

فاعلية استخدام الاحبال المطاطة على مستوى الكفاءة التدريبية لدى ناشئي سباحة الظهر
تأثير استخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية
*أ.د/ طارق محمد صلاح الدين فضلى
مشكلة واهمية البحث:

رياضة السباحة من الرياضات التي تعتمد على الأداء الفنى والمهارى ومستوى اللياقة
البدنية وكفاءة بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية التي تساعد على تحقيق المستويات الرقمية ،
والتي يغفلها الكثير من المتخصصين فى مجال السباحة سواء أثناء الانتقاء أو التدريب أو أثناء
المنافسات ، لذا يجب التركيز عليها عند تدريب الناشئين ، والتي تؤهلهم إلى الوصول إلى أعلى
المستويات ، ولن يتأتى ذلك بدون استخدام وسائل تدريب مناسبة للارتقاء بهذه الجوانب مما
يساعد على الارتقاء بمستوى السباح والتنبؤ بمدى التقدم فى مستواه الرقمية ، ويعتمد الوصول
بالسباحين للوصول الى المستويات العليا وتحقيق النجاح على أسس علمية تتمثل فى طرق
الإعداد سواء كان إعدادا بدنيا أو فسيولوجيا ونفسيا .

ومن خلال عمل الباحث فى تدريس وتدريب السباحة وبعد الاطلاع على المراجع العلمية
والدراسات السابقة (18)،(9)،(2)،(11) ، لاحظ أهمية استخدام تدريبات المقاومة وخاصة
باستخدام الاحبال المطاطة لما لها من تأثير فعال فى تحسين بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية والذي يسهم فى تحسين المستوى المهارى والرقمي فى السباحة ، من هذا المنطلق
فكرت الباحث فى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام الاحبال المطاطة والتعرف على
تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة
الحيوية) والمستوى الرقمي فى سباق 100م ظهر
أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الاحبال المطاطة على بعض
المتغيرات البدنية والفسيولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحويوية) والمستوى
الرقمي فى سباق 100م ظهر علي كل من :

1. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحويوية) والمستوى الرقمي
فى سباق 100م ظهر.

2. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحيوية) والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر.

3. الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحيوية) والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحيوية) والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر لصالح القياس البعدى.

2. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحيوية) والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر لصالح القياس البعدى.

3. توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحيوية) والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي البعدى لكل مجموعة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للمرحلة السنية من 14 ، 15 سنة وبلغ عددهم (35) سباحة بنادي المنيا الرياضى والمقيدين بالاتحاد المصرى للسباحة لعام (2019-2020م) وتم استبعاد سباح واحد لعدم الانتظام فى التدريب ، كما تم سحب عدد (10) سباحين لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (24) سباح ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (12) سباح وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

العينة الأساسية	العينة الأساسية		عينة استطلاعية	مستبعد	مجتمع البحث
	ضابطة	تجريبية			
24	12	12	10	1	35

أدوات جمع البيانات:

1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

2- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.

3- ساعة إيقاف .

4- حبال طولها (75سم)

5- جهاز اسبيروميتر لقياس السعة الحيوية

6- جهاز ضغط رقمي معايير لقياس النبض

تقييم المستوي الرقمي لسباحة 100م ظهر

قام الباحث بإجراء سباق 100م ظهر لسباحات المجموعتين التجريبية والضابطة

وتسجيل المستوى الرقمي الذي حققته كل سباحة وبنفس طريقة السباقات القانونية لأقرب 100/1

من الثانية ، وقامت بالتحكيم لجنة مكونة من (3) أعضاء هيئة تدريس تخصص سباحة بالكلية

ملحق (4) ، وذلك من خلال كشف لتسجيل بيانات السباحات عينة البحث .

المتغيرات البدنية :

أولاً: الاختبارات البدنية:

لتحديد المتغيرات البدنية قامت الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد

أهم المتغيرات البدنية ملحق (1) وكيفية قياسها وتم عرض الاستمارة من خلال المقابلة الشخصية

مع الخبراء ، وقد ارتضت الباحث نسبة 80% من آراء الخبراء لتحديد المتطلبات البدنية وكيفية

قياسها فكانت النتيجة كما يلي :

1- اختبار الوثب العريض (لقياس القدرة العضلية للرجلين علي المحور الأفقي)

2- اختبار دفع كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة (لقياس القدرة العضلية للذراعين)

3- اختبار الجري الزجراجي (لقياس الرشاقة)

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد إعتدالية توزيع أفراد البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد البحث في معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر قيد البحث

ن = 34

المتغيرات	المعاملات الإحصائية			
	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعامل الالتواء
السن	سنة	14.55	0.79	0.57
	الطول	125.98	4.02	0.73
	الوزن	39.50	5.31	0.56
البدنية	سم	2.95	0.37	0.81
	متر	2.55	0.43	0.91
	ثانية	5.95	1.04	0.35
فسولوجي	عدد	89.00	6.79	0.07-
	عدد	98.00	18.28	0.01
	لتر	2.64	0.59	0.20
المستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر	ثانية	107.26	0.91	0.86

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لمعدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر قيد البحث تراوحت ما بين (-0.07 : 0.91) أي أنها انحصرت ما بين (±3) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن والطول والوزن وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر قيد البحث

$$ن1 = ن2 = 12$$

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
السن	0.79	14.56	0.84	14.54	0.02	0.06
الطول	4.02	125.98	4.10	125.94	0.04	0.02
الوزن	5.31	39.50	5.21	39.64	0.14	0.06
الوثب العريض	0.69	2.10	0.25	2.09	0.03	0.02
دفع كرة طبية	0.32	2.25	0.35	2.24	0.01	0.05
الجرى الزجراجي	0.67	5.92	0.71	5.94	0.02	0.01
النبض راحة	8.31	88.75	8.33	88.73	0.02	0.01
النبض بعد المجهود	6.80	98.15	6.75	98.16	0.01	0.003
السعة الحيوية	0.60	2.61	0.57	2.63	0.02	0.08
المستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر	0.61	7.34	1.34	7.36	0.02	0.05

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية 0.05 = 2.201

يوضح جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في السن والطول والوزن وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث المعاملات العلمية (الصدق والثبات) :
أولاً: حساب معامل الصدق:

استخدم الباحث صدق التميز بطريقة المجموعة المميزة والغير مميزة على عدد (10) سباحات هن من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في 2020/2/22م وتمت المقارنة بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث و جدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

صدق التمايز بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات

البدنية قيد البحث

ن = 10

الاختبارات	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
الوثب العريض	0.31	2.81	0.42	2.04	0.77	*4.53
دفع كرة طبية	0.41	3.76	0.57	1.95	1.81	*8.23
الجرى الزجزاجي	0.42	4.21	0.33	5.88	1.67	*9.82

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (0.05) في بعض المتغيرات البدنية ، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المختلفة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

الثبات:

تم إيجاد معاملات ثبات بعض المتغيرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (10) سباحين من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم تطبيق الاختبارات قيد البحث في 2020/ 2/23م ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف ونفس التعليمات بعد (3) أيام من التطبيق الأول في 2020/2 /26م، و جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في

بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ن=10

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة الارتباط
	ع	س	ع	س	
الوثب العريض	0.31	2.11	0.45	2.10	*0.80
دفع كرة طبية	0.38	2.20	0.41	2.21	*0.83
الجرى الزجزاجي	0.41	5.64	0.51	5.59	*0.79

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.632

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.79 : 0.83) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 الأمر الذي يشير إلى ثبات جميع الاختبارات قيد البحث .

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأبحال المطاطة:

تم وضع محتوى البرنامج التدريبي باستخدام الأحبال المطاطية من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة ونتائج الدراسات المرتبطة (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(11) (15) بالإضافة إلي الاستعانة برأي الخبراء (ملحق 4) وقد تم ذلك وفقا لما يلي :

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

1- تحسين مستوي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر .

2- أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي وفقا للمبادئ العلمية التالية (7 : 69)(10 : 82) (12: 91) .

1- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله .

2- عند بداية الوحدة التدريبية يجب إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة لتهيئة العضلات العاملة في الأداء ثم تمرينات إطالة في نهاية الوحدة التدريبية .

3- يجب ألا تزيد عدد الوحدات التدريبية عن (3) وحدات في الأسبوع حني نتجنب الإجهاد.

