٠ ث	٤٠٠ م	٢٠	٢٠ م	٨٠	من وضع الاستعداد لسباحة الظهر دفع الحائط من ١ : ٢ قدم تحت سطح الماء في وضع الاستريم لاين والوصول لمسافة ٢٠ متر لثلاث ضربات رجلين دولفين ثم ضربات رجلين ظهر بأقصى سرعة ثم السباحة كاملة للمسافة.	
١٥٠	٢٠ ث	٥٠٠ م	٢٠	٢٥ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
							٢٤٠٠ م
							٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	تمرينات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة (كوكواو) .	
١٥٠	٣٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل كاتش بالذراعين متمثلتين كل (٦) عدات.	الجزء الرئيسي
							٢٤٠٠ م
							٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	١٦	٢٥ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	تمرينات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع الأداء لحركة الذراعين بطريقة (كوكواو) .	
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل كاتش بالذراعين متمثلتين كل (٦) عدات.	الجزء الرئيسي
							٢٨٠٠ م
							٢٠٠ م سباحة سهلة

الحجم الكلي للأسبوع = ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء حجم تمرينات الأداء = ٤٤٠٠ م

الأسبوع السابع

الهدف : تنمية القدرة علي الربط الحركي و القدرة علي السرعة الانتقالية .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠	٨٠٠ م	الإحماء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	١٦	٢٥ م	٨٠	١٢,٥ متر والدخول علي الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع علي الظهر ثم وضع الاستريم لاين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م .	تمرنات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	
١٥٠	٣٠ ث	٢٠٠ م	٥	٤٠ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران لمسافة ٤٠ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
						١٩٠٠ م	
						٢٠٠ م	سباحة سهلة

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠	٨٠٠ م	الإحماء
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	١٢,٥ متر والدخول علي الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع علي الظهر ثم وضع الاستريم لاين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م .	تمرنات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	
١٦٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	١٠	٤٠ م	٨٥	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران لمسافة ٤٠ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
						٢٠٠٠ م	
						٢٠٠ م	سباحة سهلة

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠	٨٠٠ م	الإحماء
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل) .	تمرنات الأداء
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات .	
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
						١٩٠٠ م	
						٢٠٠ م	سباحة سهلة

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠	٨٠٠ م	الإحماء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين مفردتين خلف الرأس مع عمل (٢ كاتش يمين - ٢ كاتش يسار - ٤ كامل) .	تمرنات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	٦	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالزعانف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الذراعين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات .	
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالزعانف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
						٢٣٠٠ م	
						٢٠٠ م	سباحة سهلة

حجم تمرينات الأداء = ٣٨٠٠ م

الحجم الكلي للأسبوع = ١٥ كم صباحا + ١٩ كم مساء

الأسبوع الثامن
 لهدف : تنمية القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة والقدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإجماء ٨٠٠ م
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الزراعيين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات .	تمرينات الأداء
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالز عائف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٥٠	٢٠ ث	٤٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف والذراع الأيمن أماما (خارج الماء) والأيسر بجانب الجسم والعكس .	الجزء الرئيسي
						٢٤٠٠ م	
٢٠٠ م سباحة سهلة							انختم

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإجماء ٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الزراعيين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات .	تمرينات الأداء
١٦٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	١٦	٢٥ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالز عائف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف والذراع الأيمن أماما (خارج الماء) والأيسر بجانب الجسم والعكس .	الجزء الرئيسي
						٢٤٠٠ م	
٢٠٠ م سباحة سهلة							انختم

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإجماء ٨٠٠ م
١٥٠	٢٠ ث	٤٠٠ م	١٦	٢٥ م	٨٠	سباحة الحرة من مسافة ١٢,٥ متروالدخول على الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع على الظهر ثم وضع الاستريم لابين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م .	تمرينات الأداء
١٥٠	١٥ ث	٣٠٠ م	٣٠	١٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر من ال ٥ م إلى الحائط وعند إشارة المدرب يقوم السباح بالدوران و الخروج بضرربات رجلين ظهر .	
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
						٢٤٠٠ م	
٢٠٠ م سباحة سهلة							انختم

