



مركز
4

T

797.21

ابو

ا



T. 48 49

جامعة قناة السويس

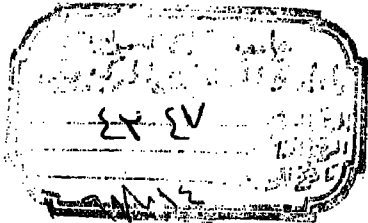
كلية التربية الرياضية ببور سعيد

قسم التدريب الرياضي

دراسة بعنوان

أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي

لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين



بحث مقدم من الدارس

عصام أحمد حلمي محمد أبو جميل

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية

إشراف

دكتور

محمود محمود سالم

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي

وقائم بأعمال رئيس القسم

بكلية التربية الرياضية ببور سعيد

جامعة قناة السويس

دكتور

محمد السيد رحيم

أستاذ السباحة ورئيس قسم التدريب الرياضي

وكيل كلية التربية الرياضية ببور سعيد

لشئون التعليم والطلاب

جامعة قناة السويس

١٤١٨ هـ / ١٩٩٨ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُورَةُ الْبَقَرَةِ
(الآيَةُ رَقْمُ ٢٢)

شكر وتقدير

الحمد لله الذى وفقنى لاختيار وإتمام هذا البحث ، ولا يسعنى بعد حمد الله تعالى و شكره إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / محمد السيد رحيم ، والأستاذ المساعد الدكتور / محمود محمود سالم ، فقد منحان الكثير من التوجيهات العلمية السديدة ، كما أعطيا الدراسة الدقة والإحكام والتسلسل الذى يتفق وطبيعة البحث العلمى شكلاً وموضوعاً .

كما أتقدم بوافر شكرى وعظيم امتنان إلى الأستاذ الدكتور / محمد نصر الدين رضوان والأستاذ الدكتور / يسن كامل حبيب ، لتفضلهما بالموافقة على إثراء هذه الدراسة بالمناقشة اعتماداً على علمهما الغزير وتوجيهاتهما السديدة ونصائحهما البناءة ، فلهما منى الشكر وعظيم الامتنان . كما أتوجه بالشكر العميق إلى الأستاذ الدكتور / عادل عبد البصير على عميد الكلية على ما قدمه لى من عون صادق ، وتحفيز دائم .

وبكل التقدير والعرفان بالجميل أقدم عظيم شكرى إلى روح الدكتور / إسماعيل البيك داعياً الله أن يتغمده برحمته ، كما أقدم جزيل شكرى إلى الدكتور / حمدى قاسم، والدكتور / حماده الصقلى ، والدكتور/ طاهر الشاهد ، لمساعدتهم البناءة ومعاونتهم الصادقة لى منذ بداية هذه الدراسة .

وبأسمى معانى الحب والوفاء أهدى هذا العمل إلى روح أمى الطاهرة ، وإلى أبى أطال الله بقاءه ، كما أتقدم بكل معانى العرفان والامتنان إلى أختى وأخى على ما قدماه من جهد وذلوا من صعاب فى سبيل إتمام هذه الدراسة .

وأخيراً بكل الحب والتقدير أقدم عظيم شكرى إلى زوجتى وأبنائى ، لما تحملوه معى من مشقة وجهد وعناء طوال فترة إنجاز هذه الدراسة .

وفقنا الله جميعاً لما فيه خير ديننا ودياننا وخدمة الوطن والعلم

والله ولى التوفيق ،،،

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
(ب)	- قرار لجنة المناقشة والحكم
(جـ)	- شكر وتقدير
(د)	- قائمة المحتويات
(و)	- قائمة الجداول
(ط)	- قائمة المرفقات

الفصل الأول

رقم الصفحة	الموضوع
٧ : ١	المقدمة
٢	أولاً : مشكلة البحث
٣	ثانياً : أهمية البحث
٤	ثالثاً : هدف البحث
٤	رابعاً : فروض البحث
٤	خامساً : التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

الفصل الثاني

رقم الصفحة	الموضوع
٤٢ : ٨	الإطار النظري للبحث
٩	أولاً : القراءات النظرية
٩	- القدرات التوافقية والانتباه .
١٥	- الإحساس الحركي العضلي كأساس للقدرات التوافقية للسباح .
١٦	- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي هذه السباحة .
١٩	الاحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
٢٠	- الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
٢٢	- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أي طريقة من طرق السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٢٣	- القدرة على الاحساس بوضع الوزن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع.
٢٦	- القدرة على التوازن الحركى حول الخور الأفقى خلال سباحتى الصدر والدولفن ، كأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
٢٩	- الأسس العلمية الواجب إتباعها فى تدريب سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع
٣٦	ثانياً : الدراسات المرتبطة
٣٦	- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبى بعض الرياضات المائية .
٣٧	- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .
٣٨	- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .
٤٠	ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه البحث الحالى

الفصل الثالث

رقم الصفحة	الموضوع
٤٣ : ١٣٥	إجراءات البحث
٤٤	أولاً : منهج البحث
٤٤	ثانياً : عينة البحث
٤٨	ثالثاً : وسائل جمع البيانات
٦٨	رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة
٦٨	خامساً : اختيار المساعدين
٦٩	سادساً : الدراسات الاستطلاعية
١٢٦	سابعاً : البرنامج التدريبى
١٣٢	ثامناً : الدراسة الأساسية
١٣٢	تاسعاً : المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

رقم الصفحة	الموضوع
١٣٦ : ١٥٥	عرض النتائج ومناقشتها
١٣٧	أولاً : عرض النتائج
١٤٦	ثانياً : مناقشة النتائج

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل الخامس
١٥٨ : ١٥٦	الاستخلاصات والتوصيات
١٥٧	أولاً : الاستخلاصات
١٥٨	ثانياً : التوصيات
١٦٧ : ١٥٩	قائمة المراجع
١٦٠	أولاً : المراجع العربية
١٦٥	ثانياً : المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى لبعض اتجاهات الأحمال.	(١)
٣١		
٤٥	توزيع سباحي عينة البحث على دراسات البحث المختلفة .	(٢)
	المتوسطات الحسابية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث .	(٣)
٤٧		
٤٩	القدرات التوافقية وفق ما تم ذكره في المراجع التي أطلع عليها الباحث .	(٤)
٥١	أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث.	(٥)
	الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(٦)
٥٣		
٥٥	أهمية كل من القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٧)
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى الإحساس الحركي العضلي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(٨)
٥٧		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على الربط الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(٩)
٥٨		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٠)
٥٩		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى الرشاقة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١١)
٦٠		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مستوى القدرة على التوجيه المكاني (تقدير الوضع) لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٢)
٦١		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى التوازن لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٣)
٦٢		
	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على التكيف الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٤)
٦٣		
	تحديد اختبارات قياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٥)
٦٥		
٧٠	معامل النبات للاختبارات المرشحة للتحليل .	(١٦)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٤	المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المرشحة للتحليل .	(١٧)
٧٨	مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة .	(١٨)
٨٠	مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد .	(١٩)
٨٨	مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد .	(٢٠)
٩٨	النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف الشعبات التي تقل عن (± ٣) .	(٢١)
١٠٤	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل الأول .	(٢٢)
١٠٧	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل الثاني .	(٢٣)
١٠٩	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل الثالث .	(٢٤)
١١١	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل الرابع .	(٢٥)
١١٣	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل الخامس .	(٢٦)
١١٥	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل السادس .	(٢٧)
١١٧	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل السابع .	(٢٨)
١١٩	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل الثامن .	(٢٩)
١٢١	الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣) فأكثر على العامل التاسع .	(٣٠)
١٢٣	شعبات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة.	(٣١)
١٢٤	الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة .	(٣٢)
١٢٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التطبيق الأول والثاني لإستمارة قياس المستوى المهاري ومعامل ثباتها .	(٣٣)
١٢٧	توزيع أحجام التدريب على التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي .	(٣٤)
١٣٧	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	(٣٥)
١٣٨	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	(٣٦)
١٣٩	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفروق بين القياسين للإيجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٣٧)
١٤٠	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية ودلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	(٣٨)
١٤١	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	(٣٩)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ودلالة الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٤٠)
١٤١		
	المتوسطات الحسابية لقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية .	(٤١)
١٤٢		
	مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي للقدرات التوافقية .	(٤٢)
١٤٣		
	المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه .	(٤٣)
١٤٤		
	مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدي والقبلي لمظاهر الانتباه .	(٤٤)
١٤٥		
	المتوسط الحسابي للقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفرق بين القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٤٥)
١٤٥		
	مدى تقدم كلاً من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدي والقبلي لمستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	(٤٦)
١٤٦		

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	المرفق
١٦٩	مرفق رقم (١) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .
١٧٢	مرفق رقم (٢) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .
١٧٥	مرفق رقم (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
١٧٨	مرفق رقم (٤) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
١٨٦	مرفق رقم (٥) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .
١٩٦	مرفق رقم (٦) : اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
٢٦١	مرفق رقم (٧) : اختبارات قياس مظاهر الانتباه .
٢٦٧	مرفق رقم (٨) : استمارة تقييم المستوى المهارى لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
٢٦٩	مرفق رقم (٩) : التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
٢٩٨	مرفق رقم (١٠) : الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .
٤٠٣	مرفق رقم (١١) : شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .
٤٠٥	مرفق رقم (١٢) : إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة .

ملخص الدراسة

- ملخص الدراسة باللغة العربية .
- مستخلص الدراسة باللغة العربية .
- مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية .
- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : مشكلة البحث

ثانياً : أهمية البحث

ثالثاً : أهداف البحث

رابعاً : فروض البحث

خامساً : التعرف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

الفصل الأول

المقدمة

تقدمت سباحة المسافات القصيرة في العقدين الأخيرين تقدماً هائلاً ، نتيجة لطفرة المعلومات النظرية والعملية التي وفرتها المؤلفات والأبحاث العلمية في مجال السباحة في مختلف الدول ، ولقد شملت تلك المعلومات مختلف جوانب الإعداد المتكامل للسباح ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية أحد الواجبات الأساسية لهذا الإعداد، فهي قد تساهم في تحسين العمليات العقلية العليا المؤثرة في مستوى الرياضى ومن أهمها الانتباه ، نظراً لأن أداء تمارين تنمية القدرات التوافقية يتطلب حشد للطاقات الذهنية بدرجات عالية ، مما يكون له أثر إيجابي على تحسين قدرات السباح على توظيف الانتباه .

كما تعمل تنمية القدرات التوافقية على تحسين كفاءة العمل العصبى العضلى ، مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى (٦٠ : ١٢٥) وتنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل (١٣ : ٨) ، (٤٦ : ٩٦ ، ١٥٤) ، وهذا بدوره يؤدي إلى تقدم المستوى الرقمى للسباح .

هذا وتحتل مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة، أهمية خاصة في خطط الإعداد طويل المدى للسباحين، حيث تعتبر هذه المرحلة طفرة نمو طبيعية في العديد من القدرات التوافقية كالرشاقة والتوافق وكذلك في قدرة الناشئ على الانتباه ، مما يجعل من هذه المرحلة أفضل المراحل للتدريب على المهارات الحركية ، ومن ثم تعتبر تنمية القدرات التوافقية من الواجبات التدريبية الرئيسية في تلك المرحلة السنية (١٢ : ٢٧٥) ، (٣٣ : ١٣٤) ، (٤٢ : ١٤٤) ، (٤٧ : ١٤١) .

ويعتبر سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع من أكثر السباقات التي تتعدد فيها صور الأداء المهارى ، حيث يستخدم السباح خلاله أربع طرق مختلفة للسباحة ، كما يستخدم أنواعاً مختلفة للدوران مع تغيير الأداء من طريقة سباحة لأخرى ، وأيضاً يعتبر ذلك السباق من أكثر السباقات التي يستخدم فيها السباح قدراته بتوظيف الانتباه ، مما يجعل تنمية القدرات التوافقية تحت أهمية خاصة لذلك السباق .

أولاً : مشكلة البحث

تعتبر تمارين تنمية القدرات التوافقية من التمارين التي تلقى بعبء عصبى شديد على السباح، وربما يكون من أسباب ذلك أنه من الضروري أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركى التوافقى المعقد لهذه التمارين خلال أدائها، حتى يستطيع أن يؤديها بدرجة كبيرة من الدقة والشدة في نفس الوقت، وحينئذ يوصف الأداء بأنه يتميز بقدر عال من القدرات التوافقية ، من منطلق أنها تمثل شروطاً حركية و نفسية عامة للإنجاز الرياضى، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية قد تكون من العوامل التدريبية التي تسهم في تنمية قدرة السباح على الانتباه، ولكن تأثير تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه لم يتضح بشكل موضوعى، مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية تلك القدرات على مظاهر الانتباه لدى السباحين.

^١ الأربع طرق التي يشتمل عليها سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع على الترتيب هي الدولفن فالظهر فالصدر ثم الزحف على البطن .

ومن جانب آخر فقد أشارت بعض المؤلفات المتخصصة (٤٦:٤٣) ، (٥٨٢ : ٧٥) ، (٧٦ : ١٩٨) ، إلى أن تمارين تحسين الأداء - والتي تعتبر تمارين تنمية القدرات التوافقية جزءا منها - كثيرا ما تهمل خلال تنفيذ برامج التدريب .

وقد تأكد الباحث من قصور هذا الجانب من التنمية من خلال متابعته لتنفيذ العديد من برامج تدريب السباحين في الأندية المصرية ، حيث لاحظ أن هذا القصور يتمثل في ضيق الفترات الزمنية المشتملة على تمارين تنمية القدرات التوافقية ، وقصر استخدامها على اتجاهات محدودة للتدريب ، والتي غالبا ما تكون للراحة النشطة أو لتحسين الأداء الفني في بداية الموسم التدريبي ، وكذلك قصر أساليب أداء تلك التمارين على عدة صور محدودة من الصور الكثيرة التي يمكن استخدامها بغرض تنمية تلك القدرات، مما يقلل من الفعالية المرجوة من هذه التمارين في التأثير الإيجابي على تحسين الإنجاز الرقمي للسباح .

ولعل من أسباب ذلك الإهمال المبالغة في أهمية تنمية قدرات السرعة والقوة والتحمل على حساب تنمية القدرات التوافقية ، و الاعتقاد من وجهة نظر بعض المدربين بأنه يمكن الاكتفاء بتنمية القدرات التوافقية عن طريق تكرار الحركة الذي يتم بشكل تلقائي خلال أداء تمارين تنمية القدرات الأخرى .

كما لاحظ الباحث أيضا أن عددا محدودا من مؤلفات متخصصة في رياضة السباحة (٣ : ٢٠٧-٢١٦) ، (٦٠ : ١٢٥-١٢٨) قد تعرضت للإشارة إلى أهمية تنمية القدرات التوافقية و طرق تنميتها و قياسها .

وقد دفعت تلك الملاحظات الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات في التأثير على مستوى الإنجاز الرقمي للسباح بصورة موضوعية .

ونظرا لضرورة التركيز على تنمية الانتباه والقدرات الحركية - والتي ضمنها القدرات التوافقية - في سن من ١٤ - ١٥ سنة كعمر للناشي، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات والتي يجب استغلالها لتحقيق أكبر قدر من تنميتها (٣٦ : ٣١) ، ويرى الباحث أنه نظرا للمدى أهمية القدرات الحركية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وكذلك لتعدد المهارات الحركية المعقدة خلال أداء هذا السباق . فقد تحددت مشكلة البحث الأساسية في محاولة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه ، والتي بدورها تسهم في الارتقاء بالإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين .

ثانيا : أهمية البحث

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي لدرجة تجعل بعض المتخصصين يذهبوا إلى اعتبارها صفات لمستوى الإنجاز ، حيث تختص بالجوانب التوافقية في الأداء الحركي ، بإيجاد علاقات متبادلة بينها (القدرات التوافقية) و بين المهارات الحركية (١٥ : ٢٨٤) .

ويتعرض هذا البحث إلى أثر تنمية هذه القدرات على الانتباه الذي أشارت إليه العديد من المؤلفات (٣٠ : ٢٨٦ ، ٢٩٣) ، (٥٩ : ٢١٩ ، ٦٥٩) ، (٦٤ : ٢٣٦) بأنه من العناصر الحاسمة للنجاح في النشاط الرياضي التنافسي ، مؤكدة على أنه يمكن أن يتحسن بالتدريب ، ولعل إمكانية استغلال الباحث لأحد الاتجاهات التدريبية لتنمية ذلك العنصر الحاسم في الإنجاز الرياضي قد يسهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي للسباح .

كما يتعرض هذا البحث إلى تأثير تنمية القدرات التوافقية على الإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، الأمر الذى قد يستوجب التركيز على تنمية هذه القدرات خلال تنفيذ برامج تدريب السباحين فى بعض الأندية المصرية.

ويتعرض هذا البحث أيضا إلى تحديد القدرات الرئيسية منها بشكل موضوعى ليفصل بين مفاهيم كل منها، ثم تحديد طرق قياسها الموضوعية وأسس تنميتها.

هذا وجدير بالذكر أن الباحث لم يعثر على بحوث تعرضت لأى جانب من الجوانب التى تطرق لها هذا البحث.

ثالثا : هدف البحث

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقعى لهذه السباحة .

رابعا : فروض البحث

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

خامسا : التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

- القدرات التوافقية :

هى شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن الإنسان على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى ، وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة (٦١ : ٢٦) .

٥

- مرحلة السباحين الناشئين تحت ١٥ سنة * :

هى أحد المراحل السنية فى بطولات السباحة وتشمل السباحين ذوى أعمار من ١٤ وحتى ١٥ عاما وقست إقامة البطولة .

- القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع* :

هى تلك القدرات التى تتعلق بتوجيه وتنظيم الحركة و الميزة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع التى يمكن استخلاصها عامليا، وتميز بضعف الارتباطات بين بعضها البعض .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة*:

هى قدرة السباح على الإحساس بدرجات القوة المختلفة عند عزل حاستى السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء خلال السباحة*:

هى قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة عند عزل حاستى السمع و البصر .

- القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة* :

هى قدرة السباح على استخدام مستقبلاته الحسية بالتحكم فى عدد الضربات التى يستخدمها فى قطع مسافات السباحة .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة* :

هى قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التى يقطعها خلال السباحة مع عزل حاستى السمع والبصر .

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة*:

هى قدرة السباح على الإحساس باتجاه تقدمه فى الماء خلال السباحة عند عزل حاستى السمع والبصر .

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة* :

هى قدرة السباح على ربط حركات متعددة ومختلفة الأشكال والاتجاهات لأجزاء الجسم بالشكل الذى يمكن السباح من قطع مسافات السباحة فى أقل زمن ممكن .

- القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة*:

هي قدرة السباح على التحكم في أداء حركات السباحة بأقصى سرعة ، خلال المرور في أداء هذه الحركات بالأوضاع التي تتميز بالصعوبة الناشئة عن صغر مسطح طفو الجسم ، واضطراب العلاقة بين خطوط عمل القوى الرأسية للطفو وللجاذبية ، ليتمكن السباح من قطع مسافات السباحة في أقل زمن ممكن.

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع*:

هي قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عند أقصى نهاية الحد الأمامي لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء في أداء سباحة الفردي المتنوع مع عزل حاستي البصر و السمع .

- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع*:

هي قدرة السباح على الإحساس بالتوازن الثابت عندما يكون العمود الساقط من مركز ثقل الجسم عند أقصى نهاية الحد الأمامي لقاعدة الاتزان خلال وضع الاستعداد على مكعب البداية ، للبدء في أداء سباحة الفردي المتنوع .

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

هي قدرة السباح على الإحساس بأزمة قطع مسافات السباحة التي تبدأ بالبدء الخاص بسباحة الفردي المتنوع ، وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ، مع عزل حاستي البصر والسمع (باستثناء لحظة إعطاء إشارة البدء).

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع*:

هي قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات التي يقطعها خلال السباحة والتي تبدأ بالبدء الخاص بسباحة الفردي المتنوع وتؤثر فيها العوامل الناتجة عن هذا البدء ، مع عزل حاستي البصر والسمع (باستثناء لحظة إعطاء إشارة البدء) .

- رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

هي قدرة السباح على سرعة تغير أوضاع جسمه واتجاه تقدمه في الماء وطريقة السباحة المحددة لقطع مسافات الدورانات في سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

– القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع* :

هي قدرة السباح على سرعة التغيير في تعاقب وتوقيت أطوال المسافات المقطوعة الناتجة عن حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال الاقتراب لحائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، بما يساعد على أداء الاقتراب في أقل زمن ، دون الإخلال بكفاءة الدوران .

– القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات*:

هي قدرة السباح على الإحساس بأوضاع الجسم خلال الدوران في الماء حول المحور الطولي والأفقى للجسم، عند عزل حاستي البصر والسمع .

– القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع*:

هي قدرة السباح على الإحساس بأزمنة قطع مسافات السباحة التي تبدأ من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر متنوع ، وتؤثر فيها ما يتبع الدوران من ناتج ، مع عزل حاستي البصر والسمع .

– القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع* :

هي قدرة السباح على الإحساس بأطوال المسافات المقطوعة من دفع الحائط بعد أداء الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وحتى الانتهاء من المسافات التي يمكن أن تتأثر فيها سرعة تقدم السباح بما تم خلال هذا الدفع ، وذلك مع عزل حاستي البصر والسمع .

– القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي المتنوع*:

هي قدرة السباح على تعاقب تغيير توقيت قطع أطوال المسافة المحددة للسباق ، بحركة أجزاء الجسم مع الاقتراب من حائط نهاية سباحة الفردي المتنوع ، بما يساهم في اجتياز المسافة في أقل زمن ممكن .

الفصل الثاني

الإطار النظري للبحث

أولاً: القراءات النظرية

- القدرات التوافقية والانتباه .
- الإحساس الحركي العضلي كأساس للقدرات التوافقية للسباح .
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي هذه السباحة .
- الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي خلال سباحتي الصدر والدولفن ، كأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- الأسس العلمية الواجب إتباعها في تدريب سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ثانياً : الدراسات المرتبطة

- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية .
- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .
- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .

ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة في توجيه البحث الحالي

الفصل الثاني

الإطار النظري للبحث

أولاً : القراءات النظرية

– القدرات التوافقية والانتباه :

نظراً لأن برامج التدريب في السباحة تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء لدى السباحين، من خلال تنمية قدراتهم البدنية والفنية والنفسية ، لذا فإن الأمر يستلزم العمل على تطويرها باستمرار عن طريق عمليات التدريب المتكاملة ، وتعتبر تنمية القدرات التوافقية ، كالتوافق والرشاقة والتوازن ، من الواجبات الأساسية في برامج تدريب السباحين لما لها من أهمية خاصة لرفع فاعلية الأداء في رياضة السباحة (١٧ : ٢١) ، (٣١ : ٣٨١ - ٣٨٣) ، (٤١ : ١٧٦) ، (٦٠ : ١٢٥) كما تعتبر تنمية مظاهر الانتباه أيضا ضمن هذه الواجبات لما لها من دور كبير في الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي (٦٥ : ٣١٤ : ٣١٦) .

والقدرات التوافقية هي قدرات حركية تتحدد أساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة (١٥ : ٢٥٩) ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهاز العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات، حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو بتتابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة (٣٣ : ١٣١ ، ١٣٦) ، (٣٧ : ١٣٧) كذلك فإن الانتباه من العمليات العقلية التي تزداد أيضا كفاءة كلما ازدادت درجة السيطرة على النشاط العصبي (٣٠ : ٢٦٠ ، ٢٨٧) ، فالانتباه هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين (٥ : ٤٧٨) .

وبهذا فإن السيطرة على النشاط العصبي تعتبر هي العامل المشترك في كل من القدرات التوافقية والانتباه ، ولما كان العمل على تنمية القدرات التوافقية يتطلب تشكيل التمرينات المخصصة لهذا الغرض بما يحقق كثافة في العمل العصبي خلال الأداء الحركي مع تحقيق السيطرة التامة على هذا الأداء ، فإن تنمية هذه القدرات قد تؤدي أيضا إلى تنمية مظاهر الانتباه .

وللانتباه بعدين رئيسيين هما :

سعة الانتباه :

ويشير هذا البعد إلى اتساع أو ضيق مجال الانتباه .

اتجاه الانتباه :

ويشير هذا البعد إلى ما إذا كان الانتباه نحو الداخلى أو الخارج، وبناءا على ذلك فإن الانتباه له أربعة أنواع رئيسية هم ، الانتباه الواسع ، والضيق ، والداخلى ، والخارجى ، كما أن هناك أربعة أبعاد مشتقة من هذه الأنواع وهم ، الانتباه الواسع الخارجى ، والواسع الداخلى ، والضيق الداخلى ، والضيق الخارجى ، ويتوقف تصنيف اتجاه أو سعة الانتباه على الظاهرة أو الظواهر التى يحددها مصدر التنبيه ، وما إذا كانت داخل اللاعب نفسه أو خارجه فى البيئة التنافسية ، ومدى تعدد هذه الظواهر (٥٩ : ٢٢١ ، ٢٣٧) ، وغالبا ما يقوم السباح خلال المنافسة بتحويل انتباهه ما بين أبعاده وأنواعه المختلفة وفق متغيرات المنافسة .

وتعتبر رياضة السباحة من أكثر الرياضات حاجة إلى القدرة على توظيف الانتباه ، نظرا لما تتطلبه السباقات من الانتباه إلى عدد كبير من المثيرات ، حيث يجب على السباح أن ينتبه إلى كيفية تطابق أدائه مع خطة السباق ، وكيفية التعامل مع حالة التعب المتطورة التى تتناوب طوال مراحل السباق ، والتحكم قدر الإمكان فى نتيجة سباقه فى التصنيفات وما يترتب عليها ، كما يجب أن ينتبه للمتسابقين الآخرين والموقف التنافسى المتغير طوال مسافة السباق ، والتهيؤ للدوران وإنهاء السباق فى الوقت المناسب (٦ : ٤٩) ، ونظرا أيضا لأن القدرة على توظيف الانتباه تمكن السباح من اختبار المثيرات الصحيحة التى يجب عليه الانتباه إليها من بين العديد من المثيرات بالدرجة المناسبة وفى الأوقات المناسبة (٥٩ : ٢٢٠) .

وتتميز عمليات الانتباه بعدة مظاهر هى :

– حدة الانتباه :

وتعرف بأنها عن أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذى تشترك فيه العمليات النفسية التى تحدث بدقة ووضوح وسرعة (٢٩ : ٢٨٩) ، وبذلك تحدث عمليات الانتباه بدرجات مختلفة من القوة لإنجاز عمل معين.

– تركيز الانتباه :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه لمثير محدد لفترة من الزمن (٦ : ٤٨) ، ويعبر هذا المظهر عن مدى شدة أو قوة الانتباه تجاه مثير معين من بين عدة مثيرات صادرة فى وقت واحد .

– حجم الانتباه :

وهو القدرة على إدراك أكبر كمية من المواد وأجزائها في وقت واحد (٦ : ٤٨) ، ويعبر هذا المظهر عن مدى الاتساق في درجة الانتباه الموجهة لأكبر عدد من المثيرات في وقت واحد وعلى مستوى واحد لإدراكها .

– تحويل الانتباه :

وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط معين إلى نشاط آخر بنفس الحدة (٦٥ : ٣١٨) ، ويعبر هذا المظهر عن عدم تغيير يطرأ على مستوى الانتباه نتيجة للعمليات متعددة الإثارة والتي تستوجب الانتباه إليها .

– توزيع الانتباه :

وهو العمليات النفسية والنشاط النفسى الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد (٣٠ : ٢٩٢) ، ويعبر هذا المظهر عن القدرة على توجيه الانتباه إلى عدة مثيرات في وقت واحد .

– ثبات الانتباه :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول مدة ممكنة (٣٠ : ٢٩٠) ، ويعبر هذا المظهر عن القدرة على الاستمرار في المحافظة على أن يظل مستوى الانتباه كما هو طوال فترة إنجاز عمل معين .

ولما كانت الأهمية النسبية لمظاهر الانتباه تختلف من طريقة سباحة إلى أخرى (٦٤ : ٢٤٧ ، ٢٥٠ ، ٢٥١) ، لذا فإن جميع مظاهر الانتباه الستة تعتبر هامة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، نظراً لأن السباح يستخدم الأربع طرق للسباحة خلال هذا السباق .

حيث ينصح بتنمية مظاهر الانتباه للسباحين خلال مواقف التدريب المشابهة للمنافسة و بما يتمشى و احتياجات كل طريقة من طرق السباحة (٦٤ : ٢٥١) ، ولعل تمارينات تنمية القدرات التوافقية للسباحين التي تؤدي في الوسط المائي ، وخاصة ما يؤدي منها في ظروف تدريبية مشابهة لكثير من الظروف المحيطة بالمنافسة ، والتي تتطلب في ممارستها استخدام درجات عالية من السرعة والقوة ، تعمل على تنمية مظاهر الانتباه للسباحين بشكل أكثر تأثيراً .

وبالإضافة إلى التأثير المحتمل لتنمية القدرات التوافقية على تنمية مظاهر الانتباه للسباحين ، فإن لهذه القدرات أهمية كبيرة للمحافظة على الأداء المهارى العالى للسباحين وتطويره ، وتطوير صفاقم البدنية ، مما يجعل تنمية هذه القدرات يجب أن تخصص لها أجزاء بكل وحدة تدريبية في برامج تدريب السباحين ، مهما كانت درجة ارتفاع المستوى الذى وصل إليه السباح .

وترجع ضرورة اشتغال الوحدة التدريبية على أجزاء تتضمن تنمية القدرات التوافقية ، إلى التغيرات التي تحدث للسباح في مقاييس جسمه ، كنتيجة لعمليات النمو الطبيعية من طول ووزن وتغير في نسب أجزاء الجسم ،

وكذلك ما يحدث كنتيجة لعمليات التدريب كالتغير في محيطات أجزاء الجسم في مستويات مختلف الصفات البدنية ، وكل هذه التغيرات تعمل على تراجع في مستوى الأداء الفنى ، ومن ثم فإن استمرار عملية تطوير القدرات التوافقية تساعد على الاحتفاظ بمستوى الأداء المهارى العالى ، نظراً للصلة الوثيقة بين تقدم مستوى هذه القدرات وارتفاع مستوى الأداء المهارى (١٥ : ٣٥١ ، ٣٥٢) ، (١٧ : ٥٦) ، (٢٢ : ٥٦) ، (٣٧ : ٩٦) .

هذا ولا تحافظ تنمية القدرات التوافقية على المستوى المهارى فحسب ، بل إنما تعمل على استمرار تطويره مهما بلغت درجة ارتفاعه ، حيث أنه لن يصل الرياضى إطلاقاً إلى مستوى مثالى للتكنيك الرياضى لا يمكن تحطيه وإنما يقترب فقط من هذا المستوى (١٥ : ٣٥١) ، ومن أهم الأسباب التى تجعل لتنمية تلك القدرات دور كبير فى هذا التطور ، أن تمرينات تنمية القدرات التوافقية يحتوى أدائها على درجة من التشابه مع الأداء المهارى التخصصى للسباح ، وتؤدى بأقصى مستويات يمكن للسباح استخدامها من السرعة أو القوة أو التحمُّل (٣ : ٢١٢) ، (١٤ : ٥٦) ، (١٥ : ٣٦٦) ، (٥٥ : ١٨٩) ، مع ضرورة تحقيق أكبر قدر من التطابق بين الأداء الفعلى للسباح وما تشمله هذه التمرينات من مكونات، بحيث يسفر أداء السباح لتمرينات تنمية القدرات التوافقية عن ترقية قدرة الجهاز العصبى على التحكم فى الأداء المهارى التخصصى (٣٢ : ٩) ، (٤٣ : ٤٧) ، (٦٠ : ١٢٥) .

هذا وتسهم تنمية القدرات التوافقية فى تطوير الأداء المهارى بالنسبة لرياضة السباحة ، لما لها من دور بالغ الأهمية ، وتبنى السباحة على تكوين حركى توافقى ثابت ومتكرر لكل نوع من السباحات الأربع فى سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع (٣٣ : ١٧١ ، ١٧٢) ، وهذا التكوين الحركى إذا ما فقد المستوى العالى من القدرات التوافقية اللازمة للتكنيك الدقيق ، أدى ذلك إلى أخطاء متكررة بتكرار أداء هذا التكوين الحركى ، وبالتالي تكون محصلة الأخطاء كبيرة فى الأداء الحركى ، التى بدورها تؤدى إلى تدنى مستوى الإنجاز الرقى للسباح .

وكذلك فقد أشار العديد من الخبراء إلى أن تنمية القدرات التوافقية تساهم فى تنمية كسل من السرعة ، والقوة ، والتحمل (٢ : ٢٠٢) ، (٨ : ١٣) ، (٢٨ : ٥٤ ، ٦٨) ، (٣٣ : ٩٠ ، ١٠٣) ، (٨٢ : ١٤٠) .

وبالرغم من أهمية القدرات التوافقية فى إعداد السباحين ، إلا أن هذه القدرات ليست على القدر الكاف من التحديد الذى يفصل بينها فى المفاهيم وأسس التنمية ووسائل القياس ، فالقدرات التوافقية المذكورة فى المؤلفات التى اطلع عليها الباحث قدرات طائفية يمكن أن يتكون كل منها قدرات أولية متعددة، إلى جانب أنها قدرات غير مستغنة التكوين حيث أن بعض القدرات الأولية المكونة لأى من تلك القدرات الطائفية تشارك فى تكوين قدرات طائفية أخرى ، هذا بالإضافة إلى استخدام المؤلفين لمسميات مختلفة لقدرات ذات مفاهيم واحدة ، ولكن يمكن بتحليل الارتباطات الداخلية بين قياسات هذه القدرات عملياً استخلاص عدداً محدوداً من القدرات تمثل الرئيسية لها ، حيث أن القدرات المستخلصة عملياً تتميز بأنها غير مترابطة ، وبذلك يمكن التفريق بين كل من هذه القدرات (الرئيسية) كل على حدة ، من حيث المفهوم ووسائل القياس وأسس التسمية (٣٤ : ١٨١) ، (٥٠ : ١٦) ،

(٥٢ : ٥٧) ، (٥٩ : ٦٧٦) ، ولكن واجه الباحث أن معظم هذه القدرات لا توجد لها اختبارات يمكن استخدامها في عمليات القياس ، كما أن قياس القدرات التوافقية على قدر كبير من الصعوبة ، ويرجع ذلك إلى ما يلي:

١ - أن القدرات التوافقية قدرات خاصة ، ولذلك فإن لكل نشاط رياضي قدراته التوافقية التي تختلف عن النشاط الآخر ، بل إن لكل تخصص في النشاط الواحد قدرات توافقية تختلف عن التخصص الآخر ، ويرجع ذلك إلى الارتباط الشديد بينها وبين متطلبات الأداء المهارى التخصصى للرياضى ، و من ثم فإن مثل هذه القدرات لا يتم قياسها بصورة موضوعية إلا باستخدام اختبارات تتشابه فيها طرق أداء المختبر - ولو جزئياً - مع الأداء المهارى التخصصى للنشاط، حتى تكون هذه الاختبارات صادقة في الكشف عن مستويات القدرات التوافقية الخاصة بالنشاط المقصود بعملية القياس ، (١٠ : ٥٥٤) ، (١٤ : ٣٤٢ ، ٣٤٣) ، (١٥ : ٢٧٩) ، (٨١ : ٥٣ - ٥٥) .

٢ - أن القدرات التوافقية قدرات مترابطة ، حيث تشترك في الأداء الحركى إلى الدرجة التي تجعل من الصعوبة أن يتم التحكم في قياس هذه القدرات بصورة منعزلة عن بعضها البعض ، ومثل هذه القدرات لا يتم قياسها على وجه يحقق شمول عملية القياس واختصارها دون الإخلال بصدقها ، إلا باستخدام بطارية اختبارات غير متجانسة (١٥ : ٢٦٧ ، ٢٦٩) ، (٣٣ : ١٣٨) ، (٥٢ : ١٢٤ ، ١٦٥) .

و هناك عدة أسس يجب مراعاتها في تصميم وأداء التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات التوافقية للسباحين الناشئين ، منها :

١ - يعتبر المستوى المتطور للتوافق الحركى في مرحلة البلوغ من عمر الناشئ من أسباب توفقه في الأداء المهارى (٧٥ : ٢٥٤) ، فكفاءة الأداء المهارى تتوقف على مقدار ما يمتلكه من توافق (١٧ : ٢١) ، ويؤدى الافتقار لهذا العنصر إلى ارتباك الاداء (٣٣ : ١٣٧) ، ونظراً لأن رفع كفاءة الأداء المهارى هي أحد أهم متطلبات التدريب في مرحلة الناشئين (٢٦ : ٦٨) ، وأن المرحلة السنية ١٣ - ١٥ سنة للأولاد من أفضل المراحل لتدريب المهارات الحركية (٣٩ : ١٥٣) ، فإن التركيز على تنمية القدرات التوافقية للناشئين خاصة في مرحلة البلوغ لتحقيق أكبر قدر من التنمية لهذه القدرات التي تمر بطفرة نمو طبيعية عند هذه المرحلة ، يعتبر من أهم واجبات التدريب في مرحلة ١٣ - ١٥ سنة للأولاد ، حتى تكون تنمية تلك القدرات من أقوى العوامل المساعدة في تطوير الأداء المهارى للناشئ.

٢- يمكن تنمية القدرات التوافقية من خلال التدريبات الأرضية وممارسة الرياضات المختلفة ككرة الماء وكرة السلة وكرة اليد والجري والمشي والجمباز ، ولكن ذلك يعمل على تنمية القدرات التوافقية بشكل عام والتي بدورها تكون بمثابة خلفية لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة ، ونظراً لعدم وجود جرعات تدريبية خاصة للتوافق في السباحة لذا يجب أن تؤدى تمريناتها يومياً مع التدريبات المائية (٣ : ٢٠٩) لتنمية كافة الإحساسات المرتبطة في مختلف الظروف المشابهة .

١٢- تستمر فترة أداء المسافة التكرارية داخل المجموعة التدريبية باستخدام أى من تمرينات تنمية القدرات التوافقية التى تتميز بصعوبة الأداء من ١٠ ثوان - ١٥ ثانية إلى دقيقة (٣ : ٢١٢) .

١٣- فترة الراحة البنية بين المسافات التكرارية المؤداة باستخدام أى تمرين من تمرينات تنمية القدرات التوافقية تكون ١٠ ثوان - ٣ دقائق ، وتعتبر درجة صعوبة التمرين أحد العوامل التى تؤخذ فى الاعتبار عند تحديد تلك الفترة والهدف منها (٣ : ٢١٢) ، حيث أنه تتوقف طول فترة الراحة البنية على الصفة البدنية المراد ربط تنمية القدرة التوافقية بها .

١٤- عند أداء التمرينات التوافقية ذات المسارات الحركية الجديدة يجب إتباع أسلوب زيادة سرعة الأداء تدريجياً للوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ، على ألا يسبب ذلك إخلالاً بالمسارات الحركية المطلوبة لكل تمرين (١٤ : ٥٦) ، (٧٠ : ١٥٣) .

١٥- نتيجة لاستخدام السباح للتمرينات التوافقية خلال البرنامج التدريبى تبدأ الآثار الايجابية على السرعة فى الظهور ، بعد مدة لا تقل عن ستة أسابيع (٤٣ : ٦١) .

- الإحساس الحركى العضلى كأساس للقدرات التوافقية للسباح :

يعبر الإحساس الحركى العضلى عن النشاط المشترك للجهاز العصبى والعضلى، المرتبط بإدراك الفرد لأوضاع وحركات أجزاء جسمه ، على أساس المعلومات المتوفرة فى المخ والتى أمكنه استرجاعها مع حجب حاستى البصر والسمع (٢٤ : ١٩٨) .

ويتكون الجهاز الحسى الحركى من العضلات والعظام والمفاصل والأعصاب والأعضاء الحسية وتنتشر هذه الأعضاء الحسية للعضلة بين الألياف العضلية ، وتتكون من المستقبلات الحسية (Proprioceptors) التى تكون بدورها من المفازل العضلية (Muscle Spindles) وأعضاء جولجى الوترية (Golgi Tendon Oragns) ، وتقوم هذه المستقبلات الحسية باستقبال الإحساسات من العضلات والأوتار والمفاصل وترسلها إلى النخاع الشوكى، وهذه الإحساسات عبارة عن معلومات عن نوعية الاستجابة الحركية من حيث الدقة ، ودرجة القوة واتجاهها ، وسرعة الحركة ، ومعدل التغيير فى قوة الانقباض ، وبالتالي يقوم الجهاز العصبى بدوره بإرسال المعلومات فى صورة أوامر إلى الألياف العضلية لتقوم بالمجاز الواجب الحركى المطلوب ، وعموماً فإن أعضاء جولجى الوترية والمفازل العضلية يقومان معا بتسهيل وفعالية الأداء الحركى (٤٨ : ١١٥ - ١١٨) كما توجد أعضاء حية خاصة بالتوازن داخل الأذن الباطنة توفر للفرد الإحساس بأوضاع جسمه وسرعته أثناء الأداء الحركى .

وبذلك تكون للإحساس الحركى العضلى أهمية خاصة فى رياضة السباحة حيث يصعب على السباح الاعتماد على حاستى البصر والسمع لتقدير حركاته من حيث المدى والسرعة والقوة والاتجاه ومسافة الأداء ، نظراً لما تحدته أصوات الماء ، ولصعوبة الرؤية خلال السباحة ، ولذلك يعتمد السباح بشكل كبير على المستقبلات الحسية خلال السباحة (٣ : ٢٠٧) ، حيث تعمل تدريبات تنمية الإحساس الحركى العضلى على تنمية القدرات التوافقية للسباح وتمسين الأداء الحركى (٢٤ : ٢١٧) ، (٨٣ : ٧٤) فى غياب حاستى السمع والبصر .

– القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى هذه السباحة :

تمثل تلك القدرة أهمية كبيرة فى السباحة ، و تعتبر عاملاً حاسماً فى كفاءة السباح لأداء الدورانات. نظراً لأنها تستغرق من ١٠% - ٢٠% من إجمالى زمن قطع مسافة السباح (٧٦ : ٢١٤) .

وتعد الأذن الداخلية الفرد بالمعلومات الخاصة باتجاه الرأس ووضع الجسم بالنسبة إلى قوة الحاذبية (٤٥ : ٢٤٩) ، لذا فإن الأذن الداخلية بصفة خاصة تلعب دوراً رئيسياً فى كفاءة تلك القدرة .

ولكن هذه المعلومات قد تتسبب أحياناً فى بعض التأثيرات السلبية التى تظهر أثناء حركات اللف والدوران وتزدى إلى وضع خاطئ للرأس (١٥ : ٧٨) ، فالأذن الداخلية تتكون من القوقعة والدهليز والقنوات الهلالية ، وتمتلئ هذه الأجزاء بسائل يتحرك مع حركة الرأس ، وينتج عن تحرك هذا السائل ضغط على القنوات الهلالية يزدى إلى إرسال إشارات عصبية إلى المخ ليتمكن عن طريقها تحديد اتجاه وسرعة اتجاه الرأس (٤٨ : ٧٠) ، ولكن السائل يستمر فى الحركة بعد ثبات وضع الرأس مما يعطى الفرد شعوراً بأن حركة الرأس ما زالت رغم توقف الحركة الفعلية . ويولد هذا الأثر ما يسمى بالشعور الزائف بتقدير الحركة (٤٥ : ٢٥٩) ، وكذلك فإذا اشتركت الرأس فى حركة لفة أو دوران بسرعة معينة ثم تناقصت هذه السرعة فإن ذلك السائل يستمر فى التحرك بسرعة أكبر من السرعة الفعلية لحركة الرأس ، مما يتسبب فى اتخاذ الرأس لوضع غير سليم ، ويتبعها باقى أجزاء الجسم لأوضاع أيضاً غير سليمة لا تتناسب والهدف من الحركة .

ولكن باستمرار التدريب يضمحل الشعور الزائف السابق الإشارة إليه (٤٥ : ٢٥٩) ، فتدريب السباح بشكل غير كاف على التخلص من هذا الشعور الزائف يؤدي إلى صعوبة إحساس السباح بأوضاع جسمه فى الماء خلال أو بعد الدوران ودفعه للحائط ، بالنسبة لسطح الماء وقاع الحمام واتجاه السباحة ، وعند ذلك يحدث الاخلال بالأداء الحركى التوافقى الكلى ، ولكن باستمرار التدريب على الدورانات مع التأكيد على الإحساس بالإنجاز أفضل

الفعلية لحركة الرأس ، مما يتسبب في اتخاذ الرأس لوضع غير سليم ، ويتبعها باقى أجزاء الجسم لأوضاع أيضاً غير سليمة لا تتناسب والهدف من الحركة .

ولكن باستمرار التدريب يضمحل الشعور الزائف السابق الإشارة اليه (٤٥ : ٢٥٩) ، فتدريب السباح بشكل غير كاف على التخلص من هذا الشعور الزائف يؤدي إلى صعوبة إحساس السباح بأوضاع جسمه في الماء خلال أو بعد الدوران ودفعه للحائط ، بالنسبة لسطح الماء وقاع الحمام واتجاه السباحة ، وعند ذلك يحدث الاخلال بالأداء الحركى التوافقى الكلى ، ولكن باستمرار التدريب على الدورانات مع التأكيد على الإحساس بإنجاز أفضل محصلة لزمن الدفع من حائطى الدورانات يضمحل الشعور الزائف ، وهذا ما يزيد من سيطرة السباح على أوضاع جسمه .

وعن طريق الإحساس الحركى العضلى يتمكن السباح من أن يتحكم إيجابياً في العوامل المؤثرة على إنجاز أفضل زمن ومسافة للدفع من حائطى الدورانات ، بما يتناسب مع إنجاز أفضل محصلة للزمن الكلى للسباح في سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ومن هذه العوامل ما يلي :-

١- اتخاذ التعديلات المناسبة في طول وقوة وتتابع حركات أجزاء الجسم خلال السباحة بما يكفل الإقتراب حائط الدوران بأنسب سرعة حتى يتأنى الدوران بسرعة عالية .

٢- البدء في تغيير الوضع الأفقى للجسم لأداء حركات اللف والدوران من المسافة المناسبة لبعد الجسم عن حائط الدوران .

٣- ملامسة الحائط بأجزاء الجسم المناسبة تحت سطح الماء على عمق مناسب ، ليتم الدفع بما يساعد السباح على أداء انزلاق (Glide) سليم .

٤- أن تتخذ أجزاء الجسم خلال أداء الدفع من الحائط الأوضاع المناسبة ، بما يقلل بقدر الإمكان من مقاومة الماء .

٥- أداء الحركات المناسبة ببعض أجزاء الجسم بعد إتمام الدفع بالرجلين للمحافظة على سرعة تقدم الجسم قدر الإمكان ، خاصة إذا كان السباح يتقدم بسرعة تفوق سرعة سباحته التالية للدوران .

٦- اختيار التوقيت المناسب للخروج بالجزء المناسب من الجسم بعد الاستفادة من الدفع ، للبدء في أداء حركات السباحة التالية للانزلاق .

(١١ : ٢٢٦ ، ٢٤٩ ، ٢٥٠) ، (٦٠ : ١٦٧) ، (٧٦ : ٢١٧ ، ٢١٩ ، ٢٢٣ ، ٢٣١) ، (٨٤ : ٨٢)

و هناك عدة أسس ياتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهى :-

١- أن تشمل تمارين تنمية هذه القدرة على مجموعة من التمرينات التى يتضمن أدائها الحركى الدورانات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، أو الاقتراب الأمثل لحوائط هذه الدورانات أو الدفع منها .

٢- أن تشتمل تمارين تنمية هذه القدرة على تلك التمرينات التي تعمل على تدريب المستقبلات الدهليزية والحسية على التغيرات التي تتعرض لها أوضاع الجسم ، مثلما يمكن أن تحدث خلال الأداء الحركي لمهارات الدوران في سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، حيث أن التأثيرات السلبية للإحساس الحركي العضلي خاصة الدهليزية منها ، والتي تحدث نتيجة لحركات اللف والدوران تزيد من صعوبة الأداء الحركي التوافقي ، ما لم يتم تدريب تلك المستقبلات جيداً .

حيث يتسبب الإخلال بالأداء الحركي الناتج عن هذه الصعوبة لدى السباح الناشئ في مراحلها التعنيمية الأولى في أن يعثره شئ من الخوف المفاجئ ، ويتصور أن هذا بسبب تغطيس رأسه تحت سطح الماء (٨٥ : ٦٤) ، مما يترتب عليه عدم إتقان الأداء (١١ : ٢٤٩) ، (٣٣ : ١٨٠) ، (٤٦ : ٢٦٦) فيما بعد ما لم يعالج هذا الخطأ في حينه (٦٢ : ١٦١) .

أيضاً فإن استمرار التدريب مع وجود خطأ في الأداء ، يرفع درجة التركيز للأداء الغير مناسب في الجهاز الحركي (٣٥ : ٤٠٥) ، ومن ثم فإن عدم تدريب تلك المستقبلات ، ودوام خبرة الخوف التي اكتسبها بعض السباحين في مراحلهم التعليمية الأولى تعمل كعائق يحول دون استمرارية تنمية تلك القدرة .

٣- يفضل ألا تزيد المسافة المقاسة بالزمن بعد الدفع من حوائط الدورانات خلال تمارين تنمية هذه القدرة عن سبعة أمتار (٦٠ : ١٩٧) .

٤- يجب ان تحقق تمارين تنمية هذه القدرة الشمول في تنميتها بالنسبة للدورات الثلاثة المرتبطة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

٥- لا يعتمد السباح في إحساسه بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات على حاستي البصر والسمع بشكل تلقائي، حيث أن الأصوات التي تحدث في الماء وصعوبة الرؤية خلال الأداء تعمل على عزل حاستي البصر والسمع إلى حد كبير و بشكل تلقائي ، ويعتمد السباح خلال ذلك الأداء على قدرة المستقبلات الحسية (٣ : ٢٠٧) والدهليزية ، كما أنه لا توجد ثمة علامات يمكن أن يستخدمها السباح للاسترشاد بها ، خلال أداء الدوران والدفع للاستدلال على زمن الأداء سوى قدرة مستقبلات الإحساس الحركي العضلي ، وعلى ذلك فلا حاجة إلى اللجوء لاستخدام وسائل إضافية لعزل حاستي البصر والسمع .

٦- لتصعب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرات يمكن استخدام عدة أساليب ، منها :

أ - إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسي لهذه التمرينات (الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات) والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :

- تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع المسافة المقصودة للدفع والسباحة بعد الدوران .