4- إعطاء فترات راحة بين المجموعات تتراوح من (1 : 2) دقائق لاستعادة الاستشفاء.

5- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل مع اتباع طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بحيث لا تقل الشدة عن (60%) ولا تزيد عن (90%) مع التدرج في زيادة التكرارات والمجموعات .

6- التنوع في تدريبات المقاومة (رجلين - ذراعين - جذع) حني نتجنب الإرهاق أو ضغط زائد.

7- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى البرنامج بشدة متوسطة تراوحت ما بين (60% : 70%) وتراوحت المجموعات ما بين (5 : 8) مجموعات والتكرارات تراوحت ما بين (15 : 20) مرة .

8- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الاخيرة من البرنامج بشدة عالية تراوحت ما بين (75% : 90%) وبلغ عدد المجموعات (3) مجموعات ، والتكرارات تراوحت ما بين (8: 14) مرة.

9- مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ البرنامج .

10- قامت الباحثة بطي الحبل المطاط من المنتصف حتي تزيد من شدته وبالتالي تزيد عدد مرات التكرار في النصف الثاني من البرنامج ويوضح جدول (6) توزيع شدة الحمل على مدة البرنامج.

جدول (6)

توزيع شدة الحمل الأحبال المطاطة علي مدة البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	الإحمال المستخدمة	شدة الحمل	حجم الحمل			
			المجموعات		التكرارات	
			من	إلي	من	إلي
الأول	%60	6	8	15	-	
الثاني	%60	6	8	15	-	
الثالث	%65	5	7	16	-	
الرابع	%70	5	7	16	20	
الخامس	%75	3	-	14	-	
السادس	%80	3	-	12	-	
السابع	%85	3	-	10	12	
الثامن	%90	3	-	8	10	

محتوي البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتحديد محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأحبال المطاطية ملحق (2) بعد الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب بالمقاومات (الأحبال المطاطية) (2)(5)(6)(11)(15) وتم عرضه علي مجموعة من الخبراء في مجال البحث ملحق (4) لتحديد أنسب التمرينات بالأحبال المطاطة مع مراعاة مناسبتها لمستوي أفراد عينة البحث وتم التعديل في محتوى البرنامج وتم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي:

من خلال الاستعانة برأي الخبراء قامت الباحثة بتقسيم البرنامج إلي عدد (24) وحدة تدريبية لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية (45) ق. وجدول (7) يوضح التوزيع الزمني للوحدة التدريبية اليومية لمجموعتي البحث

جدول (7)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية اليومية لمجموعتي البحث

الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
5ق	التهيئة البدنية (تمرينات إطالة ومرونة)	التهيئة البدنية (تمرينات إطالة ومرونة)
15ق	تدريبات المقاومة باستخدام الأحبال المطاطة للرجلين والذراعين والجذع	تدريبات المقاومة باستخدام الأحبال المطاطة للرجلين والذراعين والجذع
20ق	التدريب علي المستوى الرقمي في سباحة 100م	التدريب علي المستوى الرقمي في سباحة 100م
5 ق	نهضة	نهضة

جدو (8)

نموذج لوحدة تدريب أسبوعية للمجموعة التجريبية

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل			
			المجموعة	التكرار		
التهيئة البدنية	5ق	1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانباً حول الحمام				
		2- (وقوف) ثني الجذع جهة اليمين (1-4) ثم جهة اليسار (5-8) ثم الضغط للأمام (1-4) وخلفاً (5-8) ويكرر.				
		3- (وقوف فتحاً . الذراعين عاليًا) ضغط الجذع لأسفل جهة اليمين (1-2) ثم الضغط جهة الشمال (3-4) ثم لأعلى (5-8) ويكرر التمرين.				
		4- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) لف الجذع يمينا خلفاً (1-4) ثم لليسار (5-8) ويكرر.				
		5- (وقوف فتحاً) الذراع اليسرى جانباً واليمنى لأعلى دفع الذراعين خلفاً ثم التبديل (5-8) ويكرر.				
		6- (جلوس تربع والقدمان متواجهتان) ضغط الركبتين لأسفل بمساعدة اليدين (1-8) ويكرر.				
تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين						
الاعداد البدني	15ق	1- (وقوف فتحاً) الذراعين اماماً باتساع الصدر شد الحبل المطاط جانبياً للوصول لفرد الذراعين جانبياً ويكرر عمل التمرين.	6	15	1ق	
		2- (نفس الوضع السابق) ثني الذراعين مسك كل من طرفي الحبل المطاط بيد والشد بمد الذراعين جانبياً ويكرر عمل التمرين.	8	15	1ق	
		تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين:				
		1- (وقوف اماماً) الحبل المطاط تحت القدمين الخلفية مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ثم عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعين جانبياً مع محاولة الثبات ويكرر شد الحبل المطاط باستمرار	6	15	1ق	
		2- (رقود) الرجلين عاليًا زاوية قائمة الحبل المطاط دائرة حول الرقبة مع ثني العقبين خفض الرجلين الشد يكون بخفض الرجلين لأسفل بالتبادل ويكرر العمل	6	15	1ق	
الجزء الرئيسي	20ق	<ul style="list-style-type: none"> • السباحة على الظهر من جانب المدربة • السباحة على الظهر من جانب سباحة مميزة • يتم تقسيم السباحات الى مجموعتين وتبادل الجلوس وتشاهد • تدريب سباحة الظهر من السباحات المؤدية • التركيز على الأداء الصحيح ا. • التركيز على نقاط الضعف في الأداء الغير ناجح إذا لم توفيق السباحة في الأداء الصحيح 				
		1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة .				
الختام	5ق	2- (وقوف) عمل مرجحات للذراعين مختلفة ببطء مع شهيق وزفير				

الدراسة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من مناسبة التدريبات لتحقيق هدف الدراسة وكذلك لتدريب المساعدات ملحق (5) على القياس .
القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لـ100م ظهر علي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الفترة من 2020/3 /2 وحتى 2020/3 /5 / 2020م وأجرت تحت اشراف الباحثة .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق مجموعة تدريبات المقاومة (الحبال المطاطة) ملحق (3) في الفترة من 3/8 / 2020م وحتى 30 /4 /2020م علي المجموعة التجريبية من الساعة (8.00 : 8.45) صباحاً أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع ، بينما استخدمت المجموعة الضابطة باستخدام البرنامج المتبع من الساعة (8.00 : 8.45) صباحاً أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، وقامت الباحثة بالتدريب لمجموعتي البحث وتم تدوير المجموعات كل (4) أسابيع حفاظاً علي الضبط التجريبي.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الفترة من 2-3/5 /2020م وبنفس ترتيب القياسات القبليّة وأجرتها الباحثة ، وباستخدام نفس لجنة التحكيم التي استخدمت في القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعالجات

الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء .
- معاملات الارتباط لبيرسون .
- اختبار (ت) T- test .
- النسب المئوية لمعدل التغير " نسب التحسن " .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر ن = 12

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
دال	*2.95	0.65	0.26	2.75	0.69	2.10	متر	الوثب العريض
دال	*12.36	1.73	0.31	3.98	0.32	2.25	متر	دفع كرة طبية
دال	*9.46	2.67	0.51	3.25	0.67	5.92	ث	الجرى الزجراجي
دال	0.38	1.21	6.54	87.54	8.31	88.75	ن/ق	النبض راحة
دال	*7.99	21.99	6.10	120.14	6.80	98.15	ن/ق	النبض بعد المجهود
دال	*3.00	0.60	0.31	3.21	0.60	2.61	2.61	السعة الحيوية
دال	*17.91	5.91	0.89	101.43	0.61	107.34	ث	المستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية $0.05 = 2.201$

توضح نتائج جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر ن = 12

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
دال	*2.63	0.21	0.11	2.30	0.25	2.09	متر	الوثب العريض
دال	*4.29	0.60	0.30	2.84	0.35	2.24	متر	دفع كرة طبية
دال	*4.33	1.30	0.55	4.64	0.71	5.94	ث	الجرى الزجراجي
دال	0.18	0.63	7.68	89.36	8.33	88.73	ن/ق	النبض راحة
دال	*10.91	36.86	8.94	135.02	6.75	98.16	ن/ق	النبض بعد المجهود
دال	0.29	0.07	0.54	2.70	0.57	2.63	2.61	السعة الحيوية
دال	*3.77	1.96	1.10	105.40	1.34	107.36	ث	المستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية $0.05 = 2.201$

