

## قائمة المرفقات

مرفق (١) أسماء السادة الخبراء

مرفق (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهمية استخدام الزعانف الفردية

مرفق (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء ( قدرات توافقية – اختبارات )

مرفق (٤) الاختبارات التوافقية

مرفق (٥) الاختبارات مهارية

مرفق (٦) استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث

مرفق (٧) أسماء المدربين المساعدين

مرفق (٨) موافقة إدارة حمام السباحة الخاص بإستاد المنصورة لإجراء الدراسة

مرفق (٩) الوحدات التدريبية مهارية

مرفق (١٠) صور وأشكال التدريبات مهارية

مرفق ( ١ )

**أَسْمَاءُ السَّادَةِ الْخَبْرَاءِ**

## أسماء السادة الخبراء

م	أسم الخبير	الوظيفة
١	أ.م. د / حسين درى أباطة	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
٢	أ. د / طارق ندا محمد	أستاذ السباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
٣	أ. م. د / محمد مجدي حسن أحمد	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم
٤	أ. د / محمد على القط	أستاذ السباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
٥	أ. م. د / محمد محمود مصطفى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
٦	أ. م. د / محمد مصدق محمود	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم
٧	أ. د / محمود محمد حسن	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم
٨	أ. د / محمود نبيل ناصف	أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم
٩	أ. د / مصطفى كاظم مختار	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم
١٠	أ. م. د / مصطفى محمد المرسى	مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية بنين - بالهرم

مرفق ( ٢ )

**استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهمية استخدام  
الزعانف الفردية**

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهمية استخدام الزعانف الفردية في السباحة

١- هل تستخدم الزعانف في برامج تدريب السباحة ؟  
نعم ( ) لا ( )

٢- ما هو الحجم النسبي لاستخدام الزعانف الفردية خلال المراحل التدريبية المختلفة للدورة التدريبية الكبيرة ؟

المراحل	% ١٠	% ٢٠	% ٣٠	% ٤٠	أكثر من ذلك
مرحلة الإعداد العام					
مرحلة الإعداد الخاص					
مرحلة المنافسات					
المرحلة الانتقالية					

٣- في أي مرحلة من مراحل التدريب المختلفة للدورة التدريبية الكبيرة تستخدم فيها الزعانف الفردية؟

مرحلة الإعداد العام	مرحلة الإعداد الخاص	مرحلة المنافسات	المرحلة الانتقالية

٤- ما هو الحجم النسبي لاستخدام الزعانف الفردية خلال الدورة التدريبية الكبيرة ( % ) ؟

% ١٠	% ٢٠	% ٣٠	% ٤٠	أكثر من ذلك

مرفق (٣)

## استمارة استطلاع رأي الخبراء

حول

أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة وانتقاء  
الاختبارات المناسبة لقياس هذه القدرات



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات  
التوافقية الخاصة برياضة السباحة وانتقاء الاختبارات  
المناسبة لقياس هذه القدرات

إعداد

وائل محمد صابر السعيد

مدرس تربية رياضية بإدارة شرق المنصورة التعليمية

تحت إشراف

د / حسام الدين فاروق حسين

مدرس بقسم التدريب الرياضى

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

أ.د / محمد السيد خليل

أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ

وعميد كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة السابق

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث / وائل محمد صابر السعيد مدرس التربية الرياضية بإدارة شرق المنصورة التعليمية بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها.

" مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة "

ويهدف إلى:-

١- تأثير استخدام الزعانف الفردية (Monofin) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة

٢- تأثير استخدام الزعانف الزوجية (fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة

٣- مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية (Monofin) والزعانف الزوجية (fins) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة.

ولذا يتقدم الباحث بعرض القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الفراشة والاختبارات التي تقيسها، والرجاء من سيادتكم التكرم بانتقاء الاختبار المناسب لكل قدرة توافقية.

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

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

الباحث

الاسم:

الوظيفة:

عدد سنوات الخبرة في المجال:

## استمارة تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الفراشة

م	القدرات التوافقية	موافقة	عدم الموافقة	إضافة ما ترونه سيادتكم أو تعديل ما هو قائم
١	القدرة على تقدير الوضع			
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب			
٣	القدرة على السرعة الانتقالية			
٤	القدرة على التوقيت الحركي			
٥	القدرة على الربط الحركي			
٦	القدرة على التوازن الحركي			
٧	القدرة على التوازن الثابت			
٨	القدرة على السرعة الحركية			
٩	القدرة على المرونة			
١٠	القدرة على التوافق الكلي للجسم			
١١	القدرة على التحكم في تغير أوضاع واتجاه الجسم			
١٢	القدر الانفجارية للرجلين			
١٣	القدرة الانفجارية للذراعين			
١٤	القدرة على التحمل العضلي (تحمل القوة)			
١٥	القدرة على الرشاقة			

## استمارة تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية

م	القدرات التوافقية	الاختبارات التوافقية	موافقة	عدم موافقة	إضافة أخرى
١	القدرة على تقدير الوضع	١- درجة الانحراف في سباحة الفراشة. ٢- اختبار الموانع للإحساس الحركي ٣- الإدراك الحس حركي للاتجاه ( المشي في الممر )			
٢	القدرة على بذل الجهد المناسب	١- خطأ الإحساس بزمن ٧٥% . ٢- خطأ الإحساس بزمن ٩٥% . ٣- الوثب مسافة والعينان مغلقتان. ٤- القدرة على الإحساس ٥٠% من القوة القصوى الإيزومترية للقبضة. ٥- خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ م.			
٣	القدرة على السرعة الانتقالية	١- عدو ٣٠ م من بداية متحركة. ٢- ٢٠ م عدو. ٣- اختبار ببرز لسرعة السباحة. ٤- ١٥ م سباحة. ٥- ٢٥ م سباحة.			
٤	القدرة على التوقيت الحركي	١- تنظيم توقيت الضربات المتغيرة لكل مسافة ثابتة. ٢- تنظيم توقيت الضربات الثابتة للمسافات المتغيرة. ٣- تنظيم توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة.			
٥	القدرة على الربط الحركي	١- سباحة الفراشة باستخدام زعانف اليدين والقدمين. ٢- تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين. ٣- السباحة ٢ ضربات يمين - ٢ ضربات شمال - ٢ سباحة كاملة.			
٦	القدرة على التوازن الحركي	١- سباحة الفراشة مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء. ٢- سباحة الفراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية. ٣- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ( الحركي ) . ٤- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.			

مرفق (٤)

**الاختبارات التوافقية**

## إختبارات خاصة بقياس القدرات التوافقية والتي تم تحديدها عن طريق الخبراء

### \* اختبار خطأ الإحساس بزمن ٧٥ ٪ لـ ٢ × ٥٠م فراشة

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على بذل الجهد ( على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة ).

الأدوات المستخدمة:- ساعة إيقاف

- حمام سباحة طوله ٥٠ متر

وصف الاختبار:-

١- يقوم السباح بسباحة ٥٠م فراشة من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة مع راحة بينية ( ٥ ) دقائق مع تسجيل زمن ٥٠م فراشة ويعتبر أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار

٢- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه لسباحة لفراشة، إذا قام السباح بسباحة لتسجيل ٧٥ ٪ من أفضل زمن السباق تحديده.

٣- يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠م فراشة بزمن ٧٥ ٪ براحة بينية ( ١ ) دقيقة.

٤- يحسب الفرق بين الزمن المحسوب ( ٧٥ ٪ ) والزمن الفعلي الذي يسجله السباح

### تعليمات الاختبار :-

١- عدم البدء في الأداء إلا في حالة سماع إشارة البدء.

٢- يجب أن يتم دفع الحائط والسباحة من داخل الحوض .

٣- حساب الأزمنة بأقصى سرعة ( يكون أفضل زمن وقت إجراء الاختبار ) .

٤- لا بد من توضيح الزمن المسجل بأقصى سرعة للسباح.

٥- لا بد أن يقوم السباح بتسجيل زمن ٧٥ ٪ المطلوب من أقصى سرعة له في سباحة ٢ × ٥٠م فراشة .

٦- إنهاء الأداء بنهاية مسافة الاختبار لـ ٥٠م فراشة.

حساب درجة الاختبار:- تجمع الفروق بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح، بصرف النظر عن الإشارة (±) لتكون بذلك درجة المختبر.

- كلما قلت الدرجة، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي

بزمن الأداء خلال السباحة .

## \* اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة.

الأدوات المستخدمة:- حمام سباحة طوله ٥٠ متر

### وصف الاختبار:-

١- يقوم السباح بسباحة ٥٠م فراشة من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة مع راحة بينية ( ٥ ) دقائق ويقوم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لـ ٥٠م فراشة وتسجيل عدد الضربات ويكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات لسباحة الفراشة ( على أن تعد ضربات الفراشة بالذراعين معاً )

٢- يحاول السباح سباحة ٣ × ٥٠م فراشة مع راحة بينية ( ١ ) واحدة مع الالتزام بعدد ضربات الذراعين يقل ضربتين عن العدد الأقصى لسباحة الفراشة.

٣- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به والعدد الفعلي لعدد الضربات

### تعليمات الاختبار :-

- ١- عدم البدء في الأداء إلا في حالة سماع إشارة البدء.
- ٢- يجب أن يتم دفع الحائط والسباحة من داخل الحوض.
- ٣- حساب عدد الضربات الأقصى لـ ٥٠م فراشة بالشكل الصحيح وبدقة بحيث تعد الضربات في سباحة الفراشة بالذراعين معاً .
- ٤- لا بد أن توضح عدد الضربات الأقصى للسباح في سباحة لـ ٥٠متر فراشة.
- ٥- لا بد أن يقوم السباح بأداء عدد الضربات المطلوبة في سباحة ٣ × ٥٠م فراشة ولكن بنقص ضربتين عن العدد الأقصى.
- ٦- إنهاء الأداء بنهاية مسافة الاختبار لـ ٥٠م فراشة.

حساب درجة الاختبار:- تجمع الفروق بين عدد الضربات المحسوبة والعدد الفعلي المطلوب،

بصرف النظر عن الإشارة (±) لتكون بذلك درجة المختبر

- كلما قلت الدرجة كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء

خلال السباحة .

## \* اختبار درجة الانحراف في سباحة ٥٠م فراشة

**الغرض من الاختبار:** - قياس القدرة على تقدير الوضع ( الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة).

- الأدوات المستخدمة:** - حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر، وتوضع على حائط نهاية وبداية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة.
- نظارة ماء عدستها مطلية باللون الأسود ( لعزل حاسة البصر ) لكيفية أدراك السباح الإحساس الحركي والعضلي باتجاه في الماء
- شريط قياس.