- استخدام ضربات الرجلين فقط أو الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع أجزاء المسافة المحددة للدفع والسباحة بعد الدوران .

ب - استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التي تعمل على زيادة درجة التشتت لتركيز الانتباه (٧٠ : ١٥٣) ، مثل إمكانية إصدار أصوات من أجهزة تحت وفوق سطح الماء ، خلال أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة .

ج - التنوع في عناصر تصميم التمرين من المسافات المطلوب سباحتها للاقتراب أو الدفع والسباحة وكذلك في الأزمنة المطلوبة للأداء كلما تعود السباح على عناصر معينة للتمرين .

- الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

تعتبر هذه القدرة من القدرات الهامة التي تؤثر - من وجهة نظر الباحث - في إنجاز السباح لأفضل زمن ممكن في قطع مسافة السباق ، فالإحساس الحركي العضلي للسباح بالمسافات الجزئية التي يقطعها خلال سباحته لمسافة السباق يوفر له معلومات يستفيد منها، في تقنين توزيع جهده المبذول على مسافات قطع السباق بما يتناسب مع تحقيق أفضل إنجاز رقمي ممكن في إجمالي السباق ، وتأخير الوصول لمرحلة التعب إلى ما بعد الانتهاء من السباق ، كذلك توفر هذه القدرة للسباح معلومات تمكنه من التهيؤ في الوقت المناسب للدوران ولإنهاء السباق .

ويزيد من أهمية هذه القدرة أن السباح لا يستطيع الاعتماد على حاسة البصر لتقدير المسافة في كثير من أجزاء السباق ، نظرا لصعوبة الرؤية ، الأمر الذي يجعله على الاعتماد وبدرجة كبيرة على إحساسه الحركي العضلي بمسافة السباحة في تقنين درجة الجهد المبذول ، وما يرادفها من تحقيق أفضل إنجاز رقمي ممكن لقطع مسافة السباق (٢٠٧ : ٣) .

و هناك عدة أسس ياتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهي :

- ١- عزل حاسة البصر خلال أداء أى من التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة ، حتى يعتمد السباح في إنجاز الواجب الحركي لهذه التمرينات على ما تتمتع به مستقبلاته الحسية من قدرة على الإحساس بمسافة الأداء (٣ : ٢١١)
- ٢- تصميم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذي يتطلب من السباح استخدام قدرته على الإحساس بالمسافة المقطوعة خلال السباحة بصفة أساسية .

٣- يفضل أن تزيد المسافة المستخدمة في التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة عن ١٥ متر (مسافة ١٥ متر فأقل تدخل ضمن مسافة الدفع) ، إذا كان أداء التمرين يبدأ بدفع حائط حمام السباحة ، (٦٠ : ١٩٧ ، ٢١١ ، ٢١٣) ، كما يجب أن تقل تلك المسافة عن ٥٠ متر كعامل أمن وسلامة حتى لا يصطدم السباح بمحائط بداية أو نهاية الحمام ، نظرا لأن هذه التمرينات تؤدي مع عزل حاسة البصر .

٤- يجب أن تؤدي التمرينات المخصصة لتنمية هذه القدرة باستخدام كل طريقة من طرق السباحة الأربع المحددة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

٥- لتصعيب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام عدة أساليب منها :

أ - إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسى لهذه التمرينات (الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباق) ، والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلي :-

- تغيير سرعة السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- تغيير نوع السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- تغيير عدد الضربات المستخدمة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .
- استخدام ضربات الرجلين فقط أو ضربات الذراعين فقط أو السباحة الكاملة في قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .

ب- استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التي تعمل على زيادة درجة التشتت لتركيز الانتباه (٧٠ : ١٥٣) مثل إصدار أصوات تحت وفوق سطح الماء، خلال أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٧٨ : ٥٨٦ ، ٥٨٨) .

ج- استخدام بعض الأدوات التدريبية التي تغير من سرعة قطع مسافة السباحة خلال أداء تمرينات تنمية هذه القدرة مثل زعانف القدم واليد .

- الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع: لهذه القدرة أهمية خاصة للسباح - من وجهة نظر الباحث - نظرا لحاجته إلى قطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن ، مما يستلزم أن تكون مسافة السباق التي يقطعها السباح أقصر ما يمكن ، وهذا يستلزم بدوره أن تكون السباحة في مسار مستقيم عمودى على حائطى بداية ونهاية حمام السباحة ، أما إذا انحرف السباح عن هذا المسار الوهمى ، فإن مسافة السباق تطول ، ويزداد تبعاً لذلك زمن قطع المسافة ، وكلما تكرر انحراف السباح عن مسار قطع مسافة السباق كلما زاد زمن قطع مسافة السباق .

ويزيد أيضا من أهمية هذه القدرة ، صعوبة اعتماد السباح على حاسة البصر في كثير من أجزاء السباق خاصة مع ظروف التنافس (٣ : ٢٠٧) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس بإتباعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهى :

١- عزل حاستى البصر والسمع خلال أداء أى من التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة ، حتى يعتمد السباح فى إنجاز الواجب الحركى لهذه التمرينات على قدرة المستقبلات الحسية (٣ : ٢١١) .

٢- تصميم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدرته على الإحساس باتجاه السباحة بصفة أساسية .

٣- يجب أن تؤدى التمرينات المستخدمة فى تنمية هذه القدرة باستخدام كل من طرق السباحة الأربعة المستخدمة فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

٤- يفضل أن تزيد المسافة المستخدمة فى التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة عن ١٥ متر (حيث أن مسافة ١٥ متر فاقلة تدخل ضمن مسافة الدفع) إذا كان التمرين المؤدى يبدأ بدفع حائط حمام السباحة (٦٠ : ١٩٧ ، ٢١١ ، ٢١٣) ، كما يجب ألا تتجاوز المسافة عن ٥٠ متر كعامل أمن وسلامة حتى لا يسطدم السباح بمخاطب بداية أو نهاية الحمام ، نظراً لأن هذه التمرينات تؤدى مع عزل حاسة البصر .

٥- لتصعب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام عدة أساليب منها :

أ- إضافة أحد أو بعض الواجبات الإضافية إلى الواجب الرئيسى لهذه التمرينات (الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة) ، والتي تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، ومن هذه الواجبات الإضافية ما يلى :-

- تغيير عدد الضربات المستخدمة فى قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .

- تغيير نوع السباحة كلما قطع السباح جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .

- استخدام ضربات الرجلين فقط أو ضربات الذراعين فقط أو السباحة الكاملة فى قطع كل جزء من أجزاء المسافة المحددة للتمرين .

ب- استخدام بعض المساعدات والوسائل التدريبية التى تعمل على زيادة درجة التثنت لتركيز الانتباه (٧٠ : ١٥٣) ، مثل الاستعانة بأجهزة تصدر أصواتاً تحت وفوق سطح الماء ، خلال أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٧٤ : ٥٨٣ - ٥٨٩) .

ج- استخدام بعض أساليب الأداء الحركى للتمرين التى من شأنها تسبب فى تأثيرات سلبية على المستقبلات الدهليزية تزيد من صعوبة تحديد اتجاه السباحة ، مثل بداية التمرين بالالتفاف حول المحور الطولى للجسم نصف لفة أو لفة كاملة قبل السباحة .

د- استخدام الظروف التدريبية التي تجبر السباح على رفع درجة الانتباه المستخدمة في تحديد اتجاه السباحة، مثل السباحة بين حبلين المسافة بينهما أقل من عرض الحارة المعتاد ، بحيث يطلب من السباح السباحة بينهما دون لمس أى منهما وإن كان ولا بد فبأقل عدد من اللمسات .

- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة، كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

تعتبر هذه القدرة ذات أهمية بالغة لرياضة السباحة ككل ،ولسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع بوجه خاص، نظرا لما لها من تأثير مباشر على الوضع الانسيابي للجسم خلال السباحة ، فأى طريقة من طرق أداء السباحة تتميز بالأداء الحركي المركب الذي تشترك فيه كافة أجزاء الجسم ، فبينما تؤدي بعض أجزاء الجسم الحركات الأساسية تقوم أجزاء أخرى بالحركات الرجوعية، وهذا فضلا عن ان كل جزء من أجزاء الجسم يجب أن يتحرك في مساره المثالي، وأن أى المحراف في ذلك المسار الحركي يعنى الإخلال بالربط الحركي المناسب لطريقة السباحة المستخدمة ، مما يؤدي إلى زيادة زمن قطع مسافة السباق، ولا تحدث هذه الزيادة فقط عند وقوع الخلل في الربط الحركي، وإنما تقع أيضا عند حدوث رد الفعل التلقائي لهذا الخلل حيث ينتقل أثر أى جزء من أجزاء الجسم إلى باقى أجزاء الجسم بدرجات متفاوتة (٣٥ : ١١٨ - ١٢١) ، (٧٦ : ١٧٨) وبذلك تنصاعف الحسارة ، ولما كانت السباحة تعتمد على الحركات المتكررة، لذا فإن تكرار الخطأ في الربط الحركي و رد الفعل التلقائي الناتج عنه مع كل حركة من الحركات المتكررة للسباحة تؤدي إلى محصلة إجمالية كبيرة من زيادة زمن قطع مسافة السباق ، وفي سباحة ٢٠٠ متر متنوع ترتفع أهمية هذه القدرة نظرا لأن السباح يؤدي أربعة طرق مختلفة للسباحة ، ولكل منها أدائها الحركي المركب الذي يختلف عن طرق أداء الثلاث الأخرى ، وبالتالي يجب أن يتميز سباح ٢٠٠ متر فردي متنوع بقدرة عالية على الربط الحركي (٣٥ : ١٤٠ - ١٤٢ . ١٦٠ - ١٦٣ ، ١٦٩ ، ١٨٢ - ١٨٥) ، (٨٤ : ٥١ ، ٥٩) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس يتابعها يمكن تنمية هذه القدرة ، وهي :

- ١- أن تمارين هذه القدرة تتطلب مشاركة عديد من الحركات لأجزاء الجسم المختلفة خلال الأداء الحركي لتدريب (٣ : ٢٠٩) ، (١٥ : ٢٦٥) ، وأدائها في نفس الوقت أو على التوالي ، كما تختلف هذه الحركات من حيث المدى ومقدار القوة أو السرعة المستخدمة و اتجاه العمل العضلي.
- ٢- ترتبط تمارين هذه القدرة بالعمل الحركي الجديد الذي لم يعود عليه السباح (٣ : ٢٠٩) .
- ٣- تمارين هذه القدرة تتأسس على زيادة عدد أجزاء الجسم المشتركة في الأداء الحركي (٣٣ : ١٣٨ - ١٤٠) .

- ٤- تصمم تمرينات تنمية هذه القدرة بالشكل الذى يتطلب من السباح استخدام قدراته فى الربط الملائم بين حركات أجزاء الجسم المتعددة والسيطرة عليها، بما يكفل تحقيق الواجب الحركى العام للتمرين بأعلى كفاءة ممكنة.
- ٥- يجب أن تؤدى تمرينات تنمية هذه القدرة مع التدرج فى السرعة، كلما تقدمت قدرة السباح على أداء التمرين وصولاً إلى أقصى سرعة ممكنة (٣ : ٢١١).
- ٦- نظراً لأن تمرينات تنمية هذه القدرة مجهددة إلى حد كبير بالنسبة للجهاز العصبى المركزى، لذا يفضل أن يكون هناك فاصل ٤٨ ساعة عند تكرار استخدامها (٣٧ : ٩٦).
- ٧- يجب إعطاء مجموعة من تمرينات الارتخاء بعد أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٣٧ : ٩٦).
- ٨- التدرج فى التمرينات ذات الحركات البسيطة إلى التمرينات ذات الحركات المعقدة (٣٣ : ١٣٨).
- ٩- نظراً لأن التمرينات التى تعمل على تنمية هذه القدرة تتطلب الأداء السريع، ونظراً لأنها تلقى عبئاً كبيراً على الجهاز العصبى المركزى ، لذا يجب عدم أداء هذه التمرينات فى الحالات التى يشعر فيها السباح بالتعب والإرهاق من جراء تدريبات السرعة وتحمل السرعة .
- ١٠- لتصعب أداء التمرينات الخاصة بتنمية هذه القدرة يمكن استخدام بعض الأساليب التى تتطلب درجة أكبر من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه و التى منها :-
- أ - زيادة عدد الحركات التى يتعين الربط بينها أو أدائها فى نفس الوقت أو على التوالى (١٥ : ٢٦٥).
- ب - القيام ببعض الواجبات الإضافية خلال أداء التمرين .
- ج- التغيير فى تتابع حركات أجزاء الجسم كلما تعود السباح على تتابع معين متصل بحركات أداء التمرين .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر متنوع :
- تكتسب هذه القدرة أهمية كبيرة فى رياضة السباحة نظراً لأنها تتحكم فى كفاءة البدء بما له من أهمية بالغة فى تحديد الزمن الكلى الذى يمكن أن يحققه السباح فى قطع مسافة السباق (٢٧ : ٣٢٠)، (٧٢ : ٤) ، الأمر الذى يحتم استمرارية التدريب على البدء ، مع بداية أى برنامج تدريبى للسباحة وحتى نهايته ، و زيادة تركيز التدريب عليه خلال فترة ما قبل المنافسات (٤٣ : ٥١)، ويعتبر العمل على تنمية تلك القدرة بالتحديد من أهم أركان التدريب لتحسين كفاءة البدء (١١ : ٢١٩) .

ويعتبر التوازن الثابت نشاط توافقي معقد (١٠ : ٥٥٥) ، (٢٨ : ١١٥) ، حيث يعتمد على دمج العمل العضلي مع الأحاسيس المتعددة التي تصدر من المستقبلات الحسية الموجودة في الجلسد والعضلات والأوتار والأربطة والمفاصل للإحساس بشكل الجسم ، ومع المستقبلات الدهليزية للإحساس بوضع الرأس التي لها من دور كبير في الإحساس بالتوازن (٤٥ : ٢٥٣ ، ٢٥٤) ، (٦٢ : ١٤٨) ، (٨٤ : ٦٧) كما يعتمد أيضا على النظر الذي يساعد على حفظ التوازن خاصة في الحالات التي تقل فيها قاعدة الارتكاز (٤٥ : ٢٤٢) ، (٦٣ : ٦٦) ، (٨٣ : ٦٨) ، (٨٤ : ٦٧) كما هو الحال عند التدريب على هذه القدرة .

وللبعد في السباحة من فوق سطح الماء نوعان هما البدء العادي (Convention start) ، البدء الخاطف (Grab start) ، (٣٩ : ١٣ ، ١٧) ، (٦٨ : ٥٧) ، اللذان يختلف الأداء الحركي فيما بينهما قليلا (١١ : ٢١١) ولكن للقدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت أهمية بالغة عند لحظة معينة يمر بها الأداء الحركي لأي نوع من البدء ، وهذه هي اللحظة التي يكون فيها العمود الساقط من مركز ثقل الجسم على الحدود الأمامية لقاعدة الارتكاز (٥١ : ٤٢٢ ، ٤٢٣) ، وهي النهاية الأمامية لقاعدة إمامي القدمين وبذلك يقترب من حافة السقوط حيث التوازن يكون غير مستقر (٢٩ : ١٢٤) ، (٥٨ : ٣٤ - ٤١) ، وتكمن صعوبة هذه اللحظة في أن الجاذبية الأرضية تعمل على جذب السباح للأمام ولأسفل ، ولما كان هذا يمثل وضع توازن غير مستقر مع بقاء القدمين مرتكزتين على مكعب البدء ، فإنه ينتج عنه كمية حركة دائرية تزيد من صعوبة استقرار وضع التوازن (٢٩ : ٣٠٩ ، ٣١٠) ، وترجع أهمية هذه اللحظة في أنها نقطة بداية لحركة السقوط الأمامي للسباح والتي تنتهي بدفعة قوية لمكعب البداية ، وهذه الحركة تعد أهم مسببات نجاح مهارة البدء في إنجاز الهدف منها (٨٤ : ٧٦) ، وإذا لم يكن لدى السباح قدرا عاليا من القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء فإنه لا يستطيع التحكم في حركة السقوط الأمامي ، ولا تتم بالكفاءة المطلوبة ، وبالتالي تتأثر كفاءة السباح في أداء البدء بالسلب (٨٤ : ٧٧) ، ويؤدي النجاح في إتقان حركة السقوط الأمامي إلى ما يلي :-

- زاوية انثناء مفصل الركبة عند نهاية مرحلة السقوط ، يجب ألا تزيد عن (٩٠ °) حتى يتم الدفع بالقدمين بقوة لحافة مكعب البداية (٥٨ : ٣٧ ، ٤٢) .

- أن تكون زاوية الانطلاق بين (٤٠ - ٥٠ °) ، وهي الزاوية التي يصنعها الخط المار من الخوص إلى أصابع القدم مع المستوى الأفقي لمكعب البداية إذا كان مسطحة أفقيا (٢٧ : ٣٢١) .

- أن تكون سرعة الانطلاق أكبر ما يمكن ، حيث تعتبر أحد وسائل التغلب على صعوبة حركة السقوط (٢٩ : ٣١٠) .

- أن تتراوح زاوية الدخول في الماء ما بين (١٠ - ١٥ °) ، وهي الزاوية هي التي يصنعها الخط المار من الكتف حتى سطح مكعب البداية مع المستوى الأفقي (١٢ : ١٧) ، (٣٩ : ١٢) ، (٥٨ : ٣٤) .

وحيث أن الهدف من البدء هو انتقال الجسم لأكبر مسافة ممكنة للأمام بأقصى سرعة (٢٧: ٣٢٠) ،
(٢٩: ٣٠٨ ، ٣٠٩) فالباحث يرى بأن أى خلل فى أى نقطة من النقاط السابقة قد يؤدي إلى الإقلال من كفاءة أداء البدء لتحقيق الهدف منه .

وجدير بالذكر أنه قد يعوق تنمية القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء بعض الخبرات السالبة ، التى يمكن أن يكون تعرض لها السباح فى مراحل تعلمه الأولى لمهارة البدء ، حيث قد تتكون لدى السباح مثل هذه الخبرات نتيجة لخوفه من حركة تغطيس الوجه فى الماء ، وإذا أحمل تلامي مثل هذه الخبرات فإنه يترتب على ذلك عدم اتخاذ السباح للأوضاع السليمة لأجزاء جسمه ، عند اتخاذه لوضع التوازن الثابت خلال البدء ، لتجنب إدخاله للرأس أولاً فى الماء مع تنفيذ البدء ، الأمر الذى يترتب عليه عدم أداء السباح لحركة السقوط الأمامى بكفاءة مما يقلل من مدى تحقيق الهدف من البدء، ومع استمرار التدريب مع عدم إصلاح الأخطاء ترتفع درجة التركيز على أداء حركى بصورة غير مناسبة (١١: ٢١٩)، (٣٥: ٤٠٥)، (٨٤: ٦٧ ، ٦٩ ، ٧٦ ، ٧٧) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس باتباعها يمكن تنمية هذه القدرة، وهى :

١- لتنمية هذه القدرة يمكن تطوير تحمل القوة الثابتة لأجزاء الجسم التى يستند عليها فى وضع التوازن الثابت خلال البدء ، كما هو الحال عند العمل على تطوير القدرة على اتخاذ أى وضع من أوضاع التوازن الثابت (٦٣: ١٢٣) .

ويفضل تشكيل التمرينات الخاصة بتنمية تحمل القوة الثابتة لتلك الأجزاء باستخدام الأوضاع المشابهة لوضع التوازن الثابت خلال البدء ، وذلك لعدة أسباب منها :-

أ- اشتراك أكبر قدر ممكن من العضلات العاملة فى وضع التوازن الثابت خلال البدء فى التمرينات ذات الارتباط بالأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود .

ب- تكون زوايا انشاءات المفاصل خلال أوضاع التمرينات مشابهة لما يتخذ فى وضع التوازن الثابت المقصود بالتنمية ، أو أقرب ما يكون إلى ما يشمله هذا الوضع .

ج- كلما تقدمت قدرة السباح على اتخاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء، استطاع السباح اتخاذ وضع توازن أفضل وبالتالي يحدث تغييراً فى زوايا المفاصل للأفضل ، وإذا تم تشكيل تمرينات تنمية هذه القدرة باستخدام الأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود ، فإن ذلك يعمل على تنمية تحمل القوة الثابتة باستخدام تلك الزوايا التى يحدث لها تغيير إلى الأفضل بشكل تلقائى مع استمرار عملية التنمية .

د- تختلف زوايا مفاصل الجسم خلال وضع التوازن الثابت خلال البدء باختلاف نوع البدء المستخدم ، وباختلاف ما يتميز به السباح من قياسات أنثروبومترية ، ومن ثم فإن استخدام تلك التمرينات ذات

الأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود تحقق تنمية تحمل القوة الثابتة، من خلال تحديد زوايا خاصة بكسل سباح على حده.

٢ - يفضل عند تنمية تحمل القوة الثابتة لأجزاء الجسم من خلال التمرينات ذات الأوضاع المشابهة لوضع التوازن المقصود ، و أن تؤدي هذه التمرينات باستخدام مكعب بداية متطابق تماما لمكعبات حمام السباحة السذى سيتم إقامة البطولة فيه ، حيث ان اختلاف تكوين و سطح وميل مكعب البداية يؤدي إلى اختلاف فى زوايا مفاصل جسم السباح ، بما يستوجب تنمية تحمل القوة الثابتة باستخدام مكعبات مشابهة لتلك التى سيؤدي من عنىها البدء فى البطولة .

٣- لتنمية هذه القدرة يجب إطالة العضلات العكسية للعضلات العاملة فى التوازن الثابت (٦٣ : ١٢٣) خلال البدء ومن ثم فإنه يجب إطالة عضلات الفخذين الخلفية وعضلات الظهر .

٤ - تنمية هذه القدرة يجب استخدام التمرينات التى تعمل على تدريب السباح تحت ظروف توازن أكثر صعوبة عن تلك التى سيواجهها أثناء اتخاذه لوضع التوازن الثابت المقصود (١٥ : ٢٧١) فى البطولة التى سوف يشارك فيها

٥- يجب استخدام التمرينات المتدرجة التى تعمل على إزالة خبرات الحوف المتكونة لدى السباح منذ المراحل التعليمية الأولى (٨٥ : ٦٤) حيث ان هذه الخبرات ما لم تعالج فإنها تسبب فى انعدام ثقة السباح بنفسه لأداء البدء بكفاءة (٨٤ : ٦٧) ، مما يؤدي إلى أن يتخذ السباح أوضاعاً غير صحيحة بأجزاء جسمه المختلفة مع اتخاذ وضع التوازن الثابت خلال البدء ، لأن عدم احتواء هذه الخبرات السلبية واستمرار تكرار الأداء خلال المراحل التالية يؤدي إلى زيادة التركيز على أداء يختلف عما يجب أن يكون (٣٥ : ٤٠٥) ، وبذلك ترسخ هذه الخبرات وتشكل عائق يحول دون تنمية هذه القدرة .

٦ - لتصعب أداء التمرين يمكن استخدام بعض الأساليب والمساعدات والوسائل التدريبية التى تعمل على زيادة الإخلال بتوازن السباح (غير المستقر) أثناء اتخاذه لوضع التوازن الثابت خلال البدء (١٥ : ٢٦٥) ، وذلك بالعمل على زيادة تأثير القوى الخارجية التى تخل بوضع التوازن الثابت ، مع أداء تمرينات تنمية هذه القدرة (٢٩ : ٣١٠) .

- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحتى الصدر والدولفن ، كأساخذ القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع :

يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية التى تحتاج إلى مستوى عال من التحكم العضلى العصبى ، وأحد الصفات الأساسية لأداء أى حركة رياضية بصورة سليمة (٢٠ : ١٣٠ ، ١٣١) ، (٣٧ : ١٣٧) ، وهو أيضا أحد المبادئ

التي يقوم عليها الأداء السليم في السباحة (٤٣ : ٤٩ ، ٥٠) ، ومما هو جدير بالذكر أن التوازن ينقسم إلى نوعين (التوازن الثابت والتوازن المتحرك) ، ولا توجد علاقة بين نوعي التوازن (١٦ : ٤١) ، (٢٨ : ١١٥) .

وللقدررة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي خلال سباحتي الصدر والدولفن أهمية كبيرة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، فبسيلاها يتمكن السباح من الأداء بفاعلية واضحة عندما ينتقل إلى سباحة كلا من هاتين السباحتين ، كطريقتان سباحة مستخدمتان في سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

فقوة الطفو التي تدفع الجسم من أسفل إلى أعلى تؤثر عند نقطة منتصف الحجم الخاص بكمية السائل المزاح ، بينما تؤثر الجاذبية الأرضية عند نقطة مركز الثقل الذي يتغير موضعه تبعاً لاتجاه حركة أى من أجزاء الجسم ، وبناءاً على تأثير هاتين القوتين المتضادتين لأعلى ولأسفل ينشأ عزم دوران تزداد قوته بزيادة البعد بين مركزى الطفو والثقل (٢٩ : ١٥٤ ، ١٥٥) ، (٣٥ : ١١٣ ، ١١٦) ، (٧١ : ٧) ، مع الأخذ في الاعتبار أن جسم الإنسان في الوسط المائى لا يدور حول مركز ثقله كما هو الحال عندما يدور جسم الفرد في الهواء ، وإنما يدور حول مركز طفوه الذى يوجد في منطقة الصدر تعلقو مركز ثقل الجسم (٢٩ : ٣٠٥) ، وحيث أن مركز ثقل الجسم في معظم الأفراد يقع أسفل مركز الطفو مما يتسبب عنه حدوث عزم قوى تكون سبباً في دوران الجسم ، ومن ثم فإن وضع الطفو للسباح يصبح فيما بين الوضع الأفقى والوضع العمودى .

ولما كان الجسم يتأرجح خلال سباحتي الدولفن والصدر حول محور الأفقى بشكل متكرر ، فإن ذلك يؤدي إلى الإخلال بوضع الطفو الأفقى المائل المستقر ، نتيجة لتباعد خطى العمل الرأسيان لقوتى الطفو والثقل ، كما تقل مساحة مسطح الطفو نتيجة لارتفاع أجزاء الجسم إلى سطح الماء ، وثقل أكثر مساحة مسطح الطفو كلما زاد هذا الارتفاع ، مما يزيد من الإخلال بالتوازن (٣٥ : ١١٢) ، (٣٧ : ١٣٧) ، (٥١ : ٤٢٣) ، وفى نفس الوقت تقل فيه قوة الطفو المساعدة للسباح ، نتيجة وجود أجزاء من الجسم خارج سطح الماء ، وكذلك نتيجة لعدم ثبات مركزى طفو وثقل الجسم وتحركهما بشكل يراود حركة أجزاء الجسم خلال سباحتي الصدر والدولفين .

وخلال تلك الظروف التي تخل بتوازن الجسم حول محوره الأفقى أثناء أداء سباحتي الصدر والدولفن ، فإنه يتحتم على السباح ان يتخذ أوضاعاً مركبة ومتوازنة لمختلف أجزاء الجسم بأقصى سرعة وهادفة (٦٩ : ١٥٤) ، فإذا لم يمتلك السباح القدرة على التوازن الحركي خلال تلك الظروف التي تخل بالتوازن ، فإن ذلك يؤدي حتماً الى اضطراب الأداء واتخاذ بعض أجزاء الجسم لأوضاع لا تستخدم أقصى فاعلية للحركة ، وإذا ما تكرر ذلك مع الحركات المتكررة للسباحة ، فإن ذلك يؤدي إلى خسائر كبيرة في الإنجاز الرسمى لزم قطع مسافة السباق مع الإفراط في القوة المبذولة في نفس الوقت .

والتوازن الحركي الجيد يمكن الفرد من أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً ، وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن (غير المستقر) إلى حد كبير

(١٥ : ٢٧٠) ، ويرى الباحث أن هذا ما يحدث في سباحتي الصدر والدولفين ، ولكن مع اختلاف أنه في حالة السباحة يكون مسطح الارتكاز هو سطح الطفو .

هذا وللرأس أثر كبير على توازن الجسم (٦٢ : ١٤٨) ، وحيث أن هذا الجزء بصفة خاصة يتحرك حركات متكررة خلال سباحتي الصدر والدولفين ، وأن تلك القدرة تمكن السباح من أن يتخذ بأجزاء جسمه المختلفة أوضاعاً تساعد على حفظ توازنه المتحرك في لحظات التوازن الصعب عندما يقل سطح طفو الجسم خلال الأداء الحركي لهاتين السباحتين ، ولذلك فإن تطوير مستوى هذه القدرة لدى السباح يعمل على تطوير مستواه المهارى عد أداء هاتين السباحتين (الصدر والدولفين) .

ويرى الباحث أن هناك عدة أسس يأتباعها يمكن تنمية هذه القدرة .وهي :

١- تطوير مرونة مفاصل رسغا القدم والركبتين و الفخذين والعمود الفقري والكتفين ، من حيث أنها تشكل محاور ارتكاز الحركة المترنة ومفاصل الأجزاء الحرة ، التي تكون ككفتى ميزان حول المفاصل وبمماثلة محاور الارتكاز (٦٣ : ١٢٣ ، ١٢٤) .

٢- إطالة العضلات الأمامية للفخذين وعضلات البطن ، وذلك لتطوير مرونة العضلات العكسية لجموعة العضلات العاملة في حركة التوازن (٦٣ : ١٢٣ ، ١٢٤) .

٣- ان تشتمل تمارين تنمية هذه القدرة على مجموعة من التمرينات التي تتضمن الأداء المشابه لحركات أجزاء الجسم، خلال سباحتي الصدر والدولفين، وما تشتملها من بعض الأوضاع التي يصعب خلالها اخفاضة على التوازن المتحرك ، وذلك تحت ظروف توازن أكبر من تلك التي يواجهها السباح أثناء سباحته لهاتين السباحتين خلال المسابقة (١٥ : ٢٧١) .

٤- لتصبح أداء التمرينات يمكن استخدام عدة طرق تتطلب زيادة في درجة الانتباه المطلوبة خلال أداء كل تمرين ، ومن هذه الطرق ما يلي :-

أ - تصغير مساحة سطح الطفو ، الذي يرتكز عليه الجسم خلال الأداء الحركي للتمرين (٣٥ : ١١٥) .

ب - استخدام مساعدات التدريب التي بدورها تساعد على زيادة قوة الازدواج الناشئة عن قوى الطفو ومركز الثقل المؤثرين على توازن الجسم في الوسط المائي (٣٥ : ١١٦) .

ج - أداء بعض الحركات الإضافية التي يمكن أن يؤديها السباح خلال تلك الأجزاء التي تزيد من صعوبة الحفاظ على التوازن خلال سباحتي الصدر والدولفين.

- الأسس العلمية الواجب إتباعها في تدريب سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع :
 هناك العديد من الأسس العلمية التي يجب الاسترشاد بما و إتباعها في تدريب سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع، منها:

- ١- حجم التدريب السنوي للمرحلة السنية لسباحي مجتمع البحث ٢٢٠٠ - ٣٥٠٠ كم (٣٨ : ٧١) .
- ٢- تحتوي برامج تدريب السباحين الناشئين على ٢-٣ دورات كبيرة سنويا (٥٨ : ١١١) .
- ٣- أن يحقق البرنامج مبدأ التكامل في تنمية الصفات البدنية ، وذلك بأن يشمل البرنامج تنمية كل من :
 - أ - التحمل العام .
 - ب - القوة العامة .
 - ج - تحمل السرعة .
 - د - تحمل القوة .
 - هـ - السرعة .
 - و - القوة المميزة بالسرعة .
 - ز - القوة الانفجارية .
 - ح - المرونة .
 - ط - الرشاقة .
 - ل - السرعة الخاصة .
 - م - الأداء الفني .
 - ن - ألعاب جماعية .
 - و - تخطيط ضبط المسافة .

(٥٨ : ١٠٩ ، ١١٠)

٤- أن نصيب الإعداد البدني العام يجب ألا يتخطى من ٢٠- ٤٠ ٪ من الوقت المخصص للتدريب ، مع مراعاة زيادة نسبة الإعداد العام في بداية الدورة الكبرى ثم الإقلال من هذه النسبة تدريجياً كلما اقترب موعد البطولة المقصودة من الدورة التدريبية الكبرى (١٤ : ٣٧٥) .

٥ - تحتوي كل فترة تدريبية من فترات الدورة الكبرى على دورة أو عدة دورات متوسطة تتشكل كل منها من ٣ - ٦ أسابيع من إجمال الفترة التدريبية ويمكن أن تصل إلى ٨ أسابيع (٣٦ : ١٦٧) .

٦- تحتوي كل دورة متوسطة على عدة دورات صغيرة ، ويشكل حمل التدريب خلال هذه الدورات الصغيرة داخل الدورة المتوسطة يتابع ثلاث إلى خمس أسابيع ذات حمل عال ثم أسبوع للاستشفاء ينخفض فيه الحمل بمقدار ٣٠ ٪ - ٥٠٪ عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة ، وذلك خلال مرحلتى الإعداد العام و الخاص ، أما في مرحلة المنافسات فيشكل حمل التدريب داخل الدورة المتوسطة يتابع من أسبوع إلى ثلاث أسابيع حمل عال ثم أسبوع للاستشفاء ، ومن الطبيعي خلال فترة الاستشفاء يتم خفض تدريجات تحمل السرعة وضبط السرعة بوجه

خاص ليحصل الجهاز العصبي على مزيد من الراحة للإسراع بالاستشفاء (٣٦ : ١٧٣ ، ١٧٤) (٤٦ : ٦٨ ، ٦٩) .

٧- يستخدم في بداية فترة المنافسات تدريبات التحمل العام والتحمل الخاص بشكل مركز حيث ترتفع درجة الحمل المستخدم مع بداية هذه الفترة تدريجياً عن درجة الحمل المستخدم في الدورات السابقة لهذه الفترة ، ثم تستخدم بعد ذلك دورات صغيرة لتخفيف الحمل، حتى لا يفقد السباح أى من التكيفات التي سبق اكتسابها مع توافر احواله الفسيولوجية التي تسمح للسباح بإخراج أقصى إمكاناته في السباق (٣٦ : ٧٣ ، ٧٤) .

٨ - تحتوى الدورات التدريبية الصغيرة من ٤ - ٥ جرعات ذات درجات قصوى ، حتى يمكن إحداث الفاعلية المؤثرة لعملية التدريب (٣٨ : ٣٤٠) ، و لتخطيط ذلك يجب إتباع عدة قواعد لاستيعاب السباح لهذه الأحمال التدريبية الكبيرة ، ومن هذه القواعد ما يلي :

أ- أن يتم التدريب بواقع جرعتين يومياً على الأقل لمدة سنة أيام في الأسبوع (٧٥ : ٢٦٣) - كلما أمكن ذلك مع ترك يوم واحد في الأسبوع للراحة الكاملة أو السباحة السهلة (٧٦ : ٣٥٢) .

ب - عندما يكون التدريب لمرتين في اليوم فإن إحدى الجرعتين تعتبر أساسية والأخرى تكميلية . وتنمير الجرعة الأساسية بارتفاع درجة الحمل ، ولذلك توجه التدريبات خلالها لإيجاز الموجات الأساسية للفترة التدريبية . بينما توجه الجرعة التكميلية لأى من الموجات الآتية في ضوء الغرض من التدريب :

- زيادة تأثير اتجاه الجرعة الأساسية بالتدريب في نفس اتجاهها لتعميق اثر التدريب وزيادة كم التعويض الراجع الحادث بعد الحصول على الراحة المناسبة.

- الإسراع بالاستشفاء بالتدريب في اتجاه مخالف لاتجاه الجرعة الأساسية.

- اخفاظة على التكيفات التدريبية السابقة اكتسابها في فترات تدريبية سابقة ويخشى فقدها.

(١٤ : ٩٩) ، (٣٦ : ١٣٨) .

ج - هناك عدة أشكال لديناميكية تتابع الأحمال داخل الدورة الصغيرة ، ولكن تتابع الأحمال بطريقة الموجة الواحدة، والذي يتميز بتتابع انخفاض مستوى الأحمال من أعلى درجة إلى أقل درجة يعتبر من أفضل الطرق لتابع الأحمال في الدورة الصغيرة بالنسبة للناشئين حيث أنها أقل من تلك التي تكون سبباً في إحداث الإرهاق (٣٦ : ١٦٣ ، ١٦٤) .

د - يراعى في تخطيط الدورات الصغيرة تلك الفترات الزمنية للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بالنسبة لاتجاهات الأحمال المختلفة بحيث يراعى تغيير اتجاهات أحمال الجرعات التدريبية بما يتناسب بقدر الإمكان مع أداء كل اتجاه

للحمل خلال فترة التعويض الزائد الخاصة به ، والجدول التالي يوضح الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى .

جدول رقم (١)

الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد بعد الأحمال القصوى
لبعض اتجاهات الأحمال

التحمل الهوائي	تحمل السرعة تحمل القوى	السرعة - القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - التوافق	اتجاهات الأحمال التي يصل الرياضى
			وسيلها إلى مرحلة تعويض الزائد بعد أداء حمل أقصى اتجاه معين
بعد ٦-٥ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ - ٧٢ ساعة	السرعة - القوة العظمى - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - التوافق
بعد ٦-٥ ساعة	بعد ٧٢-٤٨ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	تحمل السرعة - تحمل القوة
بعد ٧٢ ساعة	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٦ ساعات	التحمل الهوائي

(١٤ : ٢٤٨) ، (٣٦ : ١٢٢ ، ١٢٣) ، (٣٨ : ٣١٨)

كما أنه بأداء بعض الأحمال القصوى المركبة من اتجاهين يمكن أن تصل حالة السباح الفسيولوجية إلى مرحلة التعويض الزائد بالنسبة للاتجاهين المستخدمين بعد ٤٨ ساعة (١٤ : ٢٤٨) .

أما بعد الأحمال الأقل من القصوى فإن الفترات الزمنية اللازمة للوصول إلى مراحل التعويض الزائد تقل إلى نصف الفترات السابق ذكرها ، بينما بعد الأحمال المتوسطة تكون تلك الفترات ١٠ - ١٢ ساعة ، في حين بعد الأحمال البسيطة تكون عدة دقائق إلى بضع ساعات (٣٦ : ١٢١)

ويجب مراعاة هذا المبدأ السابق بوجه خاص مع الجرعات التدريبية ذات الأحمال التي في اتجاه السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقدرات التوافقية التي تفتقر تمارين تنميتها بسرعة الأداء ، حيث أن هذه الاتجاهات مجهددة للجهاز العصبي المركزي إلى حد كبير ، ويستلزم أدائها حالة اليقظة والراحة الكاملة لهذا الجهاز (١٤ : ١٠٧) ، (٣٧ : ٩٦) ، (٤٨ : ١٤٠) .

هـ - يراعى في تخطيط الدورات التدريبية الصغيرة الاستخدام المناسب لوسائل الإسراع بعملية الاستشفاء حتى لا يصاب السباح بالحمل الزائد، وفي نفس الوقت يستطيع استيعاب أحمال التدريب الكبيرة خلال تلك الدورات ،

ومن تلك الوسائل وطرق استخدامها ، أن يؤدي في الجرعات التكميلية أحمال متوسطة أو قليلة في اتجاه مخالف لاتجاه الجرعات ذات الأحمال التي في اتجاه السرعة وتحمل القوة ، نظرا لأن هذه الجرعات تؤثر وبعمق على النواحي الفسيولوجية للسباح (٤٢ : ١٠٧) .

و- يراعى في تخطيط الدورات الصغيرة أن تتناسب اتجاهات ودرجات الأحمال داخل كل دورة مع واجبات كل فترة تدريبية ، وفيما يلي بعض الإرشادات الخاصة بتشكيل اتجاهات ودرجات الأحمال داخل دورة الحمل الصغيرة بالنسبة لكل فترة تدريبية :

- بالنسبة للدورة الصغيرة في فترة الإعداد العام :

- أن تشمل على جرعة أو جرعتين على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها مسافة ٨٠٠ - ١٢٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة التدريبية، في اتجاه تدريبات تحمل السرعة وضبط سرعة مراحل السباق .
- التركيز على تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- التركيز على تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية، نظرا لأنها تؤدي إلى بناء الأساس المتين للتحمل الهوائي واللاهوائي. أن تشمل جرعة واحدة على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها مسافة ٨٠٠ - ١٠٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة في اتجاه تدريبات السرعة .
- تحسين الأداء الفني لطرق السباحة و البدء والدوران .
- تحسين الرشاقة كصفة مطلوب في هذا النوع من السباقات .
- أن تستخدم مسافة ٢٠٠ متر فردي متنوع كمسافة تكرارية مع جرعتين على الأقل في الأسبوع .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين صفة القوة العامة لثلاث أيام في الأسبوع
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يوميا .

(٣٦ : ٦٤)، (٥٨ : ١١١)، (٦٧ : ١٤٩)، (٧٦ : ٣٤٩ ، ٣٥٠)

- بالنسبة للدورة الصغيرة في فترة الإعداد الخاص :

- أن تشمل من ٢ - ٤ جرعات على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها مسافة ٨٠٠ - ١٢٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة التدريبية في اتجاه تحمل السرعة وضبط سرعة مراحل السباق .
- يقل التركيز نسبيا على تدريبات الحد الأقصى الاستهلاك الأوكسجين عن الفترة التدريبية السابقة .
- يزداد التركيز نسبيا على تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية عن الفترة السابقة .
- يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدوران .

- يستمر تحسين الرشاقة .
- أن تستخدم المسافة التكرارية ٢٠٠ متر فردى متنوع ضمن ثلاث جرعات في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم المسافات التكرارية الأقل من المسافة المحددة للسباق ، وتؤدي بالسرعة المخططة للسباحة بما في السباق وذلك خلال جرعة واحدة في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين تحمل السرعة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعدد من ٣ - ٤ مرات في الأسبوع .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يومياً .

(٣٥٠ ، ٣٤٩ : ٧٦) ، (١١١ : ٥٨) ، (٦٦ : ٣٦)

- بالنسبة للدورة الصغيرة في الجزء الأول من فترة المنافسات :

- في بداية هذا الجزء يتم فُح نفس الأسلوب المتبع في تشكيل الدورة الصغيرة كما في فترة الإعداد العام (٧٣ : ٣٥) ، ثم يعقب ذلك استخدام الإرشادات التالية :-
- أن تتحوى على ٢ - ٤ جرعات على الأقل في الأسبوع تؤدي فيها ١٦٠٠ - ٢٤٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة ، في اتجاه تحمل السرعة وضبط سرعة السباق .
- يزداد الإقلال من التركيز على تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين عن الفترة التدريبية السابقة .
- أن تتحوى من ٢ - ٣ جرعات على الأقل في الأسبوع على مسافة ٨٠٠ - ١٠٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة التدريبية ، تخصص لتدريبات السرعة .
- يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورانات .
- يستمر تحسين صفة الرشاقة .
- أن تستخدم المسافات التكرارية لسباق ٢٠٠ متر فردى متنوع ضمن جرعتين في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم المسافات التكرارية الأقل من مسافة السباق ، وتؤدي بالسرعة المخططة للسباح ، للسباحة بما في السباق ، ويتم ذلك خلال جرعتين في الأسبوع على الأقل .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لثلاث مرات في الأسبوع كاتجاه ، وكذلك لتحسين تحمل السرعة الخاصة لثلاث مرات في الأسبوع كاتجاه آخر ، وذلك بالتبادل بين الاتجاهين .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يومياً .

(١١١ : ٥٨) ، (١٤٠ : ٤٨)

– بالنسبة للدورة الصغيرة في الجزء الثاني من فترة المنافسات :

- أن تشمل من ١ – ٣ جرعات في الأسبوع تؤدي فيها مسافات ٤٠٠ – ١٦٠٠ متر من المسافة الكلية للجرعة ، والتي تخصص لتدريبات تحمل السرعة وضبط السرعة ، مع مراعاة الإقلال التدريجي لهذه المسافات كلما اقتربت البطولة ، كما يراعى أن تدريبات ضبط السرعة تكون لها أهمية قصوى في هذه الفترة .
- تستخدم تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بغرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه ، مع الإقلال التدريجي في المسافة التكرارية المستخدمة في هذه التدريبات لتصبح ٣٠٠ متر فأقل خلال الأسبوع الأخير .
- تستخدم تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية بغرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه .
- تستخدم تدريبات السرعة بغرض المحافظة على المستوى السابق اكتسابه ، مع استخدام المسافات التكرارية التي تنحصر فيما بين ٢٥ – ٥٠ متر .
- يستمر تحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورات .
- يستمر تحسين صفة الرشاقة .
- تستخدم المسافات التكرارية الأقل من مسافة السباق وبالسرعة المخطط للسباح أن يسبح بما في السابق ضمن ٣-٤ جرعات في الأسبوع .
- تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية مع خفض عدد مرات التكرار المستخدمة إلى ثلث العدد المؤدى في الجزء الأول من هذه الفترة التدريبية ، ولكن مع محاولة زيادة الأثقال المستخدمة ، ويتم التوقف عن هذه التدريبات خلال الأسبوع الأخير السابق للبطولة .
- أن تستخدم التدريبات الأرضية لتحسين المرونة يوميا .
- الثلاث أيام الأخيرة السابقة للبطولة ، يستريح فيها السباحين إلى أقصى ما يمكن ، ويكون الشكل العام للتدريب كما يلي :
- بدأ التدريب بالإحماء ثم تدريبات لتحسين الأداء الفني لطرق السباحة والبدء والدورات ، ثم عدد قليل من تكرارات ضبط السرعة ، ثم تدريبات للاسترخاء لمسافة ٤٠٠ – ٥٠٠ متر (٤٨ : ١٤٠) ، (٥٨ : ١١) ، (٦٩ : ١٥٢) ، (٧٦ : ٣٥٥ - ٣٥٧ ، ٣٦٠) .

- مسافة التدريبية التي تتم خلال ذلك الجزء الثاني من فترة المنافسات تكون ٣٠٠٠٠ متر تقريباً ، بحيث تكون المسافة اليومية من ٥٠٠٠ - ٦٠٠٠ متر (٧٦ : ٣٦٥)
- ٩ - يجب أن يستخدم سباحو ٢٠٠ متر فردي متنوع طرق السباحة الأربعة المختلفة خلال التدريب، بكل طريقة من طرق التدريب المختلفة (٧٦ : ٣٦٥) .
- ١٠ - يجب استخدام مجموعات تدريبية ذات تكرارات ، بحيث يتم في كل منها التغيير في طريقة سباحة إلى أخرى ، ومن إيقاع الضربات التماثلية إلى الضربات التبادلية والعكس ، حتى يتدرب السباحون على تغيير إيقاع السباحة ، والانتقال من نوع إلى آخر بأقل جهد ممكن وأقل فقد للسرعة (٧٦ : ٣٦٥) .
- ١١ - يجب تركيز الاهتمام على تدريب ضربات الذراعين لسباحة الصدر بوجه خاص ، لاستمرارية حدوث التوازن بين ضربات الرجلين والذراعين لهذه السباحة (٧٦ : ٣٦٥) .
- ١٢ - يجب زيادة الاهتمام بضربات الرجلين لسباحة الصدر بشكل أكبر من الاهتمام بضربات الرجلين لباقي الثلاثة أنواع من السباحات الأخرى (٧٠ : ٣٦٥) .
- ١٣ - نسبة ضربات الرجلين من المسافة الكلية للتدريب تختلف من سباحة إلى أخرى ولكنها تنحصر ما بين ١٥ - ٣٠ ٪ (٦٩ : ٢٢٥ - ٢٢٧) .
- ١٤ - لتنظيم تتابع اتجاهات التدريب داخل الجرعة التدريبية ، يمكن إتباع النظام التالي :
 - إجماء .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية ، والرشاقة ، وتحسين الأداء الفني .
 - تدريبات السرعة .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .
 - تدريبات ضبط سرعة السباق أو تحمل السرعة أو الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين ذات المسافات التكرارية الأكبر من ٣٠٠ متر .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .
 - تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين للمافات التكرارية ٣٠٠ متر فأقل .
 - تدريبات ضبط سرعة السباق، أو تحمل السرعة، أو بوجه خاص تدريبات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسوجين بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع، حيث تكون هذه التدريبات في ذلك الوقت من أكثر الأوقات تأثيراً .
 - تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية .

١٥ - إذا ما تضمنت الجرعة التدريبية تدريبات أرضية و / أو تدريبات مائية، فالباحث يرى أن التدريبات الخاصة بالسرعات العالية تسبق تدريبات القوة ، وأن تدريبات القوة تسبق التدريبات الخاصة بالسرعات الأقل ارتفاعاً.

ثانياً : الدراسات المرتبطة

١- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه للاعبي بعض الرياضات المائية :

- قام محسن الحريري ١٩٨٦م بدراسة بهدف مقارنة مظاهر الانتباه بين حراس مرمى كرة القدم ، وكرة الماء، وقد اشتملت العينة على (١١) حارس مرمى كرة قدم ، و(١١) حارس مرمى كرة ماء، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، واختبار بوردون أنفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، وقد أشارت أهم النتائج إلى تميز حراس مرمى كرة القدم في مظهر حدة وحجم الانتباه ، ولم تظهر الفروق دالة إحصائية في بعض مظاهر (ثبات - تركيز - تحويل - توزيع) الانتباه بين حراس مرمى كرة القدم وكرة الماء (٤٤) .

- قام إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م بدراسة مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء بجمهورية مصر العربية ، بهدف التعرف على مظاهر الانتباه المميزة للاعبي كرة الماء ، وكذلك الميزة لكل خط من خطوط اللعب المختلفة ، واشتملت العينة على (٧٠) لاعب من أعضاء الفريق القومي و الدرجة الأولى و (٧٠) طالب من غير الممارسين للنشاط الرياضي من طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ببور سعيد ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وباستخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه واختبار بوردون انفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن هناك فروقا معنوية بين لاعبي كرة الماء والأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح اللاعبين في جميع مظاهر الانتباه ، وأن هناك فروقا معنوية بين اللاعبين الدوليين ولاعبي الدرجة الأولى لصالح اللاعبين الدوليين في كلا من مظهرى الثبات و التوزيع ، وأن مستويات مظاهر ثبات وتوزيع وحجم الانتباه تتباين لدى لاعبي كرة الماء وفق خطوط اللعب المختلفة (١) .