توضح نتائج جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م

ظهر قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وذلك لصالح القياس البعدي 0

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر ن = 12

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
دال	*5.63	0.45	0.11	2.30	0.26	2.75	متر	الوثب العريض
دال	*8.77	1.14	0.30	2.84	0.31	3.98	متر	دفع كرة طبية
دال	*6.32	1.39	0.55	4.64	0.51	3.25	ث	الجرى الزجاجي
دال	0.60	1.82	7.68	89.36	6.54	87.54	ن/ق	النبض راحة
دال	*4.61	14.88	8.94	135.02	6.10	120.14	ن/ق	النبض بعد المجهود
دال	*2.55	0.51	0.54	2.70	0.31	3.21	2.61	السعة الحيوية
دال	*9.14	3.93	1.10	105.40	0.89	101.43	ث	المستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية 0.05 = 2.201

توضح نتائج جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية 0

جدول (12)

معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر

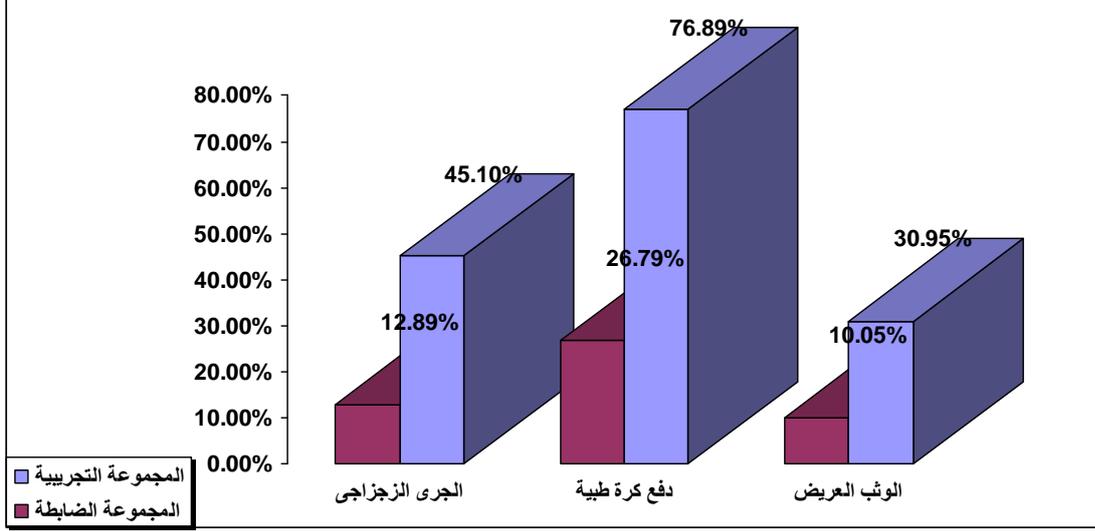
الفرق بين المجموعتين	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المعاملات الإحصائية المتغيرات
	معدل التغير	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي	
%20.90	%10.05	2.30	2.09	%30.95	2.75	2.10	الوثب العريض
%50.10	%26.79	2.84	2.24	%76.89	3.98	2.25	دفع كرة طبية
%32.21	%12.89	4.64	5.94	%45.10	3.25	5.92	الجرى الزجاجي
%0.65	%0.71	89.36	88.73	%1.36	87.54	88.75	النبض راحة
%15.15	%37.55	135.02	98.16	%22.40	120.14	98.15	النبض بعد المجهود
%20.33	%2.66	2.70	2.63	%22.99	3.21	2.61	السعة الحيوية
%53.89	%26.63	105.40	107.36	%80.52	101.43	107.34	المستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر

توضح نتائج جدول (12) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي كما يلي :-

أولاً : المتغيرات البدنية :

تراوحت نسب التغير ما بين (30.95% : 76.89%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت ما بين (10.05% : 26.79%) للمجموعة الضابطة بفارق تراوح ما بين (20.90% : 50.10%) والشكل (1) يوضح ذلك

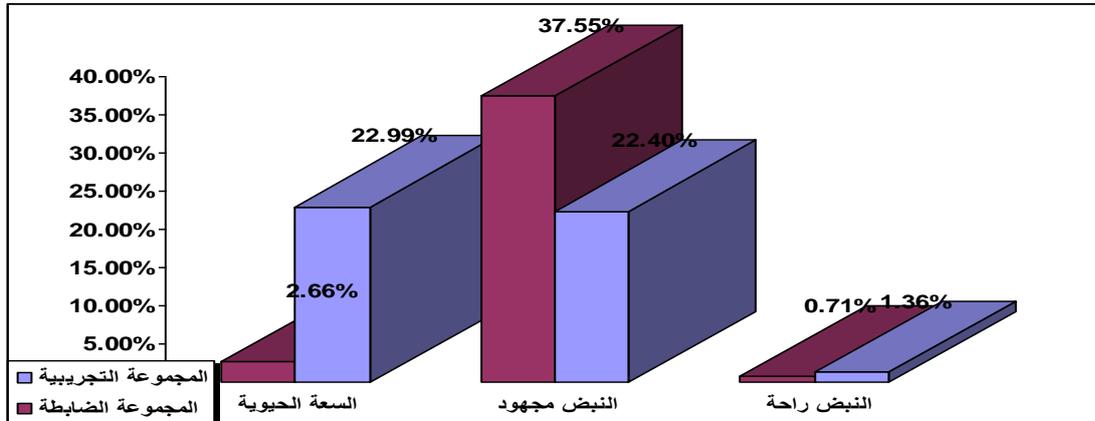


شكل (1)

الفروق بين نسب تحسن المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية

ثانياً : المتغيرات الفسيولوجية

تراوحت نسب التغير ما بين (1.36% : 22.99%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت ما بين (0.65% : 37.55%) للمجموعة الضابطة بفارق تراوح ما بين (20.33% : 0.71%) والشكل (2) يوضح ذلك

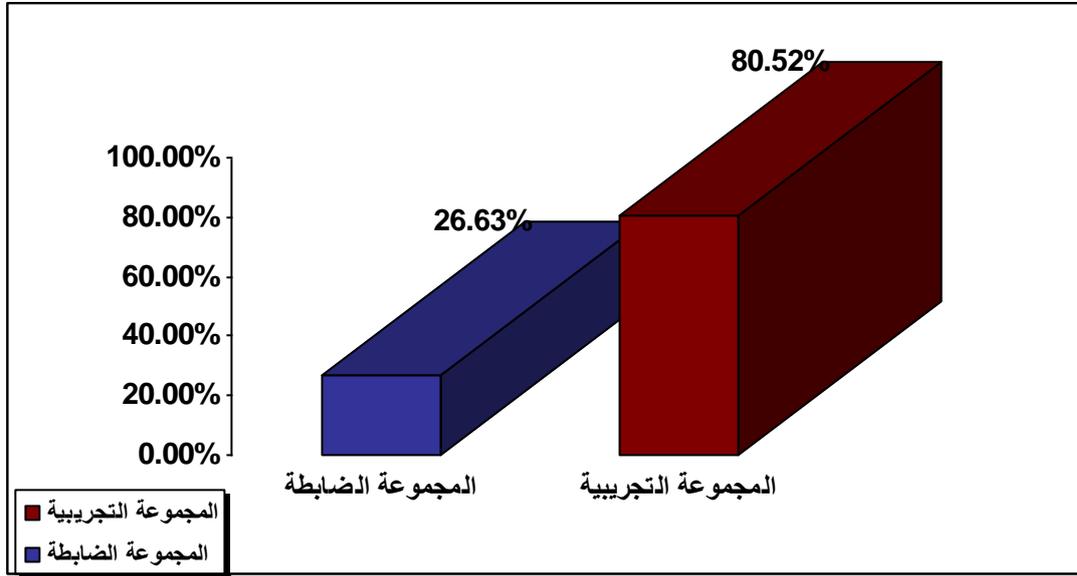


شكل (2)

الفروق بين نسب تحسن المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية

ثالثاً : في المستوى الرقمي فى سباحة 100م ظهر

بلغت نسب التغير (80.52%) للمجموعة التجريبية ، بينما بلغت (26.63%) للمجموعة الضابطة بفارق بلغ (53.89%) وشكل (3) يوضح ذلك



شكل (3)

الفروق بين نسب تحسن المجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقمي فى سباحة 100م ظهر