### وصف الاختبار:-

- ١- يقف السباح فوق مكعب البداية مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ثم يقوم بوثبة البداية والسباحة بطريقة الفراشة محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه.
- ٢- إذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة يضاف مقدار ١,٢٥ متر ( بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها ) إلى درجة السباح وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين.

### تعليمات الاختبار :-

- ١- عدم البدء في الأداء إلا في حالة سماع إشارة البدء.
- ٢- يجب عدم لمس أي جزء من أجزاء الجسم للحبل .
- ٣- يجب لمس حائط النهاية أسفل منتصف العلامة المحددة لعرض الحارة .
- ٤- يجب استخدام نظارة ماء عدستها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر) .
- ٥- عدم الوقوف في الماء أثناء السباحة ورفع نظارة الماء .
- ٦- إنهاء الأداء بنهاية مسافة الاختبار بـ ٥٠م فراشة.

### حساب درجة الاختبار:-

- يجمع مقدار الفارق بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة بالإضافة إلى المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة. وليكون المجموع هو درجة السباح.

- كلما قلت الدرجة، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضل بالاتجاه خلال السباحة .



## حساب درجة الاختبار:-

$$\frac{\text{م} ٥٠}{\text{في زمن أداء الاختبار}} = \frac{\text{القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم}}{\text{السرعة المطلقة لسباحة الفراشة من دفع حائط الحمام}}$$

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

**\* اختبار سباحة ٥٠م فراشة مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية.**

الغرض من الاختبار:- قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة.

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

- ساعة إيقاف.

## وصف الاختبار:-

١- يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ م فراشة ولكن مع الاحتفاظ بالرأس بأكملها باستمرار أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية بالذراعين وأداء حركة التنفس في الضربة الرابعة.

٢- يحسب الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط النهاية الـ ٥٠م مع الاحتفاظ بتواجد الرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية ثم التنفس في الضربة الرابعة. ويتم إعادة الأداء بعد ثلاث دقائق في حالة حدوث أي مخالفة لطريقة أداء الاختبار.

## تعليمات الاختبار:-

١- عدم البدء في الأداء إلا في حالة سماع إشارة البدء.

٢- لا بد من دفع الحائط والسباحة من داخل الحوض

٣- الاحتفاظ بالرأس بأكملها أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية بالذراعين

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

## حساب درجة الاختبار:-

- تحسب الدرجة من خلال المعادلة

$$\frac{50}{\text{في زمن أداء الاختبار}} \times \frac{\text{القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة}}{\text{السرعة المطلقة لسباحة الفراشة من دفع حائط الحمام}}$$

٣- كلما زادت الدرجة، كلما دل على حسن التوازن الحركي خلال السباحة (٢٠).

\* اختبار سرعة ٢٥ م فراشة لقياس السرعة الانتقالية.

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 فراشة من منتصف الحمام بأقصى سرعة عند سماع الإشارة ويتم التنفس كل ثلاث دورات ذراع.

٢- غير مسموح بالتوقف حتى الوصول لنهاية الـ ٢٥ م ولمس حائط النهاية .

تعليمات الاختبار:-

١- يؤدي كل اثنين من السباحين الاختبار معاً لضمان عامل المنافسة.

٢- يعطى لكل سباح محاولتين بينهم فترة راحة كافية.

٣- يؤدي كل سباح الاختبار في الحارة المخصصة له.

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

المحاولتين (١٣).

مرفق ( ٥ )

**الاختبارات المهارية**

## اختبارات خاصة بقياس الأداء المهارى

### \* اختبار قياس معدل الشدات

الغرض منه:- قياس مستوى الأداء المهارى.

الأدوات المستخدمة:- حمام سباحة طوله ٥٠ متر.

وصف الاختبار:-

١- يبدأ السباح بسباحة ٥٠م بدون غطسة البدء ومعرفة الزمن.

٢- يتم تشغيل الساعة في المسافة الوسطى لحوض السباحة عند دخول الأصابع الماء وعد ٣ شدات ثم إيقاف الساعة عند الدخول في المرة الرابعة.

٣- الوقوف المحسوب لـ ٣ شدات بالذراع  $A =$

٤- تحويل الوقت المأخوذ من ٣ شدات بالذراع إلى دقائق.

تعليمات الاختبار :-

١- عدم البدء في الأداء إلا في حالة سماع إشارة البدء.

٢- يتم تشغيل الساعة في المسافة الوسطى لحوض السباحة لحظة دخول الأصابع الماء .

٣- عمل ٣ شدات ثم إيقاف الساعة عند الدخول في المرة الرابعة .

٤- إنهاء الأداء بنهاية مسافة الاختبار لـ ٥٠ متر فراشة.

حساب درجة الاختبار:- من خلال المعادلة

$$\text{معدل الشدات} = \frac{60}{3 / A} = \text{دورة في الدقيقة (٤٧).}$$

\* اختبار ١٠٠٠ - T

١- يقوم السباح بسباحة ١ كيلو متر متواصل.

٢- حساب الزمن المستغرق لإكمال المسافة.

٣- تحدد شدة التمرين المهارى من خلال الزمن المستغرق لإتمام المسافة ( ٤٨ ).

مرفق (٦)

**استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث**

**( لكل لاعب )**

## استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث ( لكل لاعب )

الاسم: الطول:

السن:

الوزن:

م	متغيرات البحث	تسجيل البيانات	
		قبل التجربة	بعد التجربة
١	<p>القدرات التوافقية</p> <p>١- القدرة على تقدير الوضع.</p> <p>٢- القدرة على بذل الجهد المناسب.</p> <p>٣- القدرة على الربط الحركي.</p> <p>٤- القدرة على السرعة الانتقالية.</p> <p>٥- القدرة على التوقيت الحركي.</p> <p>٦- القدرة على التوازن الحركي.</p>		
٢	<p>المستوى المهارى ( نواتج الأداء )</p> <p>١- حساب معدل الشدات</p> <p>٢- حساب زمن الأداء</p>		
٣	<p>T -1000</p> <p>- تحديد شدة التمرين المهارى</p>		

مرفق (٧)

**أسماء المدربين المساعدين**

٧ / ٩٣

### أسماء المدربين المساعدين

م	الإسم	الوظيفة
١	محمد مراد	مدرب سباحة باستاذ المنصورة الرياضي
٢	أحمد سلامة	مدرب سباحة باستاذ المنصورة الرياضي

مرفق (٨)

**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:- " مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة "

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

مدير الاستاد

مدير الحمام

مقدمة لسيادتكم

وائل محمد صابر السعيد

مرفق (٩)

**الوحدات التدريبية المهارية**

توزيع أحجام التدريبات المهارية  
بالكيلومتر خلال فترة الأعداد العام والخاص

م	الأسبوع	التاريخ	أحجام التدريبات المهارية
١	الأول	٦/١٨-٦/٢٤/٢٠٠٦ م	٩ ك
٢	الثاني	٦/٢٥-٦/١/٢٠٠٦ م	١٠ ك
٣	الثالث	٧/٢-٧/٨/٢٠٠٦ م	١٠,٥٠٠ ك
٤	الرابع	٧/٩-٧/١٥/٢٠٠٦ م	١١ ك
٥	الخامس	٧/١٦-٧/٢٢/٢٠٠٦ م	١٢ ك
٦	السادس	٧/٢٣-٧/٢٩/٢٠٠٦ م	١٣,٥٠٠ ك
٧	السابع	٧/٣٠-٨/٥/٢٠٠٦ م	١٤,٥٠٠ ك
٨	الثامن	٨/٦-٨/١٢/٢٠٠٦ م	١٦ ك
٩	التاسع	٨/١٣-٨/١٩/٢٠٠٦ م	١٧,٥٠٠ ك
١٠	العاشر	٨/٢٠-٨/٢٦/٢٠٠٦ م	١٨,٥٠٠ ك
١١	الحادي عشر	٨/٢٧-٩/٢/٢٠٠٦ م	٢٠ ك
١٢	الثاني عشر	٩/٣-٩/٩/٢٠٠٦ م	٢٠,٨٠٠ ك
	المجموع		١٧٣,٣٠٠ ك

الراحة	الشدة	الحجم	المحتوى	الايام	الاسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ ث بين التكرارات ١٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠ م	ضربات رجلين دولفين بالز عائف والتر كيز على ٤ (٥٠×٤) م ٣٠ ث راحة الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقة في الماء).	الأحد (ص)			
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٣٠٠ م	ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٢ (٢٥×٦) م ٣٠ ث راحة الطفو على البطن النزاعن جانب الجسم.	الأحد (م)	الأول	يونية	الأعداد العام
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٢ (٥٠×٤) م ٣٠ ث راحة الطفو على البطن النزاعن عاليا. ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٥ (٢٥×٤) م ٣٠ ث راحة الطفو على الظهر والنزاعن جانب الجسم.			١٨/٦-٢٤/٦/٢٠٢٠ م	



٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠ م	سباحة ذراع و ذراع دولفين من وضع العطف على الظهر باستخدام الزعانف.	$\frac{٢(٦٠ \times ٥٠)}{٣٠}$ راحة	الخميس (ص)		
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	ضربات رجلين دولفين بالزانف مع عمل شدة بالزعانف بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	$\frac{٤(٢٥ \times ٤)}{٢٠}$ راحة			
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزانف مع عمل شدات طويلة بطيئة (انزلاق Gilde).	$\frac{٢(٢٥ \times ٨)}{٢٠}$ راحة	الخميس (م)		
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين دولفين بالزانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون من لحظة دخول الزعانف أماماً كل سنتين (انزلاق Gilde).	$\frac{٢(٥٠ \times ٤)}{٣٠}$ راحة			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	٢ ضرب به يفتى مع النفس، ٢ ضرب به يسرى مع النفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.	$\frac{٢(٥٠ \times ٤)}{٣٠}$ راحة	الجمعة (ص)		
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠ م	سباحة كاملة بالزانف مع الاحتفاظ بالأس أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	$\frac{٤(٢٥ \times ٤)}{٢٠}$ راحة	الجمعة (م)	الأول	
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠ م	سباحة دولفين كاملة بالزانف.	$\frac{٤(٥٠ \times ٢)}{٣٠}$ راحة			