- قام يحيى إبراهيم ١٩٨٧م بدراسة للتعرف على مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة للطرق المختلفة (زحف - صدر - ظهر - دولفن) ، والفروق في مظاهر الانتباه بين الطرق المختلفة ، وقد اشتملت العينة على (١٠٠) سباح من بعض الأندية ، اختيروا بالطريقة العمدية ، وباستخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، واختبار بوردون انفيموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن كل طريقة من

طرق السباحة الأربع التخصصية تختلف فيما تتطلبه من مظاهر الانتباه المساهمة في حسن أداء كل منها (٦٤ : ٢٣٥ - ٢٥٣) .

- قام أحمد عبد الجيد ١٩٩٤م بدراسة بهدف التعرف على مظاهر الانتباه المميزة للاعبين هذه أنشطة الرياضات المائية (سباحة - تجديف - كرة ماء) ، والمقارنة بين مظاهر الانتباه للاعبين هذه الرياضات (سباحة - تجديف - كرة ماء) ، وقد اشتملت عينة البحث على (١٥٤) لاعب ، اختيروا بالطريقة العمدية ، وباستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وكذلك جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، وتطبيق اختبار بوردون أنفيوف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن الترتيب التصاعدي لتفوق لاعبي التجديف وكرة الماء في مظاهر الانتباه كان (الثبات ، الحجم ، التوزيع ، الحدة ، التحويل ، التركيز) ، أما بالنسبة للسباحين فالترتيب التصاعدي كان (الثبات ، الحجم ، الحدة ، التوزيع ، التحويل ، التركيز) ، كما أشارت النتائج إلى تميز السباحين في مظهر حدة الانتباه عن لاعبي التجديف وكرة الماء ، وإلى تميز لاعبي كرة الماء في مظهر ثبات الانتباه عن لاعبي التجديف والسباحة (٨) .

٢ - دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين :

- أجرت تراجي عبد الرحمن ١٩٨٣ م دراسة بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، وكذلك تحديد الاختبارات التي يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية المستخلصة ، وقد اشتملت العينة على (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد استخدمت الباحثة الأسلوب المسحي (أحد أساليب المنهج الوصفي) ، كما استخدمت أسلوب التحليل المرجعي في تحديد القدرات التوافقية الافتراضية ، والاختبارات التي تقيسها ، وتطبيق هذه الاختبارات وبالاستعانة بالتحليل العاملي ، فقد أشارت أهم النتائج إلى استخلاص أربعة عوامل رئيسية فسرقم الباحثة بأربعة قدرات هم : الرشاقة ، والتوازن ، والإحساس الحركي العضلي ، والسرعة الانتقالية. (١٨ : ١٨٧ - ٢٠٣) .

- وقامت سامية منصور ١٩٨٤ م بدراستها بهدف التعرف على علاقة كل من القدرة على التصور البصري المكان ك معالجة ذهنية ، وبعض القدرات التوافقية كمعالجة حركية للمكان ، للكشف عن نوع العلاقة التي تربط بينها وبين مستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وقد اشتملت عينة البحث على (١٣٤) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية ، اختيروا بالطريقة العمدية العشوائية ، وقد استخدمت الباحثة أسلوب التحليل المرجعي في تحديد القدرات التوافقية التي ترتبط بالمكان ، ويقع الجهد فيها على مجال المعلومات البصرية ، وباستخدام المنهج التجريبي فقد أشارت أهم النتائج إلى أنه توجد علاقة إرتباطية سالبة بين

الإحساس الحركي العضلي والقدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن ، وترجع سلبية الإشارة إلى أن الاختبارات المستخدمة لقياس هذين المتغيرين يرتبط بالزمن أو المسافة والمحاولة الأفضل تحتسب للأقل في الزمن أو المسافة ، كما أن هناك علاقة ارتباطية سالبة فيما بين الإحساس الحركي العضلي و مستوى أداء الحركات الأرضية ، وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإيقاع والقدرة على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه على الحركات الأرضية ، وترجع سلبية الإشارة إلى أن الزمن الأقل والمسافة الأقل تعبر عن أفضلية الأداء للمفحوص ، أما الإشارة الموجبة بالنسبة للقدرة على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه وكذا الإيقاع فتعبر عن التوجيه الأفضل للمكان (٢٢ : ٣٧ - ٦٠) .

- قامت غادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م بدراسة الهدف منها التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بسباق ١٠٠ م حواجز ، والوقوف على العلاقة بين القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز . وقد اشتملت العينة على (٣١) متسابقة من متسابقات ١٠٠ م حواجز ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، كما اعتمدت على استطلاع آراء الخبراء لتحديد القدرات التوافقية الخاصة بمسابقي ١٠٠ م حواجز ، وكانت أهم النتائج أن توصلت الباحثة إلى ست قدرات توافقية مرتبطة ارتباطا وثيقا بسباق ١٠٠ م حواجز سيدات ، وهي : القدرة على التوافق الكلي للجسم ، القدرة على التوازن الحركي ، القدرة الإيقاعية . القدرة الانفجارية للرجلين ، قدرة المرونة ، القدرة على السرعة الانتقالية (٤٠) .

٣- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين :

- قاما يوشيدا وسايتر Yoshida and Saito ١٩٨١ م ، بدراسة بهدف تحديد العوامل المؤثرة في الأداء المهارى للبدء (للسباحين) ، ولقد اشتملت عينة البحث على ثلاث سباحات أعمارهن ١٢ - ١٦ سنة ، وتبعة سباحين أعمارهم ١٧ - ٢٤ سنة ، عينة عمدية ضمن الفريق القومي الياباني المشترك في أولمبياد ١٩٨٠ م ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وكان من أهم نتائج الدراسة ، أن زمن البدء يرتبط إيجابيا بالسرعة الأفقية للارتقاء والانزلاق ، وبزمن سباحة ٢٥ م ، ٥٠ م ، مما يؤكد أهمية زمن البدء لهذه المسافات وما هو أكبر منها (٧٢:٤) .

- أجرى عصام حلمي ١٩٨٧ م دراسة بهدف الوقوف على العلاقة بين القدرات الحس حركية ، وبعض البارامترات التدريبية للسباحين مثل الإحساس بالقوة وسرعة حركة الذراع ، والإحساس بالزمن، والتوازن ، وسرعة رد الفعل داخل وخارج الماء، وقد اشتملت العينة على (٤١) سباحا ناشئا تحت ١٢ سنة من منطقة الإسكندرية، اختبروا بالطريقة العمدية العشوائية واستعان الباحث بالمنهج الوصفي، حيث استخدم الباحث (٢١) قياسا تعبر عن القدرات الحس حركية ، ومن أهم نتائج الدراسة ، وجود علاقة بين خطأ الإحساس بـ (٥٠%) من

القوة لكل من اليد اليمنى واليد اليسرى ودرجة الانحراف داخل الماء ، ووجود علاقة بين سرعة حركة كل من اليد اليمنى واليد اليسرى ودرجة الانحراف في الماء والإحساس بالزمن وسرعة رد الفعل لليد اليسرى ، كما أن هناك علاقة بين سرعة حركة اليد اليسرى وسرعة حركة الرجل اليمنى واليسرى ودرجة الانحراف داخل الماء والإحساس بالزمن (٨٥ % ، ٩٥ %) وسرعة رد الفعل لليد اليسرى وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى ، كذلك وجود علاقة بين سرعة حركة الرجل اليمنى وسرعة حركة الرجل اليسرى والإحساس بالزمن ٨٥ % وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى ، أيضا وجود علاقة بين سرعة حركة الرجل اليسرى والإحساس بالزمن وتوازن الرجل اليمنى ودرجة الانحراف داخل الماء ، والإحساس بالزمن (٨٥ %) وسرعة رد الفعل للرجل اليمنى .

(١٨٣ - ١٧١ : ٣٤)

—قامت سناء الجبيلي ١٩٩٠ م بدراسة تهدف إلى وضع برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحسي حركي لمسافة وزمن سباحة الزحف على البطن ، ومعرفة أثره على الإدراك الحسي حركي بكل من الزمن والمسافة ومستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، وقد اشتملت العينة على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية، اختبروا بالطريقة العمودية العشوائية ، وقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي بالرجوع إلى بعض المراجع واستطلاع آراء الخبراء، وبتطبيقه على عينة تجريبية ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح للإدراكات الحس -حركية بزمن ومسافة السباحة له تأثيرا إيجابيا واضحا على تحمين مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن (٢٤ : ١٩٨ - ٢٢٠) .

—كما قامت عزة نصار ١٩٩٠ م بدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهارى لسباحة الصدر وقد تم تحديد العينة عمديا من بين طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، اللاتي وجدن صعوبة في ربط حركات الذراعين والتنفس مع الرجلين قوامها ٣٦ طالبة ، قسمن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبعد إجراء التكافؤ فيما بينهما ، قامت بتطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة التجريبية، حيث أشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن الاهتمام بتنمية التوافق العضلي له تأثير إيجابي على المستوى المهارى لسباحة الصدر (٣٢ : ١ - ١١) .

—قامت فاطمة عبد الهادي ١٩٩١ م بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء، وعلى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، وقد اشتملت العينة على (٤٦) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية ، اختبروا بالطريقة العمودية العشوائية ،وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .وقامت بتصميم بطاقة لتقويم المستوى المهارى عن طريق الملاحظة بعد تحديد أهم مكونات الأداء الفني لسباحة الصدر من التحليل المرجعي وبعد استطلاع آراء عدد من الخبراء ،كما قامت الباحثة باستخدام نفس الأسلوبين في تصميم البرنامج التدريبي وتدريباته ، فقد أشارت أهم النتائج إلى أنه لتنمية

القدرة على التحكم في حركة الجسم داخل الماء أثر إيجابي على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر
(٤١ : ١٧٦ - ١٨٨) .

- قاما ملودزيكوسكا و تاكيندورف, Miodzikowska, and Tukiendorf ١٩٩١ م بدراسة تتبعية استمرت ثلاث سنوات بهدف التعرف على أثر كل من النمو الجسمي والتدريب المنظم وفق طبيعة كل من التمرينات الرياضية الإيقاعية والسباحة ، والبالية المائي ، والترحلق على الجليد ، والانزلاق ، والجرى ، وكرة السلة ، على قدرتى الإحساس بالإيقاع الحركى ، والتوافق الحركى ، وقد اشتملت العينة على (٤٣٧) لاعب ولاعبة اختيروا بطريقة العمدية من طلاب المدارس الرياضية ببولندا فى الأنشطة الرياضية السبعة المختارة ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وكانت من أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة أن التدريب المنظم بصفة عامة كان له أثر إيجابي على تطور كل من قدرتى الإحساس بالإيقاع الحركى ، والتوافق الحركى ، ولكن كان لاختلاف طبيعة كل نشاط رياضى وما تطبقة على تدريبات هذا النشاط ، أثر على اختلاف مستوى هاتين القدرتين من نشاط رياضى إلى آخر (٧٧ : ٧٣ - ٨٩) .

-رقام كارم مصطفى ١٩٩٣ م بدراسة كمحاولة للتعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات تحسين الأداء خلال الوحدة التدريبية على السرعة فى سباحة الزحف على البطن ، وقد اشتملت عينة البحث على (٤٦) طالب من طلبة الصف الثالث اختيارى أول سباحة بكلية التربية الرياضية اختيروا عمديا ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبالاعتماد على أسلوب تحكيم الخبراء لقياس مستوى الأداء المهارى للسباحين ، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام تدريبات تحسين الأداء من خلال الوحدة التدريبية له تأثير إيجابي على تقدم السرعة (٤٣ : ٤٦ - ٦٥) .

ثالثا : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة في توجيه البحث الحالى

بعد العرض السابق للدراسات المرتبطة ، كان لابد من إلقاء الضوء على النواحي التي استفاد منها (الباحث في تحليل مشكلة البحث الحالى ، وإثارة الطريق لحلها ، ويمكن توضيح ذلك من خلال ما يلي :-

١- أشارت دراسات محسن النحريرى ١٩٨٦ م ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧ م ، يحيى إبراهيم ١٩٨٧ م ، أحمد عبد الجيد ١٩٩٤ م ، إلى أن كل أداء حركي يمارسه الفرد يصحبه تغير في مستوى مظاهر الانتباه ، مما يلقي ضوءا على أهمية تنمية مظاهر الانتباه لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، حيث يقوم السباح في هذه السباحة بتغيير طريقة أدائه الحركي عدة مرات، ومن ثم تكسب محاولة الكشف عن الوسائل التدريبية التي تعمل على تنمية مظاهر الانتباه لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع أهمية خاصة ، وقد تكون تنمية القدرات التوافقية من ضمن هذه الوسائل.

- ٢- لقياس مظاهر الانتباه يمكن استخدام جهاز التاكستوسكوب لقياس حجم الانتباه ، وتطبيق اختبار بوردون أنفيوموف لقياس باقي مظاهر الانتباه ، حيث استخدمت هذه الاختبارات في العديد من الدراسات مثل دراسات محسن التحريرى ١٩٨٦ م ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧ م ، يحيى إبراهيم ١٩٨٧ م ، أحمد عبد الجيد ١٩٩٤ م.
- ٣- القدرات التوافقية قدرات خاصة تختلف من فئة إلى أخرى ، ومن نشاط رياضى إلى آخر ، حيث اختلفت النتائج التى توصلت إليها عدة دراسات، وخاصة عندما كان الهدف منها تحديد القدرات التوافقية لفئات وأنشطة رياضية مختلفة ، مثل دراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، غادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م .
- ٤ - يعتبر تحديد القدرات الافتراضية المرشحة عن طريق التحليل الإحصائى لاستخلاص القدرات الرئيسية ، التى تم التوصل إليها عن طريق التحليل المرجعى ثم باستطلاع آراء الخبراء ، من أفضل الأساليب لتحديد هذه القدرات الافتراضية ، حيث نهج نفس الأسلوب فى عدة دراسات كدراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، ودراسة سامية منصور ١٩٨٤ م ، وغادة عبد الفتاح ١٩٩٠ م .
- ٥ - يمكن استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع بتحليل البيانات المتجمعة من قياسات مأخوذة من عينة عمدية عاملياً ، حيث نُجحت عدة دراسات هذا الأسلوب مثل دراسة تراجى عبد الرحمن ١٩٨٣ م ، ودراسة عصام حلمى ١٩٨٧ م .
- ٦- يمكن استخدام بعض الاختبارات التى استخدمها عصام حلمى ١٩٨٧ م فى دراسته لقياس الإحساس بالقوة ، كما يمكن تصميم اختبارات مشابهة للاختبارات التى استخدمتها سناء الجبيلي ١٩٩٠ م فى دراستها لقياس الإحساس بزمن ومسافة السباحة .
- ٧- أشارت العديد من الدراسات - سواء بشكل مباشر أو غير مباشر - إلى الأثر الإيجابي لتنمية بعض القدرات التوافقية على صور متعددة للأداء الحركي ، حيث أثبتت دراسة يوشيدا وسايتو ١٩٨١ م إلى أن هناك ارتباط طردى بين زمن البدء ، وزمن سباحة ٢٥ م ، و٥٠ م وكذلك السرعة الأفقية للارتقاء والانزلاق خلال البدء ، ويرى الباحث أن زمن البدء قد تؤثر فيه القدرات التوافقية تأثيراً إيجابياً كبيراً ، نظراً للأداء التوافقى المركب لمهارة البدء ، كما يرى الباحث أن قدرة السباح على حفظ التوازن الثابت خلال البدء - وهى أحد القدرات التوافقية- قد تعتبر من أكثر القدرات المؤثرة فى البدء . وبالتالي يكون لها أثرها الإيجابي على زمن السباحة والسرعة الأفقية للارتقاء والانزلاق خلال البدء . كما أثبتت سناء الجبيلي ١٩٩٠ م أن الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة السباحة - وهما ضمن قدرات الإحساس الحركي العضلي الذي يندرج تحت نطاق القدرات التوافقية - يؤثر تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسن مستوى الأداء فى سباحة الزحف على البطن ، ولقد أثبتت كذلك عزة نصار ١٩٩٠ م التأثير الإيجابي لتنمية التوافق العضلي العصبي - وهو ضمن القدرات التوافقية - على المستوى المهارى لسباحة الصدر، وأثبتت سامية منصور ١٩٩١ م الارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومستوى

الأداء على عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وأثبتت أيضاً فاطمة عبد الهادى ١٩٩١م التأثير الإيجابي لتنمية القدرة على التحكم فى حركات الجسم داخل الماء - وهى ضمن القدرات التوافقية - على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، أما دراسة كارم مصطفى ١٩٩٣م فقد أشارت إلى أن استخدام تدريبات تحسين الأداء من خلال الوحدة التدريبية له تأثير إيجابي فى تقدم السرعة لسباحى الزحف على البطن ، ويرى الباحث أن هناك تشابه كبير فيما بين تدريبات تحسين الأداء وتدريبات تنمية القدرات التوافقية ، إلى الدرجة التى تجعل من الأخيرة جزء من الأولى حيث يتميز كل منها بوجود درجة من التشابه بين طريقة الأداء الحركى لهذه التدريبات مع الأداء المهارى لطرق السباحة ، ويعتبر ذلك من الشروط الواجب توافرها عند العمل على تنمية القدرات التوافقية . (٣ : ٢٠٩ ، ٢١٢) .

- هذا ولقد كان لجميع هذه الدراسات دورا كبيرا فى حث الباحث على محاولة الكشف عن أثر تنمية هذه القدرات على الإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ٨- عند القيام بتحديد وتصميم التمرينات وكذلك عند تصميم البرنامج التدريبى ، لجأ الباحث إلى طريقة الحصر المرجعى ، واستطلاع آراء الخبراء ، حيث يعتبر من أفضل الطرق المتبعة لهذا الغرض ، وهذا إقتداءا بدراسنى سناء الجبلى ١٩٩٠م وفاطمة عبد الهادى ١٩٩١م .
- ٩- تعتبر طريقة قياس المحكمين للمستوى المهارى باستخدام استمارة معدة لذلك من أفضل الطرق المتبعة لذلك وهذا إقتداءا بدراسنى فاطمة عبد الهادى ١٩٩١م ، وكارم مصطفى ١٩٩٣م .
- ١٠- أكدت دراسة ملود زيكوسكا و تاكيندورف ١٩٩١م ، أن القدرات التوافقية قدرات خاصة ترتبط بالنشاط الرياضى الذى يمارسه اللاعب ، حيث أشارت الدراسة إلى أن لطبيعة كل نشاط رياضى وتدريباته أثر على اختلاف مستوى قدرتين توافقيتين وهما الإحساس بالإيقاع الحركى ، والتوافق الحركى .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- أولاً : منهج البحث .
- ثانياً : عينة البحث .
- ثالثاً : وسائل جمع البيانات .
- رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة
- خامساً : اختيار المساعدون .
- سادساً : الدراسات الاستطلاعية .
- سابعاً : البرنامج التدريبي .
- ثامناً : الدراسة الأساسية .
- تاسعاً : المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولا : منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي في التحقق من أهداف البحث واختبار الفروض ، وذلك بتنفيذ التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كما استخدم الباحث أيضا المنهج الوصفي خلال أحد دراسات البحث الاستطلاعية.

ثانيا : عينة البحث

١ - طريقة اختيار العينة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة المشتركين لى نهائيات بطولة المنطقة فى الموسم الرياضى ١٩٩٥ م .

٢ - شروط اختيار العينة

- أ - أن يكون سباحو العينة مسجلين بالاتحاد المصرى للسباحة .
- ب - ألا يقل العمر التدريبى لكل من سباحى العينة عن سنتين كحد أدنى .
- ج - أن يكون سباحو العينة من الذكور مواليد أى من سننى ١٩٨١ ، ١٩٨٢ م .

٣ - أسباب إختيار العينة

- أ - أن يكون سباحو العينة قد اشتركوا جميعا فى نهائيات بطولة منطقة الجيزة ١٩٩٥ م .
- ب - أن يكون سباحو العينة فى المرحلة السننية المقصودة بالبحث - وهى مرحلة تحت ١٥ سنة - وقت إجراء الدراسات الاستطلاعية و الأساسية للبحث ، والتي أجريت جميعا فى عام ١٩٩٦ م ، حيث كانت بطولة منطقة الجيزة ١٩٩٥ م هى البطولة الأخيرة للمنطقة قبل إجراء دراسات البحث.
- ج - أن الباحث كان يعمل مدربا لفريق تحت ١٥ سنة بأحد أندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة وهو نادى الزمالك للألعاب الرياضية وقت إجراء البحث، مما سهل من إخضاع سباحى هذا النادى للبرنامج التدريبى الخاص بدارسة البحث الأساسية تحت إشرافه وتوجيهه ، كما سهل أيضا الاستعانة بسباحى الأندية الأخرى لمنطقة الجيزة لإجراء دراسات البحث الاستطلاعية.
- د - موافقة الأجهزة الفنية والإدارية لأندية منطقة الجيزة للسباحة القصيرة على التعاون مع الباحث فى تنفيذ البحث بإجراءاته المختلفة .

٤ - حجم عينة البحث

لتحديد حجم عينة البحث قام الباحث بمحصر أعداد السباحين المشتركين فى نهائيات بطولة الجيزة ١٩٩٥ م المرحلة السننية تحت ١٤ سنة - وكان عددهم ٢٧ سباح - ، والاتصال بهم وبأجهزة أنديةهم الفنية والإدارية ،

للحصول على الموافقات اللازمة لاشتراك هؤلاء السباحين في دراسات البحث المختلفة ، حيث أسفر ذلك عن الحصول على موافقات إشتراك (٢٥) سباح ، وهم يشكلون الحجم الكلى لعينة البحث ، بينما اعتذر عن الإشتراك في دراسات البحث اثنين من السباحين نظراً لانتظامهم في تدريبات منتخب جمهورية مصر العربية للناشئين.

٥ - تقسيم عينة البحث على دراساته المختلفة

قام الباحث بتقسيم إجمالي حجم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات وفق ما يلي :

أ - مجموعة الدراسات الاستطلاعية

اشتملت هذه المجموعة على (١٥) سباح ، هم سباحى أندية الصيد وطلعت حرب والتوفيقية والبنك الأهلى ، وقد تم تقسيم هذه المجموعة بالطريقة العشوائية البسيطة (٥٤ : ٩٤ - ٩٩) ، على الدراسات الاستطلاعية وفق ما يلي :

- مجموعة الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد اشتملت على (٥) سباحين بواقع (٣) من نادى الصيد ، (١) من نادى طلعت حرب ، (١) من نادى البنك الأهلى .

- مجموعة الدراسات الاستطلاعية الثانية والثالثة والرابعة :

وقد اشتملت على (١٠) سباحين بواقع (٤) من نادى الصيد ، (٥) من نادى طلعت حرب ، (١) من التوفيقية ، وكان سباحو هذه المجموعة من خارج مجموعة الدراسة الاستطلاعية الأولى .

ب - مجموعة الدراسة الأساسية

اشتملت مجموعة هذه الدراسة (١٠) سباحين ، هم سباحى ، نادى الزمالك للألعاب الرياضية ، وكان سباحو هذه المجموعة من خارج مجموعة الدراسات الاستطلاعية (ن = ١٥).

والجدول رقم (٢) يوضح توزيع عينة البحث من سباحى أندية منطقة الجزيرة للسباحة القصيرة على دراسات البحث المختلفة .

جدول رقم (٢)

توزيع سباحى عينة البحث على دراسات البحث المختلفة

م	الأندية	عدد السباحون المشتركون في عينة البحث	عدد السباحون المشتركون في الدراسات الاستطلاعية		عدد السباحون المشتركون في بطولة الخيرة
			الأولى	الثانية والثالثة والرابعة	
١	الزمالك	١٠	-	-	١١
٢	الصيد	٧	٣	٤	٨
٣	طلعت حرب	٦	١	٥	٦
٤	التوفيقية	١	-	١	١
٥	البنك الأهلى	١	١	-	١
	المجموع	٢٥	٥	١٠	٢٧

٦ - التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول أهم المتغيرات التي يجب ضبطها بين مجموعتي التصميم للبحث (مرفق رقم ١) وقد استقرت آراء الخبراء - كما سيتضح خلال عرض نتائج هذا الاستطلاع لآراء الخبراء - على حصر هذه المتغيرات فيما يلي :

- السن .
- الوزن .
- حجم الاند .
- ثبات الانتباه .
- تركيز الانتباه .
- المستوى المياري .
- الطول .
- المستوى الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- حدة الانتباه .
- توزيع الانتباه .
- تحويل الانتباه .
- القدرات التوافقية المختارة .

وقد قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، خلال إحدى الدراسات الاستطلاعية للبحث باستخدام التحليل العامل كإسلوب إحصائي مساعد ، وذلك لتكون هذه القدرات هي المتأولة بالبحث ، وقد تحددت القدرات التوافقية الرئيسية - كما سيتضح خلال عرض نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية - فيما يلي :

- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع .
- القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر .

وفي ضوء هذه المتغيرات التي أقرها الخبراء، تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث . حيث تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، اشتملت كل منهما على (٥) سباحين ، وفيما يلي عرض للتكافؤ كإجراء لما بين المجموعتين ، حيث يوضح الجدول التالى رقم (٣) المتوسطات الحسابية لكلا من مجموعتي البحث وقيم (ذ) لدلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث الواجب ضبطها .

جدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بين المجموعتين في كل متغير من متغيرات البحث

م	المتغيرات	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	مجموع رتب المجموعة الضابطة	قيمة (ى) الحسابية	قيمة (ذ) الحسابية
١	الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	١٦,٦	١٧	٢٧	٢٨	١٢	١٠٤-
٢	الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة	٢	٢	٢٨	٢٧	١٢	١٠٧-
٣	الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة	٦	٧	٢٤	٣١	٩	٧٤٥-
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة	٦٨	٦٨	٢٧	٢٨	١٢	١٠٤-
٥	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع	٣,٤	٢,٤	٣٣	٢٢	٧	١٢٤٧-
٦	القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحة الدولفين والصدر	٧٨	٧٨	٣١	٢٤	٩	٧٣٦-
٧	حجم الانتباه	٣٤	٣٥	٢٦,٥	٢٨,٥	١١,٥	٢١٢-
٨	حدة الانتباه	٥٥,٩٤	٥٠,٢٥	٣١	٢٤	٩	٧٣١-
٩	ثبات الانتباه	٤١	٤٣	٢٦	٢٩	١١	٣١٣-
١٠	توزيع الانتباه	٥,٥٣	٥,٤٨	٢٨	٢٧	١٢	١٠٤-
١١	تركيز الانتباه	٧٨,٣٧	٧٢,١٢	٣٢	٢٣	٨	٩٤٠-
١٢	تحويل الانتباه	٧,٢٢	٧,٦٥	٢٣	٢٢	٨	٩٤٠-
١٣	المستوى الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	١٧٨,٤	١٨٤	٢٦	٢٩	١١	١٣٣-
١٤	المستوى المهارى	٦٣,٢٨	٦٠,٥٤	٣١	٢٤	٩	٧٣١-
١٥	الطول	١٦٠,٦	١٥٨,٨	٣١,٥	٢٣,٥	٨,٥	٨٤١-
١٦	الوزن	٥٨,٤	٥٥	٣٣,٥	٢١,٥	٦,٥	١,٢٦١-
١٧	السن	١٤,٦	١٤,٢	٣٢,٥	٢٢,٥	٧,٥	١٢٢٥-

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ± ١,٩٦ .

يتضح من الجدول رقم (٣) ، أن قيمة (ذ) المحسوبة بين مجموعتي البحث في متغيرات الخاضعة للضبط التجريبي تتراوح قيمتها ما بين (-١٠٤٤ر ، -١٠٢٦١٠ر) ، وهي قيم أقل من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠٠٥ر) . والتي تساوى (± ١٩٦ر) ، مما يشير إلى عدم وجود قيم دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في أى متغير من المتغيرات المحددة ، وبالتالي فإن ما قد يحدث من تغيرات في قيم (ذ) بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث يمكن أن يرجعه الباحث إلى العوامل التجريبية التي سوف تتعرض لها المجموعة التجريبية . نظراً لتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تم على ضوئها الضبط التجريبي .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات

استخدام الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات :

نظراً لطبيعة البحث فقد كان اعتماد الباحث على أكثر من وسيلة لجمع البيانات ، حيث تمثلت في :

١ - الملاحظة العلمية :

لجأ الباحث إلى هذه الوسيلة خلال متابعتها لتنفيذ العديد من البرامج التدريبية للسباحين داخل الأندية المصرية . حيث مكنته ذلك من الوقوف على مشكلة البحث . حيث لاحظ إهمال تلك البرامج لتنمية القدرات التوافقية ، لأسباب عدة قد تكون لضيق الفترات الزمنية لاستخدامها ، أو بقصر استخدامها على اتجاهات محدودة للتدريب . أو بقصر أساليب أداء التمرينات التي تعمل على تنميتها عن صور محدودة من هذه الأساليب .

٢ - المسح :

قام الباحث بمحصر للمراجع التي تعرضت للقدرات التوافقية بأغراض :

أ - تحديد القدرات التوافقية العامة :

والجدول التالي رقم (٤) يوضح القدرات التوافقية وفق ما تم ذكره في هذه المراجع .

وقد ارتضى الباحث لقبول القدرة أن تحصل على نسبة (٥٠%) على الأقل من إجماع المراجع عليها .
وبذلك يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن (٧) قدرات فقط قد حصلت على نسبة (٥٠%) فأكثر، من جملة ما أجمعت عليه المراجع من تحديدات للقدرات التوافقية ، وبذلك تكون القدرات التي تم قبولها هي :

التوازن ، القدرة على الربط الحركي ، الإحساس الحركي العضلي ، الإحساس بالإيقاع الحركي ، الرشاقة .
التوجيه المكاني (تقدير الوضع) ، القدرة على التكيف الحركي .

ب - تحديد أسس تنمية كل من القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع :

ولقد تم ورود حصر لهذه الأسس في الفصل الثاني .

ج - تحديد وسائل القياس الممكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع: وقد اتضح للباحث قصور شديد في توافر وسائل قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، نظراً لارتباط هذه القدرات بالنواحي المهارية الخاصة بساحة هذا السباق ، مما ألزم الباحث بضرورة تصميم اختبارات خاصة لقياس تلك القدرات ، يرتبط أداؤها بالنواحي المهارية الخاصة بهذا السباق .

٣ - استمارات استطلاع آراء الخبراء :

قام الباحث بتصميم خمس استمارات لاستطلاع آراء الخبراء ممن تتوافر لهم الشروط الآتية :

- أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .
 - أن يكون من العاملين في مجال تدريس أو تدريب الرياضات المائية ، لمدة لا تقل عن عشر سنوات .
 - أن يكون من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لمادة الرياضات المائية .
- وفيما يلي يوضح الباحث الغرض من كل استمارة من هذه الاستمارات و كذلك نتيجة استخدام كل منها :

أ - استخدمت الاستمارة الأولى (مرفق رقم ١) بغرض تحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث ، ويوضح الجدول رقم (٥) نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول هذه المتغيرات.

جدول رقم (٥)

أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث

المتغير	السن	وزن الجسم	الطول الكلي للجسم	المستوى الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	حجم الانتباه	ثبات الانتباه	تركيز الانتباه	توزيع الانتباه	تحويل الانتباه	حدة الانتباه	مستوى القدرات التوافقية المحددة	المستوى المهاري
١	أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح	✓	✓	✓							✓	✓
٢	أ.د/عادل فوزي جمال	✓	✓	✓		✓				✓	✓	✓
٣	أ.د/هديلة أحمد طلب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٤	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
٥	أ.د/ عصام محمد حلمي	✓	✓	✓							✓	✓
٦	أ.م.د/ محمد مجدى حسن منصور		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٧	أ.د/ محمود عبد الفتاح عنان	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
٨	أ.د/محمود محمد حسن		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
٩	أ.د/ مصطفى كاظم مختار	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٠	أ.د/ نادية حسن رسمي	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١١	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
١٢	أ.د/ هدى محمد طاهر	✓	✓	✓							✓	✓
المجموع												
النسبة المئوية												
١١	٩	١١	١٢	١٢	٧	٧	٧	٧	٧	١٠	١١	١١
٢٧٥	٢١١,١٧	٢١١,١٧	٢١٠٠	٢١٠٠	٢٥٨,٣٣	٢٥٨,٣٣	٢٧٥	٢٧٥	٢٧٥	٢٨٣,٣٣	٢٩١,١٧	٢٩١,١٧

تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

تم اختيار تلك المتغيرات التي اتفق عليها ٥٠٪ فأكثر من الخبراء .

وبناءً على نتائج الجدول السابق رقم (٥) ، فإن أهم المتغيرات التي يجب ضبطها بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث ، هي نفس المتغيرات التي سبق عرض نتائج إجراء التكافؤ لها بين مجموعتي البحث كما اتضح من جدول رقم (٣) .

ب - استخدمت الاستمارة الثانية (مرفق رقم ٢) بفرض تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات حتى يمكن تصميم استمارة تقدير المستوى المهاري لهذه السباحة ، وقد تم قبول المهارات التي يتفق عليها ٥٠% فأكثر من الخبراء ، وتم حساب الأهمية النسبية لكل مهارة وفق عدد الموافقات التي أبداءها الخبراء تجاه كل من المهارات التي تضمنتها الاستمارة وحساب نسبتها مع المجموع الكلي لموافقاتهم .

والجدول رقم (٦) يوضح نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، والأهمية النسبية لكل مهارة .

- وبناءً على النتائج الموضحة بالجدول السابق رقم (٦) فقد تم قبول جميع المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة حيث حصلت كل مهارة من المهارات المعروضة بالاستمارة على نسبة أكبر من ٥٠ % من إجماع الخبراء ، و لكن اختلفت الأهمية النسبية لكل منها ، كما يلي :
- ضربات الذراعان بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - التنفس بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الدولفن ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٤,٦١ %) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الظهر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٤,٦١ %) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - التنفس بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الصدر ، وأهميتها النسبية (٥٠,٠٧ %) .
 - الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن ، وأهميتها النسبية (٤,٦١ %) .
 - ضربات الذراعان بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ %) .
 - ضربات الرجلان بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ %) .
 - التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ %) .
 - السباحة الكاملة بطريقة سباحة الزحف على البطن (٥٠,٠٧ %) .
 - البدء (٥٠,٠٧ %) .
 - إنهاء السباق (٥٠,٠٧ %) .

ج - استخدمت الاستمارة الثالثة (مرفق رقم ٣) ، بفرض استطلاع آراء الخبراء حول أهمية كل من القدرات التوافقية التي تم الحصول عليها من خلال المسح المرجعي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وإضافة أي قدرات توافقية أخرى يروا أنها هامة لهؤلاء السباحين .

وقد تم قبول القدرات التي حصلت على نسبة ٥٠% فأكثر من اتفاق السادة الخبراء على أهمية كل منها لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

والجدول التالي رقم (٧) يوضح نتيجة استطلاع آراء الخبراء ، حول تحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

جدول رقم (٧)
أهمية كل من القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي
٢٠٠ متر فردي متنوع

تحديد القدرات التوافقية وأهميتها النسبية							أسماء السادة الخبراء*	م
القدرة على تكيف الحركي	الترجيح المكان (تقدير الوضع)	الرشاقة	الإحساس بالإيقاع الحركي	الإحساس الحركي معنى	القدرة على الربط الحركي	التوازن		
٧		٥	١٠	١٠	٧		١	أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح
١	٣	١			٣		٢	أ.د/عادل فوزي جمال
١٠	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	٣	أ.د/عديلة أحمد طلب
٦	٨	٩	١٠	١٠	١٠	١٠	٤	أ.م.د/عزة مصطفى نصار
١٠	٩	٥	٧	٩	١٠	٥	٥	أ.د/عصام محمد حلمي
٦	١٠	٧	٩	١٠	١٠	٧	٦	أ.م.د/محمد مجدى حسن
		٧	٩	٨		٧	٧	أ.د/محمود عبد الفتاح عنان
١٠	٦	٥	١٠	٨	١٠	٥	٨	أ.د/محمود محمد حسن
٧	٨	٧	٥	٩	١٠	٧	٩	أ.د/مصطفى كاظم مختار
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	أ.د/نادية حسن رضى
٢	٥	١٠	٨	٩	٩	٥	١١	أ.د/نبيلة لبيب محمود
٥	٨	٩	١٠	١٠	١٠	١٠	١٢	أ.د/هدى محمد طاهر
٧٤	٧٧	٨٥	٩٧	١٠٢	٩٩	٧٦		المجموع
٢٦١,٦٧	٢٦٤,١٧	٢٧٠,٨٣	٢٨٠,٨٣	٢٨٥	٢٨٢,٥	٢٧٢,٣٣		النسبة المئوية

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) أن السبع قدرات التي سبق قبولها سابقاً خلال المسح المرجعي ، قد حصلت جميعاً على نسب اتفاق أكبر من (٥٠٪) من السادة الخبراء لأهمية كل قدرة من هذه القدرات التوافقية بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، مما يؤكد الثقة في تحديد هذه القدرات ، ولقد جاء ترتيبها وفق النسب المتوية لاتفاق السادة الخبراء على النحو التالي :-

الإحساس الحركى العضلى، فالقدرة على الربط الحركى ، فالإحساس بالإيقاع الحركى ، ثم الرشاقة ، ثم التوجيه المكانى (تقدير الوضع) ثم التوازن ، وأخيراً القدرة على التكيف الحركى.

د - وكانت الاستمارة الرابعة (مرفق رقم ٤) بغرض استطلاع آراء الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع التى سبق الحصول عليها، نتيجة لاستطلاع آراء الخبراء باستخدام الاستمارة الثالثة ، وذلك لأنه بالنظر التحليلية للقدرات التوافقية التى تم الحصول عليها بطرح الاستمارة الثالثة ، اتضح ان هذه القدرات طائفية التكوين ، فكل منها يتكون من العديد من القدرات الأولية ، كما أنما أيضا غير مستقلة التكوين ، فبعض القدرات الأولية المكونة لأى قدرة من تلك القدرات الطائفية تشارك فى تكوين قدرات طائفية أخرى .

كما أن معظم هذه القدرات لا يوجد لها اختبارات - فى حدود إطلاع الباحث - يمكن استخدامها فى عملية القياس، ومن ثم كان لابد من تحليل محتوى القدرات الطائفية التى تم الاتفاق عليها ، للتوصل إلى مكوناتها الأساسية (principle Components) من القدرات الأولية ، حتى يمكن اختيار أو تصميم الاختبارات المناسبة لقياس هذه القدرات الأولية ، وبالتالي التوصل إلى وسيلة لقياس كل قدرة من تلك القدرات الطائفية (٤٩ : ٢٩٧ - ٢٩٩) ، وهذا يعتبر خطوة ضرورية لتحديد القدرات التوافقية الرئيسية وتكوين بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات بشكل موضوعى .

وقد عرض الباحث بالاستمارة (الرابعة) لاستطلاع آراء الخبراء ، تحليلاً افتراضياً لكل قدرة من القدرات التوافقية التى سبق الإشارة إليها ، وذلك من وجهة نظر الباحث ، مع حرية إضافة الخبراء لأى قدرات أولية، يرون إضافتها إلى القدرات الأولية التى افترضها الباحث .

ولقد أرتضى الباحث استبعاد القدرات الأولية التى تحصل على نسبة أقل من (٥٠ ٪) من مجموع اتفاق السادة الخبراء لأى من القدرات الأولية الافتراضية المكونة لأى قدرة توافقية طائفية من تلك القدرات المراد تحليل محتواها .

وتوضح الجداول التالية أرقام (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، نتيجة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد محتوى القدرات التوافقية الطائفية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .

جدول رقم (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على الربط الحركى لسباحة
٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	أسماء السادة الخبراء*	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع
١	أ.د/أبو العلا احمد عبد الفتاح	√	√
٢	أ.د/عادل فوزى جمال	√	√
٣	أ.د/عديلة أحمد طلب	√	√
٤	أ.م.د/عزة مصطفى نصار	√	√
٥	أ.د/عصام محمد حلمى	√	√
٦	أ.د/ليلي أحمد عبد المنعم	√	√
٧	أ.د/محمود محمد حسن	√	√
٨	أ.د/مصطفى كاظم مختار	√	√
٩	أ.د/نادية حسن رسمى	√	√
١٠	أ.د/نبيلة لبيب محمود	√	√
	المجموع	١٠	٩
	النسبة المئوية	%١٠٠	%٩٠

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول لسابق رقم (٩) أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على الخبراء فى استمارة استطلاع

الرأى، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على الربط الحركى لسباحة

٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وبالتالي لم تستبعد أى قدرة من القدرات الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٠)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي لسباحة ٢٠٠ متر
فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الذراع من حطش الدوران خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بقطع مسافة الذراع من حطش الدوران خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي البداية لسباحة ٢٠٠ متر فردى المتنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة	القدرة على الإحساس بزوقيت الأداء خلال السباحة	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقدرة	القدرات الأولية	م أسماء السادة الخبراء*
√	√	√	√	√	√	√	√	أ.د/أبو العلا أحمد عبد الفتاح	١
√	√		√	√	√	√		أ.د/ عادل فوزى جمال	٢
√	√		√	√	√	√	√	أ.د / عديلة أحمد طلب	٣
√	√	√	√		√	√	√	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	٤
√	√	√	√	√	√	√	√	أ.د / عصام محمد حلمي	٥
√		√	√	√	√	√	√	أ.د/ ليلي أحمد عبد المنعم	٦
		√	√		√	√	√	أ.د / محمود محمد حسن	٧
	√		√	√		√		أ.د / مصطفى كاظم مختار	٨
√	√	√	√		√	√	√	أ.د / نادية حسن رسمي	٩
√	√	√	√		√	√	√	أ.د / نيلة لبيب محمود	١٠
٨	٨	٧	١٠	٦	٩	١٠	٨	المجموع	
٪٨٠	٪٨٠	٪٧٠	٪١٠٠	٪٦٠	٪٩٠	٪١٠٠	٪٨٠	النسبة المئوية	

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجديا .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) ، أن جميع القدرات الأولية التي عرضت على السادة الخبراء في استمارة استطلاع الرأي ، قد تعدت نسبة ٥٠٪ لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعليه فلم تستبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (١١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى الرشاقة لسباحة ٢٠٠ متر

فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالقوة	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة اللغز من حطى الدورات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة اللغز من حطى الدورات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورات	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حطى الدورات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة	القدرات الأولية	
						أسماء السادة الخبراء*	م
√	√	√	√	√	√	أ.د/أبو العلا احمد عبد الفتاح	١
	√	√	√	√	√	أ.د/ عادل فوزى جمال	٢
√	√	√	√	√	√	أ.د/ عَدْبِلَة أحمد طلب	٣
			√	√	√	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار	٤
√	√	√	√	√	√	أ.د/ عصام محمد حلمي	٥
√	√	√	√	√		أ.د/ ليلي احمد عبد المنعم	٦
√	√	√	√	√		أ.د/ محمود محمد حسن	٧
			√	√		أ.د/ مصطفى كاظم مختار	٨
			√	√	√	أ.د/ نادية حسن رسمي	٩
√	√	√	√	√	√	أ.د/ نبيلة لبيب محمود	١٠
٦	٧	٧	١٠	١٠	٧	المجموع	
%٦٠	%٧٠	%٧٠	%١٠٠	%١٠٠	%٧٠	النسبة المئوية	

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) ، أن جميع القدرات الأولية التي عرضت على السادة الخبراء في استمارة استطلاع الرأي، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للرشاقة لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، ومن ثم فلم تستبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى التوازن لسباحة ٢٠٠ متر

فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات	القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرات الأولية أسماء السادة الخبراء*	م
√	√	√	√	أ.د / ابو العلا احمد عبد الفتاح	١
√	√	√		أ.د / عادل فوزى جمال	٢
√	√	√	√	أ.د / عديلة احمد طلب	٣
√	√	√	√	أ.م. د / عزة مصطفى نصار	٤
√	√	√	√	أ.د / عصام محمد حلمى	٥
√	√	√	√	أ.د / ليلي أحمد عبد المنعم	٦
	√	√	√	أ.د / محمود محمد حسن	٧
	√	√	√	أ.د / مصطفى كاظم مختار	٨
√	√	√	√	أ.د / نادية حسن رسمى	٩
√	√	√	√	أ.د / نبيلة لبيب محمود	١٠
٨	١٠	١٠	٩	المجموع	
%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	النسبة المئوية	

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٣) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على السادة الخبراء ضمن استمارة استطلاع رأى ، قد تعدت نسبة ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للتوازن ، لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وبالتالي لم يتم استبعاد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

جدول رقم (١٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محتوى القدرة على التكيف الحركي لسباحة ٢٠٠ متر
فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة

م	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطى الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	القدرات التوافقية أسماء السادة الخبراء*
١	√	√	أ.د / أبو العلا أحمد عبد الفتاح
٢	√	√	أ.د/ عادل فوزى جمال
٣	√	√	أ.د/ عديلة أحمد طلب
٤	√	√	أ.م.د/ عزة مصطفى نصار
٥	√	√	أ.د/ عصام محمد حلمى
٦	√	√	أ.د/ ليلي أحمد عبد المنعم
٧	√	√	أ.د/ محمود محمد حسن
٨	√	√	أ.د/ مصطفى كاظم مختار
٩	√	√	أ.د/ نادية حسن رسمى
١٠	√	√	أ.د/ نبيلة لبيب محمود
	١٠	١٠	الجموع
	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية

* تم ترتيب السادة الخبراء أبجدياً .

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) ، أن جميع القدرات الأولية التى عرضت على السادة الخبراء فى استمارة استطلاع الرأى ، قد تعدت نسبة الـ ٥٠% لإجماع الخبراء عليها كأحد القدرات الأولية المكونة للقدرة على التكيف الحركي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، وعليه فلم تستبعد أى قدرة من القدرات التوافقية الأولية المعروضة .

يتضح من الجداول السابقة أرقام (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، أن القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة - والتي تم الحصول عليها من خلال تحليل محتوى القدرات التوافقية الطائفية السابق تحديدها من خلال نتائج المسح المرجعى والاستمارة الأولى لاستطلاع آراء الخبراء - يشترك العديد منها فى أكثر من قدرة توافقية طائفية ، وبمصر تلك القدرات التوافقية الأولية يتضح أنها تنحصر فيما يلى :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء خلال السباحة .
- القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .
- القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على الإحساس الحركى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

هـ - استخدمت الاستمارة الخامسة (مرفق رقم ٥) بغرض التحقق من صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية التى تم الحصول عليها نتيجة لاستطلاع آراء الخبراء باستخدام الاستمارة الرابعة ، وتم قبول الاختبارات التى حصلت على نسبة ٥٠% فأكثر من اتفاق السادة الخبراء على صدق محتواها فى قياس ما وضعت من أجله .

ويوضح الجدول التالى رقم (١٥) نتيجة استطلاع آراء السادة الخبراء حول صدق اختوى لمجموعة الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة .

يتضح من جدول رقم (١٥) ، أن جميع الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية المقترحة لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للناشئين تحت ١٥ سنة ، قد حصلت على نسبة لا تقل عن ٥٠٪ لإجماع الخبراء على صدق محتواها في قياس القدرات التوافقية المراد قياسها ، وعليه فلم تستبعد أى قدرة من القدرات المرشحة.

٤ - الاختبارات :

قام الباحث باختيار وتصميم بعض الاختبارات الخاصة التي يمكن عن طريقها قياس القدرات التوافقية الأولية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وتمهيدا لاستخدام البيانات المتجمعة من عملية القياس باستخدام هذه الاختبارات في تكوين مصفوفة ارتباطات بينية، يمكن تحليلها عامليا بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات .

وقد بلغ عدد هذه الاختبارات (٦٥) اختبار (مرفق رقم ٦) حيث قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول صدق محتوى هذه الاختبارات ، كما سبق الإشارة إلى ذلك ، كما قام الباحث بالتحقق من مدى مناسبة هذه الاختبارات من حيث معاملاتها العلمية لإجراء التحليل العاملي من خلال دراسة استطلاعية كما سيتضح فيما بعد ، وقد راعى الباحث في هذه الاختبارات عدة شروط وهي :

أ - أن تقيس الاختبارات في مجملها جميع القدرات التوافقية الأولية السابق تحديدها- قدر الإمكان .

ب - أن تتشابه مواقف الأداء في هذه الاختبارات مع مواقف الأداء خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، قدر الإمكان .

ج - أن تكون الاختبارات على درجة مناسبة من الصعوبة بالنسبة لمجتمع البحث .

د - أن تتوفر في هذه الاختبارات إمكانية تنفيذها على أفراد العينة.

هذا وقد استعان الباحث بجهاز التاخستوسكوب (Tachiscope) لقياس حجم الانتباه ، وطبق اختبار التصحيح لـ(بورردون أنفيموف) لقياس مظاهر الانتباه الخمس المختلفة الأخرى: الحدة ، الثبات ، التوزيع ، التركيز ، التحويل (مرفق رقم ٧) ، هذا ولقد استخدمت هذه الاختبارات الخاصة بقياس مظاهر الانتباه في كثير من البحوث العلمية في جمهورية مصر العربية ، ومراحل سنية متضمنة للمرحلة السنية لعينة البحث مثل دراسات أحمد عبد الجيـد ١٩٩٤م (٨) ، إبراهيم أبو زيد ١٩٨٧م (١) ، محسن الحريري ١٩٨٦م (٤٤ : ١٣٠ - ١٤٢) ، حيث أظهرت معاملات صدق وثبات عالية.

٥ - المقابلات الشخصية :

قام الباحث بإجراء عدة مقابلات شخصية مع السادة الخبراء ، وينوه الباحث فيما يلي عن هذه المقابلات :

أ - مقابلات بخصوص استمارة تقدير المستوى المهاري لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، و أجريست هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن الشروط والواجب مراعاتها عند استخدام استمارة تقدير المستوى المهاري للسباحة المقترحة ، و خلال هذه المقابلات عرض الاستمارة الثانية لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - مقابلات بخصوص الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء السادة الخبراء حول:

- صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس ما وضعت من أجله .
- التعديلات الواجب إدخالها على هذه الاختبارات .
- توضيح أغراض وأساليب أداء وطرق حساب درجات الاختبارات السابق ذكرها إذا طلب الخبير ذلك .

ج - مقابلات بخصوص التمرينات المرشحة لتمية القدرات الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن :

- تحديد مدى صلاحية كل تمرين من هذه التمرينات من عدمه .
- اتجاهات الأحمال التدريبية التى يمكن معها استخدام كل من هذه التمرينات .
- الاشتراطات الواجب مراعاتها خلال أداء هذه التمرينات .
- التعديلات الواجب إدخالها على هذه التمرينات .