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	أق	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإجماء ٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٥٥٠ م	٢٢ م	٢٥ م	٨٠	سباحة الحرة من مسافة ١٢,٥ متروالدخول على الحائط وأداء الدوران والوصول لوضع الدفع على الظهر ثم وضع الاستريم لابين وسباحة الظهر حتى ١٢,٥ م .	تمرينات الأداء
١٥٠	١٥ ث	٣٥٠ م	٣٥	١٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر من ال ٥ م إلى الحائط وعند إشارة المدرب يقوم السباح بالدوران و الخروج بضرربات رجلين ظهر .	
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
						٢٨٠٠ م	
٢٠٠ م سباحة سهلة							انختم

حجم تمرينات الأداء = ٤٤٠٠ م

الحجم الكلى للأسبوع = ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء

الهدف : تنمية القدرة علي الربط الحركي والقدرة علي الإحساس بالإيقاع الحركي .
الأسبوع التاسع

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٢٠ ث	٤٠٠ م	١٦	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الزراعيين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.	تمرينات الأداء
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف والذراعين مفردتين خلف الرأس (٦) عدات ثم سباحة الظهر كاملة (٦) دورات.	
١٥٠	٢٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الزراعيين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.	الجزء الرئيسي
							٢٤٠٠ م
						٢٠٠ م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الزراعيين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.	تمرينات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف والذراعين مفردتين خلف الرأس (٦) عدات ثم سباحة الظهر كاملة (٦) دورات.	
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم والتبديل لوضع الزراعيين في الحركة الرجوعية كل (٦) عدات.	الجزء الرئيسي
							٢٤٠٠ م
						٢٠٠ م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٤٠ ث	٣٠٠ م	٢٠	١٥ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الزراعين من علم ال ٥ م حتى الحائط .	تمرينات الأداء
١٥٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	٢٠	٢٠ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٠ م دخول وخرج .	
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٨٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
							٢٤٠٠ م
						٢٠٠ م سباحة سهلة	الختام

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		الإجماء
١١٠	١٥	٦٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٦٠٠ م	٤٠	١٥ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة من مسافة ١٥ م حتى لمس الحائط مع ملاحظة عد ضربات الزراعين من علم ال ٥ م حتى الحائط .	تمرينات الأداء
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٥	٢٠ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٠ م دخول وخرج .	
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٠	٣٠ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٣٠ م دخول وخرج .	الجزء الرئيسي
							٢٨٠٠ م
						٢٠٠ م سباحة سهلة	الختام

حجم تمرينات الأداء = ٤٤٠٠ م

الحجم الكلي للأسبوع = ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء

الأسبوع العاشر

الهدف : تنمية القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة و القدرة علي السرعة الانتقالية .

الوحدة الأولى

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٢٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٨٠٠ م
١٥٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات.	تمرينات الأداء
١٦٠	٢٠ ث	٣٥٠ م	١٤	٢٥ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالز عائف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٥٠	٢٠ ث	٢٠٠ م	٥	٤٠ م	٨٠	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الز عائف لمسافة ٤٠ م دخول وخرج .	
							الجزء الرئيسي ١٩٠٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الثانية

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٢٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٨٠٠ م
١٥٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	٦	٥٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر بالز عائف مع وضع الذراع الأيمن مفرد خلف الرأس والذراع الأيسر بجانب الجسم وعمل نصف دورة بالذراعين كل (٦) عدات.	تمرينات الأداء
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة بالز عائف لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٦٠	٣٠ ث	٤٠٠ م	١٠	٤٠ م	٨٥	سباحة الظهر كاملة مع أداء الدوران باستخدام الز عائف لمسافة ٤٠ م دخول وخرج .	
							الجزء الرئيسي ٢٠٠٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الثالثة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٢٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٨٠٠ م
١٥٠	١٠ ث	٣٠٠ م	٣٠	١٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر من الهم إلى الحائط وعند إشارة المدرب يقوم السباح بالدوران و الخروج بضربات رجلين ظهر .	تمرينات الأداء
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	١٢	٢٥ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٦٠	٤٠ ث	٣٠٠ م	٦	٥٠ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٥٠ م دخول وخرج .	
							الجزء الرئيسي ١٩٠٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