الحجم الكلي للأسبوع ٠,٩ كيلو متر

الفترة	الشهر	الأسبوع	الأيام	المحتوى	الحجم	الشددة	الراحة
فترة الأعداد	يونيو ٢٥/٦-١/٧/٢٠٠٦ م	١	الأحد (ص)	٥(٢٥×٤) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف والتركيز على	٨٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات المجموعات
				٢٠ راحة الإحساس بضعف الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).			
				٢(٥٠×٨) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف من وضع	٢٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات اق بين المجموعات
				٣٠ راحة الطفو على البطن الزراعان الجسـم.			
				٢(٢٥×١) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف من وضع	٥٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات المجموعات
				٢٠ راحة الطفو على البطن الزراعان عاليا.			
				٢(٥٠×٥) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف من وضع	٥٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات اق بين المجموعات
				٣٠ راحة الطفو على الظهر والزراعان جانب الجسـم.			
				٥(٢٥×٤) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف من وضع	٥٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات المجموعات
				٥(٢٥×٤) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف من وضع	٥٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات المجموعات
				٢٠ راحة الطفو على الجنب والزراعان جانب الجسـم.			
				٢(٥٠×١٠) ضربات رجلين دولفين بلاز عانف من وضع	١٠٠٠	%٨٠	٣٠ ٤٠ بين التكرارات اق بين المجموعات
				٣٠ راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد الزراعان عاليا والاخرى بجانب الجسـم			

## فترة الإعداد

### التهيئة

### التأهيل

الأبعاد (ص)	الأبعاد (م)	الغميس (ص)	الغميس (م)
<p>٢ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم.</p> <p>٢ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على الجنب مع تثبيت أحد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم.</p>	<p>٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الذراعان عالياً).</p> <p>٢ (٥٠×٤) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الزعانف.</p>	<p>٢ (٢٥×٨) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الزعانف.</p> <p>٢ (٥٠×٥) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة بالذراعان بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (تحت الماء).</p>	<p>٤ (٢٥×٦) حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين راحة بالزعانف مع عمل شدات طويلة و بطيئة (أنزلاق Glide).</p>
٨٠%	٨٠%	٨٠%	٨٠%
٥٠٠ م	٤٠٠ م	٤٠٠ م	١٠٠٠ م
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات

٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠ م	٢ (٥٠٠ × ١٠٠ م) حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجليين ٣٠ ث راحة دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية و السكون لحظة دخول الزعانف أماما كل شدتين (أزلاق Glide).	الجمعة (ص)			
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	٤ (٢٥ × ٤ م) ٢ ضربة يمين مع النفس، ٢ ضربة يسرى مع ٢٠ ث راحة النفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.				
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٢٠٠ م	٣ (٢٥ × ٤ م) سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالراس ٢٠ ث راحة أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة ٢ (٥٠ × ٢ م) سباحة دولفين كاملة بالزعانف. ٣٠ ث راحة	الجمعة (م)			

الحجم الكلي للأسبوع ١٠,٠٠٠ كيلومتر

الأسبوع الثالث

الفترة	الشهر	الأسبوع	الأيام	المحتوى	الحجم	الشدّة	الراحة
عام	يوليو ٢٠٠٦/٧/٧-٧/٧/٢٠٠٦	١٣	الأحد (ص)	٤ (٢٥×١) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف والتركيز على	٦٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٢ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٥٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٢ (٢٥×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٤٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف مع وضع	٦٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف على البطن			
				٣ (٥٠×٨) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٨٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٢٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٢٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٢٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات
				٣ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفينين بالزعانف من وضع	٢٠٠م	%٨٠	٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات





الراحة	الشدّة	الحجم	المحتوى	الأيام	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	الأحد (ص)	التراب	يوليو	٥/٨/٢٠٠٦ - ١١/٨/٢٠٠٦
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والزاغان جانب الجسم.	الأحد (م)			
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن الزاغان عاليا.				
٢٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر والزاغان جانب الجسم. ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر والزاغان جانب الجسم.	الاثنين (ص)			
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجنب والزاغان جانب الجسم.	الاثنين (م)			
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن مع تثبيت أحد الزاغان عاليا و الأخرى بجانب الجسم.				

٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠	٢ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٢٠ ث راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (ص)	الخميس	الجميس	الجميس	الجميس
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠	٢ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجنب مع تثبيت أحد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (م)				
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠	٤ (٥٠×٥) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن و الرجل خارج الماء (الذراعان عالياً).	الجميس (ص)				
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠	٢ (٥٠×٥) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الزعانف. ٣٠ ث راحة ٤ (٤٠×٥) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الزعانف. ٣٠ ث راحة ٥ (٤٠×٥) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة بالذراعان بجانب الجسم تحت الماء والذراع قليلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الجميس (م)				
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠	٢ (٢٥×١٢) حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدات طويلة وبطيئة (أنزلاق Glide).	الجميس (م)				

٢٠٠ ث بين التكرارات ٤٠٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول الزعانف أماما كل شدتين (انزلاق Glide).	٢ (٢٥×٨) ٢٠ ث راحة	الجمعة (ص)		
٢٠٠ ث بين التكرارات ٤٠٠ ث بين المجموعات	%٨٠	١٠٠ م	٢ ضربية يمين مع نفس، ٢ ضربية يسرى مع نفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.	٢ (٥٠×١) ٢٠ ث راحة			
٢٠٠ ث بين التكرارات ٤٠٠ ث بين المجموعات	%٨٠	١٠٠ م	سباحة دولفين كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة. سباحة دولفين كاملة بالزعانف.	٤ (٢٥×١) ٢٠ ث راحة ٣ (٥٠×٤) ٢٠ ث راحة	الجمعة (م)		

الحجم الكلى للأسبوع ١١,٠ كيلو متر

الراحة	الشدّة	الحجم	المحتوى	الأيام	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	٥ (٣٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف والتركيز ٣٠ ث راحة على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	الأحد (ص)	الأسبوع الخامس	يوليو	أعداد خاص
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	٢ (٣٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على البطن النواعان جانب الجسم.	الأحد (م)	الأسبوع الخامس	يوليو	أعداد خاص
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠م	٥ (٣٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على الظهر والنواعان جانب الجسم.	الأحد (م)	الأسبوع الخامس	يوليو	أعداد خاص

## أعداد خلاص

٢٠ تكرارات ١ق بين المجموعات	٨٠%	٦٠٠	٤ (٢٥×٢) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣٠ راحة الطفو على الظهر والذراعان عاليا. ٢ (٥٠×٨) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣٠ راحة الطفو على الحنف والذراعان جانب الجسم. ٤ (٢٥×١) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٢٠ راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.	الأثنين (ص) (٢)		
٢٠ تكرارات ٤٠ بين المجموعات	٨٠%	٤٠٠	٢ (٢٥×٨) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٢٠ راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (ص) (٢)		
٢٠ تكرارات ١ق بين المجموعات	٨٠%	٦٠٠	٢ (٧٥×٤) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣٠ راحة الطفو على الحنف مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم. ٤ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣٠ راحة الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الذراعان عاليا).	الأربعاء (ص) (٢)		
٢٠ تكرارات ١ق بين المجموعات	٨٠%	٨٠٠	٤ (٥٠×٤) سباحة ذراع و ذراع دولفين من وضع الطفو ٣٠ راحة على البطن باستخدام الز عائف.	الأربعاء (ص) (٢)		
٢٠ تكرارات ٤٠ بين المجموعات	٨٠%	٢٠٠	٢ (٢٥×١) سباحة ذراع و ذراع دولفين من وضع الطفو على ٢٠ راحة الظهر بالز عائف.	الأربعاء (ص) (٢)		

الخامس

يوليو

٣٠ تكرارات ٣٠ بين المجموعات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠٠	ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة ٢ (٥٠×٨) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة ٣٠ راحة بالزعانف بجانب الجسم تحت الماء والخروج فيلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس ( ص )			
٢٠ تكرارات ٤٠ بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠٠	٤ (٥٠×٤) حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين ٣٠ راحة بالزعانف مع عمل شدات طويله بطيئة (أنزلاق Gilde).	الخميس ( م )			
٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠	٢ (٢٥×١٠) حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون من لحظة دخول الزعانف أماماً كل شديتين (أنزلاق Gilde).	الجمعة ( ص )			
٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠٠	٢ (٥٠×١٠) ضرب به يفتي مع النفس، ضرب به يسرى مع النفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.	الجمعة ( م )			
٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠٠	٢ (٧٥×٤) سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس ٣٠ راحة أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	الجمعة ( م )			
			٢ (٥٠×٨) سباحة دولفين كاملة بالزعانف. ٣٠ راحة				

الحجم الكلى للأسبوع ١٢,٠ كيلو متر

الفترة	الشهر	الأسبوع	الأيام	المحتوى	الحجم	الشدة	الراحة
أغسطس	يوليو	السادس	الأحد (ص)	٢ (٥٠×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف و التركيز ٣٠ راحة على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	١٠٠٠٠ م	%٨٠	٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات
			الأحد (م)	٢ (٥٠×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٥٠٠٠ م	%٨٠	٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات
			٢ (٢٥×٨) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع وضع ٣٠ راحة الطفو على الظهر والزراعان جانب الجسم.	٤٠٠٠ م	%٨٠	٣٠ بين التكرارات ٤٠ بين المجموعات	

٣٠٠ اق بين التكرارات المجموعات	%٨٠	٦٠٠٠ م	٢ (٧٥٥×٤) ضربيات رجلين دولفين بالز عائف من وضع راحة الطفو على الظهر والذراعان عاليا. ٣٠ (٥٠٠×١٠) ٢ ضربيات رجلين دولفين بالز عائف من وضع راحة الطفو على الجنب والذراعان جانب الجسم. ٣٠ (٢٥٥×٦) ٤ ضربيات رجلين دولفين بالز عائف من وضع راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.	الإثنين (ص)			
٢٠٠ اق بين التكرارات المجموعات	%٨٠	٤٠٠ م	٢ (٢٥٥×٨) ضربيات رجلين دولفين بالز عائف من وضع راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.	الإثنين (ص)			
٣٠٠ اق بين التكرارات المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٢ (٥٠٠×١٠) ضربيات رجلين دولفين بالز عائف من وضع راحة الطفو على الجنب و الذراعان جانب الجسم. ٣٠ (٥٠٠×٤) ٥ ضربيات رجلين دولفين بالز عائف من وضع راحة الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الذراعان عاليا).	الأربعاء (م)			
٣٠٠ اق بين التكرارات المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٢ (٥٠٠×١٠) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو راحة على البطن باستخدام الز عائف.	الأربعاء (م)			

٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠م	سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفل ٣٠ ث راحة على الظهر باستخدام الزعانف.	٢ (٣٥×٤٧م)	الخميس (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة بالذراعان بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلًا ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	٥ (٤٤×٥٠م)	الخميس (م)		
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠م	حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدات طويلة و بطيئة (انزلاق Glide).	٢ (١٠×٢٥م)			
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠م	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول الذراعان أماما كل شدتين (انزلاق Glide).	٢ (٤٤×٧٥م)	الجمعة (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠م	٢ضربة يفي مع النفس، ٢ضربة يسرى مع النفس، ٢ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.	٢ (٨×٥٠م)			
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	٢ (١٠×٢٥م)	الجمعة (م)		
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠م	سباحة دولفين كاملة بالزعانف. ٣٠ ث راحة	٢ (١٠×٢٥م)			