د - مقابلات بخصوص البرنامج التدريبى المقترح تنفيذه ، حيث أجريت هذه المقابلات بغرض استطلاع آراء الخبراء عن التعديلات الواجب إدخالها على هذا البرنامج .

٦ - استمارة تقويم المستوى المهارى :

تعتبر الاختبارات المهارية فى السباحة لا تزال محدودة (١١ : ٢٥٢) ، فلم يعثر الباحث على وسيلة لقياس المستوى المهارى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع من خلال ما اطلع من بحوث ومؤلفات علمية ، لذا فقد قام بتصميم استمارة لتقدير هذا المستوى المهارى عن طريق تقديرات الحكمين ، لمقارنة الأداء الفعلى للسباح بالأداء المثالى ، حيث تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق المتبعة فى هذا الشأن (١٤ : ٣٤٥ : ٣٤٦) ، (٣٣ : ١٩٠) .

وقد إتبع الباحث فى تصميم هذه الاستمارة الخطوات التالية :

أ - حصر مهارات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع من خلال ما تيسر للباحث من المؤلفات المتخصصة .

ب - استطلاع آراء الخبراء حول تحديد مهارات هذه السباحة وأهمية كل منها النسبية باستخدام استمارة استطلاع الرأى الثانية السابق عرضها ، وكذلك استطلاع آرائهم حول الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام الاستمارة المقترحة للتقويم المهارى ، وذلك من خلال المقابلات الشخصية السابق الإشارة إليها .

ج - تصميم الاستمارة (مرفق رقم ٨) بناءً على نتائج استطلاع آراء الخبراء .

د - وضع الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام الاستمارة المقترحة للتقويم المهارى ، فى ضوء استطلاع آراء الخبراء .

هـ - التحقق من ثبات الاستمارة المقصودة ، من خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث .

- وقد أسفرت هذه الخطوات عن تصميم الاستمارة ، ووضع الشروط التالية لتنفيذها :
- أ - يجب تحديد متوسط أفضل زمن للسباح لثلاث محاولات ، لتسجيل أفضل زمن لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وهذا على مدى ثلاثة أيام ، حيث يسجل في كل يوم على حدة زمن محاولة واحدة .
- ب - أن يقوم السباح بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع في زمن يعادل (٨٠ - ٩٠ %) من أفضل زمن له في هذه السباحة ، لتحاشي تأثير عامل الارتفاع والانخفاض في مستوى سرعة السباح على مستوى الأداء المهارى للسباحة .
- ج- أن يؤدي اختبار المستوى المهارى إثنين من السباحين على الأكثر في نفس الوقت ، حتى يستطيع الخبير أن يتحرى الدقة في ملاحظة وتقدير الأداء المهارى .
- د - أن يقوم السباح المختبر بتكرار السباحة مرة أخرى ، إذا طلب المحكم ذلك ، أو إذا قل أو زاد زمن السباح لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع عن المدى المحدد بعد حصوله على راحة كافية .
- وقد اقترح الباحث أن يتوالى في المحكم الشرطين التاليين مجتمعين :
- ان يكون حاصلًا على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .
 - أن يكون قد زاول تدريب السباحة لمدة لا تقل عن (١٠) سنوات .

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

جهاز مانوميتر القبضة - جهاز دفع الرجلين أماماً من الجلوس على المقعد "وهو أحد وحدات جهاز المائى جيم (Multi-Gym) - عدد من ساعات الإيقاف - شريط قياس - زعانف لليدين والقدمين - وسادات الطفوس للرجلين - عوارض التوازن الخاصة باختبارات التوازن الثابت - نظارات الماء المطفى عدساتها باللون الأسود لعزل حاسة البصر - حمام سباحة عرضه (١٨) متر - حمام سباحة بطول (٥٠) متر ، وهذه الأدوات والأجهزة ضمن مستلزمات الاختبارات المستخدمة في الدراسة العملية الخاصة بالبحث .

خامساً : اختيار المساعدين

استعان الباحث ببعض المدربين من خريجي كليات التربية الرياضية ، لمساعدته في تنفيذ البرنامج التدريسى وجمع البيانات ، وقد تم تدريبهم بأغراض :

- شرح أهداف وخطوات البحث .
- التعرف على طرق الأداء الحركى لاختبارات قياس القدرات التوافقية .
- التعرف على أدوات وأجهزة القياس واستخداماتها .
- التعرف على أساليب الأداء الحركى لتمارين تنمية القدرات التوافقية .
- توزيعهم على محطات القياس وتحديد دورهم .
- كيفية تفرغ نتائج القياسات .

- توزيع العمل خلال تنفيذ الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي لمجموعتي التصميم التجريبي للبحث ، وتعريف كل منهم بدوره المنوط به .

سادساً : الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بأربع دراسات إستطلاعية تتضح فيما يلي :

١ - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٩٦/١/٢ إلى ١٩٩٦/١/١٩ م ، بهدف

تحقيق ما يلي :

أ - تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، والتوصل إلى توزيعهم المناسب على محطات القياس وتحديد أدوارهم، وكيفية تفرغ نتائج القياسات .

ب - إيجاد المعاملات العلمية لتلك الاختبارات المرشحة ، والتعرف على مدى مناسبة هذه الاختبارات لاستخدامها في جمع البيانات ، وبإخضاعها للتحليل العاملي كأسلوب إحصائي ، يمكن التوصل إلى أكثر الاختبارات تشبهاً على العوامل المستخلصة ، وبالتالي يمكن تحديد القدرات الرئيسية ، وأفضل الاختبارات لقياسها ، حيث تتوقف مناسبة الاختبارات المرشحة لذلك الأسلوب الإحصائي على مدى تمتعها بمعاملات الجودة، ومدى تحقيقها للمنحني الاعتدالي (٥٢ : ١٠١) .

وقد أسفرت تلك الدراسة عن الآتي : -

- تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المرشحة ، والتوصل إلى توزيعهم المناسب على محطات

القياس ، وتحديد أدوارهم ، وكيفية تفرغ نتائج القياسات .

- تم حساب المعاملات العلمية لتلك الاختبارات ، وفيما يلي يوضح الباحث الطرق المستخدمة في حساب

هذه المعاملات وقيم كل منها :

• بالنسبة لمعامل الثبات :

تم حساب معاملات ثبات مختلف الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

(test - retest) ، بفواصل زمنية أسبوع واحد فيما بين تطبيق وإعادة تطبيق كل اختبار ، حيث أن

الفواصل الزمنية لمدة أسبوع بين التطبيقين يعتبر مناسباً لحساب معامل الثبات بهذا الأسلوب

(٥٦ : ١١٦ ، ١١٧) ، وقد استخدم معامل ارتباط فروق الرتب لسبيرمان بين نتائج تطبيق الاختبار

وإعادة تطبيقه .

ويوضح الجدول التالي رقم (١٦) كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الثبات لكافة الاختبارات المرشحة .

جدول رقم (١٦)

معامل الثبات للاختبارات المرشحة للتحليل

ن = ٥

م	القدرة	الاختبار	رقم الاختبار	معامل الثبات
١	القدرة على الإحساس الحركى العفلى بالقوة .	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .	١	*ر٩٥٧
		خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .	٢	*ر٩٥٣
		خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتمرير دلع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز .	٣	*ر٩٤١
٢	القدرة على الإحساس الحركى العفلى بزمن الأداء خلال السباحة .	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥.٠×٨ متر متوع .	٤	*ر٨٩٤
		خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٥.٠×٨ متر متوع .	٥	*ر٨٩٧
		خطأ الإحساس بالتوزيع الزمنى لـ (٤×٥٠ متر متوع .	٦	*ر٩٣٥
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .	٧	*ر٩١٩
		تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .	٨	*ر٩٠٧
		تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	٩	*ر٩٠١
٤	القدرة على الإحساس الحركى العفلى بمسافة الأداء خلال السباحة .	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة .	١٠	*ر٨٩٣
		خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .	١١	*ر٩١٧
		خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	١٢	*ر٨٩٦
٥	القدرة على الإحساس بالاتجاه خلال السباحة .	درجة الانحراف فى سباحة الدولفن .	١٣	*ر٨٨٨
		درجة الانحراف فى سباحة الظهر من دلع حائط الحمام .	١٤	*ر٨٨١
		درجة الانحراف فى سباحة الصدر من دلع حائط الحمام .	١٥	*ر٨٨٧
		درجة الانحراف فى سباحة الزحف على البطن من دلع حائط الحمام .	١٦	*ر٨٨٦
		درجة الانحراف فى سباحة المتوع من الوقوف فى الماء .	١٧	*ر٩٢٢
		درجة الانحراف فى سباحة المتوع من البدء والدوران .	١٨	*ر٩٠٩
٦	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	١٩	*ر٨٩٤
		سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٢٠	*ر٩٨٥
		سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٢١	*ر٩١٢
		سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٢٢	*ر٩٣٧
		سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات اللراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٢٣	*ر٩٠٣
		سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٢٤	*ر٩١٧
		سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات اللراعين المزدوجة .	٢٥	*ر٩٢٧

تابع جدول رقم (١٦)

م	القدرة	رقم الاختيار	الاعتمادات	معامل البيانات
		٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	*٩٤٩ر
		٢٧	٥٠ × ٤ متر متوجع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين .	*٩٤٢ر
٧	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	*٩٥١ر
		٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	*٨٩٧ر
		٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	*٩٤٤ر
		٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بأحدى الذراعين .	*٨٩١ر
		٣٢	سباحة ٥٠ × ٤ متر متوجع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس	*٩٦٢ر
		٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	*٩٤٣ر
		٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الانضات حول المحور الطولي للجسم .	*٩١٨ر
٨	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفرادى متوجع .	٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	*٨٩٢ر
		٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	*٨٨١ر
		٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	*٨٨٦ر
٩	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفرادى	٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة .	*٨٩٥ر
		٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة .	*٨٨٣ر
		٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة .	*٨٩٣ر
١٠	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفرادى متوجع .	٤١	خطاً الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتوجع .	*٨٩٢ر
		٤٢	خطاً الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتوجع .	*٩٠٨ر
		٤٣	خطاً الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتوجع .	*٩١٥ر
١١	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	٤٤	خطاً الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتوجع .	*٨٨٢ر

تابع جدول رقم (١٦)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	معامل الثبات
	مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر لسردي	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	* ٩١٠ر
		٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	* ٩٢٦ر
١٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر .	* ٩١١ر
		٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧ر٥ متر .	* ٩١٨ر
		٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	* ٩٢٦ر
		٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردي متنوع (بالشكل المكوكي) .	* ٩٥٦ر
١٣	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٤٣ر
		٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٢٣ر
		٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩١٧ر
١٤	القدرة على الإحساس الحركي العظمى بتغيير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الألفي للجسم .	* ٨٩٤ر
		٥٥	الدوران للجانين حول المحور الطولي للجسم .	* ٨٩٥ر
		٥٦	الدوران للجانين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الألفي .	* ٨٨٢ر
١٥	القدرة على الإحساس الحركي العظمى بوزن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر لسردي متنوع .	٥٧	خطأ الإحساس بالوزن ٩٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٠٨ر
		٥٨	خطأ الإحساس بالوزن ٧٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٥٢ر
		٥٩	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (١٥ × ٤ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٤٧ر
١٦	القدرة على الإحساس الحركي العظمى بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٢٢ر
		٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩١٨ر
		٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	* ٩٢٣ر
١٧	القدرة على التكيف الحركي خلال إلقاء سباحة الفردي المتنوع .	٦٣	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	* ٩٣٨ر
		٦٤	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ٧,٥ متر .	* ٩١١ر
		٦٥	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ١٢,٥ متر .	* ٩٣٣ر

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ٨٧٨ر

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) ان معاملات ثبات الاختبارات المحصرت ما بين (٨٨١، ٩٨٥)، وكانت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٥، ٠) كما أشارت إلى صلاحية الاختبارات لتطبيق التحليل العاملي ، حيث يشترط لتطبيق هذا الأسلوب الإحصائي ألا تقل درجة ثبات الاختبارات المتأولة بالتحليل عن ٦ (٥٢ : ١٠٠) .

وجدير بالذكر أنه بالنسبة لصدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية فقد قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول صدق محتوى هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجل قياسه ، في الدراسة الاستطلاعية السابقة ، وقد ارتضى الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة (٥٠ ٪) على الأقل من إجماع الخبراء ، على صدق محتوى الاختبار ، كما قام الباحث باستخدام التحليل العاملي في تحليل البيانات المتجمعة بتطبيق هذه الاختبارات حيث يعتبر الصدق العاملي أفضل أنواع الصدق المتأولة (٥٢ : ١٠٨) .

• بالنسبة لتحقيق الاختبارات للمنحنى الإعتدالي :

يعتبر تحقيق البيانات المتجمعة من كل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي للمنحنى الإعتدالي أحد الشروط الواجب توافرها لإخضاع هذه الاختبارات للتحليل العاملي (٥٢ : ١٠١) .
وقد قام الباحث بحساب معاملات الالتواء للاختبارات المرشحة ، كمؤشر لمدى تحقيق كل اختبار للمنحنى الإعتدالي ، حيث أن دلالة معامل الالتواء إذا المحصرت بين (٣+ ، ٣-) ، دل ذلك على أن نتائج تطبيق الاختبار تأتي تحت المنحنى الإعتدالي (٤٩ : ١٧٠) .
والجدول التالي رقم (١٧) يوضح ، كل من المتوسط الحسابي والوسيط والمحرف المعياري ومعامل الالتواء لكافة الاختبارات المرشحة .

جدول رقم (١٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ٥

للاختبارات المرشحة للتحليل

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القدرة على الإحساس الحركي المعطلي بالقوة .	١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .	١٨,٧	١٩	٣,١٢٩	٢٨٨-
		٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .	١٣,٤	١٥	٥,٥٢٢	٨٦٩-
		٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأفعال لتدوير دفع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز .	٩	١	٧٣٨	٤٠٧-
٢	القدرة على الإحساس الحركي المعطلي بزمن الأداء خلال السباحة .	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥٠ × ٨ متر متفرع .	٥,٥	٦	٢,١٧٣	٦٩-
		٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٥٠ × ٨ متر متفرع .	١٧,٧	١٧	٧,٠٤	٣
		٦	خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٤ (٥٠ × ٤) متر متفرع .	٤٤,٣	٤٥	١٣,٤٤٢	١٥٦-
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .	٧	تنظيم توقيت الضربات الغابت لكل مسافة ثابتة .	٣٣,١	٣١	١١,٢١	٥٦٢
		٨	تنظيم توقيت الضربات المتفرع لكل مسافة ثابتة .	٣١,٢	٣٢	١٣,٤٤	١٧٩-
		٩	تنظيم توقيت الضربات الغابت للمسافات المتفرعة .	٣٦,٣	٣٩	٧,٤٥٤	١,٠٨٧-
٤	القدرة على الإحساس الحركي المعطلي بمسافة الأداء خلال السباحة .	١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة .	٤,٢	٥	١,٦١٩	١,٤٨٢-
		١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .	٢	٢	١,٢٤٧	صفر
		١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	١,٥	٢	١,٠٨	١,٣٨٩-
٥	القدرة على الإحساس بالإنجاز خلال السباحة	١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفين .	٢٣	٢٠	٠,٨٦	١,٠٤٧
		١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	١,٠٣	١,١٠	٤٣٩	٤٧٨-
		١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٢٤	٢٥	١,٠٧	٢٨٠-
		١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	٥٢	٥٥	٢٧٩	٣٢٣-
		١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الرقوف في الماء .	٥٠	٥٠	١,٦٨	صفر
		١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .	٦٥٥	٥٥	٢,٠٣	١,٥٥٢
		١٩	سباحة الدولفين مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالترامبين .	٦٣٦	٦٤	٠,٣٨	٣١٦-
٦	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	٢٠	سباحة الدولفين باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	١,٠٠٧	١,٠١	٠,٦	١٥-
		٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الترامبين المزدوجة .	٥٦٥	٥٧	٠,٢٤	١٢٥-
		٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	١,٠٧٩	١,٠٨	٠,٤٥	٠,٦٧-
		٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات الترامبين مع كل ضربة بالرجلين .	٧٧٥	٧٥	٠,٦٩	١,٠٨٧
		٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة ظهر بين التخلين .	٧٨٧	٧٩	٠,٥٧	١٥٨-
		٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الترامبين المزدوجة .	٦٢٨	٦٣	٠,٢٧	٢٢٢-

تابع جدول رقم (١٧)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
		٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقلمين .	٩٩١ر	١	٠.٥٢ر	٥١٩ر-
		٢٧	٥٠ × ٤٤ متر متنوع مع تغير اتجاه ضربات اللراعين .	٦٧٨ر	٦٩ر	٠.٥٤ر	٦٦٧ر-
٧	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٨٠٧ر	٨٠ر	٠.٥١ر	٤١٢ر
		٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٥٤٧ر	٥٥ر	٠.٢٤ر	٣٧٥ر-
		٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٨٦٧ر	٨٦ر	٠.٥٣ر	٣٩٦ر
		٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية لقط بأحدى اللراعين .	٧٢٩ر	٧٣ر	٠.٣٤ر	٠٨٨ر-
		٣٢	سباحة ٥٠ × ٤٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	٦٨٢ر	٦٧ر	٠.٣١ر	١,١٦١ر
		٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٧٨١ر	٧٦ر	٠.٣٦ر	١,٧٥ر
		٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتبع الانثفات حول محور الطولي للجسم .	٧٢٩ر	٧١ر	٠.٩٤ر	٦٠٦ر
٨	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (معرضة) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	١,١	١	٠.٧٣٨ر	٤٠٧ر
	بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع .	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (معرضة) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٧	١	٤٢٧ر	٢,١٠٨ر-
		٣٧	الوقوف بالقلمين (معرضة) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	١,٢	١	٧٨٩ر	٧٦٠ر
٩	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر لردى	٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (معرضة) على العارضة .	٢,٩	٣	١,١٠١ر	٢٧٢ر-
		٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (معرضة) على العارضة .	٢	٢	٨١٦ر	صلى
		٤٠	الوقوف بالقلمين (معرضة) على العارضة .	٥,٥	٥	١,٢٦٩ر	١,١٨٢ر
١٠	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٣	٣	١,٨٢٦ر	صلى
	بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر	٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٢	٢	١,٤٩١ر	صلى
	فردى متنوع .	٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	١,٥	١	١,٠٨ر	١,٣٨٩ر
١١	القدرة على الإحساس الحركي العضلي	٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	١,٥	٢	١,٠٨ر	١,٣٨٩ر-

تابع جدول رقم (١٧)

م	القدرة	رقم الاختبار	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر لفردي	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٢	٢	١,٢٤٧	صفر
		٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٣,٥	٣	١,٤٣٤	١,٠٤٦
١٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر .	٥٤	٥٣	٥٠٦٢	٤٨٤ر
		٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر لفردي متنوع لمسافة ٧ر٥ متر .	٣٤٨ر	٣٢٢	٥٠٩٤	٨٩٤ر
		٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	٦٧٥ر	٦٦	٥٠٣٧	١,٢١٦
		٥٠	سباحة ١٨٨٨ متر فردي متنوع (بالشكل المكوكي) .	٨٠٣ر	٨٠	٥٠٢٩	٣٦ر
١٣	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١,١٧٣	١,١٦	١,١٣٤	٢٩١ر
		٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١,١٣٤	١,١٤	٥٠٧٣	٢٤٧ر-
		٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١,٠٤٥	١,٠٢	٥٠٥٦	١,٣٣٩
١٤	القدرة على الإحساس الحركي المقلبي بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الألفي للجسم .	١١,٧	١٢	١,٤٩٤	٦٠٢ر-
		٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم .	٨,١	٨	١,٧٢٩	١٧٤ر
		٥٦	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الألفي .	١٣,٥	١٤	٢,٠٦٨	٧٢٥ر-
١٥	القدرة على الإحساس الحركي المقلبي بزمن قطع مسافة الدلع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٣,٧	٤	١,١٦	٧٧٦ر-
		٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥ × ٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٧,٤	٧	٢,٤١٣	٤٩٧ر
		٥٩	خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (١٥ × ٤) متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١٦,٨	١٦	٥,٣٩١	٤٤٥ر
١٦	القدرة على الإحساس الحركي المقلبي بمسافة الدلع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدلع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٢,٥	٢	١,٥٨١	٩٤٩ر
		٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدلع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١,٦	١	١,١٧٤	١,٥٣٣
		٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدلع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٢,٢	٢	١,١٣٥	٥٢٩ر
١٧	القدرة على التكيف الحركي خلال إتمام سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	٦٣	سرعة إتمام سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	١,١٢٦	١,١٢	٥٠٢٦	٦٩٢ر
		٦٤	سرعة إتمام سباحة الفردي المتنوع من ٧,٥ متر .	١,٢٢٤	١,٢٢	٥٠٣٧	٣٢٤ر
		٦٥	سرعة إتمام سباحة الفردي المتنوع من ١٢,٥ متر .	١,٠٤٧	١,٠٤	٥٠١٣	١,٦١٥

يتضح من الجدول التالى رقم (١٧) ان معاملات الالتواء المحصرت ما بين (-٢١٠٨ ، ١٥٥٢) وهى جميعا تنحصر ما بين (± 3) ، مما يدل على أن الاختبارات المرشحة تحقق المنحنى الإعتدالى ، ويعد ذلك من شروط مناسبة الاختبارات لتطبيق التحليل العاملى (٥٢ : ١٠١) .
وبذلك تؤكد جميع المعاملات العلمية للاختبارات المرشحة والسابق توضيحها فى الجداول أرقام (١٧) ، (١٨) ، (١٩) ، الثقة فى الاختبارات المرشحة ومناسبتها من حيث السهولة والصعوبة لعينة البحث (٤٩ : ١٧١) .

٢ - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٩٦/١/٢٦ إلى ١٦/٢/١٩٩٦ م ، بغرض التوصل إلى ما يلى :

- استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
- استخلاص وحدات بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة .

وجدير بالذكر أنه ليست هناك قواعد جامدة للحصول على عينة مناسبة و لكن إذا كانت الظواهر موضوع الدراسة متجانسة ، فتكفى عينة صغيرة (١٩ : ٢٣٤) ، (٥٤ : ٨٩) ، كما ان طريقة المعاينة الإلحتمالية عملية و مفيدة فى الدراسات الاستطلاعية (١٩ : ٢٤٣) ، و لما كان المجتمع الأصلي يتميز بتقارب المستوى الرياضى لأفراده حيث أنهم جميعاً قد تمكنوا من الاشتراك فى نهائيات منطقة الجيزة لعام ١٩٩٥ م ، و أن عينة هذه الدراسة اختيرت بالطريقة العمدية ، فإن حجم و طريقة اختيار عينة الدراسة كانا مناسبان لكل من طبيعة الدراسة و طبيعة مجتمع البحث.

وقد تمت محاولة تحقيق هدفا هذه الدراسة بإتباع الخطوات التالية :

- أ - التوصل إلى مصفوفة الارتباطات البنية للاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية - التى سبق التوصل إليها والتأكد من صلاحيتها العلمية - على عينة هذه الدراسة الاستطلاعية ، ثم حساب معاملات الارتباط بين هذه الاختبارات ، ووضعها فى مصفوفة ارتباطات بنية لهذه الاختبارات (Correlation Matrix) وقد أستخدم الباحث لحساب هذه الارتباطات معادلة بيرسون (Pearson) ، والجدول التالى رقم (١٨) يوضح هذه المصفوفة التى تتكون من (٦٥) اختبار.

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) أن معاملات الارتباطات بين الاختبارات المرشحة للتحليل قد بلغت (٢٠٨٠) معامل الارتباط - بدون حساب معاملات الارتباطات في الخلايا القطرية (Digonal Call) - وقد كان من بين هذه المعاملات (٢٩٧) معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٥٠) ، منها (١٩٤) معامل موجب ، (١٠٣) معامل سالب .

ب - تحليل مصفوفة الارتباطات عملياً :

استخدم الباحث في تحليل مصفوفة الارتباطات بين الاختبارات المرشحة للتحليل ، طريقة المكونات الأساسية، لأنها تعد أكثر طرق التحليل العملي دقة ، حيث أن بسيلها يمكن لكل عامل فيها أن يستخلص أقصى تباين ممكن (٢٥ : ٢٠٩ ، ٢١٠) .

كما استخدم الباحث محك كايزر (Kaiser) لتقدير عدد العوامل المنتجة نظراً لمناسبة هذا الأسلوب لطريقة المكونات الأساسية بصفة خاصة ، وهذا المحك يتطلب مراجعة الجذر الكامن لكل عامل من العوامل المنتجة ، على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة (٢٥ : ٢٤٤) .
وفي ضوء ما سبق تم استخلاص (٩) عوامل ، كما يتضح من الجدول التالي رقم (١٩) :

جدول رقم (١٩)

مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى	٢٩٦	٦٨٤	٥٢٩-	٣٣٢	٧٣	١٠٦	١٨٣	١٤٦	٨١-	١٠٠١
٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى	٤٩	٧	٢٦١-	٢٥١	١٤١	١٠٤	٤٥-	١٠٦٣-	٣٦٩-	٩٩٩
٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتمرين دفع الرجلين أماما من الجنوس على الجهاز	٣٩٢	٥٧٥	١٤٣-	٢٩٥	٢٧-	١٧٩	١٩٣	١٦٦-	١٠٥٨	٧٦٥
٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ % لـ ٨ × ٥ متر متنوع	٤٨٥	٨١٤	١١٩	١٧٨	٢٠٥	١٨٨	١٢٧	١٣٣	١٠١٦	١
٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ % لـ ٥ × ٥ متر متنوع	٧٦٥	٤٢٢	٣٣٣-	٢٧٠	٣٥	٢٥٤	٢١٦-	١٥٩-	١٥٢	١
٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (٤ × ٥ متر) متنوع	٧٢٨	٥١	٢٠٨-	١٨٦-	١٨٧	١٦٧	٢٥٣-	١١٦	١٢٣	١
٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	٤٠٤-	٣٩٨-	٥٤٩	٢٨٠-	١٣٦	٢٣١-	٢٨	٢٣٧-	١٠٤١	١
٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة	٤٤١	٣٩٨	٥٥٣	٢٢٥	٢٠٢	١٦٩	١٥٩-	١٢٦-	١٠٩٦	١٢٣
٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة	٥١٧-	١٠١٤-	١١٦-	٢٧٤-	٢١٥	٣٩٩	١٨٦	١١١-	١٠٥	١
١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	٦٦٢	٧١٧	١٣٥-	١٠٣-	١٠٦	١٠٥٢	١٦٦	١٠١	١١٨	١
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	٧	٥٣٩	٤٢١-	١٦٣-	١٧٤	١٠٣٥	١٠٣٤-	١٠٨٧-	١٢٦	١٠٠١
١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٤٢	٧١	١٢٥-	٢٠٤-	١٠٥٧-	١٩٥	٣٢٧	١٠٤٦-	٣٥٦	١

تابع جدول رقم (١٩)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	م الاختبارات
٥٦	الدوران للجانبين حول محور الطول للجسم وللأمام وللخلف حول محور الأفقي	٣٨٥	٣٦٦-	١٠٧	١٠٦١-	٢٠٥٢	٢٧١-	١٥٥	١٣٧-	٢٠٩٥-	١
٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٣٥٤	٥٣١-	١٧٧	٢٧٧-	٤٩٤	١١٨-	١٧٧	٢٠٤	٢٥١-	٩٩٩
٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٥٥١	٥٣-	١٩٣	٢٢٩-	٢٨٣	٢٤٢-	٢٢٧	١٦٣-	٣٤٧	١٠٥
٥٩	خطأ الإحساس بالتنوع الزمنى لـ ٣ (١٥×٤) متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٧٤٩	٤٠١-	٢٧٨	١٥١-	١٣٦	٢٦٩-	٢٢٣	١٨٥-	٢٠٩	١
٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٧٢٧	٣٩٩-	٢٤٤	١٧٣-	١٥٥	٢٣٦-	١٤٤	٢٥٦	٢١٣	٩٠١٦
٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٥٤٥	١٩١-	٣٦٦	١٧٥-	١٤	٢٣٦	١٥٦-	٢٠٣	٢٢٢-	١
٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٥٢٥	٤٤٧	٣٦٥	١٠٣	٥٣٧	٢٨٢	١٠٨	١٠٤-	١٠٦	١

تابع جدول رقم (١٩)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	العامل العاشر	اسم الاختبارات
٦٣	سرعة إخماء ساحة الفردى متنوع من ١٠ متر	٨٤٤-	١٠٣	١٧٦-	٢١٧	٣٣٦	٤٠٠٩	١٥٧-	١	٢٢٦-	١٠٠١	
٦٤	ساحة إخماء ساحة الفردى متنوع من ٧,٥ متر	٨٦٦-	٢١٦	١٦٥-	١٨٣	٣٣٨	١١١-	٣٥٥	٢٠٥	٢٠٨	١	
٦٥	سرعة إخماء ساحة الفردى المتنوع من ١٢,٥ متر	٧٨١-	١١١	٢٣٣	١٠١-	١٨٨	٢١٣	٢١٥	١٢٥-	١٤٦-	١	
	الجذر الكامن	١٩,٢٠٨	١٥,٩٤	٧,٦٣٣	٥,٦٤٢	١,٧٨٦	٣,٩١٣	٣,٢٨٥	٢,١٦٩	١,٤١٣	٦٣,٩٨٩	
	نسبة تباين العوامل المستخلصة من الحجم العام للتباين العاشر	٢٣,٠١٨	٢٢,٩١١	٢١,٩٢٩	٢٨,٨١٧	٢٧,٤٧٩	٢٦,١١٥	٢٥,١٣٤	٢٣,٣٦٩	٢٢,٢٠٨	٢١,٠٠٠	

يتضح من الجدول السابق رقم (١٩) ، أن الحجم العام للتباين العاشر (٦٣,٩٨٩) وهو مجموع الجذور الكامنة ، وبذلك فإن نسبة التباين العاشر من الحجم العام للتباين الارتباطى الذى هو (٦٥) تكون (٩٨,٤٤٥)٪،

وهو أقصى تباين ارتباطى أمكن استخلاصه من الحجم العام للتباين الارتباطى من المصفوفة الارتباطية ، باستخدام طريقة المكونات الأساسية ، وباستخدام محك كايزر (٢٥ : ١٥٠) .

كما يتضح من نفس الجدول أن نسبة تباين العوامل التسعة المستخلصة من الحجم العام للتباين العاشر بلغت (٣٠,٠١٨) ٪ للعامل الأول ، (٢٤,٩١١) ٪ للعامل الثانى ، (١١,٩٢٩) ٪ للعامل الثالث ، (٨,٨١٧) ٪ للعامل الرابع ، (٧,٤٧٩) ٪ للعامل الخامس ، (٦,١١٥) ٪ للعامل السادس ، (٥,١٣٤) ٪ للعامل السابع ، (٣,٣٦٩) ٪ للعامل الثامن ، (٢,٢٠٨) ٪ للعامل التاسع .

جـ - تدوير العوامل المستخلصة تدويراً متعامداً :

تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً (Orthogonal Rotation) ، حيث أن العوامل المستخلصة بهذا الأسلوب من التدوير تعد عوامل مستقلة غير متداخلة أو أنها ليست بينها ثمة علاقة على الإطلاق (٢٥ : ٢٦١) ، واستخدم فى ذلك التدوير طريقة الفاريمكس (Varimax) ، للوصول إلى أقرب بناء بسيط للعوامل المستخلصة .

ومن شروط البناء العاملى البسيط ما يلى :

- يجب ان يكون لكل متغير تشبع واحد على الأقل قريب تماما من الصفر ، ويعنى هذا أن يكون التشبع صفرا (أو حول الصفر) فى كل صف من صفوف المصفوفة العاملة التى تم تدوير محاورها .
- يجب أن يوجد بكل عامل (كل عامود من أعمدة المصفوفة) عدد من التشبعات الصفرية فى أحد العمودين لا تقل عن عدد عوامل المصفوفة .
- يجب أن يوجد بكل زوج من أعمدة المصفوفة ، عدد من التشبعات الصفرية فى أحد العمودين يقابلها تشبعات غير صفرية فى العمود الآخر .
- يجب أن يكون لنسبة كبيرة من المتغيرات تشبعات غير دالة (أو صفرية) على أى زوج من العوامل فى المصفوفة العاملة التى تتضمن أربعة عوامل أو أكثر .
- يجب أن يوجد أقل عدد من التشبعات المقبولة على كل زوج من عوامل المصفوفة بعد تدويرها (٢٥ : ٢٥٧ ، ٢٥٨) .

والجدول التالى رقم (٢٠) يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد :

جدول رقم (٢٠)

مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

م	العوامل الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختيارات
١	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى	٢٥٧-ر	٧٩٤	٢٢٣-ر	١٥١	٢٠١	٢٠٠٨	٤٧٣	٢٠٠٣-ر	٠٧٩-ر	
٢	خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى	١٢٦-ر	٨١٤	١٥٩	١٠٨	١٩٣٠	٢٠٠٩	٤٠٤	٢٦١-ر	١٢٣-ر	٩٠٠
٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الانتقال لتمارين دفع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز	١٠٥٤-ر	٥٢٥	٢٠٢	٠٤	١٧-ر	٣٧٧	٤٩٣	٠١٤	٢٦١	٧٦٣
٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥٠×٨ متر متوع	١٥-ر	٨٢٧	٣٥٢	١٩٨-ر	٢٦	٢٦٢	٢٨٧	٢٧-ر	٢٢٢	١٠٠١
٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٥٠×٨ متر متوع	٢٠١	٨٩٧	٠٧٢-ر	١٦٩-ر	٣٠٦-ر	١٦٢	١٥٦-ر	١٣-ر	٢٠٠٩	٩٠٠
٦	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ (٥٠×٤) متر متوع	١٠٢	٨٥٧	٠٤٩-ر	١٩٦-ر	١٧-ر	٢٧-ر	٢١-ر	١٢٣	٠٨١-ر	١
٧	تنظيم توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة	٠٤٧	٨٨٥-ر	١٢٩	٠٩١-ر	٣٢٨-ر	٢٠٥٧	١٣٥	٠٨٩-ر	٢٣	١
٨	تنظيم توقيت الضربات المتغيرة لكل مسافة ثابتة	٠٣٢-ر	٠٤	٨٤٧	٢٠٤	١٠١-ر	١١١-ر	٢٦٩-ر	٢٠٠٦	٠٨	٨٢٩

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة	٦٤٢-١٠	١٠١٠-١٠	٧٠٩-١٠	١٦٨-١٠	١٠٠-١٠	١٩٣-١٠	١١٠-١٠	٨٨-١٠	٠٠٨-١٠	١
١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	١٥٩	٨٤٤	٢١٨	١٩٩-	١٥٦-	١٥٦-	٢٩٧-	١٠٤-	١٦٤-	١٠٠٠
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	١١١	٩٥٦	١١٨-	٠٦٣-	١٤٥-	٠٢٣-	٠٧٣-	٠٠٤-	١٧-	١
١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٠٢٩-	٦٦	٦١	٤١١-	٢١٦٠-	٢٥٥-	٢٥٩-	٢٢٨-	٣١٣-	١٠٠٠
١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفين	٣	٢٠٢	٥٨٦	٠٤٤-	٠٧١-	١٦٧-	٤٨٨-	٢٦٨-	٢٣٥-	٩
١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام	١٤٤-	٠٠٨	٨٦	٢٧٥-	٠٥٦-	١٨٨-	٣١٩-	١١٧-	١٣٥-	١٠٠٨
١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام	٣١٦-	٤٦٨	٠٧٧	٠٩٨-	٢١٨-	٠٢٨-	٧٨-	٨٢	٠٠٥-	١
١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام	٣١٥-	٠٦٣-	٨٣٦	٢٣٥-	٢٤٧-	١٣	٠٦٩	١٤٢	٠٢-	١
١٧	درجة الانحراف في سباحة المتوج من الوقوف في الماء	١٨-	٠٥٩	٨٧٨	٢٠٧-	٠٩٥-	٢١١	٢٧٢	٠٠٣	١٥٢	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاشتركيات
١٨	درجة الانحراف في ساحة المتنوع من البدء والدوران	٢٦٦-٢٦٦	٢٠٩٢	١٩٠٧	١٩٩٩	١٣٥	١٢٢٨	١٤٤٣	١٠١٧	٢٠٣	١٩٩٩
١٩	ساحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين	٢١٨	٢٠٤٢	٣٠١	١٥٧	٥٠٠	١٩٩٢	١٠٩٤	٢٥٦	٢٥٠	١
٢٠	ساحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين	١٠٦	١١٩	١٤	١٨٥	١٩٥	٢٠٢	١٩١	٤٤٧	١٨٩	١
٢١	ساحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٣٠٥	١١	٣٣٣	٨٤٥	١٦٥	٣٥	١٠٥٢	٢٢٥	٢٢٣	١
٢٢	ساحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين	٢٢٧	٢٦١	٢٦	٨٥	١٢٣	١٢٢	١٦٦	٢٢٥	٣١٨	١٩٩
٢٣	ساحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	٥٣٥	١١٣	١٨	٢٧٩	١٨٤	١٦٦	٢٦٦	٢٣٥	٢٠٧	١
٢٤	ساحة الصدر مع السيطرة على وسادة طقو بين الفخذين	٣١٥	١٢٦	٥٧٦	٢٢٧	٥٢٤	١٤٢	٢٢	٢٤٧	١٩٤	١
٢٥	ساحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٣٥٦	٢٢٨	٧٥	٨٥٨	١٦١	١٠٦	١٩	٢٥٠	٢٣	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٢٦	ساحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين	٦٢٤	٤٥٦	١٠٤	٠٦٦-	١٠٣-	٥٢٢	١٨٧	١٥٨	٢١٢-	١
٢٧	٥٠×٤ متر متنوع مع تغير تابع ضربات الذراعين	٠١٥	٠٨٣-	١٥٥-	١٧٣	٠٥٩-	١١١	٠٥٩	٠٤٥-	٠٣٢-	١
٢٨	ساحة الدلفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	٠٦٥-	٣٨٣-	٣٩١-	١٣٩-	٢١٧	٣٣٤	٤٧٩-	١٤٣-	٢٣٤-	١٦٦
٢٩	ساحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية	٢٨٧	٣٣	٤٩٤-	٦٥٨	٠٩٣	٢٣٩-	٠٠٣-	٢٢٨	١١٧	١
٣٠	ساحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية	٤-	٢٥	٧٢٥	٢٠٢	١٧١	٣١٣	٢٢٩	٠٥٣-	١٧٢-	١٠٠١
٣١	ساحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين	٢٨٢	٠٦-	٢٤٧-	٧٢٢	١٦٣	٠٠٦	٢٦٦-	٤٤٥-	١٩٧	١
٣٢	ساحة ٥٠×٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس	٠٨٨-	١٤٤-	٥٦٧-	٠٩١	٢٤٨-	٧١٩-	٠٦٣-	٠٩٢-	٢٢٦	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختيارات
٣٣	سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء	١٨١-	٣٧٣-	١٦٥	٢٥٥	١٠٤٢	٧٨٣	٢٦٤	١٥٤	١٦٤-	١٩٩٩
٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم	٣٦٥	٣٢٣-	٠٧٣	٤٤	١٠٦-	١٧٣-	٢٠٦	٠٣٩	٣٤٩-	١٩٩٩
٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	١٨٨-	١٣٥-	٢٤٤-	١٠٧-	٠٦٧	٦٨٣-	٠٧٩	٢٥٤	١٤١-	٦٨٦
٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٣٢	٢٨١	٤٠١	٠٧٩-	٠٢٤	٠١٢	٧٩٥	٠٣٧	١٣٢	١
٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر)	٢٦٩	١٧٤	٢٠٣-	١-	٣٠٢-	٣١٤	٢٨٣-	٠٠٨-	٧٥٩-	١
٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة	٣١٧-	٢٦٢-	١٧٦-	١٧٩	٧٧١	٠٣٩	٠٦٧-	٠٦	٠١٧	١٠٠١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاشتراكات
٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة	٢٢٦٦-	٣٥٥٠-	٣٠٣١-	١١٨٨	٧٢٢٩	١١٩٨	٤-	١٥٩١	٢٢٢٩-	١
٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة	١٠٠٥-	٦١-	٣٩٩٣-	١٩٩٤	٥٣٦	١٢-	٣٣٢٢-	١٤٤٢	١٠٩٢	١٠٠٩
٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٣٧٦	٨٨٩	١٧٥٠-	١٦٥٠-	١٢٨٠-	١٣-	١٠-	١٦٦	١٠١٥-	١٩٩٩
٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	١٩٢	٩٢٣	١٠١٣-	٢٢٦٦-	١٠٥٧-	١٧٨٠-	١٠٥	١٠٥٨-	١٠٩٩	١
٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٥٦٧	٧٥٤	١٠٢	١٩٦٦-	٢٢٩	١٣٢	١٠٥٢	١٠٠٨	١٠٦٩-	١
٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	١٠٥٤-	٩١٧	١٠٧٩	١٠٢٥-	١٠٧٣-	١٠٥٢-	١٠٢٢	١٠٠٧	١٠٦١-	٨٨٦
٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	١٠٤٥	٨٠١	١٠٢٨	١٤١	١٠٢٣-	٣١٢-	٢٧٣	١٠٧٤	٢٢٩٧	١
٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	١٠٠١-	٧٤٥	٥٧٢	١٠٢٤-	١٠٧-	١٣٣-	١٠٥٥-	١٧٩	٢٣٢-	١٠٠١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٤٥-	٢٢٥-	٣٦٩	٠٠٤-	١٨٩	٠٩	٠١٦	٠٨٣	٢٢١	١٠٠١
٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧٥ متر	٨٢-	٠٧٢	١٧٤	٣٨١-	١٨٥	٢٨٨-	٠٢٣-	٠٦٤	٠٨٦-	٩٩٩
٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢٥ متر	٣٩٢-	٦٤٨	٤٧٣	٠٤	١٩٤	٢٠٣-	١٤٧	٢٩٧-	١١١	١
٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردي متنوع (الشكل المكوكبي)	٨٨٢-	١١٥-	٣٥٥	٢١-	٠٤٣-	٠٣١	٠٢٧-	١٧٤	٠٧٤-	١٠٠١
٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٦-	٠٩٩-	٣١٤	١١	٠٩	١٦٢	١٢٢	٠١٦-	٢٨٥	١٣٣
٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٥٦١-	٠٠٩-	٠٧٩-	٠٨٣-	٥٨٧	٣٨١-	٣١٢	٠٢١-	٢٩	١

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاختبارات
٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ متر خلال دورات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٤٢-	٠٢٢ر	١٠٣ر	٠٥-	١٨٨ر	٠٢٦ر	٣٣٢ر	٠٢ر	٣٤٧ر	١
٥٤	الدوران للأمام ولللخلف حول المحور الأفقي للجسم	٨٠١	١٠٩ر	٣ر	١٠٥ر	٤١-	٠٧٢ر	١٢٥ر	٢١٢ر	١٠٥ر	١٠٠٠١
٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم	٨١٣	١١٩ر	١١٤-	١٤٢ر	٣٤٣-	١٢٨ر	٠٨١ر	٣٨٨ر	٠٣٣ر	٩٩٩
٥٦	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي	٩١٧	١٨٢ر	١١١-	٠٧٢ر	٢١٧-	١٤٧ر	٠٧٤ر	١٤٣ر	١١٧ر	١
٥٧	خطأ الإحساس بـالزمن ١٥×٦-٪٩٥ متر من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١١	١٨-	٠٦١ر	١١٩ر	٤٢١ر	٣٢٩-	٠٦٢ر	٠٢١ر	٠٤٨ر	١
٥٨	خطأ الإحساس بـالزمن ١٥×٦-٪٧٥ متر من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١٣	٠١-	٠٥٥ر	٣٣٥ر	١٢١ر	٠١٣ر	٢٨٤ر	١٤٩ر	٣٣٥ر	١٠٠٠٦

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختيارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	الاعتمادات
٥٩	خطأ الإحساس بالتوسع الزمني لـ ١٥×٤١٣ متر من دفع حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٩٤٨ر	٠٢٢٨ر	٠٠٣٢ر	٠٠٦٤ر	١٧٨ر	٠٠٤٩ر	٠٠٢٣ر	٠٠٦٧ر	٢٣٥ر	١
٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٨٥ر	٠٠١٤ر	٠٠١٩ر	٠٠٠١ر	١١٤ر	١١١ر	٣١٥ر	٢٣٥ر	١٤ر	١٠١٤ر
٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٢٧ر	٠٠١٧ر	٠٠١٦ر	٢٨٢ر	٠٠٦٤ر	٠٠٢٣ر	١٨٧ر	١١٦ر	٢٩٥ر	١٩٩٩ر
٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٧٦٩ر	٠٠٨٦ر	٠٠٢٨ر	٠٠٩١ر	٢٥٧ر	٤٦٤ر	٣١٨ر	٠٠٢٩ر	٠٠٩٣ر	١
٦٣	سرعة الهاء ساحة الفردى المتنوع من ١٠ متر	١٥٩ر	٢٧٤ر	١٤٨ر	٠٠٨٣ر	٦٢٤ر	١٣٢ر	٠٠٩٦ر	٠٠٣٥ر	١٦٨ر	١٠٠١ر

تابع جدول رقم (٢٠)

م	العوامل الاختبارات	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	العامل	الاختبارات
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	
٦٤	سرعة إخماء ساحة الفردى المتنوع من ٧٥ متر	١٦٩-	٢٦٦٣-	١٦٥	٢٠٢٥-	٦٢	٢٠٨٩-	٢٠٤٨-	٢٠٣	١٧٧
٦٥	سرعة إخماء ساحة الفردى المتنوع من ١٢٥ متر	٤٤٧-	٣٣-	٢٠٩٢	٣٥٤-	٦٦٨	٢٣٤	٢٠٩٣-	٢١٨-	١١-
	الجنذر الكامن	١٥٠٠٦	١٣١١١	٨٤٤٦	٦١٨	٦١	٤٣٣٣	٤١١	٣٠١٩	٤٨٢
	نسبة تباين العوامل المستخلصة من الحجم العام للتباين العائلي	٢١٣,٥٣٩	٢١٠,٩١٢	٢١٣,٢٠١	٢١٦,٢٠٩	٢١٦,٣٣٤	٢١٦,٣٣٣	٢١٦,١١٤	٢٠٥	٢١١,٠٠٨

يلاحظ من الجدول السابق رقم (٢٠) أن القيم العددية لتشعبات الاختبارات قد تغيرت بعد تدوير الخوارزمية ، كما يلاحظ أن قيم الاختبارات ظلت ثابتة تقريبا ، بالرغم من هذا التغيير ، كما يلاحظ زيادة التشعبات الصفريّة على العوامل التسعة بعد التدوير المتعامد عنه قبل التدوير ، كذلك قلت عدد معاملات التشعب التي تزيد قيمتها عن (٣+ ، ٣-) ، حيث كانت هذه المعاملات (١٨٩) قبل التدوير . وتناقصت بعد التدوير إلى (١٥١) معامل

د - تفسير النتائج (العوامل) :

اتبع الباحث في تفسير وقبول العوامل الشروط التالية :

- الاقتصاد في الوصف وإيضاح الجوانب الفريدة مع التركيز على العوامل التي لها معنى ، وذلك وفق تعليمات نرستون (١٣٧ : ٥٢) .

- يقبل العامل الذي يتشعب عليه ثلاثة اختبارات على الأقل بحيث لا تقل تشعبات هذه الاختبارات على العامل نفسه عن النسبة المحددة للخطأ المعياري للتشعبات وفق معادلة الخطأ المعياري ليرت وبسانكس ، (٢٥ : ١٥١ ، ١٥٣) ، وذلك حتى لا تتأثر نتائج التحليل بصغر حجم العينة ، ولا بكثرة عدد المتغيرات التي يتم تحليلها ، وذلك أيضا لأن استخدام محك كايزر (Kaiser) ، لقبول عوامل مستخلصة من عدد من المتغيرات يزيد عن (٥٠) - كما هو الحال في هذه الدراسة ، حيث أن عدد المتغيرات (٦٥) - يؤدي إلى استخلاص عوامل أكثر مما يجب من خلال الجنذر الكامن لعامل مكون من بواقي غير ذات قيمة ، ولكن كبيرة العدد ، مما يؤدي إلى أن يصل الجنذر الكامن إلى الواحد الصحيح ، وبالتالي فإن محك كايزر يقبل هذا العامل بالرغم من ذلك (٢٥ : ٢٤٤) .

- الاستعانة في تفسير العوامل بالاختبارات التي قيمة تشعباتها على العوامل (± ٣) فأكثر (١٣٧ : ٥٢) .

والجدول التالي رقم (٢١) يوضح العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد وبعد حذف جميع التشعبات التي

تقل عن (٣+ ، ٣-) .