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توضح نتائج جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي فى سباحة 100م ظهر وذلك لصالح القياس البعدى 0

وترجع الباحث هذه النتائج الى استخدام الاحبال المطاطة فى التدريب لسباحات المجموعة التجريبية روعي فيها تقنين شدة الأحمال التدريبية ، والتدرج من السهل إلى الصعب فى تنفيذ تدريبات الاحبال المطاطة بحيث تتناسب مع طبيعة عينة البحث من حيث المستوى البدني والفني . بالإضافة إلى تنوع التدريبات لمختلف العضلات العاملة (الرجلين - الذراعين - الجذع) فى سباحة الظهر ، الأمر الذي أسهم فى تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية مما أسهم بشكل كبير فى الارتقاء بالمستوى الرقمي لسباحة 100م ظهر ، مما أدى الى تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي فى سباحة 100م ظهر

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : ، احمد مصطفى وعماد الدين نوفل (1995م)
(2). محمد أمين (2000م)(11). هيسايدا وآخرون Hisaed et al (2000م) (17). فرانك
وآخرون Frank et al (2002م)(16) . هبه سعيد (2004م)(15) . فايضة محمد
(2006م)(6). رباب حافظ (2006م)(3) على أن استخدام تدريبات المقاومة تؤثر ايجابيا على
معدلات تحسن المتغيرات البدنية لدى ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة وان تنمية مظاهر
الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية ذو فاعلية في تنمية وتطوير مستوى الأداء الفني والمهارى في
مختلف الأنشطة الرياضية.

كما تتفق هذا النتيجة مع نتائج دراسة كل من : اولسون كيفين Olson Kevin (1994م)
(18) . ليديا موريس (1995م) (7) . هبه السعيد (2004م) (15) . رباب حافظ (2006م)
(3) على أن فاعلية تدريبات الاحبال المطاطة في تنمية المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية.
وفي هذا الصدد يشير محمد صبحي حسنين , احمد كسرى (1998م) إلى أهمية تنمية
القدرات المختلفة كمكون أساسي لإظهار العديد من الصفات البدنية الأخرى بالإضافة إلى إظهار
الأداء المهارى بصورة جيدة . وهذا لا يتحقق إلا بتدريبات الاحبال المطاطة المسؤولة عن تنمية
القدرة العضلية.(13 : 83)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى
الرقمى فى سباق 100م ظهر لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توضح نتائج جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث والمستوى الرقمى فى
سباحة 100م ظهر

وتعزى الباحث هذه النتائج الى ان التدريبات التقليدية بالإضافة إلى اهتمام القائمات على
العملية التدريبية بمحاولة تعليم السباحات والارتقاء المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى
الرقمى . وتقديم التعزيز اللفظي وإصلاح الأخطاء الفنية فور ظهورها كل هذا أدى إلى تحسن
بسيط فى المستوى الرقمى فى سباحة 100م ظهر .

وهذا يتفق مع محمد صبحي حسنين . احمد كسرى (1998م) على ان خلال فترة الإعداد
تتحقق جميع الواجبات الأساسية التي تكفل النجاح حيث تسمح القاعدة الوظيفية لأداء الإحجام
الكبيرة من العمل التخصص وكذلك تطوير الصفات البدنية والخبرات الحركية (13 : 88)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر لصالح القياس البعدى.
مناقشة نتائج الفرض الثالث:

توضح نتائج جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث والمستوى الرقوى فى سباحة 100م ظهر قيد البحث ، وذلك لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية 0 كما يتضح من نتائج لجدول (12) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى معدل تغير القياس البعدى عن القبلي فقد تراوحت نسب التغير فى بعض المتغيرات البدنية ما بين (30.95% : 76.89%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت ما بين (10.05% : 26.79%) للمجموعة الضابطة بفارق تراوح ما بين (20.90% : 50.10%) وفى الفسولوجية ما بين (1.36% : 22.99%) للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت ما بين (0.71% : 37.55%) للمجموعة الضابطة بفارق تراوح ما بين (0.65% : 20.33%) ، كما بلغت نسب التغير فى المستوى الرقوى لسباحة 100م ظهر ما بين (80.52%) للمجموعة التجريبية ، بينما بلغت (26.63%) للمجموعة الضابطة بفارق بلغ (53.89%)

وتعزى الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة بما يناسب طبيعة الأداء الفني فى السباحة. . بينما استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي الذي يعتمد على والتعزيز اللفظى والاصلاح الفورى للاخطاء من قبل المدربة ، وتكرار الأداء مع عد الاهتمام باستخدام اساليب متنوعة فى التدريب ، واعتمادهن فى الإعداد البدني بالتدريبات البدنية التقليدية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ، احمد مصطفى وعماد الدين نوفل (1995م) (2). محمد أمين (2000م) (11). هيسايدا وآخرون Hisaed et al (2000م) (17). فرانك وآخرون Frank et al (2002م) (16) . هبه سعيد (2004م) (15) . فايضة محمد (2006م) (6). رباب حافظ (2006م) (3) على زيادة فاعلية استخدام تدريبات الاحبال المطاطة فى تنمية القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - المرونة - الرشاقة) لدى الرياضيين مقارنة بالتدريبات التقليدية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : اولسون كيفين Olson Kevin (1994م) (18) . ليديا موريس (1995م) (7) . هبه سعيد (2004م) (15) . رباب حافظ (2006م)

(3) والتي أشارت إلى أن تدريبات الاحبال المطاطة من أهم التدريبات التي تؤدي إلى تحسين القدرة العضلية للرجلين والذراعين وبالتالي تحسين مستوى الأداء .

وفي هذا الصدد يشير محمد حسنين واحمد كسرى (1997م) إلى أهمية التدريبات لتنمية القدرة العضلية حيث أن تمتيتها يعد الأساس الأول للأداء البدني والممارسة الرياضية . وتعد تدريبات الاحبال المطاطة احد التدريبات الرئيسية الهامة لتنمية القدرة العضلية وتحسنه (13) : (92) ا.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباق 100م ظهر لصالح المجموعة التجريبية. الاستخلاصات والتوصيات:
أولاً: الاستخلاصات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:

1. استخدام تدريبات الاحبال المطاطة يؤدي إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر.
 2. البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر.
 3. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر .
- ثانياً: التوصيات:

في حدود عينة البحث وفي ضوء نتائجه توصي الباحث بما يلي:

1. الاهتمام باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة عند تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة 100م ظهر.
2. زيادة الاهتمام بتطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية المؤثرة في المستوى الرقمي لسباحة 100م ظهر .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد إبراهيم حسن حسن الليثي 2020م تأثير برنامج تمارينات التحرك بالرفع على مستوى تعلم سباحتي الزحف على البطن والظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية.
2. احمد مصطفى السويفي وعماد الدين نوفل (1995م): "اثر استخدام تمارينات الاستيك المطاط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى الأداء المهاري في السباحة " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة حلوان.
3. رباب فاروق حافظ (2006م): "تأثير تدريبات المقاومة والإطالة على تنمية القوة والقدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء على جهاز حسان القفز " . مجلة علوم وفنون الرياضة . المجلد (25) . العدد الأول . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان.
4. دعاء محمد رمزي أحمد 2012م تاثير تدريبات الإطالة العضلية على بعض دلالات التمزق العضلي الإنزيمي والمستوى المهاري لسباحتي الزحف والظهر ، رسالة دكتوراه دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية بنات
5. سحر حامد سلامة زيدان 2011م برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطة داخل و خارج الماء و اثرة على مستوى اداء البارامترات التكنيكية فى السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة طنطا.كلية التربية الرياضية
6. فائزة احمد محمد (2006م) : "تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو" . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد (47) . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة حلوان.
7. عادل عبد البصير(1999م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
8. علا عبدالحليم يوسف بكر 2014م برنامج تدريبي لتقليل الاختلال العضلي بين جانبي الجسم و تأثيره فى مستوى اداء سباحى الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة طنطا. كلية التربية الرياضية.
9. ليديا موريس (1995م): "تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات الوثب العميق وتأثيره على مستوى الأداء لبعض الوثبات في التمارينات الإيقاعية التنافسية" . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان.

10. ليلي السيد فرحات (2001م): القياس والاختبار في التربية الرياضية . مركز الكتاب للنشر
القاهرة.