## الأسبوع

## الجمعة

الحجم الكلي للأسبوع ١٣,٥٠٠ كيلو متر

الفترة	الشهر	الأسبوع	الأيام	المحتوى	الحجم	الشدّة	الراحة
أعداد خاص	يوليو ٣٠/٧-٥/٨/٢٠٠٦م	السابع	الأحد (ص)	٥(٢٧٥×٢) ضربات رجلين دولفين بالزعانف و التركيز _____ على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	٦٠٠م	%٨٠	٣٠ اق بين المجموعات
			الأحد (م)	٢(٥٠×٥) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع _____ راحة الطفو على البطن الزراعان الجسم. ٣٠ راحة الطفو على البطن الزراعان عاليًا.	٥٠٠م	%٨٠	٣٠ اق بين التكرارات ٣٠ اق بين المجموعات
			٢(١٠×٥٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع _____ راحة الطفو على البطن الزراعان عاليًا.	١٠٠٠م	%٨٠	٣٠ اق بين التكرارات ٣٠ اق بين المجموعات	
				٢(١×٢٥٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع وضع _____ راحة الطفو على الظهر و الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠م	%٨٠	٣٠ اق بين التكرارات ٤٠ اق بين المجموعات

٣٠. ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠٠م	٢ (٥٠×٨) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣.٠ راحة الطفو على الظهر والذراعان عاليا.	الأثني (ص)			
٣٠. ث بين التكرارات	%٨٠	٧٠٠٠م	٤ (٥٠×١٤) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣.٠ راحة الطفو على الجنب والذراعان جانب الجسم.				
٣٠. ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠م	٥ (٥٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣.٠ راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.	الأثني (م)			
٢٠. ث بين التكرارات ٤.٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠٠م	٤ (٢٥×٨) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٢.٠ راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.				
٣٠. ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠م	٢ (٥٠×٢٠) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣.٠ راحة الطفو على الجنب و الذراعان جانب الجسم.	الأربعاء (ص)			
٣٠. ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٢٠٠٠م	٢ (٧٥×٨) ضربات رجلين دولفين بالز عائف من وضع ٣.٠ راحة الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الذراعان عاليا).	الأربعاء (م)			
٢٠. ث بين التكرارات ٤.٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠٠م	٤ (٢٥×٨) مساحة ذراع دولفين من وضع الطفو ٢.٠ راحة على البطن باستخدام الز عائف.				

٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٢٠٠م	سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو ٣٠ ث راحة على الظهر باستخدام الزعانف. ٥ (٢٥٠×٤)م ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة ٣٠ ث راحة بالذراعين بجانب الجسم تحت الماء والذروج قليلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	٢ (٢٥٠×١٠)م حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين ٣٠ ث راحة بالزعانف مع عمل شدات طويلة و بطيئه (أنزلاق Glide).	الخميس (م)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	٢ (٥٠×١٠)م حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين ٣٠ ث راحة دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة التاليه والسكون لحظه دخول الذراعان أماما كل شدتين (أنزلاق Glide).	الجمعة (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	٢ (٥٠×١٠)م ضربية يفي مع النفس، ضربية يسرى مع ٣٠ ث راحة النفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة التاليه باستخدام الزعانف.	الجمعة (م)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٢٠٠م	٢ (٧٥×٤)م سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس ٣٠ ث راحة أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	الجمعة (م)		
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠م	٥ (٢٥×٤)م سباحة دولفين كاملة بالزعانف. ٣٠ ث راحة			

الحجم الكلي للأسبوع ١٤,٥٠٠ كيلو متر

الراحة	الشدة	الحجم	المحتوى	الأيام	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ تكرارات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٥ (٢٥×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف و التركيز ٣٠ راحة على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	الأحد (ص)	الأسبوع الثامن	أغسطس	١٢/٧/٢٠٠٦ - ١٦/٧/٢٠٠٦ م
٢٠ بين التكرارات ٤٠ بين المجموعات	%٨٠	٦٠٠٠ م	٤ (٢٥×١) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٢٠ راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.				
٢٠ بين التكرارات ٤٠ بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠٠ م	٢ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٢٠ راحة الطفو على البطن الزراعان عاليا.	الأحد (م)			
٢٠ بين التكرارات ٤٠ بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٥ (٢٥×٨) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع وضع ٢٠ راحة الطفو على الظهر والزراعان جانب الجسم.				
٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	١١٠٠٠ م	٢ (٥٠×١١) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ راحة الطفو على الظهر والزراعان عاليا.	الاثنين (ص)			
٣٠ بين التكرارات ١٠ بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٢ (٥٠×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ راحة الطفو على الجنب والزراعان جانب الجسم. ٢ (٥٠×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد الزراعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.	الاثنين (م)			

٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	٨٠%	٢١٠٠م	٤) <u>(٢٧٥×٢)</u> ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الزعانف عاليا والاخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (ص)	السلامة	أفضل	أداء خاص
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	٨٠%	٨٠٠م	٢) <u>(٨٠×٢)</u> ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجانب مع تثبيت أحد الزعانف عاليا والاخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (م)			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	٨٠%	١١٠٠م	٢) <u>(١١×١٠)</u> ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الزعانف عاليا).	الخميس (ص)			
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	٨٠%	٥٠٠م	٢) <u>(١٠×٢٥)</u> سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الزعانف.	الخميس (م)			
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	٨٠%	١٠٠٠م	٥) <u>(٤×٥٥)</u> ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة بالزعانف بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلا ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس (م)			
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	٨٠%	٢٠٠م	٢) <u>(٢٥×١)</u> حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدات طويلة وبطيئة (انزلاق Glide).				

٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	م١٢٠٠	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين <u>(١٠×١٧٥م)</u> ٢ دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول الذراعان أما كل شدتين (انزلاق Glide).	الجمعة (ص)			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	م١٥٠٠	٢ صريرة يمين مع نفس، ٢ صريرة يسرى مع <u>(١٢×١٥٠م)</u> ٢ ٣٠ ث راحة نفس، وضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.	الجمعة (م)	التي	أضطر	أضطر
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	م٥٠٠	٢ سباحة دولفين كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ <u>(٨×٥٠م)</u> ٢ ٣٠ ث راحة بالراس أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة. ٢ سباحة دولفين كاملة بالزعانف. <u>(١٠×٢٥م)</u> ٢ ٣٠ ث راحة				

الحجم الكلي للأسبوع ١٢,٠ كيلو متر

الراحة	الشدة	الحجم	المحتوى	الأيام	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٥ (٢٤×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف و التركيز ٣٠ ث راحة على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	الأحد ( ص )			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٢٠٠ م	٢ (٨×٧٥ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.				
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٢٠٠ م	٢ (١٢×٢٥ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٢٠ ث راحة الطفو على البطن الزراعان عاليًا.	الأحد ( م )			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١١٠٠ م	٢ (١١×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على الظهر والزراعان عاليًا.	الاثنين ( ص )			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٥٠٠ م	٥ (٦×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على الجنب والزراعان جانب الجسم.	الاثنين ( م )			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠ م	٢ (١٠×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد الزراعان عاليًا والأخرى بجانب الجسم.				

٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٥٠٠٠ م	ضربات رجلين دولفين بالز عانف من وضع الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والاخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٥ (٢٥٠×٤) م ضربات رجلين دولفين بالز عانف من وضع الطفو على الجنب مع تثبيت أحد الذراعان عاليا والاخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (م)		
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠٠ م	٢ (٢٥٠×١٠) م ضربات رجلين دولفين بالز عانف من وضع الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الذراعان عاليا).	الخميس (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٥٠٠٠ م	٥ (٧٥٠×٤) م سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الز عانف.	الخميس (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠٠ م	٢ (٥٠٠×٥) م سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الز عانف.	الخميس (م)		
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠٠ م	٢ (٥٠٠×١٠) م ضربات رجلين دولفين بالز عانف مع عمل شدة بالذراعان بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلا ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس (م)		
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠ م	٢ (٢٥٠×١٢) م حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالز عانف مع عمل شدات طويلة وبطيئة (انزلاق Glide).			

أساس

أساس

أساس

٣٠٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين ٢ (٥٠٠×١٠) ث ٣٠ ث راحة دولفين بالزعانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول النزاعان أما كل شدتين (أنزلاق Glide).	الجمعة (ص)	١١	أنفاس	أعداد	
٣٠٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠م	٢ ضربية يمين مع نفس، ٢ضربة يسرى مع نفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف.	٢ (٥٠٠×١٠) ث ٣٠ ث راحة	الجمعة (م)	١١	أنفاس	أعداد
٣٠٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	١٥٠٠م	سباحة دولفين كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	٢ (٧٥٠×١٠) ث ٣٠ ث راحة	الجمعة (م)	١١	أنفاس	أعداد
٣٠٠ ث بين التكرارات ٤٠٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠م	سباحة دولفين كاملة بالزعانف.	٥ (٢٥×٤) ث ٢٠ ث راحة		١١	أنفاس	أعداد

الحجم الكلي للأسبوع ١٧,٥٠٠ كيلو متر

الراحة	الشدّة	الحجم	المحتوى	الأيام	الأسبوع	الشهر	الفترة
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٢٠٠ م	٢) (٨×٧٥ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف و التركيز ٣٠ ث راحة على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	الأحد (ص)			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠ م	٢) (٨×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على البطن النزاعان جانب الجسم.				
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٥٠٠ م	٥) (١٢×٢٥ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على البطن النزاعان عاليا.	الأحد (م)			
٢٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠ م	٢) (١٠×٢٥ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع وضع ٢٠ ث راحة الطفو على الظهر والنزاعان جانب الجسم. ٤) (٤×٧٥ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع	الاثنين (ص)			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠ م	٢) (١٠×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على الجنب والنزاعان جانب الجسم.	الاثنين (م)			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١١٠٠ م	٢) (١١×٥٠ م) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٣٠ ث راحة الطفو على البطن مع تثبيت أحد النزاعان عاليا والأخرى بجانب الجسم.				

## العاشر

أفسطس ٢٠٠٦/٨/٢٠ - ٢٠٠٦/٨/٢٤

أعداد خاص

٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	١٠٠٠٠م	٥ ٣٠ (٥٠٠×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (ص)	أ م س ر	أ م س ر	أ م س ر
٢٠ ٤٠ بين التكرارات المجموعات	٨٠%	٦٠٠٠م	٤ ٣٠ (٢٥×٦) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على الجنب مع تثبيت أحد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم.				
٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	١٢٠٠٠م	٥ ٣٠ (٥٠×٤) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الزعانف.	الأربعاء (م)			
٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	١١٠٠٠م	٣ ٣٠ (١١٠×٥٥) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الزعانف.	الخميس (ص)			
٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	١٠٠٠٠م	٢ ٣٠ (١٠×٥٥) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة بالذراعان بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس (م)			
٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	١٥٠٠٠م	٥ ٣٠ (١٢×٢٥) حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدات طويلة و بطينه (أنزلاق Glide).				

٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٥٠٠ م	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين ٣٠ ث راحة دولفين بالز عانف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول النز اعان اسما كل شدتين (انز لاق Glide).	الجمعة (ص)		
٢٠ ث بين التكرارات بين المجموعات	%٨٠	٥٠٠ م	٢ ضربة يمنى مع النفس، ٢ ضربة يسرى مع ٣٠ ث راحة النفس، ضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الز عانف.			
٣٠ ث بين التكرارات اق بين المجموعات	%٨٠	١٠٠٠ م	٥ (٤x٥٠٠ م) سباحة كاملة بالز عانف مع الاحتفاظ بالز أس ٣٠ ث راحة أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	الجمعة (م)		
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٨٠٠ م	٤ (٨x٢٥٠ م) سباحة دولفين كاملة بالز عانف. ٣٠ ث راحة			

حجم الكلى للأسبوع ١٨,٥٠٠ كيلو متر

الفترة	الشهر	الأسبوع	الأيام	المحتوى	الحجم	الشدّة	الراحة
اص داد خ اص	أغسطس تس	الحادي عشر	الأحد (م)	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان عالياً.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان عالياً.
				٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
			الأثنين (م)	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
				٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
			الأثنين (م)	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
				٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
			الأثنين (م)	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
				٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
			الأثنين (م)	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
				٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.
الأثنين (م)	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.			
	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.	٣٠٠٠	%٨٠	٣٠. راحة الطفو على البطن الزراعان جانب الجسم.			

٤٠٪ بين التكرارات	٨٠٪	١٥٠٠ م	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع ٤٠ راحة الطفو على الظهر مع تثبيت أحد الزعانف عالياً والأخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (ص)	الأيدي والقدمين	أضراس	الذراع
٣٠٪ بين التكرارات ١٠٪ بين المجموعات	٨٠٪	٢٠٠ م	٤ (٢٥×٤) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجانب مع تثبيت أحد الزعانف عالياً والأخرى بجانب الجسم.	الأربعاء (م)			
٣٠٪ بين التكرارات ١٠٪ بين المجموعات	٨٠٪	٨٠٠ م	٢ (٥٠×٨) ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والوجه خارج الماء (الزعانف عالياً).	الخميس (ص)			
٣٠٪ بين التكرارات ١٠٪ بين المجموعات	٨٠٪	٢٠٠ م	٤ (٧٥×٤) سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الزعانف.	الخميس (م)			
٣٠٪ بين التكرارات ١٠٪ بين المجموعات	٨٠٪	١٠٠٠ م	٢ (٥٠×١٠) سباحة ذراع وذراع دولفين بالزعانف مع عمل شدة راحة على الظهر باستخدام الزعانف. ٤ (٢٥×١٠) ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة بالزعانف بجانب الجسم تحت الماء والخروج فيلاً ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس (م)			
٣٠٪ بين التكرارات ٤٠٪ بين المجموعات	٨٠٪	١٠٠٠ م	٤ (٢٥×١٠) حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين راحة بالزعانف مع عمل شدات طويلة وبطيئة (انزلاق Glide).				

٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٢م	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين ٢ (٧٥×٨)م ٣٠ ث راحة دولفين بالز عائف مع أخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول النزاعن أماما كل شدتين (أتر لاق Glide).	الجمعة (ص)		
٣٠ ث بين التكرارات ١ق بين المجموعات	%٨٠	٢م	٢ضربية يمين مع نفس، ٢ضربية يسرى مع ٣٠ ث راحة نفس، ضربتين دولفين كامل و النفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الز عائف.			
٤٠ ث بين التكرارات	%٨٠	١٥م	١٥×١٠م سباحة دولفين كاملة بالز عائف مع الاحتفاظ ٤٠ ث راحة بالز أس أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الرابعة.	الجمعة (م)		
٣٠ ث بين التكرارات ٤٠ ث بين المجموعات	%٨٠	٥٠م	٢ (١٠×٢٥م) سباحة دولفين كاملة بالز عائف. ٣٠ ث راحة			

الحجم الكلى للأسبوع ٢٠ كيلو متر

الفترة	الشهر	الأسبوع	الأيام	المحتوى	الحجم	الشدة	الراحة
الأحد (ص)	الأسبوع الثاني عشر	الأحد (ص)	٥ (٧٥×٤)م	ضربات رجلين دولفين بالزعانف و التركيز على الأحساس بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقه في الماء).	١٥٥٠٠	%٨٠	٣٠ ث بين التكرارات ١٠ ث بين المجموعات
الأحد (م)	الأسبوع الثاني عشر	الأحد (م)	١٠×١٠م	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على البطن الذراعان جانب الجسم.	١٠٥٠٠	%٨٠	٣٠ ث بين التكرارات ١٠ ث بين المجموعات
الأحد (م)	الأسبوع الثاني عشر	الأحد (م)	١٠×١٠م	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع راحة الطفو على البطن الذراعان عاليا.	١٠٥٠٠	%٨٠	٣٠ ث بين التكرارات ١٠ ث بين المجموعات
الأحد (م)	الأسبوع الثاني عشر	الأحد (م)	١٠×١٠م	ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع وضع راحة الطفو على الظهر والذراعان جانب الجسم.	١٠٥٠٠	%٨٠	٣٠ ث بين التكرارات ١٠ ث بين المجموعات

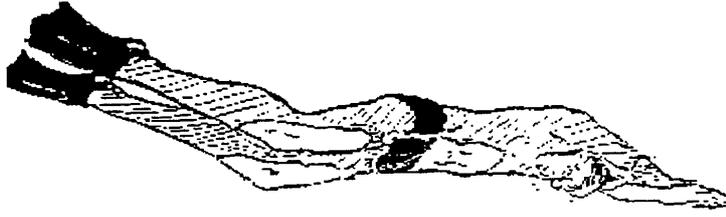


٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	٢٠٠٠٠م	سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو ٣٠ راحة على الظهر باستخدام الزعانف. ٢ (٧٥x٨)م ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة ٣٠ راحة بالزراعان بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلًا ثم الرجوع مرة أخرى للأمام (من تحت الماء).	الخميس (ص) الخميس (م)	١٠٠٠٠م	٢٠ ١ق بين التكرارات المجموعات
٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	٨٠٠م	٤ (٢٥x٨)م حركات ذراعين مع ضربات رجلين دولفين ٣٠ راحة بالزعانف مع عمل شدات طويلة و بطيئة (انزلاق Glide).	الجمعة (ص)	١٠٠٠٠م	٤٠ ١ق بين التكرارات المجموعات
٣٠ ١ق بين التكرارات المجموعات	٨٠%	١٠٠٠٠م	٢ (٥٠x١٠)م ٢ضربة يمين مع النفس، ٢ضربة يسرى مع ٣٠ راحة النفس، وضربتين دولفين كامل والنفس من الأمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف. ٥ (٧٥x٤)م سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس ٣٠ راحة أسفل سطح الماء مع أخذ النفس في الشدة الاربعة.	الجمعة (م)	٨٠٠م	٢٠ ٤٠ بين التكرارات المجموعات

الحجم الكلي للأسبوع ٢٠.٨٠٠ كيلو متر

مرفق ( ١٠ )

**صور وأشكال التدريبات المهارية**



شكل (١٠)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف والتركيز بضغط الماء على وجه القدم  
( ضربات رجلين عميقة في الماء )



شكل (١١)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والذراعان جانب الجسم



شكل (١٢)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والذراعان عالياً



شكل (١٣)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر والذراعان جانب الجسم



شكل (١٤)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر والذراعان عالياً



شكل (١٥)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجانب بالذراعان جانب الجسم



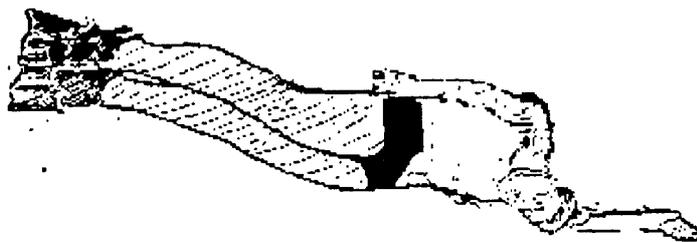
شكل (١٦)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن مع تثبيت احد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم



شكل (١٧)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر مع تثبيت احد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم



شكل (١٨)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجانب مع تثبيت احد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم



شكل (١٩)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والوجه خارج الماء ( والذراعان عالياً )



شكل (٢٠)

سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الزعانف



شكل (٢١)

سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الزعانف



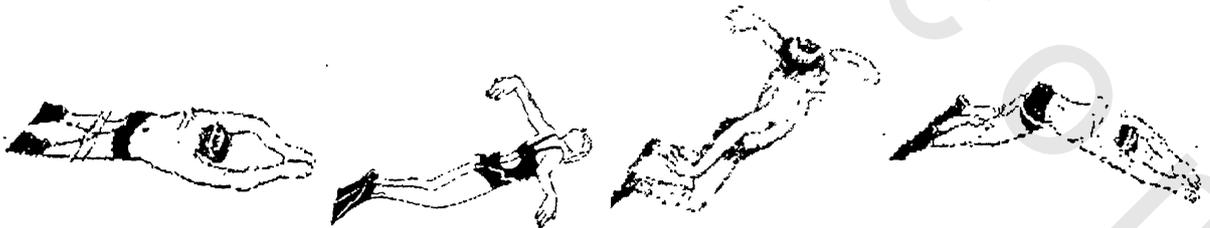
شكل (٢٢)

ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة للذراعين بجانب الجسم تحت الماء والخروج قليلاً ثم الرجوع مرة أخرى للإمام (تحت الماء)



شكل (٢٣)

حركات الذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدات طويلة وبطيئة (انزلاق Glide)



شكل (٢٤)

حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع اخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول الذراعين تماماً كل شدتين (انزلاق Glide)



شكل (٢٥)

٢ ضربة يمين مع النفس, ٢ ضربة يسري مع النفس, ضربتين دولفين كامل  
والنفس من الإمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف



شكل (٢٦)

سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء  
مع اخذ النفس في الشدة الرابعة



شكل (٢٧)

سباحة دولفين كاملة بالزعانف

# ملخص البحث

أولاً :- ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً :- ملخص البحث باللغة الأجنبية



كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

وائل محمد صابر السعيد

مدرس تربية رياضية

بإدارة شرق المنصورة التعليمية

إشراف

دكتور

حسام الدين فاروق حسين

مدرس بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

دكتور

محمد السيد خليل

أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي  
وعميد كلية التربية الرياضية السابق  
جامعة المنصورة

## ملخص البحث باللغة العربية

### مقدمة البحث

#### تقديم

لقد بدأت سباحة الفراشة ( Butterfly ) في الثلاثينات من القرن الحالي كنوع لسباحة الصدر, ثم أصبحت سباحة تنافسية مستقلة وفقاً لقانون السباحة عام ١٩٣٥, وينص قانون سباحة الفراشة على وجوب تحريك الذراعين للأمام فوق سطح الماء ثم دفعهم إلى الخلف وبشكل متماثل داخل الماء, كما يجب إن تتحرك القدمان معاً في آن واحد إلى أعلى وإلى أسفل في المستوى الرأسي. ويتم للمس في نهاية السباق أو عند الدوران باليدين معاً وفي مستوى واحد مع الأكتاف في الوضع الأفقي فوق أو داخل سطح الماء ( ٦ : ١٦٠ ) ( ٤٦ : ٤١٣ ).