تابع جدول رقم (٢١)

م	العوامل										
	الاختبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	المجموع
١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام	٣١٥-ر		٨٣٦							٢
١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء			٨٧٨							١
١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران			٩٠٧							١
١٩	سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين			٦٥٧-ر	٣٠١-ر	٥٠٥-ر					٣
٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين			٦١٩-ر		٤٨٥-ر			٤٤٧ر		٣
٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة			٣٢٢-ر		٨٤٥					٣
٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين					٨٥-ر				٣١٨-ر	٢
٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	٥٣٥-ر	٦١٣-ر	٣٧٩-ر					٣٣٥ر		٤
٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين	٣١٥-ر		٥٧٦ر		٥٢٤-ر				٣٤٧ر	٤
٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة	٣٥٦ر		٨٥٨							٢
٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين	٤٢٤ر				٥٢٢ر					٣
٢٧	٥ × ٤ متر متنوع مع تغير تتابع ضربات الذراعين					١٧٣ر					١
٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية		٣٨٣-ر	٣٩١-ر		٣٣٤ر		٤٧٩-ر	٤٤٣-ر		٥

تابع جدول رقم (٢١)

م	العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	المجموع
٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع	٥٦٧ر	٧٥٤ر								٢
٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع		٩١٧ر								١
٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع		٨٠١ر				٣١٢٠ر			٣٠٧ر	٣
٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع		٧٤٥ر	٥٧٢ر							٢
٤٧	الإحساس بدورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٤٥-		٣٦٩ر							٢
٤٨	الإحساس بدورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ٧ر٥ متر	٨٣-			٣٨١-						٢
٤٩	الإحساس بدورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر	٣٩٢ر	٦٤٨ر	٤٧٣ر							٣
٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكة)	٨٨٢ر		٣٥٥ر							٢
٥١	الإحساس بالاقتراب من مسباحة ٧ر٥ متر خلال دورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٢٦ر-		٣١٤ر							٢
٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٦١ر-			٥٨٧ر	٣٨١ر-	٣١٢ر				٤
٥٣	الإحساس بالاقتراب من مسباحة ١٢ر٥ متر خلال دورانات مسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٨٤٢ر-						٣٣٢ر		٣٤٧ر	٣
٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقى للجسم	٨٠١ر		٣ر			٤١ر-				٣

تابع جدول رقم (٢١)

المجموع	العامل العاشر	العامل التاسع	العامل الثامن	العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل الإحصائيات	م
٣		٣٨٨ر				٣٤٣ر-				٨١٣ر	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم	٥٥
١										١١٧ر	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي	٥٦
٣					٣٢٩ر-	٤٢١ر				٨١١ر	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥% لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٧
٣	٣٣٥ر						٣٣٥ر			٨١٣ر	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥% لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٨
١										٩٤٨ر	خطأ الإحساس بالتوزيع الزمني لـ ٣(١٥×٤) متر من دفع حائطي الدورات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٥٩
٢			٣١٥ر							٨٨٥ر	خطأ الإحساس بمسافة ٧٥ متر للدفع من حائطي الدورات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٦٠
٢							٣٨٢ر			٨٢٧ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٦١
٣			٣١٨ر-	٤٦٤ر						٧٦٩ر	خطأ الإحساس بمسافة ١٢٥ متر للدفع من حائطي الدورات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٦٢
٢						١٢٤ر				٦٥٩ر-	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر	٦٣
٢						٦٢ر				٦٩ر-	سرعة إلقاء سباحة الفردي المتنوع من ٧٥ متر	٦٤

تابع جدول رقم (٢١)

المجموع	العامل التاسع	العامل الثامن	العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل الاختبارات	م
٤					٢٦٨ر	٣٥٤ر		٣٣ر	٤٤٧ر	سرعة إخماء سباحة الفردى المتزوج من ١٢,٥ متر	٦٥
١٢٤	٧	٨	١٤	١٣	١٧	١٥	٢٣	٢٨	٣٤	المجموع	

ويتضح من الجدول السابق رقم (٢١) أن عدد التشعات الصخرية بكل عامل من العوامل التسعة المستحصنة

تزيد عن عدد العوامل ، وهو أحد الشروط الهامة التي وضعها ثرستون للبناء العاملي البسيط (٢٥ : ٢٥٨) .

وفيما يلي تفسير لشمول كل عامل من العوامل المستحصنة على حده :

تفسير العامل الأول :-

يوضح الجدول التالي رقم (٢٢) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتها (±٣ر) فأكثر على العامل الأول .

جدول رقم (٢٢)

الاختبارات التي قيمة تشباعتها (±٣ر) فأكثر على العامل الأول

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التبعية
١	٥٩	خطأ الإحساس بالتنوع الزماني لـ (١٥×٤ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٩٤٨ر
٢	٥٦	الدوران لنجائين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي	٩١٧ر
٣	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٨٥ر
٤	٥٠	سباحة ١٨×٨ متر فردي متنوع (بالشكل المكوكي)	٨٨٢ر-
٥	٤٧	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر	٨٤٥ر-
٦	٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٤٢ر-
٧	٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧ر٥ متر	٨٣ر-
٨	٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٧ر
٩	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨٢٦ر-
١٠	٥٥	الدوران للجانين حول المحور الطولي للجسم .	٨١٣ر
١١	٥٨	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١٣ر
١٢	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ١٥×٦ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٨١١ر
١٣	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقي للجسم .	٨٠١ر
١٤	٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٧٦٩ر
١٥	٦٤	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ٧ر٥ متر .	٦٩ر-
١٦	٦٣	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٠ متر .	٦٥٩ر-
١٧	٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	٦٤٢ر-
١٨	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	٦٢٤ر
١٩	٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٥٦٧ر
٢٠	٥٢-	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ال ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٥٦١ر-

تابع جدول رقم (٢٢)

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التبعية
٢١	٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٥٣٥-ر
٢٢	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢ر٥ متر .	٤٤٧-ر
٢٣	٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٤-ر
٢٤	٤٩	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	٣٩٢-ر
٢٥	٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٣٧٦-ر
٢٦	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولى لنحسب .	٣٦٥-ر
٢٧	٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٣٥٦-ر
٢٨	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) عنى العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٣٢-ر
٢٩	٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .	٣١٧-ر
٣٠	١٥	درجة الانحراف فى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٣١٦-ر
٣١	١٦	درجة الانحراف فى سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	٣١٥-ر
٣٢	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٣١٥-ر
٣٣	٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٣٠٥-ر
٣٤	١٣	درجة الانحراف فى سباحة الدولفين .	٣-ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٢) والخاص بالاختبارات المنشعة على العامل الأول ، أن عدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشعباتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى ، باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى ٠٥ ر ، والتي تساوى (٦٣٢ر) قد بلغ (١٧) اختبارا بنسبة (٢٦,١٥ ٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي جاءت قيمة تشعباتها على العوامل (٣ ±) فأكثر بلغ (٣٤) اختبار بنسبة (٥٢,٣١ ٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشعب عليه بعض الاختبارات تشعبا موجبا والبعض الآخر تشعبا ساليا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل (الأول) هو الاختبار رقم (٥٩) ، والذي يحمل مسمى (خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى لـ ٣ (١٥٥٤متر) من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالجمع بين صفتين: أولهما ، أداء الدورانات وهى الصفة المميزة لطائفة من الاختبارات المتشعبة على هذا العامل ، والتي تشمل أرقام (٥٦ ، ٦٠ ، ٥٠ ، ٤٧ ، ٥٣ ، ٤٨ ، ٦١ ، ٥١ ، ٥٥ ، ٥٨ ، ٥٧ ، ٥٤ ، ٦٢ ، ٥٢ ، ٤٩) ، وثانيهما هى الإحساس الحركى العضلى بالزمن ، وتمثل الصفة المميزة لطائفة من الاختبارات المتشعبة على نفس العامل ، وهى الاختبارات أرقام (٥٨ ، ٥٧ ، ٤٣ ، ٤١) ، كما أن هذا العامل قد تشعبت عليه اختبارات يتميز أدائها الحركى بالإحساس الحركى العضلى بالمسافة وهى طائفة الاختبارات أرقام (٦٠ ، ٥٣ ،

٦١ ، ٥١ ، ٦٢ ، ٥٢ ، ٤٩) ، ولما كان الإحساس الحركى العضلى بالزمن هو الصفة المميزة لأكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل ، لذا فإن الباحث يرى بأن الإحساس الحركى العضلى بالزمن عند أداء الدورانات يتضمن بالتبعية الإحساس الحركى العضلى بالمسافة عند أداء الدورانات وبذلك يكون الأداء الحركى للدورانات بساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء ، يمثلان الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل الأول اختبارات أخرى، أرقام (٦٤ ، ٦٣ ، ٩ ، ٢٦ ، ٦٥ ، ٣٠ ، ٤١ ، ٣٤ ، ٢٥ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٤ ، ٢١ ، ١٣) ، و التى تشكل فى مجموعها جوانب مختلفة من الأداء الحركى وليس بجانب معين بذاته ، ومن ثم تشبعا على العامل تتاقص بدرجة كبيرة عن الاختبارات السابق لإشارة إليها ، وبالتالى لا يكون لها دور فى تحديد هوية العامل الأول .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفتين المميزتين لهذا العامل هى أداء الدورانات الخاصة بساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، والإحساس الحركى العضلى بالزمن والمسافة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط ومع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧) . ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع " . وبعد أفضل اختبار لقياس هو الاختبار رقم (٥٩) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الأول) .

تفسير العامل الثانى :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٣) الاختبارات التى جاءت قيمة تشبعا لها (± ٣) فأكثر على العامل الثانى .

جدول رقم (٢٣)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣) فأكثر على العامل الثاني

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التسلسل
١	١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	٩٥٦ر
٢	٤٢	خطأ الإحساس بزمن ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٩٢٣ر
٣	٤٤	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٩١٧ر
٤	٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متنوع .	٨٩٧ر
٥	٤١	خطأ الإحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٨٨٩ر
٦	٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة	٨٨٥-
٧	٦	خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٤ (٥٠ × ٤) متنوع	٨٥٧ر
٨	١٠	خطأ الإحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة	٨٤٤ر
٩	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متنوع	٨٢٧ر
١٠	٢	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى	٨١٤ر
١١	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٨٠١ر
١٢	١	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى	٧٩٤ر
١٣	٤٣	خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٧٥٤ر
١٤	٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع	٧٤٥ر
١٥	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة	٦٦ر
١٦	٤٩	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر	٦٤٨ر
١٧	٢٠	سباحة الدولفين باستخدام زعانف اليدين والقدمين	٦١٩-
١٨	٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين	٦١٣-
١٩	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة .	٦١-
٢٠	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتمرير دفع الرجلين أماما من الجنوس على الجهاز	٥٢٥ر
٢١	١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٤٦٨ر
٢٢	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	٤٥٦ر
٢٣	٢٨	سباحة الدولفين مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣٨٣ر
٢٤	٣٣	سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٣٧٣ر
٢٥	٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	٣٥٥-
٢٦	٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٣٣ر
٢٧	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردي المتنوع من ١٢.٥ متر .	٣٣ر
٢٨	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تنوع الالتفات حول المحور الطولي للجسم .	٣٢٣ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٣) والحاصل بالاختبارات المنشئة على العامل الثاني ، أن عدد هذه الاختبارات الدالة والتي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعياري باستخدام معادلة الخطأ المعياري لسرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى ٠.٥ والتي تساوي (٦٣٧ر) قد بلغ (١٦) اختبارا بنسبة (٢٤.٦٢٪) ،

كما أن عدد الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتها على العوامل ($3 \pm$) فأكثر بلغ (٢٨) اختبار بنسبة (٤٣,٠٨ %) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداهما موجب والأخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعاً موجباً والبعض الآخر تشبعاً سالباً .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعاً على العامل (الثاني) هو الاختبار رقم (١١) ، والذي يحمل مسمى (خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بالإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة . هذا وتشبع على هذا العامل اختبارات يتميز أدائها بنفس الصفة . وهما الاختباران رقماً (١٠ ، ١٢) ، كما تشبع على هذا العامل طائفة من الاختبارات يتميز أدائها الحركي بالإحساس الحركي العضلي بالزمن أو القوة خلال السباحة أو البدء ، وهي الاختبارات أرقام (٤٢ ، ٤٤ ، ٥ ، ٤١ ، ٦ ، ١٠ ، ٤ ، ٢ ، ٤٥ ، ١ ، ٤٣ ، ٤٦ ، ٣) ، ولما كان الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة هو الصفة المميزة لأكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل ، لذا فإن الباحث يرى بأن الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة يتضمن الإحساس الحركي العضلي بالزمن وبالقوة خلال السباحة بالتبعية .

ولقد تشبع أيضاً على نفس العامل الثاني اختبارات أخرى تحمل أرقام (٧ ، ٤٩ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٤٠ ، ١٥ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٢٩ ، ٦٥ ، ٣٤) ، وهي اختبارات تختص في مجموعها بقياس جوانب مختلفة من الأداء الحركي وليس بجانب معين بذاته ، و عليه فليس لها دور محدد في تحديد هوية العامل الثاني .

وفي ضوء التفسير الذي سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العائلي البسيط ومع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إسراز الجوانب الفريدة والمميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة أن تعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة " ، وبعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (١١) لكونه أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثاني) .

تفسير العامل الثالث :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٤) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاتها ($3 \pm$) فأكثر على العامل

الثالث .

جدول رقم (٢٤)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± ٣ر) فأكثر على العامل الثالث

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	النسبة
١	١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .	٩٠٧ر
٢	١٧	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء .	٨٧٨ر
٣	١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	٨٦ر
٤	٨	تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .	٨٤٧ر
٥	١٦	درجة الانحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .	٨٣٦ر
٦	٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٧٢٥ر
٧	٩	تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .	٧٠٩ر
٨	١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	٥٨٦ر
٩	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٥٧٦ر
١٠	٤٦	خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٥٧٢ر
١١	٣٢	سباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	٥٦٧ر
١٢	٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٤٩٤ر
١٣	٤٩	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢ر٥ متر .	٤٧٣ر
١٤	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٤٠١ر
١٥	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة .	٣٩٣ر
١٦	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣٩١ر
١٧	٤٧	الإحساس بدورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر .	٣٦٩ر
١٨	٥٠	سباحة ٨ × ١٨ متر فردى متنوع (بالشكل الكوكبي) .	٣٥٥ر
١٩	٤	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٥٠ × ٨ متر متنوع .	٣٥٢ر
٢٠	٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٣٣٣ر
٢١	٥١	الإحساس بالاقتراب من ٧ر٥ متر خلال دورات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٣١٤ر
٢٢	١٩	سباحة الدولفن مع تنويع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	٣٠١ر
٢٣	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقي للجسم .	٣ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٤) الخاص بالاختبارات المشبعة على العامل الثالث ، أن عدد هذه

الاختبارات التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعياري باستخدام معادلة الخطأ المعياري لبرت وبانكس

لمعامل الارتباط عند مستوى (٥ ر) والتي تساوى (٦٤٢ ر) ، قد بلغ (٧) اختبارات بنسبة (١٠,٧٨ %) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل ($٣ \pm$ ر) فأكثر بلغ (٢٣) اختبار بنسبة (٣٥,٣٨ %) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعاً موجباً والبعض الآخر تشبعاً سالباً .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثالث) هو الاختبار رقم (١٨) ، والذي يعمل مسمى (درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بالإحساس الحركي العضلي بالانجاء خلال السباحة ، وقد تشبعت على هذا العامل طائفة من الاختبارات تتشابه في طبيعة أدائها مع طبيعة أداء هذا الاختبار الأكثر تشبعاً على هذا العامل ، وهي الاختبارات (١٧ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٣) .

كذلك تشبعت على نفس العامل الثالث اختبارات أخرى ، وهي تحت أرقام (٨ ، ٣٠ ، ٩ ، ٢٤ ، ٤٦ ، ٣٢ ، ٢٩ ، ٤٩ ، ٣٦ ، ٤٠ ، ٢٨ ، ٤٧ ، ٥٠ ، ٤ ، ٢١ ، ٥١ ، ١٩ ، ٥٤) ، ولكن هذه الاختبارات في مجموعها تعبر عن جوانب مختلفة من الأداء الحركي ، أى أنه لا يجمعها جانب معين شكل خاص ، و لذلك جاءت تشبعاتها على العامل منخفضة عن الاختبارات السابق الإشارة إليها ، من ثم فإن دورها المؤثر في بنورة هذا العامل أو تشكبه يكون محدوداً .

وفي ضوء التفسير الذي سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي الإحساس الحركي العضلي بانجاء السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملي البسيط و مع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعياري . فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالإحساس الحركي العضلي بانجاء السباحة " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار الذي تحت رقم (١٨) لأنه أكثر الاختبارات تشبعاً على هذا العامل (الثالث) .

تفسير العامل الرابع :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٥) الاختبارات التي قيمة تشبعاتها ($٣ \pm$ ر) فأكثر على العامل الرابع .

جدول رقم (٢٥)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± 3) فأكثر على العامل الرابع

رقم الاختبار	اسم الاختبار	التشبع
٢٧	٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغير تتابع ضربات الذراعين .	٩٧٣ر
٢٥	سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٨٥٨ر
٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٨٥-ر
٢١	سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .	٨٤٥ر
٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين .	٧٢٢ر
٢٩	سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .	٦٥٨ر
١٩	سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	٦٥٧ر
٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٤٨٥-ر
٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولي لتجسم .	٤٤ر
١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	٤١١-ر
٦١	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر متنوع للدفع من حتمطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٣٨٢ر
٤٨	الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧٥٥ متر .	٣٨١-ر
٢٣	سباحة الصدر مع تنوع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٣٧٩-ر
٦٥	سرعة إتمام سباحة الفردي المتنوع من ١٢٥٥ متر .	٣٥٤-ر
٥٨	خطأ الإحساس بالزمن من ٧٥٪ لـ ١٥٥×٦٥ متر من دفع حتمطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٣٣٥ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٥) والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل الرابع ، أن عدد الاختبارات التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعياري ، باستخدام معادلة الخطأ المعياري لبرت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥) والتي تساوي (٦٤٧ ر) قد بلغ (٧) اختبارات بنسبة (١٠,٧٧٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (± 3) فأكثر بلغ (١٥) اختبارا بنسبة (٢٣,٠٨٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعباً على هذا العامل (الرابع) هو الاختبار رقم (٢٧) ، و الذى يحمل مسمى (٥٠×٤ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بأنها تعتمد على قدرة السباح على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة و منها الذراعين ، كما تشعبت على نفس العامل طائفة من الاختبارات تتميز بنفس طبيعة الأداء التى يتميز بها نفس الاختبار الأكثر تشعباً على العامل الرابع ، وهى الاختبارات أرقام (٢٣ ، ٢٥ ، ٢٢ ، ٢١ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٣) .

هذا وقد تشعبت أيضاً على نفس العامل الرابع اختبارات أخرى ، بأرقام (٣١ ، ٢٩ ، ٣٤ ، ١٢ ، ٦١ ، ٤٨ ، ٦٥ ، ٥٨) ، وهى اختبارات تتميز فى مجموعها بمجانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته ، كما أن تشعباً على العامل تتناقض عما تشعب به الاختبارات السابق الإشارة إليها ، و لذلك يحسب دورها الفاعل فى إبراز الخاصية التى يتميز بها هذا العامل (الرابع) .

وفى ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة التى يتمتع بها السباح فى الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال السباحة ، ومع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى السبب ومع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة لهذا العامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق السباحة " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٢٧) ، لأنه سجل تشعباً فاق كافة الاختبارات على هذا العامل (الرابع) .

تفسير العامل الخامس :

يوضح الجدول التالى رقم (٢٦) ، الاختبارات التى جاءت قيمة تشعباتها (±٣) فأكثر على العامل الخامس

جدول رقم (٢٦)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣) فأكثر على العامل الخامس

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	النوع
١	٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .	ر٨٧١
٢	٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	ر٧٢٩
٣	٦٥	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢ر٥ متر .	ر٦٦٨
٤	٦٣	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٠ متر .	ر٦٢٤
٥	٦٤	سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧ر٥ متر .	ر٦٢
٦	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم .	ر٦٠٦-
٧	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	ر٥٨٧
٨	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة .	ر٥٣١
٩	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	ر٥٢٤-
١٠	١٩	سباحة الدوتفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .	ر٥٠٥-
١١	٦	خطأ الإحساس بالتنوع الزمنى لـ ٤ (٥٠×٤) متنوع .	ر٤٧٠-
١٢	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٦×١٥٠ متر من دفع حائطي الدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	ر٤٢١
١٣	٥٤	الدوران للأمام وللخلف حول المحور الأفقى للجسم .	ر٤١-
١٤	٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم .	ر٣٤٣-
١٥	٧	تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .	ر٣٢٨-
١٦	٥	خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٨×٥٠ متر متنوع .	ر٣٠٦-
١٧	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	ر٣٠٢-

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٦) والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل الخامس ، أن عدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة الخطأ المعيارى لسوت و بانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥) و التي تساوى (٦٥٢) قد بلغ (٣) اختبارات بنسبة (٤.٦٢) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (±٣) فأكثر بلغ (١٧) اختبار بنسبة (٢٦.١٥) من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبين إحدهما موجب والأخر سالب ، حيث تشعب عليه بعض الاختبارات تشعبا موجبا والبعض الآخر تشعبا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعباً على هذا العامل (الخامس) هو الاختبار رقم (٣٨) ، والذي يحمل مسمى (الوقوف بالقدم اليمنى "مستعرضاً" على العارضة) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بأنها تعبر عن قدرة السباح على التوازن الثابت كدالة على قدرة السباح على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق ، والتي تتجلى في وضع البدء لسباحة الفردى المتنوع ، وقد تشعب على العامل اختبارين آخرين يتميزان بنفس طبيعة الأداء الحركي لنفس الاختبار الأكثر تشعباً على العامل ، وهما الاختباران رقماً (٣٩ ، ٤٠) .

هذا وقد تشعبت أيضاً على العامل الخامس اختبارات أخرى ، وهي الاختبارات أرقام (٦٥ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٣٤ ، ٥٢ ، ٢٤ ، ١٩ ، ٦ ، ٥٧ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٧ ، ٥ ، ٣٧) . حيث تتميز في مجموعتها بجوانب مختلفة من الأداء الحركي وليس بجانب معين بذاته ، كما أن تشعباً على هذا العامل تنخفض عن الاختبارات السابق الإشارة إليها ومن ثم فليس لها دور في تشكيل الخصائص المميزة لهذا العامل الخامس .

وإلى ضوء ما سبق يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي القدرة على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، مع الاسترشاد بخصائص البناء العائلي البسيط ومع الاقتصاد في الوصف العائلي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع ضرورة أن تعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعياري ، فإن الباحث يقترح تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع " ، ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٣٨) لأنه أكثر الاختبارات تشعباً على هذا العامل (الخامس) .

تفسير العامل السادس :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٧) الاختبارات التي جاءت قيمة تشعباً (±٣) على العامل السادس .

جدول رقم (٢٧)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (± 3) فأكثر على العامل السادس

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التشبع
١	٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .	٧٨٣ر
٢	٣٢	سباحة ٥٠×٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .	٧١٩ر-
٣	٣٥	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٦٨٣ر-
٤	٢٦	سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .	٥٢٢ر
٥	٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٤٦٤ر
٦	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٣٨١ر-
٧	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأتقال لتدريب دفع الرجلين أماما من الخلسوس على الجياز .	٣٧٧ر-
٨	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	٣٥٥ر-
٩	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣٣٤ر
١٠	٥٧	خطأ الإحساس بالزمن من ٩٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع	٣٢٩ر-
١١	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٣١٤ر
١٢	٣٠	سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٣١٣ر-
١٣	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع .	٣١٢ر-

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٧) والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل السادس ، أن عدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعياري باستخدام معادلة الخطأ المعياري لسرت و بانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٥ ر) و التي تساوي (٦٥٨ر) قد شمل (٣) اختبارات بنسبة (٤.٦٢٪) . كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (± 3) فأكثر بلغ (١٣) اختبار بنسبة (٢٠٪) من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان ، إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (السادس) هو الاختبار رقم (٣٣) ، والسبب يحمل مسمى (سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بأنها تعبر عن قدرة السباح على التوازن حول المحور الأفقي للجسم خلال سحني الدولفن والصدر من خلال تحكم

السباح وسيطرته على حركات أجزاء جسمه خلال السباحة بأقصى سرعة ممكنة أثناء اتخاذ الرأس لوضع صعب يحل بتوازن الجسم ، مما يشير إلى أن لوضع الرأس دور مؤثر في حدوث التوازن الحركي خلال السباحة ، كذلك تشبع على نفس العامل اختبارين آخرين يتميزا بنفس طبيعة الأداء الحركي لنفس الاختبار (رقم ٣٣) الأكثر تشبعا عسى هذا العامل وهما اللذين تحت رقمي (٢٨ ، ٣٠) ، كما تشبع على نفس العامل اختبار لقياس التوازن حول محور الطول خلال سباحتي الظهر والزحف على البطن ، وحول محور الأفقي خلال سباحتي الدولفن والصدر ، ألا وهو الاختبار رقم (٣٢) ، ولكنه سجل تشبعا أقل على نفس العامل من الاختبار رقم (٣٣) ، مما يشير إلى أن التوازن الحركي حول محور الأفقي خلال سباحتي الدولفن والصدر ، يعد الدور الأكثر تأثيرا في القدرة على التوازن الحركي خلال مراحل سباحة سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع .

هذا وقد تشبعت أيضا على العامل السادس اختبارات أخرى ، وهي الاختبارات أرقام (٣٥ ، ٢٦ ، ٦٢ ، ٥٢ ، ٣ ، ١٢ ، ٥٧ ، ٣٧ ، ٤٥) ، حيث أنها تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركي ، دون الاقتصار على جانب بذاته .

وفي ضوء التفسير السالف الذكر، يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي القدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي للجسم خاصة عندما يقوم السباح بكلا من سباحتي الدولفن والصدر ، ومع الاسترشاد بمحائص الماء العاملي البسيط ومع الاقتصاد في الوصف العاملي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعياري ، فإن الباحث يقترح نسبة هذا العامل " بالقدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر " . ويعد فصل اختبار لقياسه هو الاختبار الذي يحتل رقم (٣٣) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (السادس) .

• تفسير العامل السابع :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٨) الاختبارات التي جاءت قيمة تشبعاها (٣±) على العامل السابع .

جدول رقم (٢٨)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣) فأكثر على العامل السابع

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	النسبة
١	٣٦	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٧٩٥ر
٢	١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .	٧٨ر
٣	٣	خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلين أماما من الجلوس على الجهاز .	٤٩٣ر
٤	١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	٤٨٨ر-
٥	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٤٧٩ر-
٦	١	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .	٤٧٣ر
٧	٢	خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .	٤٠٤ر
٨	٣٩	الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضا) على العارضة .	٤ر-
٩	٤٠	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة .	٣٣٢ر-
١٠	٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٣٣٢ر
١١	١٤	درجة الانحراف في سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .	٣١٩ر
١٢	٦٢	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للدفع من حائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي - متنوع .	٣١٨ر-
١٣	٦٠	خطأ الإحساس بمسافة ٧ر٥ متر للدفع من حائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي - متنوع .	٣١٥ر
١٤	٥٢	الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	٣١٢ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٨) ، والخاص بالاختبارات المتشعبة على العامل السابع ، أن عدد الاختبارات الدالة و التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة برت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥) والتي تساوى (٦٦٣) قد بلغ اختباران فقط أى نسبة (٣.٠٨ %) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (±٣) فأكثر قد بلغت (١٤) اختبارا بنسبة (٢١.٥٤ %) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشعب عليه بعض الاختبارات تشعبا موجبا ، والبعض الآخر تشعبا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل (السابع) هو الاختبار رقم (٣٦) ، والذي يعمل مسمى (الوقوف بالقدم اليسرى " مستعرضا " على العارضة " مع عزل حاسة البصر ") ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت كدالة على قدرة السباح الحسية العضلية الحركية بالتوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق من وضع البدء لسباحة الفردى متنوع .

هذا وقد تشعبت أيضا على نفس العامل السابع اختبارات أخرى ، وهي الاختبارات أرقام (١٣ ، ٢٨ ، ٢١ ، ٢ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٥٣ ، ١٤ ، ٦٢ ، ٦٠ ، ٥٢) ، وهي اختبارات تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركي ، وليس بجانب معين بذاته و بالتالي فإن دورها المؤثر غير كاف في تشكيل مضمون هذا العامل بالتقدير الذي يحدده الاختبار رقم (٣٦) و الذي يحظى بتشيع أكبر .

وفي ضوء التفسير الذي سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي القدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردي المتنوع ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردي المتنوع " . هذا وبعد فصل حناجر لقياسه هو الاختبار رقم (٣٦) لأنه أكثر الاختبارات تشعبا على هذا العامل .

ولكن في ضوء التفسير السابق ، ومع ضرورة الاسترشاد بخصائص البناء العائلي البسيط ومع الافتصاد في الوصف العائلي ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل ، ومع مراعاة مستوى الدلالة التي تعدت نسبة الخطأ المعياري ، يتضح أن مستوى الدلالة المشترك الأخذ بما لم يتحقق إلا في اختبارين فقط ، وفي ضوء ضرورة تشعب ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترك (٥٢ : ١٣٧) ، فإن هذا العامل يعتبر عاملا غير مستوفي الشروط ، ومن ثم يتم تنحيته .

• تفسير العامل الثامن :

يوضح الجدول التالي رقم (٢٩) الاختبارات التي جاءت قيمة تشعباتها (±٣ر) على العامل الثامن .

جدول رقم (٢٩)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣) فأكثر على العامل الثامن

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التشبع
١	١٥	درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام	٨٢ر
٢	٢٠	سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٤٤٧ر
٣	٣١	سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين .	٤٤٥-ر
٤	٢٨	سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .	٤٤٣-ر
٥	٥٥	الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم .	٣٨٨ر
٦	١٣	درجة الانحراف في سباحة الدولفن .	٣٦٨ر
٧	٢٤	سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .	٣٤٧ر
٨	٢٣	سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .	٣٣٥ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٩) ، والخاص بالاختبارات المشبعة على العامل الثامن ، أن عدد الاختبارات الدالة والتي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعياري ، باستخدام معادلة بورت وبانكس لمعامل الارتباط عند مستوى (٠.٥) والتي تساوي (٦٦٩ر) تمثل في اختبار واحد فقط أي نسبة (١.٥٤٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (±٣) فأكثر قد بلغت (٨) اختبارات بنسبة (١٢.٣١٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطان إحداها موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا والبعض الآخر تشبعا سلبا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (الثامن) هو الاختبار رقم (١٥) ، والذي يحمل مسمى (درجة الانحراف في سباحة الصدر من دفع حائط الحمام) ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركي لهذا الاختبار بالإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال سباحة الصدر ، كما تشبع على نفس العامل اختبار آخر لقياس الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال سباحة الدولفن و هو الاختبار رقم (١٣) ، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال كلا من سباحة الصدر والدولفن .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل الثامن اختبارات أخرى ، أرقام (٢٠ ، ٣١ ، ٢٨ ، ٥٥ ، ٢٤ ، ٢٣) ، وهي اختبارات تتميز في مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركي ، وليس بجانب معين بذاته . كما أن تشبعاتها على هذا العامل منخفضة عن الاختبار السابق الإشارة إليه و هو الأكثر تشبعا على العامل .

وفي ضوء التفسير الذى سبق ذكره يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هي القدرة على الإحساس الحركسى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر ، نظرا لأن أكثر الاختبارات تشبعا على العامل كان يقيس هذه القدرة ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركسى العضلى بالاتجاه خلال سباحة الصدر " . هذا ويعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (١٥) لأنه أكثر الاختبارات تشبعا على العامل .

وجدير بالذكر أن الإحساس الحركسى العضلى بالاتجاه السباحة قد تميز من قبل على العامل الثالث ، ولكن تميز هذه القدرة مرة أخرى على العامل الثامن فى اختبارين خاصين بسباحة الصدر والدولفين ، يشير إلى أهمية القدرة على الإحساس الحركسى العضلى بالاتجاه السباحة بالنسبة لطريقتى الصدر والدولفين بوجه خاص .

ولكن مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط مع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة المميزة للعامل، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعبارى . يتصح أن مستوى الدلالة المشترط لم يتحقق إلا فى اختبار واحد فقط ، وفى ضوء ضرورة تشبع ثلاثة إختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترط (٥٢ : ١٣٧) ، فإن هذا العامل يعتبر عاملا غير مقبول ، ومن ثم يتم ترحيله .

• تفسير العامل التاسع :

يوضح الجدول التالى رقم (٣٠) الاختبارات التى جاءت قيمة تشبعاتها (± ٣) على العامل التاسع .

جدول رقم (٣٠)

الاختبارات التي قيمة تشبعاتها (±٣) فأكثر على العامل التاسع

م	رقم الاختبار	اسم الاختبار	التسلسل
١	٣٧	الوقوف بالقدمين (مستعرضا) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .	٧٥٩ر-
٢	٤٥	خطأ الإحساس بمسافة ١٢ر٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .	٣٩٧ر
٣	٣٤	سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول الخور الطولى للجسم .	٣٤٩ر-
٤	٥٣	الإحساس بالاقتراب من ١٢ر٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع	٣٤٧ر
٥	٥٨	خطأ الإحساس بالزمن من ٧٥٪ لـ ١٥×٦متر من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠متر فردى متنوع	٣٣٥ر
٦	٢٢	سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .	٣١٨ر-
٧	١٢	خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة .	٣١٣ر-

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٠) والخاص بالاختبارات المشبعة على العامل التاسع ، أن عدد هذه الاختبارات التي لا تقل تشبعاتها عن النسبة المحددة للخطأ المعيارى باستخدام معادلة برت وبانكس لمعامل ارتباط عد مستوى (٠٠٥) ، والتي تساوى (٦٧٥) قد بلغ اختبار واحد فقط بنسبة (١٠,٥٤ ٪) ، كما أن عدد الاختبارات التي قيمة تشبعاتها على العوامل (±٣) فأكثر بلغ (٧) اختبارات بنسبة (١٠,٧٧ ٪) ، من مجموع الاختبارات المرشحة للتحليل ، كما يتضح أن هذا العامل ذو قطبان إحداهما موجب والآخر سالب ، حيث تشبع عليه بعض الاختبارات تشبعا موجبا ، والبعض الآخر تشبعا سالبيا .

ولقد كان أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (التاسع) هو الاختبار رقم (٣٧) ، والذي يحمل مسمى (الوقوف بالقدمين "مستعرضا" على العارضة " مع عزل حاسة البصر ") ، حيث تتميز طبيعة الأداء الحركى لهذا الاختبار بالإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت كدالة على قدرة السباح الحسية العضلية الحركية على التوازن الثابت خلال وضع الاستعداد للانطلاق من البدء لسباحة الفردى المتنوع .

هذا وقد تشبعت أيضا على نفس العامل التاسع اختبارات أخرى ، وهى الاختبارات أرقام (٣٤ ، ٤٥ ، ٥٣ ، ٥٨ ، ٢٢ ، ١٢) ، و هذه الاختبارات تتميز فى مجموعها بجوانب مختلفة من الأداء الحركى ، وليس بجانب معين بذاته ، و من ثم فهى لا تشترك فى تكوين الخصائص المميزة لهذا العامل .

ولكن فى ضوء التفسير السابق يتضح أن الصفة المميزة لهذا العامل هى القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع ، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل " بالقدرة على الإحساس الحركى العضلى بالتوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع " . وبعد أفضل اختبار لقياسه هو الاختبار رقم (٣٧) لأنه يحظى بأكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل (التاسع) .

و مع الاسترشاد بخصائص البناء العاملى البسيط و مع الاقتصاد فى الوصف العاملى ، والتركيز على إبراز الجوانب الفريدة والمميزة للعامل ذاته (٥٢ : ١٣٧) ، ومع مراعاة ضرورة أن تتعدى مستوى الدلالة نسبة الخطأ المعيارى ، يتبين أن مستوى الدلالة المشترط لم يتحقق إلا فى اختبار واحد فقط ، ولما كان ضرورة الالتزام بأن يتشبع ثلاثة اختبارات على الأقل على العامل بمستوى الدلالة المشترط (٥٢ : ١٣٧) ، لذا فإن هذا العامل يعتبر غير مقبول ، ومن ثم يتم تحتيه .

هـ - استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين .
فى ضوء شروط البناء العاملى البسيط التى حددها ثريستون Thristone ، (٢٥ : ٢٥٧ ، ٢٥٨) .
حيث يتم قبول العامل الذى تشبع عليه ثلاث اختبارات على الأقل بقيم تتجاوز الخطأ المعيارى للنشبعات المستخرجة وفقاً لحجم عينة البحث (٥٢ : ١٣٧) ، وبعد تحديد الخبراء للاختبارات التى تقيس القدرات التوافقية الخاصة لساحة ٢٠٠ فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، يمكن تحديد القدرات الرئيسية منها ، والتى تشكل البناء العاملى البسيط بتلك القدرات التى فسرت بها العوامل المقبولة من الدراسة العملية التى تم إجرائها ، وهذه القدرات تتمثل فى :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حانطى الدورانات لساحة ٢٠٠ فردى متنوع .
وهى القدرة التى عبر عنها العامل الأول .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة ، وهى القدرة التى شملها العامل الثانى .
- القدرة على الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة ، وهى القدرة التى شكلها تشبعات العامل الثالث .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة ، وهى القدرة التى أشارت إليها تشبعات العامل الرابع .
- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع ، وهى القدرة التى ارتبطت ل تشبعات العامل الخامس .
- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر ، وهى القدرة التى احتواها العامل السادس فى تشبعاته .

و - استخلاص وحدات بطارية قياس القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع للناشئين .
تكون البطارية المناسبة من عدد من الوحدات يمثل كل منها أحد العوامل المستخلصة المقبولة كحد أدنى (٥٢ : ١٦٣) ، وحيث أن من معايير البطارية الجيدة أن تتكون وحداتها من الاختبارات التى حققت أعلى تشبعات مشاهدة على عواملها ، لذا نجد أن وحدات البطارية يمكن أن تتمثل ل الاختبارات التالية :

- اختبار { خطأ الإحساس بالتنويع الزمنى ، لـ [٣ (٤ × ١٥ م)] من دفع حانطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع } ، ممثلاً عن العامل الأول .

- اختبار { خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة } ، لتمثيله العامل الثاني .
- اختبار { درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران } ، حيث يعبر عن العامل الثالث .
- اختبار { ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين } . لقدترته على التعبير عن العامل الرابع .
- اختبار { الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة } ، لما يتمتع به هذا الاختبار من الدلالة على العامل الخامس .
- اختبار { سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء } ، نظرا لصدق تمثيل هذا الاختبار للعامل السادس .

وبوضح الجدول التالي رقم (٣١) استخلاص وحدات بطارية قياس القدرات التوافقية لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، بناء على تشعبات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة .

جدول رقم (٣١)

تشعبات وحدات البطارية المستخلصة على العوامل المقبولة وغير المقبولة

رقم الاختبار	اسم الاختبار	العوامل								
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	
٥٩	خطأ الإحساس بالتتابع الزمني لـ (٤×٥٠متر) من دفع حائط الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .	٠١١٨*	٠٣٨ر	٠٣٢٠ر	٠٦١٠ر	١٧٨٠ر	٠١٩٠ر	٠٢٣٠ر	٠٦٧٠ر	٠٣٥
١١	خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة	١١١	٠٩٥٦*	١١٨ر	٠٦٣٠ر	١٤٥٠ر	٠٢٣٠ر	٠٢٣٠ر	٠٠٠٤ر	١٧
١٨	درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران	٢٦٦٠ر	٠٩٢ر	٠٩٠٧*	١٩٩٠ر	١٣٥ر	١٢٨ر	١١٣ر	٠١٧ر	٠٣
٢٧	٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين	٠١٥	٠٨٣*	١٥٥٠ر	٠٩٧٣*	٠٥٩٠ر	١١١ر	٠٥٥ر	٠٤٥٠ر	٠٣٤
٣٨	الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة	٣١٧٠ر	١٦٦٠ر	١٧٦٠ر	١٧٥ر	٠٨٧١*	٠٣٩ر	٠٦٧٠ر	٠٦ر	١٧
٣٣	سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء	١٨١٠ر	٠٧٣٠ر	١٦٥ر	٠٥٥٥ر	٠٤٢ر	٠٧٨٣*	٠٢٦٤ر	١٥١ر	٠٦٤٠ر

* تشعبات الاختبارات على العوامل عند مستوى دلالة ٥ر .

يتضح من الجدول السابق رقم (٣١) ، أن وحدات البطارية ذات درجة نقاء عالية ، حيث حققت كل وحدة على حدة تشعباً عالياً على العامل الذى تمثله ، فى حين حققت تشعبات منخفضة قريبة من الصفر على العوامل الأخرى ، ويعتبر هذا من معايير البطارية الجيدة (٥٢ : ١٦٥) .

ويوضح الجدول التالى رقم (٣٢) الارتباطات البينية (Intercorrelation) بين وحدات البطارية المستخلصة .

جدول رقم (٣٢)

الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة					
ن = ١٠					
رقم الاختبار	٥٩	١١	١٨	٢٧	٣٨
١١	٢١٥ر				
١٨	٢٩٣ر-	٠٤٤ر-			
٢٧	٠٤٧ر-	١١٥ر-	٣٣٢ر-		
٣٨	٤٧٢ر-	٤٠٥ر-	٠٢٢ر-	١٦٤ر	
٣٣	٣٠٨ر-	٤٤٥ر-	٢٤٩ر	٣٤٩ر	٢٢٧ر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٥) تساوى ٦٣٢ر

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٢) ، أن الارتباطات البينية بين وحدات البطارية المستخلصة غير دالة ومنخفضة ، مما يشير إلى أن كل اختبار فيها يقيس قدرة مستقلة عن القدرة التى يقيسها الآخر، وهذا أيضا يعتبر من معايير البطارية الجيدة، وهذا مما يدل على أن اختبارات البطارية لى محلها تقيس ما وضعت من أجله . ألا وهو قياس القدرات التوافقية لساحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

٣ - الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة فى الفترة من ٩٦/٢/٢٤ إلى ١٩٩٦/٣/٣م، بغرض التحقق من ثبات استمارة التقدير المهارى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، حيث تم قياس مستوى الأداء المهارى استرشادا بالاستمارة (مرفق رقم ٨) لمرتين على عينة هذه الدراسة ، وبالاستعانة بنفس المحكمين لى مرتى التطبيق ، على أن يأخذ السباح فترة راحة بين المرتين لمدة عشرة دقائق على الأقل ، وقد تم حساب معامل الثبات للدرجات المسجلة مع التطبيقين ، عن طريق إيجاد معامل ارتباط فروق الرتب لسيرمان.

والجدول رقم (٣٣) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعبارى المأخوذة عن مرتى تطبيق استمارة قياس المستوى المهارى ومعامل ثباتها .

جدول رقم (٣٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من التطبيق الأول و الثاني لاستمارة

قياس المستوى المهاري ومعامل ثباتها

ن = ١٠

معامل الثبات " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
	ع	س	ع	س
٠.٨٧*	٤,٠٢٦	٦٢,٧	٤,٩٠٣	٦٢,٤

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٥ تساوي ٠.٦٣٢ ر .

ويتضح من الجدول السابق رقم (٣٣) ، أن معامل ارتباط الاستمارة بلغ (٠.٨٧) ، وهو معامل ثبات عالٍ وبذلك تعد الاستمارة أداة علمية يمكن الوثوق بها ، خاصة بعد التأكد من ثباتها .

٤ - الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة من ٢٤ ٩٦/٢ إلى ١٥/٣/١٩٩٦ م ، بغرض الوصول إلى الشكل النهائي لجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية التي تم استخلاصها ، وذلك ولتنفيذ الخطوات التالية :

أ - تم إجراء مسح مرجعي للموضوعات ذات الصلة بتنمية القدرات التوافقية ببعض المراجع والتي منها أرفام (١٥،٣، ٢٤، ٣٣، ٣٥، ٣٥، ٥٨، ٦٠، ٦٣، ٦٧، ٦٩، ٧١، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٨٠، ٨٤، ٨٥، ٨٦) .

ب - تم اختيار وتصميم بعض التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات التوافقية الرئيسية ، وتحديد اتجاهات استخدامها واشتراطات أدائها .

ج - تمت تجربة تلك التمرينات على مجموعة هذه الدراسة ، و إدخال تعديل إلى بعضها ، واستبعاد بعضها ، وخاصة تلك التي تتميز بالصعوبة البالغة في أدائها .

د - تم عرض تلك التمرينات على خمسة من السادة الخبراء* ممن يتوافر لهم الشروط الآتية :

- أن يكون من الحاصلين على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية .

- أن يكون قد عمل في مجال تدريب السباحة ، لمدة لا تقل عن عشر سنوات .

- أن يكون من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لمادة الرياضات المائية .

وذلك للتعرف على آرائهم بخصوص تحديد صلاحية أو عدم صلاحية كل تمرين من هذه التمرينات على

حدة ، واتجاهات الأحمال التدريبية التي يمكن معها استخدام هذه التمرينات ، والاشتراطات الواجب مراعاتها خلال

أداء كل منها ، وكذلك التعديلات التي استوجب الأمر إدخالها على كل منها .

* الخبراء : أ.د/ أبو العلا أحمد عد العناح ، أ.د/ عصام محمد حلمي ، أ.د/ علي مهدي البيك ، أ.د/ محمود عد العناح عان ، أ.م.د/ محمد عددي

ولقد أسفرت هذه الدراسة عن الآتى :

- أ - تم استبعاد بعض التمرينات وكذلك تعديل بعضها ، وتحديد اتجاهات استخدامها، ووضع اشتراطات لأدائها ، وفق ما أشار إليه الخبراء واتفقوا عليه .
- ب - التوصل للتمرينات في صورتها النهائية (مرفق رقم ٩) .

سابعاً : البرنامج التدريبي

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يهدف إلى تحيين المستوى الرقعى لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على أن تستخدم تمرينات تنمية القدرات التوافقية الرئيسية التى تم التوصل إليها ، فى تنفيذ بعض الأحجام التدريبية للبرنامج التدريبي مع المجموعة التجريبية ، فى حين لا تستخدم هذه التمرينات فى تنفيذ نفس هذه الأحجام التدريبية مع المجموعة الضابطة ، وذلك للتعرف على أثر تنمية تلك القدرات التوافقية على المتغيرات التابعة قيد البحث .

ولقد تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٧/٤/٩٦ إلى ٢٦/٧/١٩٩٦ م، حيث تم التطبيق خلال الدورة التدريبية الكبرى الخاصة بموسم التدريب الصيفى ، الذى يشمل فترة الإجازة الصيفية للسباحين بعد انقضاء العام الدراسى ، ومن ثم تكون الظروف مواتية لانتظام السباحين فى التدريب لجرعتان يومياً - كالمس أمكس ذلك (٧٦ : ٣٥٠) ، وقد اشتملت فترة تطبيق البرنامج التدريبي على (١٣) أسبوع ، يوافق (٦ إلى ١١) حرة تدريبية أسبوعياً ، وقد تم خلال هذه الفترة تنفيذ إجمالى (١١٨) جرعة تدريبية .

وقد اتبع الباحث فى تصميم البرنامج التدريبي الخطوات التالية :

- أ - وضع تخطيط للبرنامج فى صورته الأولية بإتباع الأسس العلمية لبناء تلك البرامج التدريبية وتنمية الصفات البدنية، وذلك بالرجوع إلى بعض المراجع العلمية ، والتى منها المراجع أرقام (١٤،٣، ١٥، ٢٦، ٣٣، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩ ، ٤٦، ٤٨، ٥٨، ٦٣، ٦٧، ٦٩، ٧٥، ٧٦) .

ب - عرض البرنامج التدريبي على خمسة من السادة الخبراء ، ممن يتوافر فيهم نفس الشروط السابق الإشارة إليها (ص ١٢٥) ، وذلك للاسترشاد بآرائهم فى محتوى البرنامج التدريبي المقترح ، والتعديلات الواجب إدخالها على هذا البرنامج.

ج - تعديل البرنامج وفق آراء الخبراء .