الوحدة الرابعة

معدل النبض	زمن الراحة	الحجم	التكرار	مسافة التمرين	الشدة %		
١١٠	١٥	٢٠٠ م	٣	٢٠٠ م	٥٠		الإحماء ٨٠٠ م
١٥٠	١٠ ث	٣٠٠ م	٣٠	١٠ م	٨٠	ضربات رجلين ظهر من الهم إلى الحائط وعند إشارة المدرب يقوم السباح بالدوران و الخروج بضربات رجلين ظهر .	تمرينات الأداء
١٦٠	٣٠ ث	٣٠٠ م	٦	٢٥ م	٨٥	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٢٥ م دخول وخرج .	
١٧٠	٤٠ ث	٤٠٠ م	٨	٥٠ م	٩٠	أداء دوران الظهر مع السباحة الكاملة لمسافة ٥٠ م دخول وخرج .	
							الجزء الرئيسي ٢٣٠٠ م
							الختام ٢٠٠ م سباحة سهلة

حجم تمرينات الأداء = ٣٨٠٠ م

الحجم الكلى للأسبوع = ١٥ كم صباحا + ١٩ كم مساء

توزيع حمل التدريب للبرنامج التدريبي

رقم الأسبوع : (١) ٢٠٠٩/٥/٢ الى ٢٠٠٩/٥/٨
حجم الأسبوع : ١٢ كم صباحا + ١٦ كم مساء
حجم تمرينات الأداء : ٣٢٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		م٣٢٠٠	م٣٣٠٠		م٣٢٠٠	م٣٦٠٠
تمرينات الأداء		م٧٥٠	م٨٥٠		م٧٥٠	م٨٥٠

رقم الأسبوع : (٢) ٢٠٠٩/٥/٩ الى ٢٠٠٩/٥/١٥
حجم الأسبوع : ١٣ اصباحا + ١٧ مساء
حجم تمرينات الأداء : ٣٤٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٣٢
الحجم		م٣٤٠٠	م٣٥٠٠		م٣٤٠٠	م٣٩٠٠
تمرينات الأداء		م٨٠٠	م٩٠٠		م٨٠٠	م٩٠٠

رقم الأسبوع : (٣) ٢٠٠٩/٥/١٦ الى ٢٠٠٩/٥/٢٢
حجم الأسبوع : ١٤ كم صباحا + ١٨ كم مساء
حجم تمرينات الأداء : ٣٦٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٣٢
الحجم		م٣٦٠٠	م٣٧٠٠		م٣٦٠٠	م٤١٠٠
تمرينات الأداء		م٨٥٠	م٩٥٠		م٨٠٠	م١٠٠٠

رقم الأسبوع : (٤) ٢٠٠٩/٥/٢٣ الى ٢٠٠٩/٥/٢٩
حجم الأسبوع : ١٤ كم صباحا + ١٨ كم مساء
حجم تمرينات الأداء : ٣٦٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		م٣٦٠٠	م٣٧٠٠		م٣٦٠٠	م٤١٠٠
تمرينات الأداء		م٨٠٠	م١٠٠٠		م٨٠٠	م١٠٠٠

رقم الأسبوع : (٥) ٢٠٠٩/٥/٣٠ الى ٢٠٠٩/٦/٥
حجم الأسبوع : ١٨ اصباحا + ٢٢ كم مساء
حجم تمرينات الأداء : ٤٤٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	م٢١		م٢٠	م٢٣
الحجم		م٤٤٠٠	م٤٦٠٠		م٤٤٠٠	م٥٠٠٠
تمرينات الأداء		م١٠٠٠	م١٢٠٠		م١٠٠٠	م١٢٠٠