ويشير أشرف محمد بسيم ( ٢٠٠٠ م ) إلى إن هناك اختلاف ملحوظ في تكنيك أداء سباحة الفراشة عنها في الأنواع الأخرى حيث انه تكنيك معقد يتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ( ٨ : ١٣ ).

وتشير عايدة رزق أسكندر ( ١٩٧٩ م ) انه يوجد في هذا النوع من السباحة حركات يرتفع وينخفض فيها الجسم بدرجة أكبر من أي نوع آخر من السباحات الأخرى لأن حركة دفع الرجلين لأسفل يسبب دفع الحوض ومفصلي الفخذين إلى أعلى وحركة الذراعين في مرجحتها الرجعية تسبب انخفاض الجسم كما إن بدء الشد بالذراعين لأسفل وبالميل للخارج يعمل على رفع الرأس والكتفين إلى أعلى على أنه من الضروري الاهتمام بعدم إيقاف حركات الارتفاع والانخفاض المميزة لسباحة الفراشة حتى تؤدي على الوجه السليم ( ١٧ : ١٠١ ).

ويشير محمد علي القط ( ٢٠٠٥ م ) إن التدريب باستخدام سباحة الفراشة يسبب انخفاضا في ميكانيكية أداء بعض السباحين, فهذا الانخفاض ( Failure ) يحدث نتيجة إن مقدار الطاقة المفقودة لدى سباحي الدولفين يكون أكبر بالمقارنة بسباحي الحرة والظهر سواء عند الأداء بالسرعات البطيئة أو السريعة وذلك لأن عملية تموج ( Fluctualion ) الجسم أثناء تقدمه للأمام خلال الماء أثناء كل دورة ذراعين ورجلين في سباحة الفراشة تحتاج لمزيد من الطاقة بالمقارنة بتلك الطاقة المفقودة في سباحة الحرة والظهر ( ٣٥ : ١٩٥ , ١٩٦ ).

فقد حظيت سباحة الفراشة باهتمام كبير حيث تقدمت تقدماً كبيراً وأصبح من المعتاد تحطم الأرقام القياسية العالمية عام بعد عام على المستوى الرقمي المصري للسباحين الناشئين وهذا الإنجاز ليس وليد للصدفة وإنما نتيجة إتباع المنهج العلمي الحديث في التدريب, واستخدام الأدوات والوسائل الفنية المساعدة لزيادة فاعلية الأداء المهاري والبدني ومن ثم التقدم بالمستوى الرقمي للسباحين. ( ٣٠ : ٢٠٣ )

ويذكر محمد أحمد عبد الله جاد ( ٢٠٠١م ) نقلاً عن تناكا، كوستيل **Tanaka ; Costill** (١٩٩٣م) بأن التدريب باستخدام الأجهزة والأدوات الفنية الحديثة سواء داخل أو خارج الماء يكون له أكبر الأثر على التقدم بمستوى الإنجاز للسباحين ( ٣٠ : ٣ ).

ويذكر أحمد محمد صلاح الدين (١٩٩٢م) ومن هذه الأدوات التي تستخدم بصورة مكثفة في مختلف مراحل البرنامج التدريبي الزعانف الزوجية ( **Fins** ) والتي من فوائدها: - زيادة قوة الدفع للرجلين ، توفير الجهد المبذول للسباح وتسهيل حركته للأمام ، تقوية عضلات الرجلين ، زيادة مرونة مفصل القدم ( ٩ : ٥ ).

ويشير بابلومورلس، وكلارك كامبل **Pablomorals & ClarckCompell** (١٩٩٨م) أنه في الآونة الأخيرة ظهر نوع جديد ومستحدث من أدوات التدريب وهي ما يطلق عليها الزعانف الفردية ( **Monofin** ) حيث أصبح التدريب بالزعانف الفردية أكثر شيوعاً في السنوات الأخيرة من الزعانف الزوجية ( **Fins** ) ومع استخدامها ظهرت زيادة منتظمة في مستوى تدريب السباحين ومن فوائدها: - أنها تساعد السباح في زيادة استقامة الجسم وانسيابيته ( **Streamline** ) ، أنتظام حركة الجسم في الماء ، زيادة مرونة مفصل القدم ، تعليم ميكانيكية ضربات الرجلين بشكل صحيح ، تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة للسباح ، زيادة عمل أوعية القلب ، تعمل على ارتفاع عمل السرعات فى أقل زمن ممكن ، تساعد السباح فى تدريب تنظيم التنفس ( ٥١ : ١ ).

يشير محمد محمود مصطفى (٢٠٠٤م) ، عصام أحمد حلمي (١٩٩٨م) بأن استخدام الزعانف وجد أنها تؤدي إلى زيادة فاعلية الأداء، كما تساهم في الارتقاء بمستوى الإنجاز لما تنتجه من قدرات، ومن أهمها القدرات التوافقية فهي من الواجبات الأساسية في برامج التدريب لما لها من أهمية خاصة لتنمية المهارات ذات الأداء المهارى المعقد لسباحة الفراشة والتي تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي (١٩ : ٩ ) ( ٣٨ : ٨٨ )

ويشير عمرو مصطفى ( ١٩٨٨م ) نقلاً عن بوهاتس رية بأن القدرات التوافقية لا تظهر منفردة وإنما ترتبط ببعض القدرات الأخرى التي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي ويجعل اللاعب قادر على تنويع الأداء التكنيكي مع الاقتصاد في الجهد ( ٢٦ : ١٧ ).

ويتفق أشرف بسيم ( ٢٠٠٠م ) مع عمرو مصطفى (١٩٩٨م) أنه في طريقة أداء سباحة الفراشة يستلزم تحريك الرجلين والذراعين والرأس والجذع بتلازم مستمر والاستخدام السليم لهذه الأعضاء التي تتحرك في اتجاهات مختلفة لتحريك الجسم للأمام بتوقيت واحد الأمر الذي يتطلب توافر المقدره على تحقيق الترابط بين تلك الأطراف ( ٨ : ١٤ ).

## مشكلة البحث وأهميته:-

تعتبر سباحة الفراشة من ابرز المسابقات التنافسية في رياضة السباحة, فهي من السباقات التي تتميز بأداء خاص يختلف عن الأنواع الأخرى مثل سباحة الزحف على البطن أو سباحة الظهر في تكنيك الأداء, فهذا النوع من السباحة يتميز بالصعوبة في الأداء والتي يتطلب أدائها حركات مركبة للرجلين مرتبطة بأداء حركات الشد بالذراعين مع استخدام سليم لحركة الرأس في نفس الوقت, مما يتطلب توافق عضلي عصبي بين أجزاء الجسم المختلفة أثناء الأداء لتحقيق أفضل مستوى مهاري ومن ثم أفضل أنجاز رقمي فتنمية وتطوير القدرات التوافقية تؤدي إلى تحسين المستوى المهاري لسباح الفراشة.

ومن هذا المنطلق بدأ الاهتمام باستخدام بعض الأساليب والوسائل المساعدة في التدريب التي قد تساعد في زيادة فاعلية المستوى المهاري وتساهم في الارتفاع في مستوى الإنجاز, ولقد بدأ التفكير في بداية الأمر باستخدام ما يطلق عليه بالزعانف الزوجية ( **Fins** ) كوسيلة من وسائل التدريب وهي الأكثر شيوعاً في الاستخدام لتحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري للسباحين بالإضافة إلى أنها تزيد من قوة الدفع للرجلين وتقوية عضلات الرجلين وزيادة المرونة.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة فقد لاحظ انخفاض المستوى الرقمي المصري للسباحة مقارنة بالأرقام العالمية, كما لاحظ وجود قصور لدى المدربين في الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية والمستوى المهاري للسباحين باستخدام الوسائل المساعدة مما أدى إلى ظهور العديد من الأخطاء الفنية في الأداء وخاصة في حركات الرجلين كنتيجة لعدم استخدام الأساليب والوسائل الحديثة وخاصة استخدام الزعانف الفردية ( **Monofin** ) وعدم إدراك بعض المدربين لفوائد استخدامها وفعاليتها في تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة لما لها من أهمية كبيرة في تحسين مستوى التحمل الدوري التنفسي وظهور زيادة منتظمة في تحسين تكنيك أداء ضربات الرجلين, تطوير الحركة الانسيابية, حفظ التوازن في الماء, تحسين طول ضربة الذراعين. كما لاحظ الباحث إن الأبحاث والدراسات لم تتطرق بشكل كافي في مجال تدريب السباحة إلى استخدام هذا النوع الجديد والمستحدث والذي يطلق عليه الزعانف الفردية ( **Monofin** ) وخاصة للناشئين. مما دفع الباحث إلى القيام بدراسة مقارنة بين استخدام الزعانف الفردية والزوجية لمعرفة أيهما أفضل في تحسين القدرات التوافقية وبالتالي المستوى المهاري لسباحي الفراشة للناشئين.

## أهمية البحث والحاجة إليه:-

### الأهمية التطبيقية:-

- محاولة معرفة اى من الأسلوبين أفضل في تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة للناشئين باستخدام الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ) أو استخدام الزعانف الزوجية ( Fins ).

### الأهمية النظرية:-

- إظهار مدى أهمية استخدام الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ) أو الزوجية ( Fins ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة للناشئين.

### هدف البحث:-

**مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة " ويتحقق ذلك من خلال:-**

- تأثير استخدام الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة.
- تأثير استخدام الزعانف الزوجية ( fins ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة.
- مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ) والزعانف الزوجية ( fins ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة.