11. محمد ربيع أمين (2000 م): "تأثير التدريب بالاحبال المطاطة على القدرة العضلية
ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه" . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنين
. جامعة حلوان .

12. محمد صبحي حسنين . احمد كسرى (1998م): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .
مركز الكتاب للنشر . القاهرة.

13. محمد صبحي حسنين . احمد كسرى (1998م): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .
مركز الكتاب للنشر . القاهرة.

14. نهال سامى عبدالفرج 2020م تأثير استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على مستوى تعلم
سباحة الزحف على الظهر لدى البراعم ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة
المنصورة. كلية التربية الرياضية.

15. هبه محمد سعيد أبو زيد (2004م): "برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطة لتحسين
المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية" .
رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Frank. A.. (2002): Effects of the Raband and light weight Du Mbbell Training on Shoulder Rotation Torque and Serve Performance in Collage Tennis Players. American Journal of Sports Medicine.
17. Hisaeda. H.. et.al. (2000): Ind Rluence of two Different Modes pf Resistance traning in fem Studies. Egnomices. Jun. 39 (6).
18. Olson Kevin (1994): An Isotonic universal Gym weight training program for Dancers to increase strength. Dispel sMyths. and increase subjective and objective dance technique" . the Ohio state university . Diss.. Vol. 45.

ملحق (1)

استطلاع رأى الخبراء حول وحدات البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطة المقترح

عدد أسابيع البرنامج التدريبي

عدد الأسابيع

عدد الأسابيع	4	6	8	10	إختيارات أخرى
أفضل إختيار					

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية

التشكيل المقترح	1 : 1	1 : 2	1 : 3	إختيارات أخرى
أفضل إختيار				

عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع

عدد الوحدات	2	3	4	إضافات أخرى
أفضل إختيار				

طريقة التدريب المناسبة لمحتوى البرنامج التدريبي والهدف منه

طريقة التدريب	تكراري	فتري مرتفع الشدة	فتري منخفض الشدة	إضافات أخرى
أفضل إختيار				

الفترة الزمنية المناسبة للوحدة التدريبية اليومية:

الإجماء	5ق	10ق	15ق	20ق	25ق	إضافات أخرى
أفضل إختيار						
الجزء الرئيسي	15ق	25ق	30ق	35ق	40ق	60ق
أفضل إختيار						
الختام	3ق	5ق	10ق	15ق		إضافات أخرى
أفضل إختيار						

عدد التمرينات المناسبة في الوحدة التدريبية اليومية (الجزء الرئيسي) :

مقترحات أخرى يمكن إضافتها :

الباحث

ملحق (2)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي

باستخدام الاحبال المطاطة المقترح

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد .

يقوم الباحث بدراسة عنوانها: " تأثير استخدام الاحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية

والفسيولوجية والمستوى الرقوى فى سباق 100م ظهر.

ونظرا لما يتميز به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى مجال البحث. تتشرف

الباحث بان تستنيران برأيكم الذي يثري البحث من خلال تحديد مجموعة تدريبات

باستخدام الاحبال المطاطة والتي تؤثر على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية

(النبض راحة ، النبض بعد المجهود ، السعة الحيوية) والمستوى الرقوى فى سباق

100م ظهر.

ولسيادتكم خالص الشكر

بيانات خاصة بالخبير:

الاسم:

التخصص:

الوظيفة:

جهة العمل:

عدد سنوات الخبرة:

الباحث

تابع ملحق (2)
تدريبات الاحبال المطاطة

م	التمرين	موافق	غير موافق
	تمرينات للذراعين:		
1	(وقوف فتحا) الذراعين أمام باتساع الصدر شد الحبل المطاط جانبا للوصول لفرد الذراعين جانبا ويكرر عمل التمرين .		
2	(نفس الوضع سابقا) ثني الذراعين مسك كل من طرفي الحبل المطاط بيد والشد بمد الذراعين جانبا ويكرر عمل التمرين.		
3	(وقوف) القدمين في منتصف الحبل المطاط اليد خلفا رفع الذراعين عاليا خلفا ثم لأسفل مرة أخرى ويكرر.		
4	(وقوف) القدمين على منتصف الحبل المطاط والذراعين مثنية ثم شد الحبل عاليا للوصول لفرد الذراعين عاليا		
5	(وقوف) الحبل المطاط حول الرقبة ثني الذراعين ثم الشد بمد الذراعين أماما للوصول لفردهم.		
6	(وقوف) الحبل المطاط تحت القدمين من منتصف الذراعين أماما الشد بدفع الذراعين لأعلى ولأمام ولأسفل مرة أخرى.		
7	(وقوف فتحا) الحبل تحت القدمين من منتصفه رفع الذراعين جانبا ثم لأسفل ويكرر عمل التمرين.		
8	(وقوف فتحا) الحبل المطاط أمام الجسم باتساع الصدر رفع الذراعين أماما ثم عاليا مع شد الحبل للخارج.		
9	(جثو) الحبل المطاط تحت القدمين وخلف الجسم . انثناء الذراعين خلف الرأس ثم الشد بفرد الذراعين عاليا ويكرر عمل التمرين.		
10	(رقدود) الحبل المطاط في باطن القدمين رفع الذراعين جانبا ولأعلى ثم لأسفل.		
11	(وقوف فتحا) ذراع حلقة فوق الرأس وممسك بطرف الحبل المطاط والأخرى تمسك بالطرف الثاني بجانب الجسم ثم الشد بمد الذراع التي فوق الرأس عاليا ويكرر.		
12	(وقوف) الحبل المطاط تحت القدمين ثني الساعد على العضد الذراعين جانبا الشد بثني المرفقين جانبا ويكرر عمل التمرين.		
13	(وقوف) الحبل المطاط تحت القدمين ثني الساعد على العضد الذراعين أماما الشد بثني الملحقين أماما ويكرر عمل التمرين.		
14	(وقوف فتحا) ثني الجذع أماما ومسك كل من طرفي حبل المطاط بيد مثبت منتصفه تحت القدمين برفع الذراع خلفا وعاليا.		
	تمرينات للجذع		
15	(وقوف فتحا) الحبل المطاط تحت القدمين الذراعين جانبا تبادل ثني الجذع جانبا (يمينا – يسارا) ويكرر التمرين بالتبادل على الجانبين.		
16	(وقوف فتحا) ذراع حلقة فوق الرأس وتمسك بطرف الحبل المطاط والأخرى تمسك بالطرف الثاني بجانب الجسم مد الذراع التي فوق الرأس عاليا مع تقوس الجذع خلفا		

م	التمرين	موافق	غير موافق
	مع شد الحبل المطاط ويكرر .		
17	(نصف جثو) أو جثو الرجلين جانباً والجذع منثني لاتجاه الرجل المفرودة والذراعان عالياً ممسك كل من طرفي الحبل مطاط بيد ومنتصفة مثبتت تحت القدم المفرودة الشد بمد الجذع والثني يكون على الجانب الآخر مع مراعاة التبديل على الجانب الآخر للجذع .		
18	(وقوف فتحاً) الحبل المطاط عالياً باتساع الصدر خفض الذراعين جانباً مع تقوس الجذع خلفاً.		
19	(وقوف) على الحبل المطاط من المنتصف انحناء (ثني الجذع أماماً) الشد بمد الجذع عالياً لوضع الميل ويكرر.		
20	(وقوف) الجذع أمام وأسفل أثناء مسك كل من طرفي الحبل المطاط بيد وتثبيت منتصفاً أسفل القدمين - الشد بمد الجذع لوضع اليد.		
21	(وقوف) على حبل مطاط أثناء الذراعان خلفاً خلف الرأس ميل الجذع أماماً أي الشد بثني الجذع للأمام.		
	تمرينات للرجلين		
22	(وقوف أماماً) الحبل المطاط تحت القدمين الخلفية مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ثم عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعين جانباً مع محاولة الثبات ويكرر مع شد الحبل المطاط باستمرار.		
23	(رقود) الرجلين عالياً زاوية قائمة الحبل المطاط دائرة حول الرقبة مع ثني العقبين خفض الرجلين الشد يكون بخفض الرجلين لأسفل بالتبادل ويكرر العمل .		
24	(نفس الوضع السابق) تبادل ثني الركبتين على الصدر لوضع الحبل المطاط في باطن القدم ثم مدها مانلاً أعلى مع مراعاة الركبتين معاً		
25	(انبطاح) انثناء الركبتين خلفاً - الحبل المطاط حول العقبين انثناء الذراعين خلف الرأس الشد بمد الركبتين لأسفل .		
26	(رقود) الحبل المطاط باطن القدم ثني الركبتين على الصدر وفردهما لأسفل للوصول لفردهما على الأرض بحيث الفخذ مع الصدر زاوية قائمة ثم الرجوع للوضع الابتدائي مع مراعاة الركبتين معاً .		
27	(انبطاح) ثني الركبتين خلفاً وفرد الآخر بحيث يكون الحبل المطاط حول عقب الرجل المثنية مع ثني الذراعين خلف الرأس لمسك الحبل الشد يكون بمد الركبة المثنية لأسفل ويكرر بالتبديل مع الرجل الأخرى.		
28	(وقوف على الحبل المطاط من المنتصف) . انثناء الركبتين نصفاً مع ثني الذراعين خلف الرأس ، الشد بمد الركبتين لوضع الوقوف ويكرر.		
29	(إقعاء) مسك كل من طرفي حبل مطاط بيد وتثبيت منتصفه أسفل القدمين الشد بمد الركبتين لأعلى ويكرر عمل التمرين.		
30	(جلوس على أربع) تثبيت الحبل المطاط تحت العقبين من المنتصف والذراعين ممسكتاً بالحبل المطاط يتم الشد بفرد إحدى القدمين خلفاً ولأعلى مع مراعاة التبديل بالقدم الأخرى ويكرر عمل التمرين بالتبادل		
31	(وقوف) الحبل المطاط تحت القدم الخلفية مع مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ، عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعين جانباً الشد بثني الركب اليمنى المرفوعة عالياً		