والجدول التالى رقم (٣٤) يوضح توزيع أحجام التدريب وفق التقسيم الزمنى لفترات تنفيذ البرنامج :

* الخبراء : أ.د / أبو العلا أحمد عد الفتاح ، أ.د / عصام محمد حلمى ، أ.د / غنى فهى اليك ، أ.د / محمود عد الفتاح عتاق ، أ.م.د / عمد

جدول رقم (٣٤)

توزيع أحجام التدريب على التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي

التدريب الفترة	التسوية	رقم التدريب	عدد الدورات حدود التسوية الدرسية	حجم التدريب الأسبوعي		رقم التدريب	التسوية	حجم التدريب	
				الجانف (ساعة)	المانى (كم)				
٦٠	٣٠٠٠	٤/٢٧	١	٦	٣,٥٠	١٦	٤/٢٧	١	
	٢٠	٣٠٠٠	٤/٢٨						٢
	٢٠	٢٥٠٠	٤/٢٩						٣
	٦٠	٣٠٠٠	٤/٣٠						٤
	٢٠	٣٠٠٠	٥/١						٥
	٥٠	١٥٠٠	٥/٢						٦
٦٠	٤٠٠٠	٥/٤	٧	٦	٣,٥٠	٢٤	٥/٤	٢	
	٢٠	٤٥٠٠	٥/٥						٨
	٢٠	٤٠٠٠	٥/٦						٩
	٦٠	٤٠٠٠	٥/٧						١٠
	٢٠	٤٥٠٠	٥/٨						١١
	٥٠	٣٠٠٠	٥/٩						١٢
٦٠	٤٠٠٠	٥/١١	١٣	٦	٣,٥٠	٢٨	٥/١١	٣	
	٢٠	٥٥٠٠	٥/١٢						١٤
	٢٠	٥٠٠٠	٥/١٣						١٥
	٦٠	٤٠٠٠	٥/١٤						١٦
	٢٠	٥٥٠٠	٥/١٥						١٧
	٥٠	٤٠٠٠	٥/١٦						١٨
٦٠	٤٠٠٠	٥/١٨	١٩	٦	٣,٥٠	٢٨	٥/١٨	٤	
	٢٠	٥٥٠٠	٥/١٩						٢٠
	٢٠	٥٠٠٠	٥/٢٠						٢١
	٦٠	٤٠٠٠	٥/٢١						٢٢
	٢٠	٥٥٠٠	٥/٢٢						٢٣
	٥٠	٤٠٠٠	٥/٢٣						٢٤

١٨٠٠
٣٣
١٨٠٠

تابع جدول رقم (٣٤)

حجم التدريب ل الجرعة التدريبية		تاريخ الجرعة التدريبية	رقم الجرعة التدريبية	عدد الدروس، خلال الأسبوع التدريبية	حجم التدريب الأسبوعي		التاريخ الابتدائي والنهائي	الأسبوع رقم	الفترة التدريبية
الجراف (دقيقة)	المائتي (متر)				الجاف (ساعة)	المائتي (كم)			
-	٥٠٠٠	٥/٢٥	٢٥	١١	٤,٣٠	٤٨,٥	٥/٢٥ إلى ٩٦/٥/٣١	٥	
٥٠	٤٠٠٠	٥/٢٥	٢٦						
-	٥٠٠٠	٥/٢٦	٢٧						
٢٠	٤٥٠٠	٥/٢٦	٢٨						
-	٥٠٠٠	٥/٢٧	٢٩						
٦٠	٤٠٠٠	٥/٢٧	٣٠						
٢٠	٥٠٠٠	٥/٢٨	٣١						
٢٠	٤٠٠٠	٥/٢٨	٣٢						
٥٠	٤٠٠٠	٥/٢٩	٣٣						
-	٤٠٠٠	٥/٢٩	٣٤						
٥٠	٤٠٠٠	٥/٣٠	٣٥						
-	٣٥٠٠	٦/١	٣٦	١١	٣,٥٠	٢٨,٥	٦/١ إلى ٩٦/٦/٧	٦	١١
٦٠	٢٠٠٠	٦/١	٣٧						
-	٣٥٠٠	٦/٢	٣٨						
٢٠	٢٠٠٠	٦/٢	٣٩						
-	٢٥٠٠	٦/٣	٤٠						
٦٠	٣٠٠٠	٦/٣	٤١						
٢٠	٢٥٠٠	٦/٤	٤٢						
-	٢٠٠٠	٦/٤	٤٣						
٢٠	٣٠٠٠	٦/٥	٤٤						
-	٢٠٠٠	٦/٥	٤٥						
٥٠	٢٥٠٠	٦/٦	٤٦						
-	٦٠٠٠	٦/٨	٤٧	١١	٥,٢٠	٥٢	٦/٨ إلى ٩٦/٦/١٤	٧	١٢
٥٠	٤٠٠٠	٦/٨	٤٨						
٦٠	٤٠٠٠	٦/٩	٤٩						

تابع جدول رقم (٣٤)

حجم التدريب في المجموعة التدريبية	حجم التدريب في المجموعة التدريبية المائي (متر) الجفاف (دقيقة)	تاريخ الدورة التدريبية	رقم الدورة التدريبية	عدد الدورات، التدريبية خلال الأسبوع	حجم التدريب الأسبوعي		رقم الأسبوع التدريب	رقم الأسبوع	الفترة التدريبية
					الجفاف (ساعة)	المائي (كم)			
-	٥٠٠٠	٦/٩	٥٠						
-	٦٠٠٠	٦/١٠	٥١						
٥٠	٤٠٠٠	٦/١٠	٥٢						
٦٠	٤٠٠٠	٦/١١	٥٣						
-	٥٠٠٠	٦/١١	٥٤						
-	٦٠٠٠	٦/١٢	٥٥						
٥٠	٤٠٠٠	٦/١٢	٥٦						
٥٠	٤٠٠٠	٦/١٣	٥٧						
-	٦٠٠٠	٦/١٥	٥٨	١١	٥,٢٠	٥٢	٦/١٥	٨	
٥٠	٤٠٠٠	٦/١٥	٥٩				إلى		
٦٠	٤٠٠٠	٦/١٦	٦٠				٩٦/٦/٢١		
-	٥٠٠٠	٦/١٦	٦١						
-	٦٠٠٠	٦/١٧	٦٢						
٥٠	٤٠٠٠	٦/١٧	٦٣						
٦٠	٤٠٠٠	٦/١٨	٦٤						
-	٥٠٠٠	٦/١٨	٦٥						
-	٦٠٠٠	٦/١٩	٦٦						
٥٠	٤٠٠٠	٦/١٩	٦٧						
٥٠	٤٠٠٠	٦/٢٠	٦٨						
-	٦٠٠٠	٦/٢٢	٦٩	١١	٥,٢٠	٥٢	٦/٢٢	٩	
٥٠	٤٠٠٠	٦/٢٢	٧٠				إلى		
٦٠	٤٠٠٠	٦/٢٣	٧١				٩٦/٦/٢٨		
-	٥٠٠٠	٦/٢٣	٧٢						
-	٦٠٠٠	٦/٢٤	٧٣						
٥٠	٤٠٠٠	٦/٢٤	٧٤						

تابع الجدول رقم ٣٤

تابع جدول رقم (٣٤)

حجم التدريب في الجرعة التدريبية	المائى (متر)	تاريخ الجرعة التدريبية	رقم البرجة التدريبية	عدد الدورات، خدا التدريب التدريبية	حجم التدريب الأسبوعى		الأسبوع التدريب	الأسبوع رقم	الفترة التدريبية
					الجاف (ساعة)	المائى (كم)			
-	٥٥٠٠	٧/١٠	١٠٠						تابع المنفذات
٥٠	٤٠٠٠	٧/١١	١٠١						
٥٠	٤٠٠٠	٧/١٣	١٠٢	١١	٥	٥٥	٧/١٣	١٢	
-	٧٠٠٠	٧/١٣	١٠٣				إلى		
-	٥٥٠٠	٧/١٤	١٠٤				٩٦/٧/١٩		
٥٠	٤٠٠٠	٧/١٤	١٠٥						
٥٠	٤٠٠٠	٧/١٥	١٠٦						
-	٦٠٠٠	٧/١٥	١٠٧						
-	٥٥٠٠	٧/١٦	١٠٨						
٥٠	٤٠٠٠	٧/١٦	١٠٩						
-	٧٠٠٠	٧/١٧	١١٠						
٥٠	٤٠٠٠	٧/١٧	١١١						
٥٠	٤٠٠٠	٧/١٨	١١٢						
٥٠	٤٠٠٠	٧/٢٠	١١٣	٦	٣,٣٠	٣٠	٧/٢٠	١٣	
٢٠	٦٠٠٠	٧/٢١	١١٤				إلى		
٥٠	٤٠٠٠	٧/٢٢	١١٥				٩٦/٧/٢٠		
٢٠	٦٠٠٠	٧/٢٣	١١٦						
٥٠	٤٠٠٠	٧/٢٤	١١٧						
٢٠	٦٠٠٠	٧/٢٥	١١٨						

وفيما يلى بعض الملاحظات الخاصة بالضبط التجريى ، بين مجموعى البحث والتي أتبعست خلال تنفيذ

البرنامج:

- استخدمت أحجام تدريبية واحدة مع كلا من مجموعى البحث ، وذلك من أكبر هذه الأحجام وهو حمل الدورة التدريبية الكبرى ، إلى أصغر هذه الأحجام .. وهو حجم التكرار الواحد داخل أى مجموعة من المجموعات التدريبية المستخدمة فى الوحدة التدريبية .
- استخدام معدل النبض فى تقنين فترات الراحة البينية بين المسافات التكرارية للمجموعات التدريبية المستخدمة مع كلا مجموعى البحث ، حيث يشير العديد من المؤلفين إلى أن استخدام معدل النبض فى ذلك يضمن تكرار الأداء فى الأوقات المناسبة والمتشبة مع حالة السباح (٣ : ٩٠) ، (٣٨ : ٢٢٨) ، (٧٩ : ١) .

- استخدام معدل النبض في تقنين شدة سباحة المسافات التكرارية للمجموعات التدريبية المستخدمة مع كلا مجموعتي البحث ، بما يضمن العمل في الاتجاه العام للتنمية المقصودة ، كما تشير العديد من المؤلفات المتخصصة التي تطرقت إلى هذا الموضوع (٣ : ٩٢، ٩٠) ، (٣٨ : ٤٧) ، (٤٨ : ٣٨٣) . كما استخدم تحقيق نسبة من الزمن الأقصى لسباحة المسافة التكرارية في تقنين شدة السباحة (٥٨ : ١٠٦) ، وذلك في الحالات التي لا يصير فيها معدل النبض معبرا عن مستوى شدة السباحة ، كما هو الحال عند أداء المجموعات التدريبية الخاصة بتمية السرعة هذا وتعرض الجرعات التدريبية الخاصة المنفذة مع كلا مجموعتي البحث تفصيلا في (مرفق رقم ١٠) .

ثامنا : الدراسة الأساسية

تم إجراء هذه الدراسة لتحقيق الأهداف الرئيسية لهذا البحث ، في الفترة من ٢١/٤/٩٦ إلى ٢٨/٧/١٩٩٦ م . حيث قام الباحث بما يلي :

١ - القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات التي تم الاستقرار عليها ، بنادى الزمالك الرياضى من ٢١/٤ إلى ٢٢/٤/١٩٩٦ م ، حيث اعتبر الباحث نتائج عملية التكافؤ قياسا قبليا لكل مجموعة من مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

٢ - التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي - (السابق الإشارة إليه بالمرفق رقم (١٠) - بنادى الزمالك الرياضى خلال الفترة من ٢٧/٤/٩٦ إلى ٢٦/٧/١٩٩٦ م ، وقد اشتملت هذه الفترة على (١٣) أسبوعا ، بواقع (٦ إلى ١١) جرعة تدريبية أسبوعيا ، وتم خلال هذه الفترة إجراء إجمائى (١١٨) جرعة تدريبية (ملحق رقم ١٠) .

٣ - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث ، بنادى الزمالك الرياضى خلال يومى ٢٧، ٢٨/٧/١٩٩٦ م .

تاسعا : المعالجات الإحصائية

تمت معالجة البيانات إحصائيا كلا من المركز الاستشارى لعلوم الرياضة (مرفق رقم ١١) ومركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة (مرفق رقم ١٢) ، وتضمنت عدة معالجات إحصائية ، ينوه عنها الباحث فيما يلي :

١ - حساب الأهمية النسبية وفق استطلاع آراء الخبراء حول المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متزوج للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة باستخدام المعادلة الآتية :

مجموع موافقات الخبراء على المهارة

$$\text{الأهمية النسبية} = 100 \times \frac{\text{مجموع موافقات الخبراء على جميع المهارات}}{\text{مجموع موافقات الخبراء على المهارة}} \%$$

مجموع موافقات الخبراء على جميع المهارات

٢ - استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي باستخدام المعادلات الآتية :

$$\bar{S} = \frac{\text{مجموع } S}{N}$$

$$C = \sqrt{\frac{\text{مجموع } (S - \bar{S})^2}{N}}$$

٣ { المتوسط الحسابي (س) - الوسيط }

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\text{الانحراف المعياري (ع)}}{\text{الانحراف المعياري (ع)}}$$

حيث أن :

• \bar{S} : المتوسط الحسابي

• $\text{مجموع } S$: مجموع قيم المتغير S

• N : عدد الحالات

• C : الانحراف المعياري

٣ - حساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ووضعها في المصفوفة الارتباطية ، وقد استخدم لحساب هذه الارتباطات معادلة بيرسون للقيم الخام (Raw Values) ، وهي :

$$r = \frac{\text{مجموع } S \times \text{مجموع } S' - \frac{\text{مجموع } S^2}{N} - \frac{\text{مجموع } S'^2}{N}}{\sqrt{\left[\text{مجموع } S^2 - \frac{(\text{مجموع } S)^2}{N} \right] \left[\text{مجموع } S'^2 - \frac{(\text{مجموع } S')^2}{N} \right]}}$$

حيث أن :

• $\text{مجموع } S$: مجموع قيم المتغير S

• $\text{مجموع } S'$: مجموع قيم المتغير S'

• $\text{مجموع } S^2$: مجموع مربعات قيم المتغير S

وفقاً لافتتاح السادة الخبراء .

- مج ص^٢ : مجموع مربعات قيم المتغير ص
- ن : عدد أزواج القيم الإحصائية

(٢٠٩ ، ٢٠٨ : ٤٩) ، (٤٧٧ : ٢١)

٤ - تحليل مصفوفة الارتباطات عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج (Hotteling) ، وباستخدام محك كايزر ، لاستخراج العوامل المستخلصة ، وهذا الخك يتوقف على استخلاص العوامل إذا قل جزرها الكامن (Latent Root) عن الواحد الصحيح (٢٥ : ٢٤٤) ، (٥٢ : ١٢٤) .

٥ - استخدام معادلة برت وبانكس في تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشبع الاختبار على العامل وهي :

$$\chi^2 = \frac{N}{r - 1 + N}$$

حيث أن :

- χ^2 = الخطأ المعياري للتشبع على العامل .
- χ^2 أ = الخطأ المعياري لمعامل الارتباط للعينة التي حلت ارتباطاً عاملياً .
- ن = عدد المتغيرات المستخدمة في المصفوفة الارتباطية اخللة .
- ر = رقم العامل المستخلص من المصفوفة العاملة .

(٢٥ : ١٥١ - ١٥٣)

٦ - اختبار ولكسن (Wilcoxon Test) لرتب الإشارة لعينتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .

$$\bar{S} = \frac{N(N+1)}{4}$$

حيث أن :

- \bar{S} = متوسط مجموع رتب التي تظهر أقل تكرار في العلامات (+ أو -) .
- ن = عدد أزواج القيم مطروحاً منه عدد الأزواج ذات القيم المتساوية .

$$T = \frac{N(N+1)(1+N)}{24}$$

حيث أن :

- ع رت - الانحراف المعياري للمجموع الجبري للفروق المرتبة بين الرتب التي تظهر أقل تكرار في العلامات (+ أو -) .

$$Z = \frac{T - \bar{S}}{ع رت}$$

حيث أن :

- ذ = نسبة ذ أو الدرجة المعيارية ذ .
- ٢٤ = قيمة ثابتة .
- ت = مجموع رتب التي تظهر أقل تكرار في العلامات (+ أو -) .

(٢٣ : ٣٢٧ - ٣٢٩) ، (٥٧ : ٢٨٠ ، ٢٨١)

٧ - اختبار مان-رتينى (The Mann-whitney test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين القياسين

البعدين لجموعتى البحث لى كل متغير من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) باستخدام المعادلات الآتية :
صورتا معادلتنا اختبار مان-رتينى الأساسيتين وهما :

$$١ى = ١ن \times ٢ن + \frac{١ن(١ن + ١)}{٢} - \text{مجم } ١ر$$

و :

$$٢ى = ٢ن \times ١ن + \frac{٢ن(٢ن + ١)}{٢} - \text{مجم } ٢ر$$

حيث أن :

- ١ن = عدد المشاهدات فى المجموعة الأولى .
- ٢ن = عدد المشاهدات فى المجموعة الثانية .
- مجم ١ر = مجموع الرتب فى المجموعة الأولى .
- مجم ٢ر = مجموع الرتب فى المجموعة الثانية .

(٥٧ : ٢٢٢)

$$ذ = \frac{١ن \times ٢ن}{٢} - ى \sqrt{\frac{(١ن + ٢ن + ١)(٢ن \times ١ن)}{١٢}}$$

حيث أن :

- ى = أصغر قيمة محسوبة من قيمتى ى١ ، ى٢ المستخرجتان من تطبيق اختبار مان - رتينى .
- ١ن = حجم المجموعة الأولى .
- ٢ن = حجم المجموعة الثانية .
- ١٢ = مقدار ثابت .

(٥٧ : ٢٣٨)

٨- تحديد مدى تقدم متوسطات كل مجموعة من مجموعتى البحث لى القياس البعدى عن القياس القبلى لكل من متغيرات البحث التابعة باستخدام المعادلة التالية :-

$$\text{مدى التقدم} = ١٠٠ \times \frac{\text{المتوسط الحسابى للقياس البعدى} - \text{المتوسط الحسابى للقياس القبلى}}{\text{المتوسط الحسابى للقياس القبلى}} \%$$

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً - عرض النتائج :

و يشمل هذا ما يلي :

١- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٣٥).

جدول (٣٥)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية ن = ٥

٢	القدرات التوافقية	متوسط المتس	متوسط المتس	عدد بن	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات المتعادلة	عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	قيمة ت (ت) الحسوبة	قيمة د (د) الحسوبة
					العدد الرتب	متوسط الرتب	العدد الرتب	متوسط الرتب				
١	القدرة على الإحساس الحركي المعنوي بمرس وسافة المدع من حائطي الدورات لراحة ٢٠٠ متر فردي متنوع.	١٦ر١٢	١٧	-	٣	٦	٢	١ر٥	صفر	٥	٣	١ر٢١٤-
٢	القدرة على الإحساس الحركي المعنوي بمسافة الساحة.	١٦ر٩٨	٢	-	٢	٤ر٥	٣	٢	صفر	٥	٦	١ر٥-
٣	القدرة على الإحساس الحركي المعنوي بالتمهات الساحة.	٦ر٨	٧ر١	-	٣	٤	٢	١ر٥	صفر	٥	٣	١ر٢١٩-
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق الساحة.	٧ر١	٦ر٨	٠ر٣	١	١	٤	٣ر٥	صفر	٥	١	١ر٧٦١-
٥	القدرة على الإحساس بوضع التولون لثبات لده ساحة الفردي المتزوج.	٢ر٤٤	٢ر٤	٠ر٤	٢	٣	٣	٣	صفر	٥	٦	١ر٥-
٦	القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي خلال مساحين الدورين و المصدر.	٧ر٩	٧ر٨	٠ر١	٢	١ر٥	٣	٤	صفر	٥	٣	١ر٢٢٥-

* قيمة (د) الحسوبة عند مستوى ٠.٥ . تساوي ± ١.٩٦ .

يتبين من الجدول رقم (٣٥) أن قيم (ذ) المحسوبة لجميع القدرات التوافقية أصغر من قيم (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبذلك فإن الفروق بين القياس البعدي و القياس القبلي بالنسبة لجميع هذه القدرات جاءت غير دالة إحصائياً.

٢ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة لمظاهر الانتباه ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٣٦) .

جدول رقم (٣٦)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه

٢	مظاهر الانتباه	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		الفرق بين المتوسطين	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	مظاهر الانتباه
				العدد	المتوسط	العدد	المتوسط				
١	حجم الانتباه	٣٩	٣٥	٣	٢	٣	٢	٠,٤	٣٩	٣٥	١
٢	حدة الانتباه	٥٩,٠٢	٥٠,٢٥	٤	٣,٥٠	١	١	٨,٧٧	٥٩,٠٢	٥٠,٢٥	٢
٣	نبات الانتباه	٤٧	٤٣	٤	٣,٢٥	٢	١	٠,٤	٤٧	٤٣	٣
٤	توزيع الانتباه	٤,٤٧	٥,٤٨	٥	صفر	٣	٥	١,٠١	٤,٤٧	٥,٤٨	٤
٥	تركيز الانتباه	٦١,٤٨	٧٢,١٢	٥	صفر	٣	٥	١٠,٦٤	٦١,٤٨	٧٢,١٢	٥
٦	تحويل الانتباه	٧,٠٣	٧,٦٥	٥	صفر	٣	٥	٠,٦٢	٧,٠٣	٧,٦٥	٦

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي $\pm ٠,٩٦$

يتبين من الجدول رقم (٣٦) أن قيم (ذ) المحسوبة لمظاهر توزيع وتركيز وتحويل الانتباه أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وبذلك فإن الفروق بين القياس البعدي والقياس القبلي لهذه المظاهر جاءت دالة إحصائياً في حين نجد أن قيم (ذ) المحسوبة لمظاهر حجم وحدة ونبات الانتباه ، أصغر من نفس قيمة (ذ) الجدولية ، وبذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي لهذه المظاهر غير دالة إحصائياً .

٣ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمستوى الإنجاز الرقمي

لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ويتضح ذلك من الجدول التالي رقم (٣٧) .

جدول رقم (٣٧)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ودلالة الفرق بين

القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

متوسط القياس المعدي (ثانية)	متوسط القياس القبلي (ثانية)	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات	عدد اختبارات	قيمة (د)
			العدد	متوسط الترتيب	العدد	متوسط الترتيب			
١٧٩,٤	١١٤	٤,٦-	٥	٣	٥	٣	٥	٥	٢٠,٠٢٣٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي $\pm ١,٩٦$.

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٧) أن قيمة (ذ) الخسوبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع جاء دالاً إحصائياً ولصالح القياس البعدي.

٤- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٣٨).

جدول (٣٨)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

٥ = ن

و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية

٢	القدرات التوافقية	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	الفروق ب متوسط	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ذ) المحسوبة
					العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب			
١	القدرة على الإحساس الحركي المعضى برسم رسالة الدلع من حائط الدورانات لساحة ٢٠٠ متر فردي متوع.	١٤٤٩	١٦٦٦	٢١١-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢٠٢٣-
٢	القدرة على الإحساس الحركي المعضى بمسالة الساحة.	١٦٦٣	٢	٣٧-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢٠٢٣-
٣	القدرة على الإحساس الحركي المعضى بالمشاه الساحة.	٥٥	٦٠	٥-	٥	٣	صفر	صفر	٥	صفر	٢٠٢٣-
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق الساحة.	٧٨	٦٨	١٠	صفر	٥	٣	صفر	٥	صفر	٢٠٢٣-
٥	القدرة على الإحساس بوضع الموازن الثابت لهذه ساحة الفردي المتوع.	٤٠٢٠	٣٤	٦٢	صفر	٥	٣	صفر	٥	صفر	٢٠٢٣-
٦	القدرة على الموازن الحركي حور المحور الألفي خلال مساحي الدولن و الصلر.	٨٧	٧٨	٩	صفر	٥	٣	صفر	٥	صفر	٢٠٢٣-

* قيمة (ذ) المحسوبة عند مستوى ٠.٥ . لسوى ± ١.٩٦ .

يتبين من الجدول رقم (٣٨) أن قيم (ذ) المحسوبة لجميع القدرات التوافقية أكبر من قيم (ذ) الجدوليسة عند مستوى دلالة (٥.٠) ، و بذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدي و القياس القبلي بالنسبة لجميع هذه القدرات جاءت دالة إحصائياً و لصالح القياس البعدي.

٥ - اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة لمظاهر

الانتباه، و يتضح ذلك من عرض الجدول التالي رقم (٣٩) .

جدول رقم (٣٩)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه

م	مظاهر الانتباه	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	الفرق بين المتوسطين	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		عدد الحالات غير المتعادلة (د)	قيمة (ت)	قيمة المحسوبة
					العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب			
١	حجم الانتباه	٤٤ر	٣٤ر	١٠	٥	٣	٥	٥	٥	٢٠.٢٣-	٥
٢	حدة الانتباه	٧٢,١٦	٥٥,٩٤	١٦,٢٢	٥	٣	٥	٥	٥	٢٠.٢٣-	٥
٣	ثبات الانتباه	٥٩ر	٤١ر	١٨	٥	٣	٥	٥	٥	٢٠.٢٣-	٥
٤	توزيع الانتباه	٣,٢٦	٥,٥٣	-٢,٢٧	٥	٣	٥	٥	٥	٢٠.٢٣-	٥
٥	تركيز الانتباه	٥,٠٩	٧٨,٣٧	-٢٧,٤٧	٥	٥	٥	٥	٥	٢٠.٢٣-	٥
٦	تحويل الانتباه	٥,٢٩	٧,٢٢	-١,٩٣	٥	٣	٥	٥	٥	٢٠.٢٣-	٥

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي $\pm ١,٩٦$.

يتضح من الجدول السابق رقم (٣٩)، أن قيم (ذ) المحسوبة لجميع مظاهر الانتباه جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك فإن الفروق فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي بالنسبة لجميع مظاهر الانتباه جاءت دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي.

٦ - اختبار دلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الإنجاز الرقمي

لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع، يتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٠).

جدول رقم (٤٠)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية ودلالة الفرق بين

القياسين للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

لبن	قيمة (ت)	عدد الحالات غير المتعادلة (ن)	عدد الحالات المتعادلة	الحالات الموجبة		الحالات السالبة		الفرق بين المتوسطين (ثانية)	متوسط القياس القبلي (ثانية)	متوسط القياس البعدي (ثانية)
				العدد	متوسط الرتب	العدد	متوسط الرتب			
٢٠.٢٣-	٥	٥	٥	٥	٣	٥	٥	٨,٤-	١٧٨,٤	١٧٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي $\pm ١,٩٦$.

يتضح من الجدول السابق رقم (٤٠) أن قيمة (ذ) المحسوبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع جاءت أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبذلك فإن الفرق فيما بين القياس البعدي والقياس القبلي بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع جاء دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي.

٧- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي لكلا مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث . و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤١) .

جدول رقم (٤١)

المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة

و دلالة الفروق بين القياسين للقدرات التوافقية $n_1 = 5$ $n_2 = 5$

٢	القدرات التوافقية	متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة	متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	مجموع رب مجموع	مجموع رتب	لبنه (د)	لبنه (ي)
١	القدرة على الإحساس الحركي لبعضى برمن رسالة الدلع من حانظى المورانات لساحة ٢٠٠ متر فردى متروغ	١٦١٢	١٤٤٩	١٦٦٣	٣٧	١٨	٣	الخسونة
٢	القدرة على الإحساس الحركي لبعضى مساحة الساحة	١٦٩٨	١٦٦٣	٣٥	٣٧	١٨	٣	الخسونة
٣	القدرة على الإحساس الحركي لبعضى اتجاه الساحة	٦٨	٥٥	١٣	٣٧	١٨	٣	الخسونة
٤	القدرة على تربط بين حركات أخرى حسب نعتفة مع توبع طرق الساحة	٧١	٧٨	-٧	١٨	٣٧	٣	الخسونة
٥	القدرة على الإحساس بوضع العوارض الثابت نسبته مساحة الفردى متروغ	٢٤٤	٤٠٢	١٥٨	١٨	٣٧	٣	الخسونة
٦	القدرة على العوارض الحركي حوز اضور الأفقى خلال ساحى البولن و الصلور.	٧٩	٨٧	-٨	١٨	٣٧	٣	الخسونة

* قيمة (د) الحدولية عند مستوى ٥ ر تساوى $\pm ١,٩٦$.

يتضح من الجدول رقم (٤١) أن قيم (د) الخسونة بالنسبة لجميع القدرات التوافقية أكبر من قيمة (د) الجدولية عند مستوى دلالة (٥ ر) ، مما يشير إلى أن الفروق فيما بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لجميع هذه القدرات . فوفقاً دالة إحصائية و لصاغ مجموعة التجريبية.

٨- النسب المتوية لدى التقدم بين القياسين البعدي و القبلى ، لكل من مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة

بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث ، و يتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٢)

جدول رقم (٤٢)

مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين
القياس البعدي والقياس القبلي للقدرات التوافقية

م	القدرات التوافقية	الجموعه التجريبية ن = ٥				الجموعه الضابطة ن = ٥			
		س	س	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم %	س	س	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم %
١	القدرة على الإحساس الحركى المعلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع	١٤,٤٩	١٦,٦	٢,١١-	١٢,٧١%	١٦,١٢	١٧	٨٨-	١٥,١٨
٢	القدرة على الإحساس الحركى المعلى بمسافة السباحة	١,٦٣	٢	٠,٣٧-	١٨,٥%	١,٩٨	٢	٠,٢-	١
٣	القدرة على الإحساس الحركى المعلى باتجاه السباحة	٠,٥٥	٦	٠,٥-	٨,٣٣%	٦,٨	٧١	٠,٣-	٢٤,٢٣
٤	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق السباحة	٠,٧٨	٦,٨	١	١٥,٧١%	٧,١	٦,٨	٠,٣	٢,٤١
٥	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الوردى المتنوع .	٤,٠٢	٣,٤	٠,٦٢	١٨,٢٤%	٢,٤٤	٢,٤	٠,٤	١,٦٧
٦	القدرة على التوازن الحركى حول المحور الألقى خلال سباحة الدولفن والصر	٨٧	٧٨	٠,٩	١١,٥٤%	٧٩	٧٨	٠,١	١,٣٨

يتضح من الجدول رقم (٤٢) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عند إجراء المقارنة فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي لجميع القدرات التوافقية ، ولكن نسب التقدم التى أحرزتها المجموعه التجريبية تفوق ما أحرزته المجموعه الضابطة من تقدم .

٩- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي لكلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بالسنة مظاهر الانتباه ، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالى رقم (٤٣) .

جدول رقم (٤٣)

المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
ودلالة الفروق بين القياسين لمظاهر الانتباه

$$n = ١٠ \quad n = ٥$$

م	مظاهر الانتباه	متوسط القياس البعدي لمجموعة الضابطة	متوسط القياس البعدي لمجموعة التجريبية	الفروق بين المتوسطين	مجموع رتب المجموعة الضابطة	مجموع رتب المجموعة التجريبية	قيمة (ى) المجموعة	قيمة (د) المجموعة
١	حجم الانتباه	٣٩	٤٤	٥-	٢٥	٣٠	١٠	٥٤١-
٢	حدة الانتباه	٥٩.٠٢	٧٢.١٦	١٣.١٤-	١٨	٣٧	٣	١.٩٨٤-
٣	ثبات الانتباه	٤٧	٥٩	١٢-	١٦	٣٩	١	٢.٤٠٢-
٤	توزيع الانتباه	٤.٤٧	٣.٢٦	١.٢١	٣٧	١٨	٣	١.٩٦٤-
٥	تركيز الانتباه	٦١.٤٨	٥٠.٩	١٠.٥٨	٣٨	١٩	٢	٢.١٩٣-
٦	تحويل الانتباه	٧.٠٣	٥.٢٩	١.٧٤	٣٩	١٦	١	٢.٤٠٢-

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوي ± ١.٩٦٦ .

يتضح من الجدول السابق رقم (٤٣) أن قيم (ذ) الخسوبة بالنسبة لمظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه أكبر من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن الفروق فيما بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لهذه المظاهر، فروقاً دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية. أما بالنسبة لمظهر حجم الانتباه فقد تبين من الجدول السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً فيما بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نظراً لأن قيمة (ذ) الخسوبة أقل من قيمة (ذ) الجدولية.

١٠ - السبب المثوية لدى التقدم بين القياسين البعدي والتقليبي، لكل من مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٤).

جدول رقم (٤٤)

مدى تقدم كلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين
القياسين البعدي والقبلي لمظاهر الانتباه

م	مظاهر الانتباه	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥
		متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم	متوسط القياس القبلي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التقدم
١	حجم الانتباه	٤٤	٣٤	٢٩.٤١	٣٩	٣٥	١١.٤٣
٢	حدة الانتباه	٧٢.١٦	٥٥.٩٤	٢٩	٥٩.٠٢	٥٠.٢٥	١٧.٤٥
٣	نيت الانتباه	٥٩	٤١	٤٣.٩٠	٤٧	٤٣	٩.٣٠
٤	توزيع الانتباه	٣.٢٦	٥.٥٣	٤١.٠٩	٤.٤٧	٥.٤٨	١٨.٤٣
٥	تركيز الانتباه	٥٠.٩	٧٨.٣٧	٣٥.٠٥	٦١.٤٨	٧٢.١٢	١٤.٧٥
٦	تحويل الانتباه	٥.٢٩	٧.٢٢	٢٦.٧٣	٧.٠٣	٧.٦٥	٨.١٠

يتضح من جدول رقم (٤٤) أن هناك نسب تقدم لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عند إجراء المقارنة فيما بين القياس القبلي والبعدي لجميع مظاهر الانتباه. ولكن نسب التقدم التي أحرزتها المجموعة التجريبية تفوق ما أحرزته المجموعة الضابطة من تقدم.

١١ - اختبار دلالة الفرق بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للإبحار الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع، ويتضح هذا من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٥).

جدول رقم (٤٥)

المتوسط الحسابي للقياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ودلالة الفرق بين القياسين للإبحار الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥	ن = ٥
ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	للمجموعة الضابطة
(ثانية)	(دقيقة)	(ثانية)	(ثانية)	(دقيقة)	(ثانية)	(ثانية)
١٧٩.٤	١٧٠	٩.٤	٣٢	٢٣	٨	١١٠٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوي ± ١.٩٦ .

يتضح من دراسة الجدول السابق رقم (٤٥) أن قيمة (د) الحسوبة أقل من قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن الفرق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للإبحار الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية.

١٢- النسبة المتوية لدى التقدم فيما بين القياسين البعدي والقبلي ، لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ويتضح ذلك من خلال عرض الجدول التالي رقم (٤٦) .

جدول رقم (٤٦)

مدى تقدم كلاً من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فيما بين القياسين البعدي والقبلي
لمستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع

الجموعه الضابطة				الجموعه التجريب			
نسبة التقدم	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	س للقياس البعدي (ثانية)	س للقياس القبلي (ثانية)	نسبة التقدم %	الفرق بين المتوسطين (ثانية)	س للقياس البعدي (ثانية)	س للقياس القبلي (ثانية)
٢٢.٥	٤.٦-	١٧٩.٤	١٨٤	٢٤.٧١	٨.٤-	١٧٠	١٧٨.٤

يتبين من الجدول السابق رقم (٤٦) أن هناك نسبة تقدم لكلا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عند إجراء المقارنة فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ولكن نجد أن نسبة التقدم التي أحرزتها المجموعة التجريبية فاقت ما أحرزته المجموعة الضابطة .

ثانياً : مناقشة النتائج

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضمن ذلك ما يلي :

أ - بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة الضابطة :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٥) والجدول رقم (٤٢) يتضح أن الفروق فيما بين القياس القبلي والقياس البعدي للقدرات التوافقية لسباحي المجموعة الضابطة لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لأى من هذه القدرات ، في حين اتضح أن المجموعة الضابطة حققت نسب تقدم متوية في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة لجميع القدرات التوافقية ، مما يشير إلى ان البرنامج التقليدي الذي اتبع في تدريب المجموعة الضابطة كان له أثر في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى سباحي هذه المجموعة ، حيث أدى إلى وجود نسب

منوية للتقدم في مستوى جميع القدرات التوافقية المحددة ، و لكن هذا الأثر لم يكن على درجة قوية تصل بالفرق بين القياس القبلي و القياس البعدى لأى من هذه القدرات إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

ب - بالنسبة لمظاهر الانتباه للمجموعة الضابطة :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٦) ، و الجدول رقم (٤٤) ، اتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى لمظاهر توزيع وتركيز وتحويل الانتباه . كما وجدت أيضاً فروق بين القياسين لمظاهر حجم وحدة وثبات الانتباه ولكننا لم نصل إلى حد الدلالة الإحصائية ، كما اتضح أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تقدم منوية مع القياس البعدى عن القياس القبلي لمستوى جميع مظاهر الانتباه .

ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي ، والذي نفذ مع المجموعة الضابطة ، بالرغم من أنه لم يحتوي على تمارين لتنمية القدرات التوافقية ، إلا أنه قد أسهم في تنمية مظاهر الانتباه . حيث أحدثت نسبة تقدم منوية في القياس البعدى عن القياس القبلي لجميع هذه المظاهر ، وإن لم تصل الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية لبعض مظاهر الانتباه وهي حجم وحدة وثبات الانتباه.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي للسباحين حتى يكون مؤثراً بشكل إيجابي في تنمية كافة مظاهر الانتباه لديهم ، نظراً لما تتطلبه طبيعة رياضة السباحة من القدرة على توظيف مظاهر الانتباه ، فإنه يجب أن يحتوي البرنامج على جوانب تدريبية موجهة لهذا الغرض ، ويكون لها تأثير فعال على تنمية مظاهر الانتباه المختلفة .

كما يرى الباحث بناءً على ما سبق أن رياضة الساحة بصفة عامة تعمل على تنمية مظاهر الانتباه ، مما أدى إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة على تنمية مظاهر الانتباه لدى سباحي هذه المجموعة الممثلة لمرحلة الناشئين مما أدى إلى ظهور نسب منوية للتقدم في جميع هذه المظاهر ، وإلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المشار إليه لبعض مظاهر الانتباه وهي التوزيع والتركيز والتحويل ، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه أحمد شعبان ١٩٩٤م في دراسته (٦ : ٤٧ - ٦١) .

ج - بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٧) ، و الجدول رقم (٤٦) . اتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، فيما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . كما اتضح أن المجموعة الضابطة قد حققت تقدماً بنسبة قدرها ٢,٥٪ للإنجاز الرقمي للقياس البعدي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع عن القياس القبلي .

ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة كان فعالاً في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للسباحين مجتمع البحث .

وفي ضوء ما سبق فإن الفرض الأول قد تحققت جزئياً . وأدى بصص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مظاهر

الانتباه و الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، لصالح القياس البعدي " .

ويرى الباحث أن عدم وصول الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمظاهر حجم وحدة و ثبات الانتباه إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، إنما يرجع إلى عدم احتواء البرنامج التدريبي التقليدي على جوانب تدريبية لها تأثير فعال على تنمية هذه المظاهر .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضمن ذلك ما يلي :

أ - بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٨) ، و الجدول رقم (٤٢) ، يتضح أن الفروق فيما بين القياس القبلي و القياس البعدي للقدرات التوافقية لسباحي المجموعة التجريبية جاءت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠٥٠٥) لصالح القياس البعدى ، كذلك اتضح أن المجموعة التجريبية حققت نسب تقدم مئوية فى القياس البعدى عن القياس القبلى ، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبى الذى اتبع فى تدريب المجموعة التجريبية ، و الذى تضمن تمرينات لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث ، أدى بالفعل إلى تنمية جميع هذه القدرات مما جعل الفروق بين القياس القبلى و القياس البعدى تصل إلى حد الدلالة الإحصائية ، كما أكد هذا ما أحدثه البرنامج التحريى من نسب تقدم مئوية لجميع هذه القدرات.

ب - بالنسبة لمظاهر الانتباه للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٣٩) ، و الجدول رقم (٤٤) ، اتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فيما بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى لجميع مظاهر الانتباه. كما اتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت نسب مئوية لتقدم لمستوى جميع مظاهر الانتباه فى القياس البعدى عن القياس القبلى ، وهذا يدل على أن البرنامج التجريى الذى تم تنفيذه مع المجموعة التجريبية ، و الذى احتوى على تمرينات تنمية القدرات التوافقية . قد أسهم فى تنمية جميع مظاهر الانتباه ، حيث كانت جميع الفروق دالة إحصائياً . ويؤكد هذا ما أحدثه البرنامج التجريى من نسب تقدم مئوية ملحوظة فى القياس البعدى عن القياس القبلى لجميع مظاهر الانتباه .

ويرى الباحث أن العمل التوافقى المركب الذى تشمل عليه تمرينات تنمية القدرات التوافقية ، و التى اشتمل عليها البرنامج التجريى أدى إلى زيادة درجة توظيف الانتباه لدى ساحى المجموعة التجريبية خلال التدريب مما عمل على وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لجميع مظاهر الانتباه ، وليس لبعضها دون بعضها الآخر ، كما حدث مع المجموعة الضابطة التى استخدم فى تدريبها البرنامج التقليدى الذى لا يحتوى على تمرينات خاصة بتنمية القدرات التوافقية .

ج - بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٠) ، و الجدول رقم (٤٦) . اتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فيما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كما اتضح أن المجموعة التحريية قد حققت تقدماً بنسبة مئوية قدرها ٤,٧١ % للإنجاز الرقمي للقياس البعدي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع عن القياس القبلي . ويشير ما سبق إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية ، واحتوى على تمرينات تنمية القدرات التوافقية الرئيسية لساحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كان له فعالية في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للسباحين بمجتمع البحث .

ولى ضوء ما سبق فإن الفرض الثاني قد تحقق ، والذي ينص على :

" يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مظاهر

الانتباه و الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لصالح القياس البعدي".

و يرى الباحث أن تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج التدريبي للمجموعة التحريية زادت من فاعلية البرنامج في تطوير مستوى مظاهر الانتباه و الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، نظراً لما لهذه القدرات من تأثير إيجابي على تنمية تلك المتغيرات ، فأدى هذا إلى وصول الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لجميع هذه المتغيرات إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، و ليس لبعضها فقط كما حدث مع المجموعة الضابطة .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضمن ذلك ما يلي :

أ - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للقدرات التوافقية قيد البحث :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤١) ، و الجدول رقم (٤٢) ، يتضح أن جميع الفروق فيما بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة جاءت جميعاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يشير إلى أن البرنامج التجريبي المحتوى على تمارين لتنمية القدرات التوافقية والذي تم إتباعه في تدريب المجموعة التجريبية كان أكثر فعالية في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث من البرنامج التقليدي الذي تم تنفيذه مع المجموعة الضابطة ، وقد أكد هذا ما اتضح من أن البرنامج التجريبي قد أحدث نسب مئوية للتقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع هذه القدرات بالنسبة للمجموعة التجريبية ، و التي فاقت بفارق واضح نسب التقدم المتوية لهذه القدرات بالنسبة للمجموعة الضابطة.

ب - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة لمظاهر الانتباه :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٣) ، و الجدول رقم (٤٤) . اتضح وجود فروقاً دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فيما بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية . لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، ولم يصل الفرق إلى نفس مستوى الدلالة الإحصائية لمظهر واحد فقط من مظاهر الانتباه وهو مظهر حجم الانتباه ، ويرى الباحث أن ذلك جاء كأثر إيجابي لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، هذا وقد اتضح أيضاً أن نسب التقدم المتوية للقياس البعدي عن القياس القبلي كانت أكبر للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة لجميع مظاهر الانتباه ، مما يؤكد على الدور الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية على تنمية مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، كما يشير ضمناً إلى أن تنمية مظهر حجم الانتباه يميل إلى التأثير إيجابياً بتنمية القدرات التوافقية .

وبذلك فإن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية . والذي احتوى على تمارين تنمية القدرات التوافقية كان أكثر فعالية في تنمية مظاهر حدة وثبات وتوزيع وتركيز وتحويل الانتباه ، ويميل إلى زيادة درجة التأثير الإيجابي على تنمية مظهر حجم الانتباه .

ج - المقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة بالنسبة للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي

متنوع :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (٤٥) ، و الجدول رقم (٤٦) ، اتضح وجود فرق بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ولكن هذا الفرق لم يصل إلى

مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، ولكن بالرغم من هذا فإن عدم وصول الفرق إلى مستوى الدلالة الإحصائية لا ينفي الأثر الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية داخل البرنامج التدريبي على تطوير الإنجاز الرقمي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع، حيث اتضح من جدول رقم (٤٦) أن نسبة التقدم المتوية في القياس البعدي عن القياس القبلي للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع والخاصة بالمجموعة التجريبية كانت ٤,٧١ ٪ على ألسر فرق رقمي لصاخ القياس البعدي الذي بمقدار ٨,٤ ثانية، في حين كانت نسبة التقدم المتوية والخاصة بالمجموعة الضابطة تساوي ٢,٥ ٪ على ألسر فرق رقمي لصاخ القياس البعدي بمقدار ٤,٦ ثانية، ويشير إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على سباحي المجموعة التجريبية والذي يحتوي على تمارين تنمية القدرات التوافقية كان أكثر فعالية في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع، حيث أحدثت نسبة تقدم متوية فاقت تلك النسبة التي أحدثتها البرنامج التدريبي المستخدم مع المجموعة الضابطة، وإن لم يرقى الفرق فيما بين القياسين البعديين لمجموعة البحث للإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع إلى مستوى الدلالة الإحصائية، فمقدار الفرق الرقمي بين مستوى تقدم مجموعتي البحث ٣,٨ ثانية، وهو فرق له اعتباره من وجهة نظر الباحث، حيث أن تقدم السباحين بئمة لوان أو حتى أجزاء من الثانية يعتبر إنجازاً كبيراً خاصة بالنسبة للسباحين مرتفعي المستوى كسباحي مجتمع البحث، وتشكل طبيعة التقدم الرقمي الضئيلة في رياضة السباحة حائلاً في إظهار دلالة إحصائية للفرق فيما بين القياسين البعديين المسجلين لمجموعة البحث. وبذلك فإن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي للسباحين تعمل على رفع كفاءة البرنامج في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين بمجتمع البحث.

وإلى ضوء ما تقدم يتبين أن الفرض الثالث قد تحقق حرنبا، والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمظاهر

الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لصالح المجموعة التجريبية".

ويرى الباحث أن زيادة فعالية البرنامج التجريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية عن البرنامج التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة ، إنما ترجع إلى احتواء البرنامج التجريبي على تمارين تتطلب حشد للطاقات الذهنية والقدرة على توظيف الانتباه خلال أدائها ، مما زاد من فعالية البرنامج التجريبي في تنمية مظاهر الانتباه ، وبهذا يتضح تأثير تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين على مظاهر الانتباه ، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٨٥م) ، وأحمد شعبان (١٩٩٤م) ، حيث نوه السيد عبد المقصود إلى أن الجهاز الحس حركي يشكل أساساً للقدرات التوافقية (١٥ : ١٢٥) ، في حين توصل أحمد شعبان إلى العلاقة الإرتباطية بين عدد من صور الإحساس الحركي - التي هي صور من نشاط الجهاز الحس حركي - في الساحة والانتباه (٦ : ٤٩) ، مما يشير إلى أن العمل على تنمية القدرات التوافقية له تأثير إيجابي على تنمية مظاهر الانتباه لدى السباحين .

ويرجع الباحث أن الفرق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بالنسبة لمظهر حجم الانتباه والذي لصالح المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت لم يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، إلى أن طبيعة اختبار قياس حجم الانتباه باستخدام جهاز (التاخستو سكوب) تعتمد في قياسها لهذا المظهر على قدرة المفحوص على قوة وسرعة الملاحظة خلال برهات تشغيل الجهاز ، ثم على قدرته على تذكر الأشكال التي أظهرها الجهاز خلال برهات تشغيله . في حين أن طبيعة تمارين تنمية القدرات التوافقية لا تتطلب استخدام السباح لقوة وسرعة الملاحظة والقدرة على التذكر - بصفة أساسية - . مما يجعل تلك التمارين لا تنمي هذه القدرات التي يعتمد عليها القياس في ذلك الاختبار ، فكان هذا سبباً في عدم وصول الفرق بين مجموعتي البحث - والذي كان في صالح المجموعة التجريبية بالرغم من ذلك - إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

كما يرى الباحث أن الأثر الإيجابي لتنمية القدرات التوافقية على زيادة فعالية البرنامج التدريبي في تحميين مستوى الإنجاز الرقمي يرجع إلى أن تنمية هذه القدرات تعمل على رفع مستوى الأداء الفني للسباحة ، كما تعمل على تطوير الصفات البدنية . وهذا ما يتفق مع ما أورده مصطفى كاظم وآخرون ١٩٨٢م (٦٠ : ١٢٥) وما أشارت إليه عبدلةطلب وكوثر كمال الدين ١٩٨٩م من أن الرشاقة والتوافق والتوازن (وهم من القدرات التوافقية) ترفع كفاءة

السباح (٣١ : ٣٨١ ، ٣٨٢) . وما أشارتا إليه أيضاً إيمان عبد العزيز وعزة الشورى ١٩٩٢م نقلاً عن ماتيسوس Mathews، بأن التوافق العصبي العضلي (وهو من القدرات التوافقية) يرفع من كفاءة الأداء الحركي في السباحة (١٧ : ٢١) ، وما أوردده أيضاً على اليك ١٩٩٢م بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية) يرفع من دقة الأداء الحركي (٣٧ : ٩٦) . ويعضد هذا الرأي ما ذكره كل من عادل على ١٩٩٣م ، وعصام عبد الخالق ١٩٩٢م . ومحمد علاوي ١٩٧٩م بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية) أحد العوامل المؤثرة في القوة العضلية (٢٨ : ٥٤) ، (٣٣ ، ٩٠) ، (٤٦ : ٩٦) . وما أشار إليه كل من عادل على ١٩٩٣م ، ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٤م ، ومحمد علاوي ١٩٩٤م ، بأن التوافق (وهو أحد القدرات التوافقية) أحد العوامل المؤثرة في السرعة (٢٨ : ٦٨) ، (٤٨ : ١٣٨) ، (٤٦ : ١٥٤) . وكذلك ما أشار إليه السيد عبد المقصود ١٩٩١م بأن رفع مستوى التحمل يتوقف والى حد كبير على مستوى التوافق الحركي ، وهو أحد القدرات التوافقية (١٣ : ٨) .

هذا ويرجع الباحث أن الفرق المشار إليه لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية . للسبب التالي :

- طبيعة المرحلة السنوية للسباحين مجتمع البحث :

يشير ماجلشكو (Maglisco) ١٩٩٣م إلى أن المرحلة السنوية ١٣-١٥ سنة تتميز بطفرة في النمو (٧٥ : ٢٤٩) ، كما يشير على زكي وأسامة راتب ١٩٨٠م إلى أن هذه المرحلة السنوية يحدث عندها تقدم كبير في مستوى السباح (٣٩ : ١٥٣) ، بينما يشير محمد علاوي ١٩٩٢م إلى أن عملية النمو تختلف في سرعتها من فرد إلى آخر (٤٧ : ٩٤) ، وعلى الرغم من أن المرحلة السنوية التي ينتمي إليها مجتمع البحث (١٤ ، ١٥ سنة) تتميز بطفرة نمو يصاحبها تقدم ملحوظ لمستوى الأداء ، وما يتبع ذلك من تقدم للمستوى الرقمي ، إلا أن هذا التقدم لا يمسد لجميع سباحي هذه المرحلة بشكل متنسق بسبب ظهور طفرات النمو الطبيعية في أوقات مختلفة من سباح لآخر، مما يؤدي إلى فروق واضحة لما يسجلونه من أرقام فيما بينهم . وهذا ما تسبب في هذه الظاهرة حيث اتساع المدى الذي تتباين فيه المستويات الرقمية للسباحين في تلك المرحلة السنوية . مما يجعل من الصعوبة أن يتم الحصول على فروق تصل لحد الدلالة الإحصائية بين المجموعات المستقلة بالنسبة لهذا المتغير بصمة خاصة، حيث تتأثر المقارنات الإحصائية بسبب

الجموعات المستقلة سلباً باتساع المدى الذى بين البيانات ، والدليل على هذا أنه عند المقارنة بين القياسين القبلى والبعدى لمستوى الإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع سواء بالنسبة لأى من مجموعتى البحث ، كل على حدة ، فقد كان الفرق بمقدار (٤,٦) ثانية بالنسبة للمجموعة الضابطة ، وكان بمقدار (٨,٤) ثانية بالنسبة للمجموعة التجريبية، وقد وصل كل فرق من هذين الفرقين إلى مستوى الدلالة الإحصائية كما اتضح من جدول (٤١) ، (٤٢) ، حيث أن المقارنة بين المجموعات المترابطة لا تنتج بمدى تباين البيانات فى استخراج نتيجة اختبار التحقق من الدلالة الإحصائية للفروق ، أما فى حالة المقارنة بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولكونها تتم بين مجموعات مستقلة ، فإن نتيجة الاختبار تتأثر باتساع المدى الذى بين البيانات ، فلقد كان الفرق بين مجموعتى البحث فى الإنجاز الرقمى البعدي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع بمقدار (٩,٤) ثانية ، وهو أكبر من الفرقين الحسوبين فيما بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ، وفيما بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ورغم ذلك لم يسفر الفرق عن دلالة إحصائية .

—طبيعة التقدم الرقمى فى رياضة السباحة :

أن التقدم الرقمى للسباح ضئيلاً بطبيعته (خاصة لسباحى المستويات العليا) ، ويرى الباحث أن الفرق فيما بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ، والذى كان بمقدار ٩,٤ ثانية لصالح المجموعة التجريبية هو فرق كبير للمقارنة بين المستويات الرقمية فى رياضة السباحة ، ولكن بالرغم من كبر هذا الفرق إلا أنه لم يصل إلى حد الدلالة الإحصائية . مما يشير إلى أن طبيعة التقدم الرقمى فى رياضة السباحة تشكل عائقاً رئيسياً أمام التوصل إلى مدى الفروق بشكل دال إحصائياً .

وبناءً على ما سبق يرى الباحث أن طبيعة رياضة السباحة بما تفرضه من ضآلة التقدم الرقمى للسباحين ، خاصة إذا ما اقترنت باتساع المدى الذى تتباين فيه المستويات الرقمية للسباحين كأحد خواص المرحلة السنية للسباحين مجتمع البحث ، فإنها تحد من التوصل إلى فرق يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما بين مجموعتى البحث (مستقلتان) — كما هو الحال فى المقارنة الحالية — الأمر الذى جعله نادر الحدوث .