### فروض البحث:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي- البعدى ) لمجموعة الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدى ) لمجموعة الزعانف الزوجية ( Fins ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (البعدى - البعدى ) لمجموعة الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ) ومجموعة الزعانف الزوجية ( Fins ) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحي الفراشة لصالح القياس البعدى لمجموعة الزعانف الفردية ( مونوفين Monofin ).

## مصطلحات البحث:-

### الزعانف الفردية (مونوفين Monofin):-

- هي عبارة عن شفرة من الفيبر جلاس ( الزجاج المعزول ) أو البلاستيك أحادية وليست زوجية ذات جبين يضع فيها السباح قدميه ( ٥٢ : ٢ ) ، ( ١٥ : ٦ ) .

### الزعانف الزوجية (Fins):-

- هي أحذية من المطاط تعطى دفعات قوية للسباح أثناء الحركة ولا تحتاج معاها إلى بذل جهد كبير ويحتاج استخدامها إلى تمرين لتنظيم الضربات أثناء السباحة ( ٥ : ٨ ) .

### القدرات التوافقية:-

- هي شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضي يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية وبصورة مناسبة هادفة ( ١١ : ١٢ ) ، ( ٤٠ : ٢٦ ) .

### معدل الشدات strok Rate:-

- حساب عدد الدورات الذراع في الدقيقة الواحدة ( ٤٦ : ٩٤ ) .

## إجراءات البحث

### - منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لهذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين بطريقة القياس القبلي والبعدي.

### - مجتمع البحث

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من سباحي ستاد المنصورة الرياضي من سن ٢١ سنة والمسجل أسمائهم بالإتحاد المصري للسباحة في الفترة من ( ٢٠٠٥ م إلى ٢٠٠٦ م ) والبالغ عددهم ٢٠ سباحاً وتم اختيار ٦ سباحين منهم كمجموعة للدراسات الاستطلاعية.

## - عينة البحث

اشتملت عينة البحث على عدد ١٤ سباح وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين بحيث اشتملت كل مجموعة على عدد ٧ سباحين.

- استخدمت المجموعة التجريبية الأولى الزعانف الفردية ( المونوفين Monofin ).

- استخدمت المجموعة التجريبية الثانية الزعانف الزوجية ( Fins ).

## - أدوات جمع البيانات

### - الاستبيان

قام الباحث باستبيان السادة الخبراء المتخصصين في رياضة السباحة وعددهم ١٠ خبراء مرفق رقم (١)، حول تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة، واختيار الاختبارات المناسبة لقياس هذه القدرات، وكذلك أهمية استخدام الزعانف الفردية في البرنامج التدريبي المقترح، وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي :

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراة في التربية الرياضية وعضو هيئة تدريس ومخصص في رياضة السباحة

- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة عن ٢٥ سنة

- قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء حول تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة ولقد ارتضى الباحث باختيار أعلى ستة قدرات توافقية حققت أعلى نسبة مئوية،

- كما قام الباحث بإجراء استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة، وقد ارتضى أيضا باختيار انسب الاختبارات التي حققت أعلى نسبة مئوية

- كما قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء حول أهمية استخدام الزعانف في البرنامج التدريبي المقترح

مرفق (٢)

## - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- رستاميتير لقياس الطول لأقرب اسم
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام لأقرب ٢/١ كم
- شريط قياس للأطوال لأقرب اسم
- ساعات إيقاف من نوع ( 30w Casio ) ( Stop watch ) تسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- زعانف فردية مونوفين ( Monofin ، وزعانف زوجية ( Fins )
- نظارات الماء المطلي عدساتها باللون الأسود لعزل حاسة البصر.

## - الاختبارات المستخدمة في البحث:-

### - اختبارات قياس القدرات التوافقية:-

- اختبار سرعة الأداء لمسافة ٢٥م فراشة ( لقياس السرعة الانتقالية ).
- اختبار درجة الانحراف لمسافة ٥٠م فراشة ( لقياس القدرة على تقدير الوضع ).
- اختبار الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية لمسافة ٥٠م فراشة ( لقياس القدرة على التوازن الحركي ).
- اختبار تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين لمسافة ٥٠م فراشة ( لقياس القدرة على الربط الحركي ).
- اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة ( لقياس القدرة على التوقيت الحركي )
- اختبار خطأ الإحساس بزمن ٧٥% لـ ٢×٥٠م ( لقياس القدرة على بذل الجهد المناسب ) ( ٢٠ )

### - اختبارات قياس مستوى الأداء المهارى:-

- اختبار معدل الشدات دورة / ق لقياس المستوى المهارى عن طريق استخدام المعادلات التي صممت لهذا الغرض.

- ١- يبدأ السباح بسباحة ٥٠م غطسة البدء ومعرفة الزمن.
- ٢- يتم تشغيل الساعة في المسافة الوسطي لحوض السباحة عند دخول الأصابع الماء وعد ٣ شدات ثم إيقاف الساعة عند الدخول في المرة الرابعة.
- ٣- الوقوف المحسوب لـ ٣ شدات بالذراع A =
- ٤- تحويل الوقت المأخوذ من ٣ شدات بالذراع إلى دقائق.

$$٥- \text{ معدل الشدات} = \frac{٦٠}{A / ٣ \text{ شدات}} = \text{دورة في الدقيقة (٤٧)}.$$

- اختبار T- 1000 لقياس مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية لتحديد شدة التمرين المهارى (٤٨) .

## الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية على عدد ٦ سباحين من مجتمع البحث ولكن من خارج العينة ولقد ساعد الباحث في تطبيق إجراءات هذه الدراسة عدد ٢ مدربين مرفق (٧) من العاملين بالجهاز الفني لحمام السباحة بإستاد المنصورة الرياضي في تطبيق البحث وتم تدريبهم على:-

- كيفية إجراء القياسات، وتطبيق الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- التعرف على كيفية التسجيل باستمارة القياس.
- تدريب المساعدين (المدربين) على إجراء القياسات على السباحين خلال الدراسة الاستطلاعية

وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من ٢٠٠٦/٥/١٨م إلى ٢٠٠٦/٦/٢م على عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم تطبيق القياسات والاختبارات عليهم وذلك بإستاد المنصورة الرياضي بغرض:-

- التدريب على إجراء قياسات البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات، والاختبارات المستخدمة في البحث.
- تحديد المدة التي يستغرقها كل سباح لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث، والقياسات المختلفة.
- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق الوحدات مهارية، وذلك من خلال تطبيق ١٠ وحدات تدريبية مهارية (صباحاً - مساءً) خلال الأسبوع.
- وقد أكدت الدراسة الاستطلاعية على كفاءة صلاحية الأجهزة والأدوات وصدق وثبات الاختبارات المستخدمة، وملائمة وحدات التدريبات مهارية للتطبيق

## الدراسة الأساسية:-

- أجريت القياسات القبليّة لجميع أفراد العينة في المدة من ٢٠٠٦/٦/١٢م إلى ٢٠٠٦/٦/١٦م لجميع متغيرات البحث.
- الوحدات التدريبية المهارية تم تطبيق الوحدات التدريبية المهارية خلال ٣ شهور و لمدة ١٢ أسبوع بواقع ١٠ وحدات تدريبية مهارية ( صباحاً - مساءً ) وذلك في المدة من ٢٠٠٦/٦/١٨م إلى ٢٠٠٦/٩/٩م
- أجريت القياسات البعدية على أفراد العينة في المدة من ٢٠٠٦/٩/١٠م إلى ٢٠٠٦/٩/١٤م لجميع متغيرات البحث.

- وقد حدد الباحث الجزء الخاص بالتدريبات مهارية داخل الوحدة التدريبية من البرنامج وذلك باستخدام الزعانف .  
الخاص ٤٠% .
- وتحدد الحجم النسبي باستخدام الزعانف في فترة الإعداد العام بنسبة ٣٠% وفي فترة الإعداد

### المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المجموعتين.
- نسبة التحسن للمجموعتين التجريبتين.

## الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والأدوات المستخدمة ونتائج التحليل الأحصائي أمكن الباحث التوصل للاستنتاجات الآتية:-

- استخدام الزعانف الفردية ( المونوفين ) كوسيلة حديثة في برامج التدريب لسباحي الفراشة قد أثرت إيجابياً على القدرات التوافقية الخاصة بسباحي الفراشة مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهاري.
- استخدام الزعانف الفردية في التدريبات مهارية المقترحة قد حققت لبعض القدرات التوافقية نسبة تحسن في القياس البعدي بلغت ( ٣,٥٧٣ % ) في الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء ، ( ٤,٥٢١ % ) في تنويع ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين ، ( ٢٧,٧٦٣ % ) في الانحراف ٥٠ م ، ( ٥,٨١٧ % ) في زمن ٢٥ م ، ( ٢٣,٠٦٩ % ) في توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة ، ( ٢٥,٩٧٠ % ) في خطأ الإحساس بزمن ٧٥ % ، وفي المستوى المهاري ( نواتج الأداء ) بلغت معدل الشدات ( ٧,٦٧٨ % ) ، وزمن الأداء ( ٥,٦٣٨ % ) لمجموعة الزعانف الفردية ( المجموعة التجريبية الأولى ).
- استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوى التوافقي والمهاري والذي يتطلب طبيعة النشاط الممارس.
- استخدام برامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية يؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية غير المقننة.

## التوصيات

اعتمادا على النتائج التي توصل اليها الباحث في خلال دراسته يوصى بالآتي:-

- مراعاة اختيار التدريبات المهارية المقننة باستخدام الزعانف الفردية داخل الوسط المائي لتنمية القدرات التوافقية وذلك لضمان الوصول إلى أعلى مستوى من هذه القدرات.
- ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وخاصة ( الزعانف الفردية ) وذلك للوصول لأفضل مستوى مهاري ممكن.
- توجيه نتائج هذه الدراسة والأدوات المستخدمة والأسس والمبادئ التي تبنى عليها برامج التدريب باستخدام الزعانف الفردية إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة وفي سباحة الفراشة بصفة خاصة لأنها أفضل من الزعانف الزوجية في تحسين القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة.
- ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين للمرحلة السنية ١٢ سنة وخاصة سباحة الفراشة على تدريبات التوافق لما لها من أهمية كبيرة في تحسين المستوى المهاري ومن ثم تحسين المستوى الرقمي.