م	التمرين	موافق	غير موافق
	وفردها ويكرر بتبادل ثني وفرد الركبة اليمنى كاملاً .		
32	(وقوف) الحبل المطاط تحت القدم الخلفية (اليسرى) مع مسك الطرفين باليدين خلف الجسم مع عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعان جانباً الشد بثني ركبة القدم اليسرى مرفوعة عالياً وفردهما ويكرر بتبادل الثني والفرد تمرينات للذراعين بمساعدة عقل الحائط		
33	(وقوف) الظهر مواجه لعقل الحائط المطاط خلفاً الشد يكون جانباً وأماماً وللخلف مرة ثانية ويكرر .		
34	(وقوف) الجسم موجه لعقل الحائط أي الوضع أماماً مواجه الحبل المطاط أمام الجسم رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً ويكرر عمل التمرين .		
35	(وقوف فتحاً) الجسم مواجه عقل الحائط الحبل المطاط أمام الجسم رفع الذراعين عالياً بالتبادل مع مراعاة فرد الذراعين أثناء عمل التمرين .		
36	(وقوف) الوضع أماماً مواجه للحبل المطاط أماماً ثني الذراعين أي الشد يكون بالملحقين للخلف .		
37	(وقوف) الظهر مواجه لعقل الحائط إحدى الذراعين ثبات الوسط والأخرى مثنية وممسكة بطرف الحبل المطاط ، الشد بمد الذراع المثنية أماماً ويكرر التمرين بالتبادل.		
38	(وقوف) الظهر مواجه لعقل الحائط مع ميل الجذع أماماً والحبل المطاط خلفاً شد الحبل المطاط أماماً مع مد الجذع عالياً .		
39	(وقوف فتحاً) مواجهة الجسم لعقل الحائط مع ثني الجذع أماماً والحبل المطاط عالياً الشد بخفض الذراعين جانباً ولأسفل مع شد الحبل المطاط.		
40	(رقود) الظهر مواجه لعقل الحائط أو مواجهة للحبل المطاط المثبت عالياً خفض الذراعين أماماً أسفل مع الشد بالذراعين أماماً أسفل وأماماً		
41	(وقوف) الظهر مواجه للحبل المطاط المثبت مائلاً عالياً جانباً الشد يكون خفض الذراعين جانباً ولأسفل ويكرر .		
42	(وقوف فتحاً) الحبل المطاط مائلاً عالياً جانباً الشد يكون بخفض الذراعين جانباً ولأسفل مع الاستمرار في عمل التمرين.		
43	(وقوف) الظهر مواجه لعقل الحائط ثم ثني الحبل أمام الصدر الشد بمد الذراعين أماماً أي بفردهما إلى الأمام ثم للخلف ويكرر .		
44	(وقوف) الصدر مواجه لعقل الحائط ، الحبل المطاط أماماً شد الحبل المطاط جانباً وللخلف والذراعين مفرودة ويكرر.		
45	(وقوف فتحاً) الصدر مواجه لعقل الحائط ثني الجذع أماماً والحبل المطاط عالياً الشد يكون بخفض الذراعين أماماً ولأسفل.		

ملحق (3)

محتوى تدريبات الاحبال المطاطة

الأسبوع الأول : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات المستخدمة	حجم الحمل		فترة الراحة بين المجموعات
			المجموعة	التكرار	
التهيئة البدنية	5ق	1- الجري المتنوع اماما وخلفا وجانبيا حول الحمام			
		2- (وقوف) ثني الجذع جهة اليمين (1-4) ثم جهة اليسار (5-8) ثم الضغط للأمام (1-4) وخلفاً (5-8) ويكرر.			
		3- (وقوف فتحاً . الزراعين عالياً) ضغط الجذع لأسفل جهة اليمين (1-2) ثم الضغط جهة الشمال (3-4) ثم لأعلى (5-8) ويكرر التمرين.			
		4- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) لف الجذع يمينا خلفاً (1-4) ثم لليسار (5-8) ويكرر.			
		5- (وقوف فتحاً) الزراع اليسرى جانباً واليمنى لأعلى دفع الزراعين خلفاً ثم التبدل (5-8) ويكرر.			
		6- (جلوس تربيعة والقدمان متواجهتان) ضغط الركبتين لأسفل بمساعدة اليدين (1-8) ويكرر.			
الاعداد البدني	15ق	تدريبات الاحبال المطاطة للذراعين			
		1- (وقوف فتحاً) الزراعين اماما باتساع الصدر شد الحبل المطاط جانبياً للوصول لفرد الزراعين جانبياً ويكرر عمل التمرين.	6	15	1ق
		2- (نفس الوضع السابق) ثني الزراعين مسك كل من طرفي الحبل المطاط بيد والشد بمد الزراعين جانبياً ويكرر عمل التمرين.	8	15	1ق
		تدريبات الاحبال المطاطة للرجلين:			
		1- (وقوف اماماً) الحبل المطاط تحت القدمين الخلفية مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ثم عمل ميزان أمامي مع رفع الزراعين جانبياً مع محاولة الثبات ويكرر شد الحبل المطاط باستمرار	6	15	1ق
2- (رقود) الرجلين عالياً زاوية قائمة الحبل المطاط دائرة حول الرقبة مع ثني العقبين خفض الرجلين الشد يكون بخفض الرجلين لأسفل بالتبادل ويكرر العمل	6	15	1ق		
الجزء الرئيسي	20ق	<ul style="list-style-type: none"> ● السباحة على الظهر من جانب المدربة ● السباحة على الظهر من جانب سباحة مميزة ● يتم تقسيم السباحات الى مجموعتين وتبادل الجلوس وتشاهد تدريب سباحة الظهر من السباحات المؤدية ● التركيز على الأداء الصحيح ومحاولة الاحتفاظ بهذه الصورة في عقلها. ● التركيز على نقاط الضعف في الأداء الغير ناجح إذا لم توفق السباحة في الأداء الصحيح 			
		1- اداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة .			
الختام	5ق	2- (وقوف) عمل مرجحات للذراعين مختلفة ببطء مع شهيق وزفير			