تابع توزيع حمل التدريب للبرنامج التدريبي

رقم الأسبوع : (٦) ٢٠٠٩/٦/٦ إلى ٢٠٠٩/٦/١٢
حجم الأسبوع : ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء
حجم تدريبات الأداء : ٤٤٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		٤٤٠٠ م	٣٦٠٠ م		٤٤٠٠ م	٥٠٠٠ م
تدريبات الأداء		١٠٠٠ م	١٢٠٠ م		١٠٠٠ م	١٢٠٠ م

رقم الأسبوع : (٧) ٢٠٠٩/٦/١٩ إلى ٢٠٠٩/٦/٢٣
حجم الأسبوع : ١٥ كم صباحا + ١٩ كم مساء
حجم تدريبات الأداء : ٣٨٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		٣٨٠٠ م	٤٠٠٠ م		٣٨٠٠ م	٤٣٠٠ م
تدريبات الأداء		٩٠٠ م	١٠٠٠ م		٩٠٠ م	١٠٠٠ م

رقم الأسبوع : (٨) ٢٠٠٩/٦/٢٦ إلى ٢٠٠٩/٦/٣٠
حجم الأسبوع : ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء
حجم تدريبات الأداء : ٤٤٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		٤٤٠٠ م	٤٦٠٠ م		٤٤٠٠ م	٥٠٠٠ م
تدريبات الأداء		٩٠٠ م	١٢٠٠ م		١٠٠٠ م	١٢٠٠ م

رقم الأسبوع : (٩) ٢٠٠٩/٦/٢٧ إلى ٢٠٠٩/٧/٣
حجم الأسبوع : ١٨ كم صباحا + ٢٢ كم مساء
حجم تدريبات الأداء : ٤٤٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		٤٤٠٠ م	٤٦٠٠ م		٤٤٠٠ م	٥٠٠٠ م
تدريبات الأداء		١٠٠٠ م	١٢٠٠ م		١٠٠٠ م	١٢٠٠ م

رقم الأسبوع : (١٠) ٢٠٠٩/٧/٤ إلى ٢٠٠٩/٧/١٠
حجم الأسبوع : ١٥ كم صباحا + ١٩ كم مساء
حجم تدريبات الأداء : ٣٨٠٠ م

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
النسبة المئوية		%٢٠	%٢١		%٢٠	%٢٣
الحجم		٣٨٠٠ م	٤٠٠٠ م		٣٨٠٠ م	٤٣٠٠ م
تدريبات الأداء		٩٠٠ م	١٠٠٠ م		٩٠٠ م	١٠٠٠ م

مرفق (٩)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول بعض القدرات

التوافقية التي تؤثر على فعالية مهارة الدوران

وزمن سباحة الزحف على الظهر



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول بعض القدرات التوافقية التي تؤثر على

فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / محمد حمدي محمد عبد الهادي بدراسة بعنوان البحث

” تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة

الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر ”

Effect of training program for Developing some coordinative Abilities on
effectiveness turning skill and the time of backstroke swimming

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بموضوع البحث وترتيبها على حسب أهميتها وتحديد الأهمية النسبية لكل
واحدة منها ، ومدى مناسبتها لطبيعة المرحلة العمرية (١١ - ١٢) سنة .

تحت إشراف

دكتور

أشرف محمد جمعة نعيم

مدرس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

سامي محسب حافظ

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

خطوات التعامل مع الاستمارة

- ١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على تعريف القدرات التوافقية ومكوناتها
- ٢- يوجد بالاستمارة جدول رقم (٢) يحتوي على القدرات التوافقية قيد البحث نرجو من سيادتكم ترتيبهم على حسب الأهمية ومدى مناسبة كل قدرة لموضوع البحث ومدى أهميتها النسبية .
- ٣- يمكن إضافة أي قدرات توافقية أخرى أو مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث وذلك في المكان المخصص لها والموجود أسفل الجدول.

وأخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءه والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجا علميا

بإذن الله.