Mansoura University  
Faculty of Physical Education  
Sports Training Department

*The Comparison Of The Effectiveness Of Using  
The Monofin And Fins On Improving Some Of  
The Coordination Abilities And The Performance  
Level For Butterfly Swimmers*

Research Among Master's Degree Requirements In  
Physical Fitness

*Prepared By*  
**Wael Mohamed Saber El Saied**

Physical Fitness Teacher In Mansoura East  
Educational Administration

*Supervisors*

*Dr.*  
*Hosam El Dein Farouk Hussein*

Department Teacher in sport Training  
Physical Education  
Mansoura University

*Dr.*  
*Mohamed EL Said Khalil*

physical sport professor previous  
Dean of physical Education  
Mansoura University

## RESEARCH SUMMARY

### Introduction

#### *Entrance:*

Butterfly started in the 30<sup>th</sup> century as one of the chest swimming types, then it became a competitive independent swimming according to swimming law year 1935, the butterfly swimming law states the necessity of moving the arms to the front above water surface then pushing them to the back then continually correspondently in water, also foot must move together up and down vertically at the same time. A touch must happen at the end of the race or when turning with the two hand together at the same level with shoulders horizontally in or above water surface

*Ashraf Mohamed Bassem (2000)* point out that there are major differences in the butterfly swimming techniques from other types of swimming as it needs a complicated technique requires moving more than one part of the body at the same time

*Ayda Rizk Zakarya (1979)* agrees with Ashraf Mohamed Bassem that the body goes up and down the water more than the other types of swimming because pushing foot down causes the thigh joint up. the arms retroactive swinging movement lowers the body. also pulling down the arms with an outside inclination works on moving the head and the shoulders up its also necessary not to stop the up and down movement that distinguishes butterfly swimming to be done as it is suppose to

*Mohamed Ali El Kot (2005)* says that training using butterfly swimming causes lower in the mechanic performance mechanic of some swimmers, this failure is a result of lost energy amount for dolphin swimmers is bigger compared to free swimming and back swimming wither in slaw or fast performance and this is because the fluctuation of body going forward through water in each cycle moving the foot and arms needs more energy compared to the lost energy in the free style and back swimming

Butterfly swimming got a huge attention as it made a great improvement and it became common to break the world records year after year for the beginner Egyptian swimmers as result for following up all the latest scientific methods of training, using technical tools to increase the body performance and enhance the numeral advance for the swimmers

*Mohame Ahmed Abd Allah Gad (2000)* says taking the words from **Tanaka (1993)** that training using modern technical tools either in or out the water has a great effect on the progress of the swimmers accomplishment Some of these tools that are used intensively in the entire training program are the fins which have many benefits as

- Gives more pushing power of foots.
- Saving energy of the swimmer and facilitate his moving forward.
- Strengthen legs muscles.
- Gives more flexibility to the foot knuckle.

**Mohamed Ali EL kot (2000)** says that "taking words from **Pablorals & clarckCompell (1998)**" that recently new training tools appeared called monofin because training with monofin has become more spread from using fins and by using it swimmers training level increased gradually. **its advantages:**

- Helps swimmers body to became more straight and streamline.
- Helps in the regularity of body movements in the water.
- Gives more flexibility to the foot knuckle.
- Teaches the mechanism of foot hitting on the water

**Mohamed Mahmoud Mostafa (2004), Esam Ahmed Helmy (1998),** says that using fins increases the effectiveness of the performance as it gives more capabilities; most important one is co-ordination abilities as it is one of the basic essentials in training programs for its importance in improving complex performance needed for butterfly swimming which requires more mental and physical harmony

**Amro Mostafa (1988)** taking wards from **Bohats Reh** that harmonies capabilities doesn't came up alone it has to be connected to some other capabilities which serves the overall movement, increasing the level of it reflects on the overall performance and makes the swimmer capable of changing the technical performance and saving effort

**Ashraf Baseem (2000)** agrees with **Amroe Mostafa** that butterfly swimming needs moving hands, legs, arms, head, and the torso with a constant correlation between parts of the body that moves in deferent directions at the same time

### **The research Problem and its importance:**

Butterfly swimming is considered one of the most competitive sports, because it defer from other types as chest swimming, crawling swimming and back swimming specially in the performance technique because butterfly swimming needs a difficult performance which depends on complicated movements for foot, with pulling arms movements while moving the head correctly at the same time and requires a physical and mental harmony to give the best performance then the best accomplishment and improving the co-ordination abilities which leads to improving the performance of the butterfly swimmer

From this point they started to use some helping styles and ways in training to improve the effectiveness of the performance. At the beginning they thought of using the (fins) as a training tool which is the most common one to improve some of the co-ordination abilities and professional performance beside it increases the pulling movements of the foot, strengthen legs muscles and flexibility.

From researcher work he noticed that the numeral level of the Egyptian butterfly swimmers is low compared to the world records, he also noticed that the trainers doesn't care for improving the co-ordination abilities of the butterfly swimmers by using the helping tools which results in lots of technical mistakes specially in the foot movements as result for not using new equipments specially using monofin and the some trainee aren't aware with the importance of using them in improving the co-ordination Abilities and performance level of the butterfly swimmers for its benefits in improving the respiratory baring and improving the foot performance technique, keeping balance in water and improving arms hit length. He also noticed that researches didn't get to train the swimmers with monofin especially for beginners. So the researcher started make a comparison study between using the fins and the monofin to prove which is better in improving harmonious capabilities and performance level of beginners butterfly swimmers.

## **Research needs and its importance:**

### ***First: Practical Importance:***

Trying to know which one of them is better in improving co-ordination abilities and performance level of beginners butterfly swimmers using monofin or fins.

### ***Second: Theoretical importance:***

Showing the importance of using monofin or fins in improving co-ordination abilities and performance level of beginners butterfly swimmers.

## **Research aims:**

### ***This research aims to know:***

- The effect of using monofin on improving some of the co-ordination abilities and performance level for butterfly swimmers.
- The effect of using fins on improving some of the co-ordination abilities and performance level for butterfly swimmers.
- Comparing between the effect of using monofin or fins on improving some of the co-ordination abilities and performance level for butterfly swimmers.

### ***Research Hypotheses:***

- There are statistical differences between (cynosure and dimensional) measurements shows that using monofin improves some of the co-ordination abilities and performance levels of butterfly swimmers for the dimensional advantage.
- There are statistical differences between (cynosure and dimensional) measurements shows that using fins improves some of the co-ordination abilities and performance levels of butterfly swimmers for the dimensional advantage.
- There are statistical differences between (cynosure and dimensional) measurements shows that using fins improves some of the co-ordination abilities and performance levels of butterfly swimmers for the dimensional advantage for monofin.

### ***Research terminology:***

**Monofin:** A fiber glass blade or plastic, single not double with a cistern to fit foot in.

**Fins:** Rubber shoes gives strong pushes for the swimmers during movements and doesn't require much effort but using it needs practice to organize hitting while swimming

**co-ordination abilities:** Physical conditions to be able to direct and carry out all required movements

**Stroke Rate:** Calculate the amount of arms turn in one minute

### ***Research Procedures:***

#### ***Research method:***

The researcher has used the experimental way because it fits with this study by using the program with 2 groups and measuring the after and before method.

#### ***Research community:***

The research community was chosen by the above way from the swimmers of mansoura stadium age 12 and their names are registered in the United Egyptian Swimming from the period 2005 To 2006.

#### ***The research sample***

It included 14 swimmer and they were divided into 2 groups each group has 7 swimmers:

- The first group used the monofin
- The second group used the fins

## **Research instruments :**

### ***Tools and equipments used in the research***

#### **Equipments for measuring (weight, height)**

- Rest miter for measuring tall by cm
- Medical tools for measuring weight
- Tapeline for measuring tall, glasses with black galss to isolate sight sence
- 30 w casio watches and stop watch for recording 1/100 per second
- Monofin and fin

### ***Experiments used in the research:***

Measurement of the co-ordination abilities:

- Test the performance speed for 25m butterfly (Transition speed test).
- Test deviation for 50m butterfly (evaluate the position capabilities test)
- Test of keeping the head under the water after three continues hits (to measure the ability to keep balance)
- Testing variation of foot hitting with each arm turn for 50m butterfly (to measure the movement coordination capabilities).
- Testing time organization between stable hit for each fixed distance ( to measure movement timing).
- Testing time since mistaken 75% for  $2 \times 50m$ ( to measure capabilities to measure efforts)

### ***Testing Professional Performance level:***

This measurement is done through using pulling rate measurements (turn / minutes)

- The swimmers start by swimming 50m, starting and knowing the time.
- the stop watch starts at the medial distance of the pool when fingers enters water and counting 3 pulls then stop the watch at the forth pulling.
- the 3 stops taking for three pulls by arm are = A
- Transfer the time taken from three pulls into minutes.
- pulling rate  $60/A/3$  pulls = turn in minuets

### ***Pilot Study :***

The researcher has tried the apply his discovery research on 6 swimmers of the sample two trainers who works in technician stuff in Mansoura stadium helped the researcher to applying the research and they have been trained on:

- The steps of measurements and applying the training tests used in the research
- Identifying how to register a measurement application.
- Training the coaches on measuring on the swimmers.

The researcher applied the research in the period from 18/5/2006 to 2/6/2006 on the sample and the measures have been applied in Mansoura stadium for:

- Training on measurements steps of the research.
- Making sure that tools are in a good condition.
- Specifying the period that every swimmer take to apply the training courses in the research
- Finding out the difficulties that could happen during applying the professional units and that is through applying 10 units in a week

And this research has insured that all the materials, tools and equipments that have been used are in a good condition and fit with all the training courses.

## **Basic Study:**

### ***The Before measures:***

The before measures were made for the sample in the period from 12/6/2006 till 16/6/2006 for all variation in the research.

### ***The skillful training units:***

The training units were applied for 12 weeks in the period from 18/6/2006 till 9/9/2006

### ***The after measures:***

Applied on the sample in the period from 10/9/2006 till 14/9/2006

### **The static's processing:**

#### ***The researcher has used these static's:***

- Arithmetic mean
- The deviation normative
- The connection coefficient for Birson
- T test for the differences between the 2 groups
- The amount of improvements between the 2 groups

## **Conclusions: :**

- Using the monofin as a new tool in training programs for butterfly swimmers has affected positively on the special abilities of the butterfly swimmers and Improving The Performance level .
- Using the monofin in trainings has made some improvements in the dimensional measures (3.573%)(4.521%)(27.763%)(5.817%)(23.069%)(25.970%) and in the results of the talented attitude which reached to (7.678%) and the time of performance (5.638%) for the group of monofin

- Using the assistant equipments in training plays a good role in reaching to the talented level which needs a lot of practice.
- Using the training programs which based on scientific basics leads to big improvements.

### ***Recommendations***

Depending on the results that the researcher has found he recommends that:

- Testing the talented exercises using the monofin in the water area to improve the abilities and to reach the top of there abilities.
- It is necessary to use equipments in training programs and especially the monofin.
- Directing these results of this research, the equipments and basics of the training programs using fins for the workers in the training field in general and especially for the butterfly swimming especially more than the monofin in improving the ability.
- Applying this research on talented swimmers. men or women.
- Taking care of youth programs for the ages (12) years old especially the butterfly swimming on the ability trainings cause it has a big role in improve of their way.