تابع ملحق (3)
الأسبوع الثاني : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية - الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانبياً حول الحمام 2- (وقوف فتحاً) وضع الذراع اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل مع الضغط خلفاً (4-1) ثم التبديل (8-5) ويكرر (8-1) . 3- (نفس الوضع السابق) دوران الكتف اليمنى من الأمام للخلف (2-1) ثم الكتف الأيسر (3-4) ثم دوران الكتفين معاً في نفس الاتجاه (5-8) ويكرر التمرين (8-1) مع مراعاة عكس الدوران. 4- (وقوف فتحاً الزراعين جانبياً) ميل الجذع للأمام (4-1) مع الضغط ثم خلفاً (5-8) ويكرر. 5- (وقوف . ثبات الوسط) ضغط الجذع خلفاً (4-1) ثم أماماً (8-5) ويكرر . 6- (وقوف فتحاً . الزراعين جانبياً الطعن جهة اليمين) (2-1) رفع عقب الرجل اليمنى (6-3) والرجوع للوضع الإبتدائي (8-7) ويكرر بالرجل اليسرى (8-1)	5ق	التهيئة البدنية
			تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين 1- (وقوف) القدمين على منتصف الحبل المطاط والذراعين منتبھة ثم شد الحبل عالياً للوصول لفردي الزراعين عالياً . 2- (وقوف) الحبل المطاط حول الرقبة ثني الزراعين ثم الشد بمد الزراعين أماماً للوصول لفردهم . تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين:	15ق	الاعداد البدني
	15	6	1- (انبطاح) انتناء الركبتين خلفاً – الحبل المطاط حول العقبين انتناء الزراعين خلف الرأس الشد بمد الركبتين لأسفل. 2- (رقود) الحبل المطاط باطن القدم ثني الركبتين على الصدر وفردهما لأسفل للوصول لفردهما على الأرض بحيث الفخذ مع الصدر زاوية قائمة ثم الرجوع للوضع الإبتدائي مع مراعاة الركبتين معاً.	15ق	
	15	6	1- (انبطاح) انتناء الركبتين خلفاً – الحبل المطاط حول العقبين انتناء الزراعين خلف الرأس الشد بمد الركبتين لأسفل. 2- (رقود) الحبل المطاط باطن القدم ثني الركبتين على الصدر وفردهما لأسفل للوصول لفردهما على الأرض بحيث الفخذ مع الصدر زاوية قائمة ثم الرجوع للوضع الإبتدائي مع مراعاة الركبتين معاً.	15ق	
			• السباحة على الظهر من جانب المدربة • السباحة على الظهر من جانب سباحة مميزة • التدريب على السرعة الحركية لأداء السباحة على الظهر • تقوم السباحة بتضييق انتباهها والتركيز على قدرة السباحة	20ق	الجزء الرئيسي
			1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة . 2- (مشي خفيف) مع تبادل رفع الزراعين أماماً عالياً جانبياً ولأسفل.	5ق	الختام

تابع ملحق (3)
الأسبوع الثالث : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانباً حول الحمام	5ق	التهيئة البدنية
			2- (وقوف فتحاً) وضع الذراع اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل مع الضغط خلفاً (4-1) ثم التبديل (5-8) ويكرر (1-8)		
			3- (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً ولأسفل مع الضغط (1-4) ثم خلفاً (5-8) ويكرر.		
			4- (وقوف . ثبات الوسط) ضغط الرقبة أماماً (1) وخلفاً (2) ويميناً (3) ويكرر.		
			5- (وقوف) الوثب في المكان مع تبادل فتح وضم الرجلين بشكل متقاطع (4-1) مع تبادل رفع الذراعين لأعلى ولأسفل جانباً ويكرر.		
			6- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان (1-2) ثم اللف دورة كاملة (4-3) ويكرر.		
			تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين	15ق	الاعداد البدنية
1ق	16	5	1- (رقود) الحبل المطاط في باطن القدمين رفع الذراعين جانباً ولأعلى ثم لأسفل.		
1ق	16	6	2- (وقوف على الحبل المطاط من المنتصف) . انثناء الركبتين نصفاً مع ثني الذراعين خلف الرأس ، الشد بمد الركبتين لوضع الوقوف ويكرر.		
			تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين:		
1ق	16	6	1- (وقوف فتحاً) الحبل تحت القدمين من منتصفه رفع الذراعين جانباً ثم لأسفل ويكرر عمل التمرين.		
1ق	16	7	2- (نفس الوضع السابق) الحبل المطاط أمام الجسم باتساع الصدر رفع الذراعين أماماً ثم عالياً مع شد الحبل للخارج.		
			<ul style="list-style-type: none"> ● السباحة على الظهر من جانب المدربة ● السباحة على الظهر من جانب سباحة مميزة 	20ق	الجزء الرئيسي
			1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة .	5ق	الختام
			2- (مش خفيف) مع تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً جانباً ولأسفل.		

تابع ملحق (3)
الأسبوع الرابع : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانبياً حول الحمام 2- (وقوف فتحاً) تبادل دوران الجذع للجانبين يميناً (4-1) ويكرر التمرين في الاتجاه العكسي (5-8) يساراً . 3- (وقوف) ثبات الوسط) الوثب اماماً (4-1) وخلفاً (5-8) ويكرر. 4- (وقوف) دوران الذراعين معاً من الأمام للخلف (1-4) ويكرر في الاتجاه العكسي (5-8) ويكرر 5- (وقوف) الجري اماماً (1-4) وخلفاً (5-8) ويكرر (8-1). 6- (وقوف ثبات الوسط) الحجل على القدم اليمنى (2-1) ثم التبديل باليسرى في (3-4) ويكرر.	5ق	التهيئة البدنية
			تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين 1- (وقوف) الحبل المطاط تحت القدمين ثني الساعد على العضد الذراعين جانبياً الشد بثني المرفقين جانبياً ويكرر عمل التمرين . 2- (نفس الوضع السابق) الحبل المطاط تحت القدمين ثني الساعد على العضد الذراعين اماماً الشد بثني المرفقين اماماً ويكرر عمل التمرين. تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين (فردى – مساعدة الزميل) :		الاعداد البدنى
1ق	20	5	1- (وقوف) الحبل المطاط تحت القدم الخلفية مع مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ، عمل ميزان امامي مع رفع الذراعين جانبياً الشد بثني الركبة اليمنى المرفوعة عالياً وفردها ويكرر بتبادل ثني وفرد الركبة اليمنى كاملاً . 2- (انبطاح مائل) اليدين تحت الوجه الرجل اليمنى عالياً والحبل المطاط حول العقب خفض الرجل اليمنى لأسفل وتكرر لأعلى مع شد الحبل المطاط.	1ق	
1ق	16	6	* (وقوف) الوضع امامي مواجه . مسك طرفي الحبل المطاط . (وضع الزميل)	1ق	
1ق	16	7	• مراجعة على سباحة الظهر قيد البحث • استخدام نموذج من سباحة متميزة • تقسيم السباحات الى مجموعتين • تتبادل المجموعتين الأداء للسباحة على الظهر	1ق	
			1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة . 2- (وقوف فتحاً) ميل الجذع لأسفل دفع الذراعين جانبياً ولأسفل.	5ق	الجزء الرئيسي الختام

تابع ملحق (3)
الأسبوع الخامس : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانبياً حول الحمام 2- (وقوف) تنسي الجذع جهة اليمين (4-1) ثم جهة اليسار (8-5) ثم الضغط للأمام (4-1) وخلفاً (8-5) ويكرر 3- (وقوف فتحاً . الزراعين عالياً) ضغط الجذع لأسفل جهة اليمين (1-2) ثم الضغط جهة الشمال (4-3) ثم لأعلى (8-5) ويكرر التمرين . 4- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) لف الجذع يمينا خلفاً (4-1) ثم لليساار (8-5) ويكرر. 5- (وقوف فتحاً) الزراع اليسرى جانبياً واليمنى لأعلى دفع الزراعين خلفاً ثم التبديل (5-8) ويكرر 6- (جلوس اربيع والقدمان متواجهتان) ضغط الركبتين لأسفل بمساعدة اليدين (1-8) ويكرر.	5ق	التهيئة البدنية
			تدريبات الأحبال المطاطة للزراعين: 1- (وقوف فتحاً) الزراعين أماماً باتساع الصدر شد الحبل المطاط جانبياً للوصول لفرد الزراعين جانبياً ويكرر عمل التمرين 2- (نفس الوضع السابق) ثني الزراعين مسك كل طرف من طرفي الحبل المطاط بيد والثد بمد الزراعين جانبياً ويكرر عمل التمرين. تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين : 1- (وقوف أماماً) الحبل المطاط تحت القدم الخلفية مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ثم عمل ميزان أمامي مع رفع الزراعين جانبياً مع محاولة الثبات ويكرر شد الحبل المطاط باستمرار . 2- (رقود) الرجلين عالياً زاوية قائمة الحبل المطاط دائرة حول الرقبة مع ثني العقبين خفض الرجلين الشد يكون بخفض الرجلين لأسفل بالتبادل ويكرر العمل.	15ق	الاعداد البدنى
			● مراجعة على السباحة على الظهر قيد البحث ● استخدام نموذج من سباحة متميزة ● تقسيم السباحات الى مجموعتين ● تتبادل المجموعتين الأداء سباحة الظهر 1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة .	20ق	الجزء الرئيسي
			2- (وقوف) عمل مرجحات للزراعين مختلفة ببطء مع شهيق وزفير	5ق	الختام