الباحث

القدرات التوافقية

تعريف القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد الرياضي في جميع أنواع الرياضة من التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية .

جدول (١)

مكونات القدرات التوافقية

م	مكونات القدرات التوافقية	التعريف
١	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير الحالة التنافسية.
٢	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	قدرة الرياضي على تنفيذ المهارات المختلفة في ضوء التغيرات المفاجئة للمنافس بشكل صحيح وبسرعة.
٣	القدرة على بذل الجهد المناسب	قدرة الرياضي على تأدية حركات بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود .
٤	قدرة الحفاظ على التوازن	قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
٥	القدرة على الربط الحركي	قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية وكذلك الحركات المركبة وذلك بما يتناسب مع مجرى المنافسة وتحركات المنافس.
٦	القدرة على الإحساس بالإيقاع	قدرة الرياضي على إدراك إيقاع الحركة الذاتي وتأديته هذه الحركة بهذا الإيقاع كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي على إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة.
٧	القدرة على التمييز الحس عضلي	قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستخدمة والزمن والمسافة وذلك بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
٨	قدرة المرونة الحركية	قدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية بمداها الحركي الكامل بالإضافة إلى سهولة التغيير الحركي من أداء مهاري لآخر دون حدوث أي خلل في المدى الطبيعي للمهارة.

إضافات أخرى ترونها سيادتكم :

جدول (٢)

مكونات القدرات التوافقية

م	مكونات القدرات التوافقية	مناسب	غير مناسب	الأهمية النسبية	ملاحظات
١	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة				
٢	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية				
٣	القدرة على بذل الجهد المناسب				
٤	قدرة الحفاظ على التوازن				
٥	القدرة على الربط الحركي				
٦	القدرة على الإحساس بالإيقاع				
٧	القدرة على التمييز الحس عضلي				
٨	قدرة المرونة الحركية				

إضافات أخرى ترونها سيادتكم:

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية. التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية.

حيث تتطلب رياضة السباحة من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة ، فالأداء الفني في رياضة السباحة مبنى على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء .

ومن ثم فإن رياضة السباحة تحتاج إلى القدرات التوافقية **Coordinative abilities** التي تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث تنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهارى ، ولا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي .

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة السباحة ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ، أتضح خلو هذه البرامج من التمرينات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية ، كما قام الباحث بالمقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن القدرات التوافقية ومدى أهميتها ، تبين ضعف المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال .

ومن خلال قيام الباحث بالمرحى المرجعى ، للأبحاث العلمية التي تتطرق إلى هذا المجال البحثي ، تبين ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية في تطوير مستويات الأداء الفني لمختلفة الأنشطة الرياضية، وكان ذلك في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء مثل هذا البحث .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في النقاط التالية :

* يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة السباحة .

* يعد هذا البحث إحدى طرق الارتقاء بمستوى الأداء الفني لناشئ المرحلة العمرية ١١-١٢ سنة في رياضة السباحة .

* يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة السباحة لمدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين .

* يعد هذا البحث خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة ، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١١-١٢ سنة .

* يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر " ، وذلك من خلال الأغراض الفرعية التالية :

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

- التعرف على فروق القياسيين (القبلي - البعدى) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ استاد المنصورة الرياضي ، ويبلغ عددهم ٤٧ ناشئ ، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ عددها ١٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث ، والأخرى ضابطة ويبلغ عددها ١٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج التقليدي

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ، التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

- المسح المرجعي .

- الملاحظة .

- الاستمارات والمقابلة الشخصية

- القياسات والاختبارات .

- المساعدين .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ١٨/٤/٢٠٠٩م إلى ٢٠/٤/٢٠٠٩م ، على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة ، وتجربة التمرينات

النوعية المقترحة قيد البحث والتأكد من إمكانية تطبيقها داخل وحدات البرنامج المقترح، بالإضافة إلى حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٦/٤/٢٠٩ إلى ٢٨/٤/٢٠٠٩ .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على ناشئ المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢/٥/٢٠٠٩ إلى ١٠/٧/٢٠٠٧ .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ١١/٧/٢٠٠٩ إلى ١٧/٧/٢٠٠٩ .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- النسبة المئوية لمقدار التحسن .
- معامل الارتباط .

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أهم القدرات التوافقية فى مجال رياضة السباحة ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١١ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركى - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على السرعة الانتقالية - القدرة على الاحساس بالايقاع الحركى)
- أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات قيد البحث لدى ناشئ المجموعة الضابطة .
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات قيد البحث لدى ناشئ المجموعة التجريبية .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية -الضابطة) في المتغيرات قيد البحث ، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :
- الاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة السباحة .
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة السباحة ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفنى .
- استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة السباحة ، للوقوف على مستوى الإنجاز .
- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئ رياضة السباحة .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على السباحات الأخرى

مستخلص البحث باللغة العربية

الكلية : التربية الرياضية	القسم : التدريب الرياضي	الرقم العام :
الاسم: محمد حمدي محمد عبد الهادي	الدرجة العلمية : ماجستير .	التاريخ:
العنوان : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر		
المستخلص		
<p>تعد القدرات التوافقية أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، كما تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر " ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٥ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية ١١-١٢ سنة ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث ، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة السباحة ، وضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة السباحة ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .</p>		

مستخلص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة الأجنبية



Mansoura university
Faculty of physical Education
Department of physical training

Effect of training program for Developing some coordinative Abilities on effectiveness turning skill and the time of backstroke swimming

Submitted by

Mohamed hamdy Mohamed abd elhadi

Supervisor

Dr.

Samy moheb hafez

Prof, And Head in Sports Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr.

Ashraf Mohamed goma

Teacher in Sports Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

2009

Summery

Introduction & Problem of Research

World witness great development in different sports fields , exploitation of scientific research results become the base to reach the levels of sports top and the sports leaps that we see in Olympic tournaments and international forums are good index there fore it is become necessity to use scientific approach and apply it in Egyptian sports environment.

swimming require from its practitioners to perform motor skills of certain specifications distinguish by precise technical technique need special motor requirements and abilities. Technical performance in swimming based on scientific bases and principles and needs coordinative motor responses that acquired gradually to appear in the form of promote motor behavior distinct with coordination and harmony with economy in effort and time which necessity to performance .

Consequently , swimming sport needs coordinative abilities which play basic and important role when acquiring and elaborating motor skills that coordinative abilities emerge from requirements of skillful performance . they are not appear as individual abilities but always correlate with each others to serve in its content the structure of total movement harmoniously as well as coordinative abilities correlate with other of sports achievement conditions represented in skillful , physical , plan and psychological abilities . When coordination is mode among these abilities , it can be achieved high level of general motor coordination that needed for motor skills performance distinct with motor control and accuracy .

During field experience of researcher in judo sport field and via observing many educational or training programs which are executed inside clubs , it is shown that these programs haven't exercises of developing coordinative abilities . Researcher was conduct interview with some trainers and by asking them about coordinative abilities and its importance , it was shown the weakness of their information about this field .

During reference survey of researcher for scientific researches in this research field , it was shown the rare of studies and researches which used in this field in spite of its theatrical and practical importance in

developing technical performance level of different physical activities and it was one of red motives to conduct such research .

In this sense , researcher was handling this research as an attempt to discover range of developing coordinative abilities of age 11-12 years through The Effect of traning program for Developing some coordinative Abilities on effectiveness turning skill and the time of backstroke swimming

Scientific and applied importance of research as the following :

- Research is one of scientific attempts which serve sports feild principally swimming sport .
- Research is one of methods to promote technical performance level of youngsters in age 11-12 years in swimming.
- Research aims to draw attention of those who caring for swimming to the importance of developing coordinative abilities specially in youngsters stages .
- Research is a step on scientific road to define main coordinative abilities of swimming that appropriate to the native of age 11-12 years.