تابع ملحق (3)
الأسبوع السادس : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانبياً حول الحمام 2- (وقوف فتحاً) وضع الذراع اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل مع الضغط خلفاً (4-1) ثم التبديل (5-8) ويكرر (8-1).	5ق	التهيئة البدنية
			3- (نفس الوضع السابق) دوران الكتف اليمنى من الأمام للخلف (2-1) ثم الكتف الأيسر (3-4) ثم دوران الكتفين معاً في نفس الاتجاه (5-8) ويكرر التمرين (8-1) مع مراعاة عكس الدوران		
			4- (وقوف فتحاً. الذراعين جانبياً) ميل الجذع للأمام (4-1) مع الضغط ثم خلفاً (5-8) ويكرر.		
			5- (وقوف. ثبات الوسط) ضغط الجذع خلفاً (4-1) ثم أماماً (5-8) ويكرر.		
			6- (وقوف فتحاً. الذراعين جانباً طعن جهة اليمين) (2-1) رفع عقب الرجل اليمنى (6-3) والرجوع للوضع الابتدائي (8-7) ويكرر بالرجل اليسرى (8-1).		
			تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين:		
1ق	12	3	1- (وقوف) القدمين على منتصف الحبل المطاط والذراعين منثنية ثم شد الحبل عالياً للوصول لفرد الذراعين عالياً ..	15ق	الاعداد البدني
1ق	12	3	2- (وقوف) الحبل المطاط حول الرقبة تثنى الذراعين ثم الشد بمد الذراعين أماماً للوصول لفردهما.		
1ق			تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين:		
1ق	12	3	1- (انبطاح) انثناء الركبتين خلفاً – الحبل المطاط حول العقبين انثناء الذراعين أماماً خلف الرأس الشد بمد الركبتين لأسفل.		
1ق	12	3	2- (رفود) الحبل المطاط باطن القدم تثنى الركبتين على الصدر وفردهما لأسفل للوصول لفردهما على الأرض بحيث الفخذ مع الصدر زاوية قائمة ثم الرجوع للوضع الإبتدائي مع مراعاة الركبتين معاً.		
			●مراجعة على سباحة الظهر قيد البحث ●استخدام نموذج من سباحة متميزة ●تقسيم السباحات الى مجموعتين ●تتبادل المجموعتين الأداء سباحة الظهر	20ق	الجزء الرئيسي
			1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة .	5ق	الختام
			2- (مشي خفيف) مع تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً جانبياً ولأسفل.		

تابع ملحق (3)
الأسبوع السابع : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانبياً حول الحمام 2- (وقوف فتحاً) وضع الذراع اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل مع الضغط خلفاً (4-1) ثم التبديل (8-5) ويكرر (8-1). 3- (جلوس طويل) ثني الجذع اماماً ولأسفل مع الضغط (1-4) ثم خلفاً (5-8) ويكرر . 4- (وقوف . ثبات الوسط) ضغط الرقبة اماماً (1) وخلفاً (2) ويميناً (3) ويكرر . 5- (وقوف) الوثب في المكان مع تبادل فتح وضم الرجلين بشكل متقاطع (1-4) مع تبادل رفع الذراعين لأعلى ولأسفل جانبياً ويكرر . 6- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان (2-1) ثم اللف دورة كاملة (3-4) ويكرر.	5ق	التهيئة البدنية
			تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين:		
1ق	10	3	1- (رقود) الحبل المطاط في باطن القدمين رفع الذراعين جانبياً ولأعلى ثم لأسفل.		
1ق	10	3	2- (وقوف على الحبل المطاط من المنتصف) انشاء الركبتين نصفاً مع ثني الذراعين خلف الرأس ، الشد بمد الركبتين لوضع الوقوف ويكرر.	15ق	الاعداد البدنية
1ق	10	3	تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين:		
1ق	10	3	1- (وقوف فتحاً) الحبل تحت القدمين من منتصفه رفع الذراعين جانبياً ثم لأسفل ويكرر عمل التمرين .		
1ق	10	3	2- (نفس الوضع السابق) الحبل المطاط أمام الجسم باتساع الصدر رفع الذراعين اماماً ثم عالياً مع شد الحبل للخارج .		
			● التدرج مراجعة على سباحة الظهر قيد البحث ● استخدام نموذج من سباحة متميزة ● تقسيم السباحات الى مجموعتين ● تتبادل المجموعتين الأداء لسباحة الظهر	20ق	الجزء الرئيسي
			1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة .		
			2- (مشي خفيف) مع تبادل رفع الذراعين اماماً عالياً جانبياً ولأسفل.	5ق	الختام

تابع ملحق (3)
الأسبوع الثامن : الوحدة الأولى – الوحدة الثانية – الوحدة الثالثة

فترة الراحة بين المجموعات	حجم الحمل		التدريبات المستخدمة	الزمن	أجزاء الوحدة
	التكرار	المجموعة			
			1- الجري المتنوع اماماً وخلفاً وجانباً حول الحمام 2- (وقوف فتحاً) تبادل دوران الجذع للجانبين يميناً (4-1) ويكرر التمرين في الاتجاه العكسي (8-5) يساراً. 3- (وقوف . ثبات الوسط) الوثن اماماً (4-1) وخلفاً (8-5) ويكرر. 4- (وقوف) دوران الذراعين معاً من الأمام للخلف (1-4) ويكرر في الاتجاه العكسي (5-8) ويكرر. 5- (وقوف) الجري اماماً (1-4) وخلفاً (8-5) ويكرر (8-1) . 6- (وقوف) ثبات الوسط) الحجل على القدم اليمنى (2-1) ثم التبديل باليسرى في (3-4) ويكرر . تدريبات الأحبال المطاطة للذراعين:	5ق	التهيئة البدنية
1ق	8	3	1- (وقوف) الحبل المطاط تحت القدمين ثني الساعد على العضد الذراعين جانباً الشد بثني الملحقين جانباً ويكرر عمل التمرين . 2- (نفس الوضع السابق) الحبل المطاط تحت القدمين ثني الساعد على العضد الذراعين اماماً الشد بثني الملحقين اماماً ويكرر عمل التمرين. تدريبات الأحبال المطاطة للرجلين (فردى – مساعدة الزميل):	15ق	الاعداد البدنى
1ق	10	3	1- (وقوف) الحبل المطاط تحت القدم الخلفية مع مسك الطرفين باليدين خلف الجسم ، عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعين جانباً الشد بثني الركبة اليمنى المرفوعة عالياً وفردها ويكرر بتبادل ثني وفرد الركبة اليمنى كاملاً . 2- (انبطاح مائل) اليدين تحت الوجه الرجل اليمنى عالياً والحبل المطاط حول العقب خفض الرجل اليمنى لأسفل وتكرر لأعلى مع شد الحبل المطاط . - (وقوف) أمامي مواجهه . مسك طرفي الحبل المطاط (وضع الزميل)	15ق	الاعداد البدنى
			• مراجعة على سباحة الظهر قيد البحث • استخدام نموذج من سباحة متميزة • تقسيم السباحات الى مجموعتين • تتبادل المجموعتين الأداء لسباحة الظهر	20ق	الجزء الرئيسي
			1- أداء بعض تدريبات الإطالة الثابتة . 2- (وقوف فتحاً) ميل الجذع لأسفل دفع الذراعين جانباً ولأسفل.	5ق	الختام

ملحق (4)

أسماء الخبراء *

مستسل	اسم الخبير	الوظيفة
1	أ.د. ليلي عبد المنعم على	أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
2	أ.د. فاطمة محمد مصباح	أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
3	أ.د. نادية الباجورى	أستاذ بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

ملحق (5)

أسماء المساعدات *

مستسل	اسم الخبير	الوظيفة
1	أ.م.د/ دينا محمد سعيد	أستاذ بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
2	د/ عزة عبد المنصف محمد	مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
3	د/ سماح محمد عبد المعطى	مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

* تم الترتيب ابجديا.

*