Research agree with principle of total development of multi aspects in sports field so as designing program The Effect of traning program for Developing the coordinative Abilities on effectiveness turning skill and the time of backstroke swimming

Aim of Research :

Research aims to identify : " Effect of traning program for Developing some coordinative Abilities on effectiveness turning skill and the time of backstroke swimming" through the following subsidiary purposes :

- Identify differences between the mean of two measurements (pre-post) of experimental group in variables in the research
- Identify differences between the mean of two measurements (pre – post) of control group in variables in the research.
- Identify differences of two measurements (pre – post) between two groups (experimental – control) in variables in the research.

Hypotheses of Research :

In the light of research aim the researcher set the following hypotheses :

- There are significant differences between the mean of two measurements (pre – post) of experimental group in variables in the research for post – measurement .
- There are significant differences the mean of two measurements (pre – post) of control group in variables in the research for post measurement .
- There are significant differences between measurement difference (pre – post) of two group (control – experimental) in variables in the research for experimental group .

Approaches & procedures of Research :

Method of Research :

Research used experimental method that it appropriate to the aim and hypotheses of research using experimental design of two groups one experimental and another one is control and by two measurements (pre – post) for each group .

Community and sample of Research :

Research community represents swimming sports youngsters in Dakahlia of age 11-12 years who registered in Egyptian league for swimming,. Main sample of research is selected in purposive way from youngsters in sports Mansoura stadium they are 47 youngsters divided randomly into two group , one experimental of 15 youngsters which apply on them the suggested program (under investigation) and the another one is control of 15 youngsters which apply on them the traditional program .

Tools & ways of collecting Data :

Research for collecting data and information related to variables under investigation :

- Reference survey .
- Observation .
- Forms and interview .
- Tests and measurements .
- Assistants .

Pilot studies :

Researcher conducted 2 pilot studies from 18/4/2009 to 20/4/2009 on pilot sample from original community of research and from outside main sample of research in purpose of ascertaining from validity of tools and equipment and ascertain from the ability to apply suggested specific exercises experiment (under investigation) inside suggested program

units , in addition to account scientific coefficients (verity – consistency) of tests used under investigation .

Procedures of Executing Experiment :

Pre – measurements :

Pre – measurements were conducted for youngsters of two groups experimental – control in all variables used under investigation during 26/4/2009 to 28/4/2009 .

Application of Experiment :

It was applied suggested specific exercises program for developing coordinative abilities on youngsters of experimental group as well as it was applied followed program on youngsters of control group during 2/5/2009 to 10/7/2009 .

Post – measurements :

It was conducted post – measurements for two groups youngsters experimental – control in all variables used under investigation , and in the same conditions and arrangements of pre – measurements during 11/7/2009 to 17/7/2009 .

Statistical treatments :

It the light of aim and hypotheses of it was used the statistical program SPSS to get the following statistical treatments :

- Mean .
- Median .
- Standard deviation .
- Skewness .
- T Test .
- Percentage of progress .
- Correlation coefficient .

Conclusions :

It the light of research results and aim and hypotheses of research , the researcher concluded to the following conclusions :

- Main coordinative abilities in swimming sport field that appropriate nature of age 11-12 years are (ability to motor correlation – ability to accommodate with variable positions –.
- Followed program (traditional) showed positive effect in variables in the research of control group youngsters .

- Suggested program (experimental) showed positive effect in variables in the research of experimental group youngsters.
- Differences of percentage of progress between two groups (experimental control) in variables in the research showed that experimental group which used suggested program (experimental) exceeded on control group which used followed program (traditional) .

Recommendations :

It the light of research results and conclusions of research the researcher recommends the following.:

- Utilize from suggested specific exercises program for developing coordinative abilities on level of talented sector in swimming sport .
- Necessity to interest in developing coordinative abilities inside training programs of youngsters stages in swimming sport that have positive effect on raising technical performance level .
- Interest in designing tests battery with stand and levels of coordinative abilities of swimming sport youngsters .
- Conduct more simile studies to the nature of current research on the other swimming .