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

في نطاق طبيعة وأهداف البحث ، وفي حدود العينة ، ومن واقع البيانات التي تم التوصل إليها ومعالجتها إحصائياً ، فقد أسفرت عن نتائج عدة ، التي على ضوءها يمكن استخلاص ما يلي :

- ١ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، يؤدي إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .
 - ٢ - تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، يؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي .
- وجدير بالذكر ان الباحث قد توصل إلى استخلاصات أخرى خلال محاولاته للتوصل إلى الاستخلاصين السابقين ، ومن أهم هذه الاستخلاصات ما يلي :
- ٣ - بالتحليل العاملي تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، هي :

أ - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .

ج - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة .

د - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق السباحة .

هـ - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع .

و - القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر .

٤ - تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ست اختبارات بسبيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، هي :

أ - خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .

ج - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .

د - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تابع ضربات الذراعين .

هـ - الوقوف بالتقدم اليميني (مستعرضاً) على العارضة .

و - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

ثانياً : التوصيات

بناءً على النتائج التي أمكن التوصل إليها، واستناداً على الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث ، يوصى بما يلي :

- ١ - أن يحتوي البرنامج التدريبي لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ،على تمارين خاصة بتنمية القدرات التوافقية الرئيسية لما لها من أثر على رفع فاعلية برنامج التدريب فى تحسين مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ٢ - مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية فى برامج إعداد سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر ممكن من الشمول فى تطوير وتنمية القدرات التوافقية الخاصة .
- ٣ - استخدام البطارية المستخلصة فى قياس القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة . بشكل مرادف لعنليات القياس والتقويم التى تتم على مدى البرنامج التدريبي .
- ٤ - إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على التغيرات الحادثة فى القدرات التوافقية الرئيسية لمختلف المراحل وأثرها على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لهذا السباق .
- ٥ - تطبيق هذه الدراسة بإجراءاتها على عينات أخرى من السباحين فى مختلف المراحل الأخرى المحددة لى قسانون السباحة، بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى كل سباق على حده، والوقوف على أثر تنميتها على الإنجاز الرقمى لكل سباق .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً :- المراجع العربية :

- ١- إبراهيم خلاف أبو زيد : مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان (حالياً جامعة الإسكندرية)، ١٩٨٧م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٣- _____ : تدريب السباحة للمستويات نعبا . دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٤ م
- ٤- أحمد السيد أحمد لطفى : دراسة عملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز . رسالة دكتوراه . غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالرفايق ، جامعة الرفايق ، ١٩٩١م .
- ٥- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى . الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة . ١٩٨٨م .
- ٦- أحمد محمد الحسينى شعبان : مقارنة مظاهر الانتباه لدى ساحى المنافسات ولاعبى الغوص ، بحث منشور . مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان . يناير ١٩٩٤م .
- ٧- أحمد محمد خاطر، على فهمى اليك : القياس فى الجبال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٨- أحمد محمد محمد على عبد الجيد: مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية (دراسة مقارنة) . رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد . جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤م .
- ٩- إخلاص نور الدين عبد الظاهر: أثر تنمية الإحساس بالإيقاع على التحصيل العلمى وبعض متغيرات الشخصية . رسالة دكتوراه . غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٢م .
- ١٠- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور : تنمية قدرات التصور الحركى المكاني وأثرها على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن بحث منشور ، نظريات تطبيقات (مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية) ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .
- ١١- أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، دار الفكر العربي . القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٢- _____ ، على محمد زكى : الأسس العلمية لتدريب السباحة . الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

١٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة . ١٩٩١ م .

١٤- _____ : نظريات التدريب الرياضى (توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز)، د.ن، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

١٥- _____ : نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكتبها، القاهرة، ١٩٨٦ م.

١٦- أمال حامد محمود البطاوى : الأهمية النسبية لمكونات الرشاقة فى التمرينات، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية ، جامعة حلوان (حاليا جامعة الإسكندرية). ١٩٨٠ م.

١٧- إيمان عبد العزيز ، وعزة فؤاد الشورى : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الأساسية للبالية على التوافق العضلى والعصبى والكفاءة الرئوية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، الجلد الثانى . مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . ديسمبر ١٩٩٢ م .

١٨- تراجى محمد عبد الرحمن : دراسة عاملية للقدرات التوافقية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية (الرياضة والمرأة) ، الجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية . يناير ١٩٨٣ م .

١٩- جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

٢٠- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

٢١- ديوبولد فان دالين : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس . الطبعة الثالثة ، ترجمة د. محمد نبيل نوفل ، د. سليمان الخضرى الشيخ . د. طلعت منصور غبريال ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

٢٢- سامية فرغلى منصور : التدرة على التصور البصرى المكان وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، الجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مارس ١٩٨٤ م .

٢٣- سمير كامل عاشور : مقدمة فى الإحصاء التحليلى ، د.ن .، القاهرة ، د . ت .

٢٤- سناء حسن الجبلى : أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركى (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء فى السباحة ، بحث منشور ، الجلد الثانى ، المؤتمر العلمى الأول : دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، مارس ١٩٩٠ م .

- ٢٥ - صفوت فرج : التحليل العاقل في العلوم السلوكية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة . م ١٩٩١ .
- ٢٦ - طاهر حسن محمد الشاهد : الأسس العلمية والعملية لمساحة التنافسية . الجزء الأول ، دار المعادى للطباعة . القاهرة . ١٩٩٤ م .
- ٢٧ - طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية والتطبيقية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة . م ١٩٩٣ .
- ٢٨ - عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى .. والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة بيور فؤاد . بور سعيد . ١٩٩٣ م .
- ٢٩ - _____ : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضى . د . ن . بور سعيد . ١٩٩٠ م .
- ٣٠ - عبد الحميد أحمد : الملاكمة (لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة) . الطبعة الثانية . دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٧٨ م .
- ٣١ - عديلة أحمد طلب . كوثر محمد كمال الدين : المهيج لى السباحة . د.ن. القاهرة . ١٩٨٩ م .
- ٣٢ - عزة مصطفى حسن نصار : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصى على المستوى المهارى لمساحة الصدر ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول : دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، اجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق ، مارس ١٩٩٠ م .
- ٣٣ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات- تطبيقات) ، دار المعارف . الإسكندرية، ١٩٩٢ م .
- ٣٤ - عصام محمد أمين حلمى : العلاقة بين بعض القدرات الحس حركية وبعض البارامترات التدريبية للساحين الناشئين داخل وخارج الماء ، بحث منشور . نظريات وتطبيقات (مجلة علمية متخصصة لى علوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الأول . كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، نوفمبر ١٩٨٧ م .
- ٣٥ - على توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى البابلى الخلى وشركاه ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٣٦ - على اليك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ١٩٨٩ م .
- ٣٧ - على فهمى اليك : أسس إعداد لاعبى كرة القدم (والألعاب الجماعية) ، كلية التربية الرياضيسنة للبنين . جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

- ٣٨ - على فهمى محمد البيك : حمل التدريب ، مطابع الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٩ - على محمد زكى ، أسامه كامل راتب : تدريب السباحة (الأسس النظرية والتطبيقية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٨٠ م .
- ٤٠ - غادة محمد عد الحميد عد الفتاح : دراسة للتصرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمسابقات ١٠٠ حواجز وعلاقتها بالمستوى الرفعى . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية بطنطا (قسم التربية الرياضية) . جامعة طنطا . ١٩٩٠ م .
- ٤١ - فاطمة محمد مصباح عبد الهادى : تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم فى الجسم داخل الماء على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٤٢ - فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى (وقياس العقل البشرى) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤٣ - كارم متولى مصطفى : تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى ساحى الزحف على البطن بحث منشور . نظريات وتطبيقات (محلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية) ، العدد السابع . كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية . جامعة الإسكندرية . ١٩٩٣ م .
- ٤٤ - محسن بيونى الحريرى : دراسة مقارنة لمظاهر الانتباه بين حراس مرمى كرة القدم وكرة الماء المؤتمر العلمى "تاريخ الرياضة" . المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية بالنيابا . مارس ١٩٨٦ م .
- ٤٥ - محمد إبراهيم شحاته : دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨١ م .
- ٤٦ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤٧ - _____ : علم النفس الرياضى ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٨ - _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤٩ - _____ ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى . القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٠ - محمد صحى حسنين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .

- ٥١ - محمد صبحى حسانين: التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٢ - _____ : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية (الطرق العملية) . الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٣ - محمد صبرى عمر : هيدروديناميكا الأداء فى السباحة ، د. ن .، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٥٤ - محمد عبد الرحمن العايدى : مبادئ علم الإحصاء (منظور تعليمي)، مكتبة الجلاء الحديثة، بورسعيد، ١٩٩٠ م .
- ٥٥ - محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبدالله : اللياقة البدنية (عناصرها - تمهيتها - قياسها) ، دار الإصلاح للطباعة والنشر ، الدمام ، ١٩٨٤ م .
- ٥٦ - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة السلة ، دار الفكر العربي . القاهرة، ١٩٨٤ م .
- ٥٧ - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء اللابارومتري فى بحوث التربية الرياضية . دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٨٩ م .
- ٥٨ - محمود حسن ، على اليك ، مصطفى كاظم : المنهاج الشامل لإعداد معلمى ومدربي السباحة . مشة شعرف . الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٥٩ - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦٠ - مصطفى كاظم ، أبو العلا عبد الفتاح ، أسامه كامل راتب : رياضة السباحة (تعليم ، تدريب ، قياس) . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٦١ - والتر غايبن : موضوعات مختارة من المصارعة ، ترجمة يورغن شلاف ومحمد عيد الحمصى ، المعهد العالى للتربية الرياضية ، لاينزغ ، ١٩٩٢ م .
- ٦٢ - وجيه محبوب ، نزار مجيد الطالب : التحليل الحركي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٢ م .
- ٦٣ - وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه محمد على : الإعداد البدني للنساء ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل . الموصل ، ١٩٨٦ م .

٦٤ - يحيى مصطفى على إبراهيم : دراسة مظاهر الانتباه لدى سباحى المسافات القصيرة ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات (مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية) ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، نوفمبر ١٩٨٧ م .

٦٥ - يسن كامل حبيب ، محمود محمود محمد سالم : أثر أداء الجمل الحركية لأجهزة الجمباز المختلفة على بعض مظاهر الانتباه لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سبتمبر ١٩٩١ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 66 - Barrow , Harold M. and Mc Gee, Rosemary ; A practical approach to measurement in physical education ,3rd Ed.,Lea & Febiger Co., Philadelphia, 1978 .
- 67 - Costill , David L.& Maglisco, Ernest W. and Richardson , Allen B. ; Handbook of sports medicine and science of swimming, Blackwell Scientific Publications , London , 1992 .
- 68 - Counsilman, James E. ; The complete book of swimming, Congress Cataloging in Publication Data , N.Y. , 1983 .
- 69 - Cramer , John L. ; How to develop olympic level swimmer : Scientific and practical foundations , Mickel's Print , Helsinki, 1984 .
- 70 - Dick, Frank W.; Sports training principles, Second Edition ,A & C Black (Publishers) Ltd, London , 1992 .
- 71 - Gray , Jennifer ; Synchronised swimming - a complete guide , JFB , Camberley , Surrey , 1986 .
- 72 - Hay , James G. ; The status of research on the biomechanics of swimming , (In Swimming Science V International Series on Sport Science) ,Volume 18, Humman Kinetics Books, Illinois, 1988 .

- 73 - Katz , Jane and Bruning, Nancy P. ; Swimming for total fitness a progressive aerobic program, Dolphin books / Doubleday & Company , INC , New York , 1981.
- 74 - Larrabee , Jean G. ; Coaching swimming , effectively, Human Kinetics Publishers , Inc , Illinois . 1987 .
- 75 - Maglischo , Ernest W. ; Swimming even faster , Second Edition, Mayfield Publishing Company , California , 1993 .
- 76 - _____ ; Swimming faster, Mayfield Publishing Company, California , 1982 .
- 77 - Miodzikowska, M. and Tukiendorf . C. ; Motoric sense of rhythm at different stages in physical development with respect to the selected sports disciplines, Wychowanie - Fizyczne - I - sport, Warsaw , Vol . 35, No. 1, 1991, pp. 73-89 .
- 78 - pearson , Deborah A. and Lane, David M. ; Effect of noise on selective attention, American Journal of Psychology, Volume 97, Number 4, the Board of Trustees of the University of Illinois , Illinois 1984 .
- 79 - Polansky , Kevin ; Heart rate monitoring , Training & Technique , part I, sports Publications , Inc, 1997 .
- 80- Reeves M.A.; Success in sculling, International Synchronized Swimming coachs Confernce Olympia , Volume 1 , FINA , Greece 1992 .
- 81 - Schleihauf , Robert E. et. al . ; Propulsive techniques : front.crawl stroke , butterfly , backstorke and breaststroke , (In Swimming Science V International Series on Sport Sciences), Volume 18, Human Kinetics Books , Illinois,1988.
- 82- Schmidtbleicher , Dietmar ; Muscular mechanics and neuromuscular control ,(In swimming Science V International series on sport Sciences), Volume 18, Humman Kinetics Books Illinois, 1988 .

- 83 - Schmidt ,Richard A.; Motor learning and performance : principles to practice , Human Kinetics Books , Champaign , 1991 .
- 84- The Amateur Swimming Association in Liaison ; The teaching of swimming , 12th, Ed., Swimming Times LTD, Liaison 1983 .
- 85 - Thomas , David G. ; Teaching swimming (steps to success) , Leisure Press, Champaign , 1989 .
- 86 - Whitten , Phillip ; The complete book of swimming , Random House , New York , 1994 .

المرفقات

- مرفق رقم (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .
- مرفق رقم (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .
- مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- مرفق رقم (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- مرفق رقم (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .
- مرفق رقم (٦) اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .
- مرفق رقم (٧) اختبارات قياس مظاهر الانتباه .
- مرفق رقم (٨) استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- مرفق رقم (٩) التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- مرفق رقم (١٠) الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .
- مرفق رقم (١١) شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .
- مرفق رقم (١٢) إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة .

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

مرفق رقم (١)

كلية التربية الرياضية

ببور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة الساحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل ، مدرس مساعد بالكلية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للساحين الناشئين ، ويهدف الباحث من خلال هذه الاستمارة إلى تحديد أهم المتغيرات التى يجب ضبطها بين مجموعتى التعميم التجريبي للبحث .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير وخيرتكم الواسعة فى المجال ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق ،

الباحث

تابع مرفق رقم (١)

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل متغير من المتغيرات المذكورة ، كأحد المتغيرات الهامة التي يجب ضبطها للتكافؤ والتجانس بين مجموعتي التصميم التجريبي للبحث .

م	المتغير المستقل	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	السن			
٢	وزن الجسم			
٣	الطول الكلى للجسم			
٤	المستوى الرقمى لساحة ٢٠٠ متر فردى متنوع			
٥	حجم الانتباه			
٦	ثبات الانتباه			
٧	تركيز الانتباه			
٨	توزيع الانتباه			
٩	تحويل الانتباه			
١٠	حدة الانتباه			
١١	مستوى القدرات التوافقية المحددة			
١٢	المستوى المهارى			
	أى قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			
١٣				
١٤				
١٥				

مرفق رقم (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ،
والأهمية النسبية لكل من هذه المهارات .

مرفق رقم (٢)

كلية التربية الرياضية
بيور سعيد
قسم التدريب الرياضى
شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكلية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للباحين الناشئين ، وهذه الاستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع . ونأمل الاستعانة بعلمكم العزيز ، وخبرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السيد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع مرفق رقم (٢)

في الجدول التالي يوضح الباحث ما أمكنه التوصل إليه من مهارات خاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع من خلال حصر الأبحاث والمراجع العلمية - ويرغب الاستزادة برأى سيادتكم .
ولرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على موافقتكم أو عدم موافقتكم على المهارة المذكورة كأحد المهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كذلك نرجو كتابة أى مهارة أخرى ترى سيادتكم إضافتها إلى هذه المهارات .

م	المهارة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الدولفن .			
٢	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الدولفن .			
٣	التنفس بطريقة سباحة الدولفن .			
٤	السباحة الكاملة بطريقة الدولفن .			
٥	الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر .			
٦	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الظهر .			
٧	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الظهر .			
٨	السباحة الكاملة بطريقة الظهر .			
٩	الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر .			
١٠	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الصدر .			
١١	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الصدر .			
١٢	التنفس بطريقة سباحة الصدر .			
١٣	السباحة الكاملة بطريقة الصدر .			
١٤	الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن .			
١٥	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الزحف على البطن .			
١٦	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الزحف على البطن .			
١٧	التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن .			
١٨	السباحة الكاملة بطريقة الزحف على البطن .			
١٩	البدء .			
٢٠	إنهاء السباق .			
	مهارات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

مرفق رقم (٣)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمية القدرات التوافقية
لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

مرفق رقم (٣)

كلية التربية الرياضية
ببور سعيد
قسم التدريب الرياضى
شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

نحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكية بإجراء رسالة دكتوراه بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإلحاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، وهذه الاستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهمية القدرات التوافقية بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع . ونأمل الاستعانة بعلمكم الفزير ، وخيرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السديد .

والله ولى التوفيق

الباحث

مرفق رقم (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحليل محتوى القدرات التوافقية الخاصة
بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

مرفق رقم (٤)

كلية التربية الرياضية

بيور سعيد

قسم التدريب الرياضى

شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكية بإجراء دراسة بعنوان / أثر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، للحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية وهذه استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات التوافقية الأولية المكونة لبعض القدرات التوافقية الطائفية بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع وذلك تمهيداً لتصميم بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الفزير ، وخيرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السيد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع مرفق رقم (٤)

أولاً : القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) :

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) تعنى قدرة الفرد على ملاحظة وتحليل وضع جسمه الكامل وحركته استناداً إلى إشارات بصرية وسمعية وحسية حركية ولمسية .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢ إلى أن القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) تعنى قدرة الرياضى على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه وأشياء متحركة أخرى .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني) بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلى بزمن الأداء خلال السباحة .			
٢	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .			
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس العضلى بالقوة .			
٨	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .			
٩	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
١٠	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع			
١١	القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .			
١٢	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .			
١٣	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٤	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
١٥	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
١٦	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي المتنوع .			
١٧	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

ثانيا : الإحساس الحركي العضلي :

يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن الإحساس الحركي العضلي هو القدرة على تحقق دقة عالية واقتصادية في الجهد لإجراء الحركة والمراحل الحركية للأداء الحركي بأكمله مبنيا على التمييز الدقيق للإحساس بالقوة والزمن والإدراك المكاني للجسم المرتبط بالإنتاج ، وكذلك القدرة على التبادل بين الاسترخاء والشد العضلي اللازم . كما تشير سناء حسن سنة ١٩٩٠م إلى أن الإحساس الحركي العضلي هو إدراك الفرد لأوضاع وحركات أجزاء الجسم على أساس المعلومات غير البصرية السمعية واللفظية .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الإحساس الحركي العضلي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .			
٢	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفوع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٤	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الأداء خلال السباحة .			

تابع مرفق رقم (٤)

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس العضلى بالقوة .			
٨	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .			
٩	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
١٠	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

ثالثا : الإحساس بالإيقاع الحركى :

تشير إخلاص نور الدين سنة ١٩٨٢ إلى أن لكل حركة درجة معينة من القوة " عامل ديناميكى " ، والوقت " عامل زمنى " ، والمدى " عامل مكاني " وأن تفاعل هذه الثلاثة عوامل بصورة متوافقة يؤدي إلى الإيقاع الحركى السليم ، ومن ثم يرى الباحث أن الإحساس بالإيقاع يعنى الإحساس بتفاعل كل من العامل الزمنى والعامل المكاني والعامل الديناميكى بصورة متوافقة .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات

التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الإحساس الحركى بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .			
٢	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن الأداء خلال السباحة .			
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .			
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع			

تابع مرفق رقم (٤)

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٧	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٨	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

رابعا : الرشاقة :

يشير محمد صبحى سنة ١٩٨٧م إلى أن الرشاقة هى سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو فى الهواء .

كما يشير على البيك سنة ١٩٩٢م إلى أن الرشاقة هى قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو فى الهواء أو حتى فى الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح فى تحقيق هدف معين .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) فى الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات الرشاقة بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس العضلى بالاتجاه خلال السباحة .			
٢	القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٣	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٦	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

خامسا : التوازن :

يشير محمد صبحى سنة ١٩٨٧م إلى أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة .

ويشير السيد عبد المقصود سنة ١٩٨٦م إلى أن التوازن هو إمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا - أو عندما يكون سطح تفر الجسم خلال السباحة لمسافة صغيرة جدا - . وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تحمل بالتوازن غير المستقر إلى حد كبير .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات التوازن بالنسبة لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٢	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .			
٣	القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .			
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

سادسا : القدرة على الربط الحركى :

يشير والتر غابن سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على الربط الحركى تعنى القدرة على الربط بين حركة أو حركة جزئية بأخرى ربطا ملائما .

كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على الربط الحركى تعنى القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم واحدة بأخرى فى إطار الحركة الكلية للجسم لتحقيق الهدف .

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على الربط الحركي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .			
٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

سابعاً : القدرة على التكيف الحركي :

يشير والتر غاين سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على التكيف الحركي تعني قدرة الفرد على تقدير التغيرات التي تطرأ خلال الأداء وإجراء التعديلات المناسبة لاستغلال تلك التغيرات لصالح إنجاز هدف الحركة .
كما يشير عصام عبد الخالق سنة ١٩٩٢م إلى أن القدرة على التكيف الحركي تعني القدرة على تعديل وتغيير التعاقب الحركي كشرط جديد بملاحظة وتوقع التغيير في المواقف أو استمرار التعاقب بطريق أخرى .
نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم أو عدم موافقتكم على كل من القدرات التوافقية الأولية المذكورة كأحد مكونات القدرة على التكيف الحركي بالنسبة لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

م	القدرة التوافقية الأولية	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
٢	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردي متنوع .			
	قدرات أخرى ترى سيادتكم إضافتها			

ولسيادتكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم لخدمة العلم ،

مرفق رقم (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول صدق محتوى الاختبارات
المرشحة لقياس القدرات التوافقية الأولية .

مرفق رقم (٥)

كلية التربية الرياضية
ببور سعيد
قسم التدريب الرياضى
شعبة السباحة

استمارة استطلاع رأى خبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

نحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل - مدرس مساعد بالكلية - بإجراء دراسة بعنوان / أئسر بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للباحين الناشئين . للحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية وهذه استمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول التحقن من صدق اختوى لجموعة من الاختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية لساحى ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وذلك تمهيداً لتصميم اختبارات لقياس هذه القدرات .

ونأمل الاستعانة بعلمكم الغزير ، وخيرتكم العظيمة ، ورأى سيادتكم السيد .

والله ولى التوفيق

الباحث

تابع مرفق رقم (٥)

نرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) في الخانة الدالة على وجهة موافقتكم على صدق المحتوى لكل من الاختبارات المذكورة في قياس القدرات التوافقية الخاصة بساحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الآلية :

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة	أ	اختبار خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بتوزيع نسبة قوة القبضة لليد اليسرى .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمرين دفع الرجلين أماماً مسن الجلوس على الجهاز .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٢	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمان الأداء خلال السباحة .	أ	اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٨ × ٥٠ م متنوع .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ٨ × ٥٠ م متنوع .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بالتنوع الزمنى لـ ٤ (٤ × ٥٠ م) متنوع .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٣	القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .	أ	اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .			
		ب	اختبار تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .			
		جـ	اختبار تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
٤	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .	أ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ٢٥م سباحة .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥م سباحة .			
		ج	اختبار خطأ الإحساس بمسافة أكبر من ٢٥م سباحة .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٥	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالاتجاه خلال السباحة .	أ	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الدولفن .			
		ب	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .			
		ج	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .			
		د	اختبار درجة الانحراف لى سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .			
		هـ	اختبار درجة الانحراف لى سباحة المتنوع من الوقوف لى الماء .			
		و	اختبار درجة الانحراف لى سباحة المتنوع من البدء والدوران .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٦	القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .	أ	اختبار سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين .			
		ب	اختبار سباحة الدولفن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
		جـ	اختبار سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .			
		د	اختبار درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .			
		هـ	اختبار سباحة الصدر مع تويج عمود ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .			
		و	اختبار سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .			
		ز	اختبار سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .			
		ح	اختبار سباحة الزحف على البطن مع استخدام زعانف اليدين والقدمين .			
		ط	اختبار ٥٠ x ٤ متر متنوع مع تغير تتابع ضربات الذراعين .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٧	القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .	أ	اختبار سباحة الدولفين مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .			
		ب	اختبار سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .			
		جـ	اختبار سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية .			
		د	اختبار سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين .			
		هـ	اختبار سباحة ٥٠ x ٤ متر متنوع مع التحكم في أوضاع وحركات الرأس .			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
			اختبار سباحة الدولفين والصدر مسح الاحتفاظ بالرأس خارج الماء . اختبار سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
٨	القدرة على الإحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع.	أ	اختبار الوقوف بالتقدم اليمنى (مستعرضا) عنى المعارضة (مع عزل حاسة البصر) . ب اختبار الوقوف بالتقدم اليسرى (مستعرضا) عنى المعارضة (مع عزل حاسة البصر) . ج اختبار الوقوف بالتقدمين (مستعرضا) على المعارضة (مع عزل حاسة البصر).			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها
٩	القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار الوقوف بالتقدم اليمنى (مستعرضا) على المعارضة . ب اختبار الوقوف بالتقدم اليسرى (مستعرضا) عنى المعارضة . ج اختبار الوقوف بالتقدمين (مستعرضا) على المعارضة.			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٠	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة البدء لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة . ب اختبار خطأ الإحساس بزمن ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردي متنوع . جـ اختبار خطأ الإحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع . اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١١	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة البدء لسباحة الفردي متنوع .	أ	خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر لبدء لسباحة الفردي متنوع . ب خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردي متنوع . جـ خطأ الإحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردي المتنوع . اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١٢	رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٠ متر ب اختبار الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧,٥ متر . جـ اختبار الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ١٢,٥ متر . د اختبار سباحة ٨ × ٨ متر لسردي متنوع (الشكل المكوكي) . اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

تابع مرفق رقم (٥)

ملاحظات	لا أوافق	أوافق	اختبارات لقياس القدرة	م	القدرات التوافقية	م
			اختبار الإحساس بالاقتراب من ٧,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . اختبار الإحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . اختبار الإحساس بالاقتراب من ١٢,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ ب ج	القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١٣
			اختبار الدوران للأمام ولتحنف حول المحور الأفقي للجسم . اختبار الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم . اختبار الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقي .	أ ب ج	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بتغير وضع الجسم في الماء خلال الدورانات .	١٤
			اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٩٥٪ لـ ٦ x ١٥ متر من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي .	أ	القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن قطع مسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	١٥

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
		ب	اختبار خطأ الإحساس بالزمن ٧٥٪ لـ ١٥×٦ متر من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ٦			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بالتنوع الزمن لـ ٣ (١٥×٤ متر) من دفع حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		اختبارات أخرى	لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			
١٦	القدرة على الإحساس الحركي المضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .	أ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ٧,٥ متر للدفع من حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		ب	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		جـ	اختبار خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للدفع من حائطي الدورات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .			
		اختبارات أخرى	لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

تابع مرفق رقم (٥)

م	القدرات التوافقية	م	اختبارات قياس القدرة	أوافق	لا أوافق	ملاحظات
١٧	القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع .	أ	اختبار سرعة إنهاء سباحة الفردى متنوع من ١٠ متر .			
		ب	اختبار سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧,٥ متر .			
		ج	اختبار سرعة إنهاء سباحة الفردى متنوع من ١٢,٥ متر .			
			اختبارات أخرى لقياس القدرة المذكورة ترى سيادتكم إضافتها			

ولسيادتكم جزيل شكرى وامتنان حسن تعاونكم لخدمة العلم ،

مرفق رقم (٦)

اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع
للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة .

مرفق رقم (٦)

اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحي

٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين

تحت ١٥ سنة

- اختبار رقم (١) :-

• اسم الاختبار :

• خطأ الإحساس بتنوع نسبة قوة القبضة لليد اليمنى .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .

• الأدوات المستخدمة

• جهاز مانوميتر القبضة .

• وصف الأداء :

• يقوم المختبر بالقبض على مقبض الجهاز بأقصى قوة باليد اليمنى ، وتكرر المحاولة ثلاث مرات براحة

• بينة مناسبة، وتسجل أفضل قراءة فى المحاولات الثلاث ، لتكون بذلك مؤشر للقوة القصوى .

• تحسب نسبة ٥٠ ٪ ، ٩٠ ٪ ، ٧٥ ٪ من القوى القصوى .

• يطلب من المختبر القبض على مقبض الجهاز باليد اليمنى باستخدام النسب السابقة على الترتيب ، دون

النظر إلى الجهاز .

• يحسب الفارق بين مقدار القوة المحسوب ومقدار القوة المسجل على الجهاز لتحقيق كل من النسب

السابقة .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الثلاثة بين مقادير القوة المحسوبة ومقادير القوة المسجلة على الجهاز ، بصرف النظر عن

الأشارة (±) لتكون بذلك درجة المختبر على الجهاز .

• كما قلت الدرجة دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالقوة .

- اختبار رقم (٢) :-

• اسم الاختبار :

• خطأ الإحساس بتنوع نسبة القوة القبضة لليد اليسرى .

تابع مرفق رقم (٦)

- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بالقوة .
- الأدوات المستخدمة :
- جهاز مانوميتر القبضة .
- وصف الاداء :
- يقوم المختبر بالقبض على مقبض الجهاز بأقصى قوة باليد اليسرى وتكرر المحاولة ثلاثة مرات براحة بينية مناسبة ، وتسجل أفضل قراءة فى المحاولات الثلاث . وتكون بذلك مؤشراً للقوة القصوى .
- تحسب نسب ٥٠ ، ٩٠ ، ٧٥ ٪ من القوى القصوى .
- يطلب من المختبر القبض على مقبض الجهاز باليد اليسرى باستخدام النسب السابقة على الترتيب ، دون النظر الى الجهاز .
- يحسب الفارق بين مقدار القوة المحسوب ومقدار القوة المسجل على الجهاز لتحقيق كل من السب السابقة .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الثلاثة بين مقادير القوة المحسوبة ومقادير القوة المسجلة على الجهاز ، بصرف النظر عن الاشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر على الجهاز .
- كلما قلت الدرجة دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بالقوة .
- اختبار رقم (٣) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بعدد وحدات الأثقال لتمارين دفع الرجلين أماماً من الجلوس على الجهاز *
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالقوة .
- الأدوات المستخدمة
- وحدة دفع الرجلان أماماً من الجلوس على المقعد (أحد وحدات جهاز المالتى جيم) .
- نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .
- وصف الأداء :
- يجلس المختبر على الجهاز فى وضع الاستعداد لدفع مسند القدمين أماماً بالرجلين .

تابع مرفق رقم (٦)

• يدفع المختبر مسند القدمين أماماً كاملاً بالرجلين باستخدام أكبر عدد ممكن من وحدات الانتقال لتحديد أكبر عدد من الوحدات التي يستطيع المبحوث دفعها ، ويتم التأكد من ذلك بإضافة وحدة من وحدات الانتقال الى الوحدات السابق دفعها بعد راحة (٥ دقائق) ، ويكرر ما سبق حتى التوصل إلى تحديد العدد الأقصى ، ويعلم المختبر بذلك العدد .

• يقوم المختبر بارتداء النظارة ذات العدسات المطلية باللون الأسود لعزل حاسة البصر ، ثم يقوم بدفع مسند القدمين أماماً ثلاثة مرات الأولى بعد استبعاد وحدة واحدة من وحدات الانتقال المكونة للعدد الأقصى الذي سبق تحديده ، والثانية بعد استبعاد ثلاثة وحدات ، والثالثة بعد استبعاد وحدتين . على أن يأخذ المختبر راحة (٣) دقائق بين كل مرة وأخرى ، كذلك على أن يؤدي المختبر الاختبار بمعزل عن باقي المختبرين ، ويسأل المختبر بعد كل مرة عن عدد الوحدات المستبعدة .

• يحسب الفارق بين العدد الحقيقي للوحدات المستبعدة ، والعدد الذي توقعه المختبر في كل مرة .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الثلاثة بين العدد الحقيقي للوحدات المستبعدة والعدد الذي توقعه المختبر في كل مرة .

• كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على الإحساس الحركي العضلي بالقوة .

- اختبار رقم (٤) : -

• اسم الاختبار :

• خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ % ل ٨ × ٥٠ متر متنوع .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• ساعة إيقاف

• حمام سباحة بطول ٥٠ متر .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغيير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام

بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة الأربعة المسجلة

أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار لكل من طرق سباحة الدولفن ، والظهر ، الصدر ، والزرحف

تابع مرفق رقم (٦)

- على البطن ، عند أداء مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .
- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة ، إذا قام السباح بالسباحة لتسجيل ٩٥ ٪ من أفضل زمن ، السابق تحديده بعده (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .
- يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠ متر بزمن ٩٥ ٪ لكل طريقة سباحة من الطرق الأربعة (٨ × ٥٠ متر متنوع) ، براحة بينية ثلاث دقائق .
- يحسب الفارق لكل ٥٠ متر بين الزمن المحسوب (٩٥ ٪) ، والزمن الفعلي الذي يسجله السباح .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الثمانية 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 رقم (٥) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـ ٨ × ٥٠ متر متنوع .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- ساعة إيقاف
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدي السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغيير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة المسجلة عبارة عن أفضل زمن للسباح وقت إجراء الاختبار لكل من طرق سباحة الدولفين ، والظهر ، الصدر ، والزحف على البطن ، عند سباحة مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .

تابع مرفق رقم (٦)

- يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة ، إذا قام السباح بالسباحة لتسجيل ٧٥ ٪ من أفضل زمن ، السابق تحديده (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .
 - يحاول السباح سباحة ٢ × ٥٠ متر يزمن ٧٥ ٪ لكل طريقة سباحة من الطرق الأربعة (٨ × ٥٠ متر متنوع) ، براحة بينية دقيقة واحدة .
 - يحسب الفارق لكل ٥٠ متر بين الزمن المحسوب (٧٥ ٪) ، والزمن الفعلي الذي يسجله السباح .
 - حساب درجة الإختبار :
 - تجمع الفروق الثمانية 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 رقم (٦) : –

• اسم الاختبار :

• خطأ الإحساس بالتنوع الزمن لـ ٤ (٤ × ٥٠) متر متنوع .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• ساعة إيقاف

• حمام سباحة بطول ٥٠ متر .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع وتغيير نوع السباحة كل ٥٠ متر ، من دفع حائط الحمام

بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، ويسجل زمن كل ٥٠ متر ، لتكون الأزمنة المسجلة أفضل

زمن للسباح وقت إجراء الإختبار لكل من طرق سباحة الدولفن ، والظهر ، الصدر ، والزحف على

البطن ، عند سباحة مسافة ٥٠ متر من دفع حائط الحمام .

• يحسب الزمن المطلوب تحقيقه بكل طريقة سباحة إذا قام السباح بالسباحة لتسجيل ٩٥ ٪ ، ٧٥ ٪ ، ٩٠ ٪

، ٨٠ ٪ من أفضل زمن ، والسابق تحديده ، بمقادير ٥ ٪ ، ٢٥ ٪ ، ١٠ ٪ ، ٢٠ ٪ على الترتيب

(٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .

تابع مرفق رقم (٦)

• يقوم السباح بالسباحة بطريقة الدولفن ، محاولاً سباحة 4×50 متر تنويح الأزمنة ، التي يراعى تسجيلها في كل مرة دفعة الترتيب ٩٥% ، ٧٥% ، ٩٠% ، ٨٠% ، والمغسوب من أفضل زمن تم تسجيله سابقاً .
ويحسب في كل مرة الفارق بين الزمن المحسوب ، والزمن الذي سجله السباح لتحقيق النسب المشار إليها على الترتيب .

• تكرار الخطوة السابقة باستخدام طريقة سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الزحف على الض

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الستة عشر بين الأزمنة المحسوبة والأزمنة المسجلة للسباح . بصرف النظر عن الإثارة (:) .
لتكون بذلك درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٧) :

• اسم الاختبار :

تنظيم توقيت الضربات الثابت لكل مسافة ثابتة .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

حمام سباحة بطول ٥٠ متر .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة 4×50 متر متنوع ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥)

دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع

السباح لكل ٥٠ متر ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة في قطع مسافة

ال ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، ويكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق

السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتي الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات

طريقتي الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد) .

• يحاول السباح سباحة 3×50 متر مع راحة بينية دقيقة واحدة بكل طريقة من طرق السباحة الأربعة ، مع

الالتزام بعدد ضربات للذراعين يقل ضربتين عن العدد الأقصى ، عند تنفيذ طريقتي سباحة الدولفن

تابع مرفق رقم (٦)

- والصدر ، وما يقل أربع ضربات عن العدد الأقصى عند تنفيذ طريقتى سباحة الظهر والزحف على البطن .
- يجب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به لكل ٥٠ متر والعدد الفعلى لعدد الضربات الذى تم عند قطع مسافة ال ٥٠ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الاثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلى المستخدم ، بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء أو خلال السباحة .

- اختبار رقم (٨) :-

- اسم الاختبار :
- تنظيم توقيت الضربات المتغير لكل مسافة ثابتة .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة بينية (٥) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ٥٠ متر ، ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة فى قطع مسافة ال ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، يكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتى الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتى الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد) .
- يحاول السباح سباحة ٣ × ٥٠ متر مع راحة بينية دقيقة واحدة بكل طريقة على حدة من طرق السباحة الأربعة ، مع الالتزام بعدد ضربات للذراعين يقل ضربتين عن العدد الاقصى ، مع تنفيذ طريقتى سباحة الدولفن والصدر بمقدار ضربة واحدة لل ٥٠ متر الاولى وثلاث ضربات لل ٥٠ متر الثانية ، وضربتين لل ٥٠ متر الثالثة ، وما يقل عن العدد الاقصى ، عند تنفيذ طريقتى سباحة الظهر والزحف على البطن

تابع مرفق رقم (٦)

- بمقدار ضربتين لـ ٥٠ متر الأولى ، وستة ضربات لـ ٥٠ متر الثانية ، وأربع ضربات لـ ٥٠ متر الثالثة .
- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب لكل ٥٠ متر والعدد الفعلي لعدد الضربات الذى استخدمه السباح فى قطع مسافة الـ ٥٠ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الإثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلي المستخدم . بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .

- اختبار رقم (٩) :-

- اسم الاختبار :
- تنظيم توقيت الضربات الثابت للمسافات المتغيرة .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة بطول ٥٠ متر .
- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم السباح بسباحة ٤ × ٥٠ متر متنوع ، من دفع حائط الحمام بأقصى سرعة ، مع راحة يمين (٥) دقائق ، مع تغيير طريقة السباحة كل ٥٠ متر ، ويقوم المحكم بحصر عدد ضربات الذراعين خلال قطع السباح لكل ٥٠ متر ومع تسجيل عدد الضربات المستخدمة بكل طريقة من طرق السباحة فى قطع مسافة الـ ٥٠ متر بالسرعة القصوى ، يكون قد تحدد العدد الأقصى للضربات باستخدام كل طريقة من طرق السباحة لمسافة ٥٠ متر (على أن تعد ضربات طريقتى الدولفن والصدر بالذراعين معاً ، وتعد ضربات طريقتى الظهر والزحف على البطن بالضربة بالذراع الواحد) .
- يحدد عدد من ضربات الذراعين بحيث يقل عن العدد الأقصى السابق تحديده بمقدار ضربتين مع طريقتى سباحة الدولفن والصدر ، وأربع ضربات مع طريقتى سباحة الظهر والزحف على البطن ، على أن يلتزم السباح بذلك العدد من الضربات فى سباحة مسافات مختلفة أطوالها ٥٠ متر ، ٣٥ متر ، ٤٥ متر مع كل طريقة من طرق السباحة الأربعة .

تابع مرفق رقم (٦)

- يحسب الفارق بين عدد الضربات المطلوب الالتزام به لى قطع كل مسافة باستخدام كل طريقة من طرق السباحة الأربعة ، والعدد الفعلى للضربات الذى قام بتنفيذه السباح .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الإثنى عشر بين عدد الضربات المطلوب والعدد الفعلى المستخدم ، بصرف النظر عن الاشارة (±) . لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس بتوقيت الأداء خلال السباحة .
- اختبار رقم (١٠) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الاحساس بمسافة ٢٥ متر سباحة . *
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها لى تحديد مسافة ال ٢٥ متر .
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم المحكم بوضع علامة ظاهرة للسباح على جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية .
- يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدوفين للمنافسة التى يقدر على أنها تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية ليقف فى الماء عندها .
- يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات ومع استخدام كل طريقة من طرق السباحة الثلاث الأخرى ، ويحسب فى كل مرة الفارق لأقرب متر ، بين النقطة التى قام السباح بالوقوف عندها فى الماء والعلامة التى تحدد مسافة ال ٢٥ متر .
- حساب درجة الاختبار :
- تجمع الفروق الأربعة بين نقطة انتهاء المسافة الحقيقية لل ٢٥ متر ، والنقطة التى يقف عندها السباح فى الماء بصرف النظر عن الاشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الاداء خلال السباحة .
- اختبار رقم (١١) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الاحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة * .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها فى تحديد مسافة ال ٢٥ متر .
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يؤدى السباح الاختبار بمفرده .
- يقوم المحكم بوضع علامة غير ظاهرة للسباح وعلى جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط الدابة
- يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدولفن لمسافة أقل من ٢٥ متر عن حائط الدابة ثم يقف فى الماء عند أى نقطة داخل هذه المسافة ، ويسأل السباح عن تقديره للمسافة التى قطعها .
- يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات باستخدام الثلاث طرق الأخرى ، وبموجب فى كل مرة الفرق بين المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها . مع كل طريقة من طرق السباحة .
- ملحوظة : تعاد أى محاولة قام فيها السباح بسباحة مسافة أكبر من ٢٥ متر .
- حساب درجة الأختبار :
- تجمع الفروق الأربعة بين نقطة انتهاء المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها بصرف النظر عن الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة
- اختبار رقم (١٢) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الاحساس بمسافة أكبر من ٢٥ متر سباحة * .
- الغرض منه :

تابع مرفق رقم (٦)

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة الأداء خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل عن ٥٠ متر ، ولا توجد به أى علامات يمكن للسباح استخدامها فى تحديد مسافة الـ

٢٥ متر .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم المحكم بوضع علامة غير ظاهرة للسباح وعلى جانب حمام السباحة ، تبعد ٢٥ متر عن حائط البداية .

• يقوم المختبر بدفع حائط الحمام ، والسباحة بطريقة الدولفين لمسافة أكبر من ٢٥ متر عن حائط البداية ثم

يقف فى الماء عند أى نقطة داخل هذه المسافة ، ويسأل السباح عن تقديره للمسافة التى قطعها .

• يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات باستخدام الثلاث طرق الأخرى ، ويحسب لى كل مرة الفرق بين

المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها ، مع كل طريقة من طرق السباحة .

• ملحوظة : - تعاد أى محاولة قام بها السباح بسباحة مسافة أقل من ٢٥ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تجمع الفروق الأربعة بين المسافة الحقيقية والمسافة التى توقع السباح أنه قطعها بصرف النظر عن

الإشارة (±) ، لتكون بذلك درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بمسافة الاداء خلال الساحة .

- اختبار رقم (١٣) : -

• اسم الاختبار :

• درجة الإنحراف فى سباحة الدولفن .*

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين جبلين من حمام سباحة طوله ٥٠متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند

منتصف عرض الحارة .

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

* الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح فوق مكعب البداية مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، ثم يقوم بوثبة البداية والسباحة بطريقة الدولفن ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر واجزائه .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن اى من الحبلين المحددين لها) الى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها اى من الحبلين .
- 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 المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- اختبار رقم (١٤) :-
- اسم الاختبار :
- درجة الإنحراف فى سباحة الظهر من دفع حائط الحمام .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة .
- نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء وأسفل علامة منتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالظهر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الظهر ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر واجزائه .

تابع مرفق رقم (٦)

• اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
• حساب درجة الأختبار :

• 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 المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٥) :-

• اسم الاختبار :

• درجة الإنحراف فى سباحة الصدر من دفع حائط الحمام .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة .

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لغزل حاسة البصر)

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء ومنتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالصدر لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الصدر ، محاولاً لمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه .

• اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، يضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .

• حساب درجة الأختبار :

• 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

تابع مرفق رقم (٦)

درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٦) :-

• اسم الاختبار :

• درجة الإنحراف في سباحة الزحف على البطن من دفع حائط الحمام .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر ، وتوضع على حائطي بداية ونهاية الحارة علامة عند

منتصف عرض الحارة .

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود ، داخل الماء ومنتصف عرض الحارة ، ومواجهاً بالظهر

لإتجاه السباحة ، ثم يقوم بدفع الحائط والسباحة بطريقة الزحف على البطن ، محاولاً لمس حائط النهاية

أسفل علامة منتصف الحارة ، ويقاس البعد بين مكان اللمس وأسفل علامة منتصف الحارة بالمتر وأجزائه .

• إذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة ، ويضاف مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة

عن أى من الحبلين المحددين لها) إلى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .

• 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 ، ليكون المجموع هو

درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركي العضلي بالاتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٧) :-

• اسم الاختبار :

• درجة الإنحراف في سباحة المتنوع من الوقوف في الماء .

* الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- الغرض منه :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .
- الأدوات المستخدمة
- حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله أكبر من ٣٥ متر ، وتوضع على حائط النهاية علامة عند منتصف عرض الحارة .
- نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقف السباح فى الماء فى منتصف الحارة ، وعلى بعد ٢٥ متر من حائط النهاية . وينظر إلى علامة منتصف عرض الحارة على حائط النهاية ، ثم يواجه بالصدر أو الظهر عكس اتجاه السباحة ، وفق طريقة الساحة المستخدمة .
- يقوم السباح بارتداء النظارة المطلية باللون الأسود ، ثم الدوران من الوقوف فى الماء نصف دورة . يبدأ السباحة فى إتجاه حائط النهاية بطريقة الدولفن ، محاولاً لمس العلامة على الحائط . ويقاس البعد بين مكان اللمس بالمتر والعلامة بالمتر ، اجزائه .
- يكرر السباح ما سبق ثلاث مرات ، كل مرة باستخدام طريقة من طرق السباحة الثلاث الأخرى .
- اذا لمس السباح أى من الحبلين المحددين للحارة فى أى محاولة ، يضاف مقدار ١,٢٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) الى درجة السباح ، وذلك عن كل مرة يلمس فيها أى من الحبلين .
- حساب درجة الاختبار :
- يجمع مقدار الفروق الأربعة بين مكان لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، مضافاً إليها المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، فى جميع المحاولات الأربعة ، وليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٨) :-

• اسم الاختبار :

• درجة الإنحراف فى سباحة المتنوع من البدء والدوران .

• اختر من تصببه تحت .

تابع مرفق رقم (٦)

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر ، وتوضع على حائطى بداية ونهاية الحارة علامة عند منتصف عرض الحارة ، كما توضع علامة أخرى على جانبى الحمام على بعد (٥) متر من حائط البداية.

• نظارة ماء عدساتها مطلية باللون الأسود (لعزل حاسة البصر)

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يرتدى السباح النظارة المطلية باللون الأسود ، ويقوم بأداء أربعة محاولات للسباحة للمس حائط النهاية أسفل علامة منتصف عرض الحارة ، وتبدأ المحاولة الأولى من أداء السباح للبدء ثم سباحة الدولفن حتى لمس حائط النهاية ، بينما تبدأ المحاولات الثلاث الأخيرة من وقوف السباح فى الماء فى مواجهة علامة منتصف الحارة على حائط البداية وفى محاذاة العلامة المحددة لبعده (٥) متر فى حائط البداية ، ويقوم السباح فى المحاولة الثانية بالإقتراب الى الحائط مستخدماً سباحة الدولفن ثم الدوران لأداء سباحة الظهر ، حتى لمس حائط النهاية ، ويقوم السباح فى المحاولة الثالثة بالإقتراب الى الحائط مستخدماً سباحة الظهر ثم الدوران لأداء سباحة الصدر حتى للمس ، ويقوم فى المحاولة الرابعة بالإقتراب إلى الحائط مستخدماً سباحة الصدر ثم الدوران لأداء سباحة الزحف على البطن حتى للمس .

• فى كل محاولة من المحاولات الاربعة السابقة ، يقاس البعد بين مكان للمس وعلامة منتصف عرض الحارة بالمتر وأجزائه ، بالإضافة الى إضافة مقدار ١,٧٥ متر (بعد منتصف عرض الحارة عن أى من الحبلين المحددين لها) عن كل مرة يلمس فيها السباح أى من الحبلين المحددين للحارة .

• حساب درجة الاختبار :

• يجمع الفروق بين أماكن لمس السباح لحائط النهاية وأسفل العلامة المحددة لمنتصف عرض الحارة ، مضافاً إليها المقادير المحسوبة عن مرات ملامسة السباح للحبلين المحددين للحارة ، فى جميع المحاولات الأربعة ، ليكون المجموع هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بالإتجاه خلال السباحة .

- اختبار رقم (١٩) :-

اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

• سباحة الدولفن مع تنوع عدد ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الاختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة الدولفين ، ولكن مع تغيير عدد ضربات الرجلين المؤداة مع كل ضربة بالذراعين ، بحيث يؤدي السباح عدد ٢ ، ثم ٣ ، ثم ٤ ، ثم ٣ ، ثم ٢ ضربة بالرجلين على الترتيب مع تتابع الذراعين ، ويستمر ذلك التغيير فى تتابع عدد ضربات الرجلين مع تتابع ضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة ال ٥٠ متر .

• يراعى السباح خلال الأداء إظهار ضربات رجليه ، وإلا يعاد الأداء ، كما يسمح بنبات الذراعين عند سطح الماء لحظياً لإكمال عدد ضربات الرجلين المطلوب مع كل ضربة بالذراعين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدوره إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة أداء عدد ضربات الرجلين التى يؤديها السباح مع كل ضربة بالذراعين ، ويصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاثة دقائق فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الاختبار .

• يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ومنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو المطلوب .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الدولفين (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

– اختبار رقم (٢٠) : –

• اسم الاختبار :

• سباحة الدولفين باستخدام زعانف اليدين والقدمين . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• زعانف لليدين والقدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة الدولفين . مستخدماً زعانف اليدين والقدمين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر في أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : –

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الدولفن (بالمتر . ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢١) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة الظهر باستخدام ضربات الذراعين المزدوجة .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الظهر ، ولكن مع تغيير تابع ضربات

الذراعين لتؤدي الذراع اليمنى ضربتان متتاليتان بينما الذراع اليسرى ثابتة بجانب الجسم ، ثم تؤدي

الذراع اليسرى ضربتان متتاليتان بينما الذراع اليمنى ثابتة بجانب الجسم ، ويستمر هذا التابع بضربات

الذراعين بنفس الترتيب ، بينما تؤدي ضربات الرجلين بالطريقة المعتادة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين بطريقة الأداء المطلوبة ، ويصدر المحكم في

حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء الإختبار باستخدام المعدنة الآتية :-

• الإختبار من تصبب الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم زمن أداء الاختبار (بالثانية)

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٢) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة الظهر باستخدام زعانف اليدين والقدمين .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• زعانف يدين وزعانف قدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الظهر ، مستخدماً زعانف اليدين والقدمين .

• يقوم المحكم خلال أداء الاختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر .

• حساب درجة الاختبار :

• تحسب درجة المختبر في أداء الاختبار باستخدام المعادلة الآتية :-

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

. كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٣) : -

. اسم الاختبار :

. سباحة الصدر مع تنويع عدد ضربات الذراعين مع كل ضربة بالرجلين .

. الغرض منه :

. قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

. الأدوات المستخدمة

. حارة بين جبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

. ساعة إيقاف .

. وصف الأداء :

. يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

. يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع تغيير عدد ضربات

الذراعين المؤداة مع كل ضربة بالرجلين ، بحيث يؤدي السباح عدد ١ ، ثم ٢ ، ثم ٣ ، ثم ٢ ، ثم ١ ، ثم ١

ضربة بالذراعين على الترتيب مع تتابع ضربات الرجلين ، ويستمر ذلك التغيير لى تتابع عدد ضربات

الذراعين مع تتابع ضربات الرجلين حتى الإنتهاء من مسافة ال ٥٠ متر .

. يسمح بثبات الرجلين لحظياً لإكمال عدد ضربات الذراعين المطلوب مع كل ضربة بالرجلين .

. يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة أداء عدد ضربات الذراعين التى يؤديها السباح مع كل ضربة

بالرجلين ، ويصدر المحكم فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء

بعد راحة ثلاث دقائق .

تابع مرفق رقم (٦)

- يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
- حساب درجة الاختبار :
- تحسب درجة المختبر فى الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الصدر (بالتر / ثانية)

من دلف حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٤) : -

• اسم الاختبار :

سباحة الصدر مع السيطرة على وسادة طفو بين الفخذين .*

• الغرض منه :

قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة :

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وسادة طفو ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دلف حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع الاحتفاظ بوسادة

طفو بين الفخذين طوال مسافة الإختبار .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة دوام الاحتفاظ بوسادة الطفو بين الفخذين طوال الأداء ، وفى حالة

* الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- إنقلاب وسادة الطفو من بين الفخذين ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق.
- يراعى قبل أداء الاختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
- حساب درجة الاختبار :
- تحب درجة المختبر فى الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الاختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الصدر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة

- اختبار رقم (٢٥) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة الزحف على البطن مع استخدام ضربات الذراعين المزدوجة .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة :

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، ولكن مع تغيير

تتابع ضربات الذراعين لتؤدى الذراع اليمنى ضربتان متاليتان بينما الذراع اليسرى ثابتة بجانب الجسم ،

ويأخذ النفس من الجانب الأيسر ، ثم تؤدى الذراع اليسرى ضربتان متاليتان ، بينما الذراع اليمنى ثابتة

بجانب الجسم ، ويأخذ النفس من الجانب الأيمن ، ويستمر هذا التابع لضربات الذراعين بنفس الترتيب ،

تابع مرفق رقم (٦)

بينما تؤدي الرجلين الطريقة المعتادة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين بطريقة الأداء المطلوبة ، ويصدر المحكم في حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق .

• يراعى قبل أداء الإختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة المختبر فى الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- إختبار رقم (٢٦) : -

• اسم الإختبار :

• سباحة الزحف على البطن باستخدام زعانف اليدين والقدمين .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• زعانف يدين وزعانف قدمين ، مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، مستخدماً زعانف

تابع مرفق رقم (٦)

اليدين والقدمين .

- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية ، حتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر .
- حساب درجة الأختبار :
- تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالمتر / ثانية)
من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- إختبار رقم (٢٧) : -

• اسم الإختبار :

٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين.*

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بأداء سباحة ٤ × ٥٠ متر بأربع طرق للسباحة من دفع الحائط ، بحيث يتم في ال ٥٠ متر

الأولى سباحة الدولفين على أن تؤدي ضربات الذراعين بتتابع ضربتين تماثلتين متساويتين بالذراعين ، ثم

ثلاث ضربات بالذراع اليمنى فقط مع تثبيت الذراع اليسرى بجانب الجسم ، ثم ثلاث ضربات بالذراع

اليسرى فقط مع تثبيت الذراع اليمنى بجانب الجسم ، ثم بنفس الأسلوب تؤدي أربع ضربات بالذراع

اليمنى ثم أربع ضربات بالذراع اليسرى ، ثم ثلاثة بالذراع اليمنى ثم ثلاثة بالذراع اليسرى ، ثم ضربتان

تابع مرفق رقم (٦)

تمثلتان بالذراعين ، ويستمر هذا التابع السابق لضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الإختبار ، أما ضربات الرجلين وحركة التنفس فيتم أدائها بالتتابع المعتاد .

وتكون الـ ٥٠ متر الثانية لسباحة الظهر ، بأن تؤدي ضربات الذراعين بتتابع ضربة واحدة بالذراع اليمنى ، ثم ضربة واحدة تماثلية بالذراعين معاً ، ثم ضربة واحدة بالذراع اليسرى ، ثم ضربة واحدة تماثلية بالذراعين ، ويستمر التابع السابق حتى الإنتهاء من مسافة الإختبار ، أما ضربات الرجلين فيتم أدائها بطريقة المعتادة .

وتكون الـ ٥٠ الثالثة لسباحة الصدر على أن تؤدي ضربات الذراعين بالتتابع السابق فى سباحة الدونتين ، بينما تتم ضربات الرجلين ويؤدي التنفس بالطريقة المعتادة .

وتكون الـ ٥٠ متر الرابعة والأخيرة لسباحة الزحف على البطن على أن تؤدي ضربات الذراعين بتتابع ضربة بالذراع اليمنى مع ثبات اليسرى عند سطح الماء ، ثم ضربة بالذراع اليسرى مع ثبات اليمنى عند سطح الماء ، وبنفس الطريقة تؤدي ضربتين بالذراع اليمنى ثم ضربتين بالذراع اليسرى ، ثم ثلاث ضربات باليمنى يليها ثلاث ضربات باليسرى ، ثم ضربتين باليمنى فثلاث باليسرى ثم ضربة واحدة باليمنى يتبعها ضربة واحدة باليسرى ، ويستمر التابع السابق لضربات الذراعين حتى الإنتهاء من مسافة الإختبار ، أما ضربات الرجلين فتؤدي بالطريقة المعتادة ، ويتم التنفس من على الجانب العكسى للذراع المتحركة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تتابع ضربات الذراعين المطلوب تنفيذها ، وطريقة الأداء المطلوبة لكل سباحة ، ويصدر المحكم فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة ، تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر بعد راحة بينية قدرها ثلاث دقائق .

• يراعى قبل أداء الإختبار ، أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء كل ٥٠ متر من الاربعة باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم

فى أحد أجزاء الإختبار

لسرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة فى أداء

الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .

تابع مرفق رقم (٦)

- يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على أجزاء الإختبار الأربعة ، هي درجة المختبر في أداء الإختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم خلال السباحة .

- إختبار رقم (٢٨) :-

• اسم الإختبار :

• سباحة الدولفن مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الدولفن ، ولكن مع الإحفظ - نؤنس
بأكملها باستمرار أسفل سطح الماء لثلاث ضربات متتالية بالذراعين ، وأداء حركة التنفس في الضربة الرابعة

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط بداية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تواجد الرأس بأكملها أسفل سطح الماء لثلاث ضربات بالذراعين ثم التنفس في الضربة الرابعة ، ويصدر تعليماته للسباح بإعادة الأداء ر بعد راحة ثلاث دقائق في حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية :-

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة

السرعة المطلقة لطريقة سباحة الدونفن (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .

- اختبار رقم (٢٩) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة الظهر مع تلامس اليدين خلال الحركات الرجوعية .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدي السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الظهر ، ولكن تؤدي الذراعين حركات

تبادلية أماماً أسفل خارج الماء ليتبادل إصبعي الخنصر لمس سطح الماء أعلى الجسم ، وبجانب الجسم ، بينما

يتلامس الإبهامان أمام الجسم .

يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، مع ملاحظة ملامسة إصبعي الخنصر لسطح الماء ، وتلامس إصبعي الإبهام لبعضهما أمام

الجسم ، وفي حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد

راحة ثلاثة دقائق .

• يراعى قبل أداء الإختبار أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على طريقة الأداء .

• حساب درجة الأختبار :

• الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر فى أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

السرعة المطلقة لسباحة الظهر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- إختبار رقم (٣٠) : -

• اسم الإختبار :

• سباحة الصدر مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء لكل ثلاث ضربات متتالية . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٥٠ متر بطريقة سباحة الصدر ، ولكن مع الاحتفاظ بالرأس

بأكملها باستمرار أسفل سطح الماء لثلاث ضربات متتالية بالذراعين ، وأداء حركة التنفس فى الضربة

الرابعة .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط

نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة تواجد الرأس بأكملها أسفل سطح الماء طوال أداء الثلاث ضربات

بالذراعين ثم التنفس فى الضربة الرابعة ، ويصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاثة دقائق

فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار .

• حساب درجة الإختبار :

* الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر في أداء الإختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

في زمن أداء الإختبار (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة

السرعة المطلقة لسباحة الصدر (بالمتر / ثانية)

من دفع حائط الحمام .

• كلما زادت الدرجة . كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .

- إختبار رقم (٣١) : -

• اسم الإختبار :

• سباحة الزحف على البطن مع أداء نصف الحركة الرجوعية فقط بإحدى الذراعين . *

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح من دفع حائط الحمام بسباحة ٢ × ٥٠ متر بطريقة سباحة الزحف على البطن ، حيث يقوم

في الـ ٥٠ متر الأولى بأداء ضربات الذراع اليمنى كالمعتاد بينما تقوم الذراع اليسرى مع كل ضربة كاملة

بالذراع اليمنى ، بأداء نصف الحركة الرجوعية فقط للمس إبهام اليد اليسرى لأسفل إبط الذراع

اليسرى ، ثم مد هذه الذراع ليلمس الإبهام لباس البحر ، كما تؤدى حركة التنفس مع جانب الذراع

اليسرى ، ويستمر ذلك الأداء حتى لمس السباح لحائط نهاية الـ ٥٠ متر ، وفى الـ ٥٠ متر الثانية يعكس

الأداء الحركي للذراعين ، وحركة التنفس .

• يراعى السباح خلال الأداء إظهار ملامسة الإبهام لأسفل الإبط ولللباس البحر ، وإلا يعاد الأداء .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس الزمن لكل ٥٠ متر تؤدى بالطريقة الصحيحة ، من لحظة صدور

إشارة البدء ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة صحة الأداء ، وفى حالة

حدوث أى مخالفة لطريقة أداء الإختبار ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة الأداء بعد راحة ثلاث دقائق

* الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- يراعى قبل أداء الاختبار أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء ، للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .
- حساب درجة الاختبار :
- تحسب درجة المختبر فى أداء كل ٥٠ متر المعادلة الآتية : -

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

فى أحد جزئى الإختبار

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن

(بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .

- يعتبر مجموع نتيجتى تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الإختبار هى درجة المختبر فى الإختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٢) : -

• اسم الاختبار :

• سباحة ٤ × ٥٠ متنوع مع التحكم فى أوضاع وحركات الرأس .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• كوب من البلاستيك مع تثبيت النوع المستخدم بين مجموعة السباحين المختبرين .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بأداء سباحة ٤ × ٥٠ متر بأربع طرق للسباحة من دفع الحائط ، بحيث يتم فى الـ ٥٠ متر

الأولى سباحة الدولفين على أن يحتفظ السباح بالرأس بأكملها أسفل سطح الماء لضربتين متاليتين بالذراعين

، ثم يحتفظ بها بأكملها خارج سطح الماء لضربتين متاليتين بالذراعين ، وتستمر حركة الرأس بنفس

تابع مرفق رقم (٦)

الأسلوب حتى الانتهاء من ال ٥٠ متر الأولى .

وتكون ال ٥٠ متر الثانية لسباحة الظهر، على أن يضع السباح فوق جبهته كوب من البلاستيك يُحافظ على اتزانته فوق الجبهة طوال سباحته لمسافة ال ٥٠ متر وإذا سقط الكوب يقوم السباح بإعادة وضعه فوق جبهته ، ويكمل السباحة بشرط أن يبدأ من نفس النقطة التي سقط عندها الكوب .

وتكون ال ٥٠ متر الثالثة لسباحة الصدر على أن تؤدي حركات الرأس بنفس الطريقة السابقة ذكرها لسباحة الدولفن .

وتكون ال ٥٠ متر الرابعة والأخيرة لسباحة الزحف على البطن على أن تؤدي حركة التنفس إلى الجانب مع كل ضربة ذراع ، ومع مراعاة عدم ارتفاع مستوى العينين عن سطح الماء عند عودة الوجه للماء بعد حركة الرأس للتنفس من أى من الجانبين .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة الإشرطات السابقة لصحة الأداء فى كل ٥٠ متر . وفى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة ، يصدر المحكم تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر بعد راحة بينية قدرها ثلاث دقائق .

• يراعى قبل أداء كل ٥٠ متر أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لم هو مطلوب .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة المختبر فى أداء كل ٥٠ متر من الأربعة باستخدام المعادلة الآتية : -
٥٠ متر

فى زمن أداء ال ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

فى أحد أجزاء الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة فى

أداء ال ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .

• يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على أجزاء الإختبار الأربعة هى درجات المختبر فى أداء الإختبار .

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٣) : -

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

سباحة الدولفين والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بدفع حائط الحمام لسباحة ٢ × ٥٠ متر ، تكون الـ ٥٠ متر الأولى باستخدام ساحة

الدولفين وتكون الـ ٥٠ متر الثانية باستخدام سباحة الصدر ، وتؤدى ضربات الذراعين والرجلين المعتادة مع

كلاً من السباحين ، ولكن مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء كاملاً ، بحيث يكون مستوى ذقن السباح أعلى

من سطح الماء طوال مسافة الـ ٥٠ متر .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية وحتى يلمس

السباح حائط نهاية الـ ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة مستوى ذقن السباح طول أداء مسافة الـ ٥٠ ويصدر

تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر منهما بعد راحة ثلاث دقائق ، فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة

الأداء المطلوبة .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة الإختبار فى أداء كل من ٥٠ متر على حدة باستخدام المعادلة الآتية :-

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة

فى أحد جزئى الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة فى

أداء الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام

• يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختبار هى درجة المختبر فى أداء الإختبار.

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركى خلال السباحة .

تابع مرفق رقم (٦)

- اختبار رقم (٣٤) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة سباحة الظهر والزحف على البطن مع تتابع الالتفات حول المحور الطولي للجسم .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على التوازن الحركى خلال السباحة .

• الأدوات المستخدمة

• حارة بين حبلين من حمام سباحة طوله ٥٠ متر .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يؤدى السباح الإختبار بمفرده .

• يقوم السباح بسباحة ٢ × ٥٠ متر من دفع حائط الحمام ، ويؤدى فى ال ٥٠ متر الأولى سباحة الظهر ، على ان تثبت الذراع اليسرى ممددة أمام الكتف وتقوم الذراع اليمنى بأداء ضربتين كاملتين مع ملامسة إبهام اليد اليمنى لليد اليسرى فى كل ضربة ، ثم تتبادل الذراعان العمل لأداء ضربتين كاملتين بالذراع اليسرى مع ملامسة إبهام اليد اليسرى لليد اليمنى ، ويستمر هذا التبادل حتى يتم لمس حائط نهاية ال ٥٠ متر .

• ويؤدى فى ال ٥٠ متر الثانية سباحة الزحف على البطن ، على أن تقوم الذراع اليمنى بأداء ضربتين كاملتين بينما تثبت الذراع اليسرى خلف الظهر ، ثم تتبادل الذراعان العمل ، ويستمر هذا التبادل حتى يتم لمس حائط نهاية ال ٥٠ متر .

• يقوم المحكم خلال أداء الإختبار بقياس زمن كل ٥٠ متر من لحظة صدور إشارة البداية ، وحتى يلمس السباح حائط نهاية ال ٥٠ متر ، كما يقوم بملاحظة صحة الأداء فى كل ٥٠ متر ، ويصدر تعليماته للسباح بإعادة أداء أى ٥٠ متر منهما بعد راحة ثلاث دقائق فى حالة حدوث أى مخالفة لطريقة الأداء المطلوبة .

• يراعى قبل أداء كل ٥٠ متر أن يشرح للسباح طريقة الأداء ، ويمنح ٥ دقائق للتدريب على تنفيذ طريقة الأداء للتأكد من فهم السباح لم هو مطالب تنفيذه .

• حساب درجة الأختبار :

• تحسب درجة الإختبار فى أداء كل ٥٠ متر باستخدام المعادلة الآتية :-

تابع مرفق رقم (٦)

٥٠ متر

زمن أداء الـ ٥٠ متر (بالثانية)

القدرة على التوازن الحركي خلال السباحة

في أحد جزئى الإختبار

السرعة المطلقة لطريقة السباحة المستخدمة في

أداء الـ ٥٠ متر (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام.

• يعتبر مجموع نتيجة تطبيق المعادلة السابقة على جزئى الاختبار هي درجة المختبر في أداء الإختبار.

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن التوازن الحركي خلال السباحة .

- اختبار رقم (٣٥) :-

• اسم الاختبار :

• الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .

• الغرض منه :

• قياس القدرة على الاحساس الحركي العضلي بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى التنوع .

• الأدوات المستخدمة

• جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون

سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات (٥٠ : ٤٣١)

• ساعة إيقاف .

• نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

• وصف الأداء :

• يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق حافة العارضة بالقدم اليمنى ، على أن توضع القدم

مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليسرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة

البدء يقوم المختبر برفع القدم اليسرى التي على اللوحة أو الأرض ، بحيث يرتكز على القدم اليمنى التي

على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .

• يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليسرى وحتى نزولها مرة أخرى وملاستها للوحة أو

الأرض.

• للمختبر ثلاث محاولات مع راحة بينة دقيقة واحدة .

تابع مرفق رقم (٦)

• حساب درجة الإختبار :-

- يعتبر أفضل زمن مفاًس للسباح فى المحاولات الثلاث هو درجة المختبر فى الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

- اختبار رقم (٣٦) :-

• اسم الاختبار :

• الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) . *

• الغرض منه :

- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى متنوع .
- الأدوات المستخدمة

• جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون

سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات (٥١ : ٤٣١)

• ساعة إيقاف .

• نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .

• وصف الأداة :

- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق العارضة بالقدم اليسرى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليمنى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليمنى التى على اللوحة أو الارض ، بحيث يرتكز على القدم اليسرى التى على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .

• يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليمنى وحتى نزولها مرة أخرى وملامستها للوحة أو الأرض .

• للمختبر ثلاثة محاولات مع راحة بينة دقيقة واحدة .

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر أفضل زمن مفاًس للسباح فى المحاولات الثلاث هو درجة المختبر فى الاختبار .

• كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٣٧) :-

* الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- اسم الاختبار :
- الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة (مع عزل حاسة البصر) .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .
- الأدوات المستخدمة
- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر ، وسمكها ثلاثة سنتيمترات (٥١ : ٤٣١)
- ساعة إيقاف .
- نظارة ماء ذات عدسات مطلية باللون الأسود .
- وصف الأداء :
- يقف السباح مرتدياً النظارة المطلية باللون الأسود فوق حافة العارضة بإحدى القدمين ، ويضع القدم الأخرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع اشارة البدء ، يقوم المختبر برفع القدم التى على اللوحة أو على الأرض ، ليضعها على العارضة بحيث تكون القدمين فى وضع مستعرض على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة لأطول وقت ممكن .
- يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة ملامسة القدمين للعارضة وحتى نزول أى منهما على اللوحة أو الأرض .
- للمختبر ثلاثة محاولات مع راحة بينية دقيقة واحدة .
- حساب درجة الإختبار :-
- يعتبر أفضل زمن مقياس للسباح فى المحاولات الثلاث هو درجة المختبر فى الاختبار .
- كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .
- اختبار رقم (٣٨) :-
- اسم الاختبار :
- الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

تابع مرفق رقم (٦)

• الأدوات المستخدمة :

- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر . وطولها ستون سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .
- ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقف السباح فوق حافة العارضة بالقدم اليمنى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليسرى على اللوحة أو على الأرض . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم اليسرى مرتكزاً على القدم اليمنى التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
- يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .
- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليسرى وحتى نزولها على اللوحة أو الأرض .

• حساب درجة الإختبار :-

- يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر في الاختبار .

كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت .

(٥١ : ٤٣١ ، ٤٣٢)

- اختبار رقم (٣٩) :-

• اسم الاختبار :

الوقوف بالقدم اليسرى (مستعرضاً) على العارضة .

• الغرض منه :

- قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

- جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون سنتيمتر ، وطولها ستون سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .
- ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

- يقف السباح فوق حافة العارضة بالقدم اليسرى ، على أن توضع القدم مستعرضة على العارضة ، ويضع المختبر القدم اليمنى على اللوحة أو على الأرض . وعند سماع إشارة البداية يقوم المختبر برفع القدم اليمنى ، بحيث يركز على القدم اليسرى التي على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .
- يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

تابع مرفق رقم (٦)

- يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة رفع القدم اليمنى وحتى نزولها على اللوحة أو الأرض.
- حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر فى الاختبار .

كلما زادت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت .

(٥١ : ٤٣١ ، ٤٣٢)

- اختبار رقم (٤٠) :-

• اسم الاختبار :

الوقوف بالقدمين (مستعرضاً) على العارضة .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس بوضع التوازن الثابت خلال البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها عشرين سنتيمتر ، وطوف سنود

سنتيمتر وسمكها ثلاثة سنتيمترات .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فوق العارضة باحدى القدمين ويضع القدم الأخرى على اللوحة أو على الأرض ، وعند

سماع اشارة البدء ، يقوم المختبر برفع القدم التى على اللوحة أو على الأرض ، ليضعها على العارضة بحيث

تكون كلا القدمين فى وضع مستعرض على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أطول وقت ممكن .

• يؤدى الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة ملامسة القدمين للعارضة وحتى نزول أى منهما على اللوحة أو

الأرض.

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر الزمن المقاس هو درجة المختبر فى الاختبار .

• كلما زادت الدرجة ، دل ذلك على حسن الاحساس بوضع التوازن الثابت.

(٥١ : ٤٣١ ، ٤٣٢)

- اختبار رقم (٤١) :-

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

خطأ الاحساس بزمن ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .*

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٠ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

• ساعة ايقاف .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة

التي على بعد ١٠ متر من حائط البداية ، ثم يقف فى الماء .

• يقوم المحكم بتشغيل ساعة الايقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى وصول السباح الى النقطة الموازية

للعلامة التي على بعد ١٠ متر من حائط البداية ، ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .

• يسأل السباح عن الزمن الذى يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة وحتى وصوله الى علامة الـ

١٠ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .

• حساب درجة الإختبار :-

• يحسب الفارق بين الزمن الحقيقى لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الإشارة (=)

ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٢) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الاحساس بزمن ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .*

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

تابع مرفق رقم (٦)

- ساعة إيقاف .
- وصف الأداء :
 - يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية ، ثم يقف فى الماء .
 - يقوم المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى يصل السباح إلى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .
 - يسأل السباح عن الزمن الذى يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة وحتى وصوله إلى علامة الـ ١٢,٥ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .
- حساب درجة الإختبار :-
 - يحسب الفارق بين الزمن الحقيقى لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الإشارة (:) ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .
 - كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء .
- اختبار رقم (٤٣) : -
 - اسم الاختبار :
 - خطأ الاحساس بزمن ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .
 - الغرض منه :
 - قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .
 - الأدوات المستخدمة
 - حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٥ متر من حائط البداية على جانب الحمام .
 - ساعة إيقاف .
 - وصف الأداء :
 - يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى يتخطى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٥ متر من حائط البداية ، ثم يقف فى الماء .
 - يقوم المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف من لحظة صدور إشارة البدء وحتى وصول السباح إلى النقطة الموازية للعلامة التى على بعد ١٥ متر من حائط البداية ويسجل قراءة الساعة بالثانية وأجزائها من المائة .

تابع مرفق رقم (٦)

- يسأل السباح عن الزمن الذي يتوقع قطعه لما بين البدء من لحظة صدور الإشارة ، وحتى وصوله الى علامة ال ١٥ متر من حائط البداية ويسجل الزمن المتوقع .
- حساب درجة الإختبار :-
- يحسب الفارق بين الزمن الحقيقي لقطع السباح للمسافة ، والزمن المتوقع ، بصرف النظر عن الاشارة (=) ليكون ذلك الفرق هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة البدء .
- اختبار رقم (٤٤) :-
- اسم الاختبار :
- خطأ الاحساس بمسافة ١٠ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .
- الغرض منه :
- قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٠ متر من حائط البداية على جانب الحمام .
- شريط قياس .
- وصف الأداء :
- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى المسافة التى يقدر هو أنها تبعد عن حائط البداية بمسافة ١٠ متر ، ويقف فى الماء .
- يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء والعلامة التى على بعد ال ١٠ متر من حائط البداية
- حساب درجة الإختبار :-
- يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء ، وعلامة بعد ال ١٠ متر من حائط البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه بالسنتيمتر ، هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء .
- اختبار رقم (٤٥) :-
- اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

خطأ الاحساس بمسافة ١٢,٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على جانب الحمام ، وعلى بعد ١٢,٥ متر من حائط البداية .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدوفن حتى المسافة التى يقدر أنها تعد عن

حائط البداية بمسافة ١٢,٥ متر ، ويقف فى الماء .

• يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء وعلامة على بعد الـ ١٢,٥ متر

من حائط البداية .

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح فى الماء ، وعلامة بعد الـ ١٢,٥ متر عن حائط

البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه ، هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء .

- اختبار رقم (٤٦) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الاحساس بمسافة ١٥ متر للبدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة البدء لسباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على بعد ١٥ متر من حائط البداية على جانب

الحمام .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

تابع مرفق رقم (٦)

- يقوم السباح بالبدء من فوق مكعب البداية والسباحة بطريقة الدولفن حتى المسافة التي يقدر هو أنها تبعد عن حائط البداية بمسافة ١٥ متر ، ويقف في الماء .
- يقوم المحكم بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء والعلامة التي على بعد الـ ١٥ متر من حائط البداية .
- حساب درجة الإختبار :-
- يعتبر مقدار الفرق بين النقطة الموازية لمكان توقف السباح في الماء ، وعلامة الـ ١٥ متر من حائط البداية ، مقاساً بالمتر وأجزائه بالسنتيمتر ، هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة ، كلما دل على حسن الاحساس الحركي العضلي بمسافة البدء .
- اختبار رقم (٤٧) :-
- اسم الاختبار :
- الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٠ متر .
- الغرض منه :
- قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانبي الحمام ، الاولى على بعد ١٠ متر من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٥ متر (خمسة أمتار من العلامة الاولى) .
- ساعتان إيقاف .
- وصف الأداء :
- يقف السباح في محاذاة العلامة التي على بعد ١٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع إشارة البدء ، يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران ، بسباحة الدولفن ، ثم الدوران والخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٥ متر بسباحة الظهر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة على بعد ١٠ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل زمن الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح للملامس للحائط وحتى وصول السباح إلى نفس العلامة التي على بعد ١٠ متر من الحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدي في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر ، بينما يؤدي في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن . وذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)

تابع مرفق رقم (٦)

• حساب درجة الإختبار :-

• ونحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

$$\frac{\text{زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)}}{\text{السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران (بالتر / ثانية) من البداية المتحركة}} + \frac{\text{زمن الخروج باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)}}{\text{السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران (بالتر / ثانية) من البداية من دفع حائط الحمام .}}$$

رشاقة الدوران =

• تحسب درجة المختبر على الإختبار بالمعادلة الآتية :

$$\frac{\text{رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع} + \text{رشاقة دوران الظهر صدر} + \text{رشاقة دوران الصدر زحف}}{٣}$$

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- إختبار رقم (٤٨) :-

• اسم الإختبار :

• الإحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لمسافة ٧,٥ متر .

• الغرض منه :

• قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردي متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٧,٥ متر

من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٢,٥ متر (خمسة أمتار من العلامة الأولى) .

• ساعتان إيقاف .

• وصف الأداء :

• الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- يقف السباح فى محازة العلامة التى على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع اشارة البدء يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران ، بسباحة الدولفن ، ثم الدوران ، ثم الخروج من الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٢,٥ متر بسباحة الظهر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة على بعد ٧,٥ متر من حائط الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل زمن الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح إلى نفس العلامة التى على بعد ٧,٥ متر من الحائط .
- يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، وبذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)
- حساب درجة الإختبار :-

• وتحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

٧,٥ متر		٧,٥ متر
زمن الخروج باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)	+	زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)
رشاقة الدوران =		
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران (بالمتر / ثانية) من دفع حائط الحمام .	+	السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران (بالمتر / ثانية) من البداية المتحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع =

(رشاقة دوران الدولفن ظهر) + (رشاقة دوران الظهر صدر) + (رشاقة دوران الصدر زحف)

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٤٩) :-

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

الاحساس بدورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لمسافة ١٢,٥ متر .

• الغرض منه :

• قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام . الأولى على بعد ١٢,٥ متر

من حائط الدوران ، والثانية على بعد ١٧,٥ متر (خمسة أمتار من العلامة الأولى) .

• ساعتان إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في محاذة العلامة التي على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، ومع اشارة البدء

يقوم السباح بالاقتراب بأقصى سرعة من حائط الدوران بسباحة الدولفن ، ثم الدوران والخروج من

الدوران بأقصى سرعة حتى الوصول لعلامة الـ ١٥ متر بسباحة الظهر، ويسجل زمن الاقتراب للدوران

باستخدام إحدى ساعتى الإيقاف من لحظة وصول السباح الى العلامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط

الدوران وحتى ملامسة السباح للحائط ، بينما يسجل من الخروج من الدوران باستخدام ساعة الإيقاف

الأخرى من لحظة مغادرة آخر جزء من جسم السباح الملامس للحائط وحتى وصول السباح الى نفس

العلامة التي على بعد ١٢,٥ متر من الحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدي في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر

الى سباحة الصدر ، بينما يؤدي في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ،

وبذلك يكون قد سجل السباح ستة أزمنة (ثلاثة للاقتراب ، وثلاثة للخروج)

• حساب درجة الإختبار :-

• ونحسب الرشاقة الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

١٢,٥ متر	+	١٢,٥ متر
زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)		زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع الدوران (بالثانية)
رشاقة الدوران =		
السرعة الخاصة للسباحة الخاصة بالخروج لنوع الدوران (بالمتر / ثانية)	+	السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران (بالمتر / ثانية) من البداية المتحركة

* الإختبار من نصيب الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

$$\text{رشاقة الدورانات خلال سباحة } ٢٠٠ \text{ متر فردى متنوع} = \frac{(\text{رشاقة دوران الدولفن ظهر}) + (\text{رشاقة دوران الظهر صدر}) + (\text{رشاقة دوران الصدر زحف})}{٣}$$

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٥٠) :-

• اسم الاختبار :

• سباحة ٨ × ١٨ متر فردى متنوع (بالشكل المكوكي) .

• الغرض منه :

• قياس رشاقة الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة عرضه ١٨ متر ، يمكن تركيب به أحبال بعرض الحمام بحيث تكون المسافة بين كل جبل والذي يليه ٢,٥ متر .
• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح ملامساً للحوائط الجانبى للحمام داخل حارة من حاراته العرضية وعند سماع إشارة البدء ، يقوم السباح بالسباحة بعرض الحمام بأقصى سرعة لأربعة أعراض متتالية مستخدماً أولاً سباحة 'دولفن عرض واحد ثم الظهر لعرض واحد ثم الصدر لعرض واحد ثم الزحف على البطن لعرض واحد ، على التوالى ، ثم تكرر هذه السباحات مرة أخرى لنفس العدد من الأعراض دون توقف ، ليكون بذلك قد أدى سباحة ثمانية أعراض ، مع مراعاة أداء الدوران الخاص بالتغيير من طريقة سباحة الى السباحة التالية كما فى سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، فيما عدا الدوران من سباحة الزحف على البطن إلى سباحة الدولفن (عند تكرار سباحة الأربعة أعراض مرة أخرى) فيكون بالأداء الذى يفضله السباح .

• يسجل المحكم الزمن الذى يستغرقه السباح من لحظة صدور إشارة البدء وحتى ملامسة السباح لحوائط الانتهاء من قطع مسافة الاختبار المحددة بثمانية أعراض لحمام السباحة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب درجة المختبر على الاختبار بالمعادلة الآتية :

تابع مرفق رقم (٦)

(٨ × ١٨ متر)

زمن قطع المسافة الكلية للإختبار

مجموع السرعات المطلقة من دفع حائط الحمام

لسباحات الدولفن والظهير والصدر والترحف

رشاقة دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع =

٤

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن رشاقة الدورانات .

- اختبار رقم (٥١) :-

• اسم الاختبار :

• الاحساس بالاقتراب من ٧,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٧,٥ متر

والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في محازة العلامة على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له وبعد سماع الإشارة

يسبح بطريقة الدولفن لأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، ويوصله اليه يتم الدوران ليعاود الساحة

بالظهير بأقصى سرعة للوصول الى علامة ال ١٢,٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة

الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة التي على بعد ال ٧,٥ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة

السباحة للحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدي في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهير

الى سباحة الصدر ، بينما يؤدي في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الترحف على البطن ،

تابع مرفق رقم (٦)

وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاصة بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

٧,٥ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران (بالثانية)

= القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع الدوران

(بالمتر / ثانية) من بداية متحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية :-

القدرة على التكيف الحركي مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من ساحة

خلال الاقتراب لحوائط الدورانات الدولفن للظهر ، وسباحة الظهر للصدر ، وسباحة الصدر للرحف

خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردي متنوع =

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن التكيف الحركي خلال الاقتراب لحوائط الدورانات .

- اختبار رقم (٥٢) :-

• اسم الاختبار :

• الاحساس بالاقتراب من ١٠ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال الاقتراب من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي

متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ١٠ متر،

والثانية على بعد ١٥ متر من حائط الدوران .

تابع مرفق رقم (٦)

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في محاذاة العلامة على بعد ١٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له وبعد سماع الإشارة يسمح بطريقة الدولفن بأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، وبوصوله اليه يتم الدوران ليعاود السباحة بالظهير بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح إلى العلامة التي على بعد الـ ١٠ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة السباح للحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدي في المرة الثانية الدوران من سباحة الظهير الى سباحة الصدر ، بينما يؤدي في المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على السطن . وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاص بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

١٠ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران (بالثانية)

القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران =

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة بالاقتراب لنوع

الدوران (بالمتر / ثانية) من بداية متحركة

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

القدرة على التكيف الحركي مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من سباحة

خلال الاقتراب لحوائط الدورانات الدولفن للظهير ، وسباحة الظهر للصدر ، وسباحة الصدر للزحف

خلال سباحة الـ ٢٠٠ متر فردي متنوع =

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما دل على حسن التكيف الحركي خلال الاقتراب لحوائط الدورانات .

- اختبار رقم (٥٣) :-

• اسم الاختبار :

تابع مرفق رقم (٦)

الاحساس بالاقتراب من ١٢,٥ متر خلال دورانات سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركى خلال الاقتراب من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ١٢,٥ متر والاخرى على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى محاذة العلامة على بعد ١٧,٥ متر من حائط الدوران ومواجهاً له ، وبعد سماع الإشارة يسبح بطريقة الدولفن لأقصى سرعة تجاه حائط الدوران ، ويوصله إليه يتم الدوران ليعاود السباحة بالظهر بأقصى سرعة للوصول الى علامة الـ ١٥ متر ، ويسجل زمن الاقتراب للدوران باستخدام ساعة الإيقاف من لحظة وصول السباح الى العلامة التى على بعد الـ ١٢,٥ متر من حائط الدوران ، وحتى ملامسة السباحة للحائط .

• يكرر السباح ما سبق مرتان مع راحة بينية ثلاث دقائق ، ليؤدى فى المرة الثانية الدوران من سباحة الظهر الى سباحة الصدر ، بينما يؤدى فى المرة الثالثة الدوران من سباحة الصدر الى سباحة الزحف على البطن ، وبذلك يكون قد سجل للسباح ثلاثة أزمنة مقاسة للاقتراب .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف خلال الاقتراب الخاص بكل دوران على حدة بالمعادلة الآتية :

١٢,٥ متر

زمن الاقتراب باستخدام السباحة الخاصة بنوع

الدوران (بالثانية)

= القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران

السرعة المطلقة للسباحة الخاصة لنوع الدوران

(بالمتر / ثانية) من بداية متحركة

تابع مرفق رقم (٦)

• تحسب درجة المختبر على الاختبار باستخدام المعادلة الآتية : -

القدرة على التكيف الحركي مجموع القدرة على التكيف خلال الاقتراب للدوران من سباحة
خلال الاقتراب من حائطي الدورانات الدولفن للظهر ، وسباحة الظهر للصدر ، وسباحة الصدر للزحف
خلال سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع = -----

٣

• كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٥٤) : -

• اسم الاختبار :

• الدوران للامام وللخلف حول المحور الأفقى للجسم .

• الغرض منه :

قياس القدرة على على الاحساس الحركي العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر وذراعيه بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء إشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات رأسية كاملة للجسم حول المحور الأفقى . حيث تكون الدورة الأولى والثانية للخلف ، بينما تكون الدورة الثالثة والرابعة للأمام ، ليعود السباح إلى الوضع الابتدائي مرة أخرى .

• يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .

• يجب ظهور صدر السباح خارج سطح الماء لانتهاه كل دورة ، وإلا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الإنتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هو درجة

المختبر على الاختبار .

• كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركي العضلى بتغير وضع الجسم فى

الماء خلال الدورانات .

تابع مرفق رقم (٦)

- اختبار رقم (٥٥) :-

• اسم الاختبار :

• الدوران للجانبين حول المحور الطولي للجسم . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر وذراعيه بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء إشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات جانبية كاملة للجسم حول المحور الطولى ، بحيث تكون الدورة الأولى والثانية جهة اليمين ، بينما تكون الدورة الثالثة والرابعة جهة اليسار ، ليمود السباح إلى الوضع الابتدائى مرة أخرى .

• يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .

• يجب إستواء الكتفين مع سطح الماء بانتهاء كل دورة ، وإلا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .

• حساب درجة الإختبار :-

• يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الانتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هو درجة المختبر على الاختبار .

• كلما قلت درجة الاختبار . كلما دل ذلك على حسن الاحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى

الماء خلال الدورانات .

- اختبار رقم (٥٦) :-

• اسم الاختبار :

• الدوران للجانبين حول المحور الطولى للجسم وللأمام وللخلف حول المحور الأفقى . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بتغيير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .

• الأدوات المستخدمة

تابع مرفق رقم (٦)

- حمام سباحة
- ساعة إيقاف .
- وصف الأداء :
- يرقد السباح على الماء فى الوضع الأفقى على الظهر والذراعين بجانب الجسم ، وعندما يقوم المحكم بإعطاء إشارة للسباح باليد ، يقوم السباح بأداء أربع دورات كاملة ، إثنان منهما جانبيتان . وإثنان رأسيان ، بحيث تكون الدورة الأولى جانبية لليمين حول المحور الطولى للجسم وتكون الثانية رأسية للخلف حول المحور الأفقى للجسم ، بينما تكون الثالثة رأسية لأسفل حول المحور الأفقى ، فى حين تكون الرابعة جانبية لليسار حول المحور الطولى . .
- يقوم المحكم بقياس الزمن منذ إعطاء إشارة البداية وحتى انتهاء السباح من أداء الدورات الأربعة .
- يجب استواء الكتفين مع سطح الماء لانتهاء كل دورة جانبية ، كما يجب ظهور صدر السباح خارج سطح الماء لإنهاء كل دورة رأسية وإلا يعاد الأداء والقياس مرة أخرى .
- حساب درجة الإختبار :-
- يعتبر الزمن المسجل من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى الانتهاء من أداء السباح للدورات الأربعة هو درجة المختبر على الإختبار .
- كلما قلت درجة الإختبار . كلما دل ذلك على حسن الإحساس الحركى العضلى بتغير وضع الجسم فى الماء خلال الدورانات .
- إختبار رقم (٥٧) :-
- اسم الإختبار :
- خطأ الإحساس بالزمن ٩٥ ٪ لـ ٦ × ١٥ متر من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الغرض من الإختبار :
- قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- الأدوات المستخدمة
- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاث علامات ، تبعد عن حائط النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
- ساعة إيقاف .

تابع مرفق رقم (٦)

• وصف الأداء :

• يقف السباح داخل الماء فى موازاة علامة الـ ٥ متر ، وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالانتراب بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران ثم الدوران والسباحة من الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاثة مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة ٥ دقائق بين كل مرة وأخرى، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، الخاصين بسباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• يحسب زمن (٩٥ ٪) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار (٥ ٪) (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .

• يقوم السباح بأداء النقطة الأولى ، لست مرات مع راحة بينية ثلاث دقائق ، وتخصص كل مرتان متاليتان لأداء إحدى أنواع دورانات سباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع على الترتيب . ليحاول السباح فى كل دفع للحائط بعد الدوران والسباحة لمسافة الـ ١٥ متر فى زمن ٩٥ ٪ من أفضل زمن لسووع الدوران ، مستخدماً فى ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .

• يحسب الفارق بين زمن الـ ٩٥ ٪ المحسوب ، زمن الـ ٩٥ ٪ الحس حركى للسباح ، فى كل مرة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تجمع الفروق الثمانية السابقة بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٥٨) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بالزمن ٧٥ ٪ لـ ٦ × ١٥ متر من دفع حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى

متنوع .

• الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة

٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• الاختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاثة علامات ، تبعد عن حائط النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .
- ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح داخل الماء في موازاة علامة ال ٥ متر . وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالاقتراب بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران والسباحة بعد الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة ال ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للمحافظ بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة ال ١٥ متر .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة (٥) دقائق بين كل مرة وأخرى ، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، والخاصين بسباحة ال ٢٠٠ متر فردي متنوع .

• يحسب زمن (٧٥ ٪) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار (٢٥ ٪) (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦) .

• يقوم السباح بأداء النقطة الأولى لست مرات مع راحة بينة ثلاث دقائق ، وتخصص كل مرتان متالبتان لأداء إحدى أنواع دورانات سباحة ال ٢٠٠ متر فردي متنوع على الترتيب ، ليحاول السباح في كل مرة بدفع الحائط والسباحة لمسافة ال ١٥ متر في زمن ٧٥ ٪ من أفضل زمن لنوع الدوران ، مستخدماً في ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .

• يحسب الفارق بين زمن ال ٧٥ ٪ المحسوب ، وزمن ال ٧٥ ٪ الحس حركي للسباح ، في كل مرة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تجمع الفروق الثمانية السابقة بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .

• كلما قلت الدرجة كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٥٩) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بالتنوع الزمني ل ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر

فردي متنوع .

تابع مرفق رقم (٦)

• الغرض من الإختبار :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بزمن قطع مسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع على جانب الحمام ثلاث علامات . تبعد عن حائط النهاية مسافات ٥ متر ، ١٥ متر ، ٢٠ متر على الترتيب .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح داخل الماء فى موازاة علامة الـ ٥ متر ، وعند سماع إشارة البداية يقوم السباح بالانزواء بطريقة السباحة الخاصة بنوع الدوران والسباحة بعد الدوران بالطريقة الخاصة بنوع الدوران حتى يصل إلى علامة الـ ٢٠ متر بينما يقوم المحكم بتسجيل زمن السباح منذ مغادرة آخر جزء من جسمه ملامس للحائط بعد الدوران ، وحتى وصول السباح لموازاة علامة الـ ١٥ متر .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات بالسرعة القصوى مع أخذ فترة راحة (٥) دقائق بين كل مرة وأخرى ، وتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن ، وبذلك يحدد أفضل زمن لأداء أنواع الدوران الثلاث ، الخاصين بسباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• تحسب أزمنة (٩٥ %) ، (٧٥ %) ، (٩٠ %) ، (٨٠ %) من أفضل زمن لكل نوع من أنواع الدوران الثلاث وذلك بزيادة أفضل زمن بمقدار (٥ %) ، (٢٥ %) ، (١٠ %) ، (٢٠ %) (٣٨ : ١٠٤ - ١٠٦)

• يقوم السباح بأداء النقطة الأولى لثلاثة مجموعات من التكرارات ، كل مجموعة تتكون من أربع تكرارات ، مع راحة بينية دقيقة واحدة بين كل تكرار وآخر ، وثلاث دقائق بين كل مجموعة وأخرى ، كما تخصص كل مجموعة من التكرارات لأداء نوع من الأنواع الثلاثة الخاصين بسباحة الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع على الترتيب ، ليحاول السباح أداء دورانات كل مجموعة فى أزمنة (٩٥ %) ، (٧٥ %) ، (٩٠ %) ، (٨٠ %) من أفضل زمن لنوع الدوران مستخدما فى ذلك قدرته الحس حركية بالزمن .

• يحسب الفارق بين الزمن بالنسبة المحسوبة ، والزمن الحس حركى للسباحين فى كل مرة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تجمع الفروق الاثنى عشر السابقة بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .

• كلما قلت درجة الاختبار . كلما كانت درجة السباح المختبر أفضل .

تابع مرفق رقم (٦)

- اختبار رقم (٦٠) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بمسافة ٧,٥ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . *

• الغرض منه :

قياس القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة الدفع من حائطي الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر

فردي متنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأولى على بعد ٥ متر

والثانية على بعد ٧,٥ متر من حائط الدوران .

• شريط قياس .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في محاذاة علامة بعد ال ٥ متر مواجهاً لحائط الدوران ، وعند سماع إشارة البداية يقوم

بالاقتراب لحائط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران

والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع هذا الدوران ، على أن يحاول

السباح أن يقف في الماء عند المسافة التي يقدر أنها تبعد ٧,٥ متر عن حائط الدوران .

• يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة

الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من

سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .

• يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاث بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح في

الماء ، وعلامة بعد ال ٧,٥ متر من حائط الدوران .

• حساب درجة الإختبار :-

• تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف في الماء وعلامة ال ٧,٥ متر بصرف النظر عن الإشارة (z)

ليكون المجموع هو درجة المختبر في الإختبار .

• كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦١) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بمسافة ١٠ متر للدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع . *

* الاختبار من نصيب الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الأدوات المستخدمة :

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام الأوى على بعد ٥ متر والثانية على بعد ٧,٥ متر من حائط الدوران .
- شريط قياس .

• وصف الأداء :

- يقف السباح فى محاذاة علامة بعد ال ٥ متر مواجهاً لحائط الدوران ، وعند سماع إشارة البداية يقوم بالاقتراب لحائط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع هذا الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف فى الماء عند المسافة التى يقدر أنها تبعد ١٠ متر عن حائط الدوران .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأوى باستخدام الدوران من سباحة الدونفس لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
- يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاثة بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح لى الماء ، وعلامة بعد ال ١٠ متر من حائط الدوران .

• حساب درجة الإختبار :-

- تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف فى الماء وعلامة ال ١٠ متر بصرف النظر عن الإشارة (±) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر الفضل .

- اختبار رقم (٦٢) :-

• اسم الاختبار :

خطأ الإحساس بمسافة ١٢,٥ متر للدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

• الغرض منه :

قياس القدرة على الاحساس الحركى العضلى بمسافة الدفع من حائطى الدورانات خلال سباحة ٢٠٠ متر

تابع مرفق رقم (٦)

فردى متنوع .

• لأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٥ متر والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط الدوران .
- شريط قياس .

• وصف الأداء :

- يقف السباح في محاذاة علامة بعد ال ٥ متر مواجهاً لخط الدوران . وعند سماع إشارة البداية يقوم بالاقتراب لخائط الدوران باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالاقتراب طبقاً لنوع الدوران ، ثم الدوران والسباحة باستخدام طريقة السباحة الخاصة بالخروج من الدوران طبقاً لنوع الدوران ، على أن يحاول السباح أن يقف لى الماء عند المسافة التى يقدر أنها تبعد ١٢,٥ متر عن حائط الدوران .
- يقوم السباح بأداء ما سبق ثلاث مرات لتكون المرة الأولى باستخدام الدوران من سباحة الدولفن لسباحة الظهر ، والثانية باستخدام الدوران من سباحة الظهر لسباحة الصدر ، والثالثة باستخدام الدوران من سباحة الصدر لسباحة الزحف على البطن .
- يقوم المحكم عقب كل محاولة من المحاولات الثلاث بقياس الفارق بين النقطة الموازية لمكان وقوف السباح فى الماء ، وعلامة بعد ال ١٢,٥ متر من حائط الدوران .
- حساب درجة الإختبار :-

- تجمع الفروق الثلاث بين مكان الوقوف فى الماء وعلامة ال ١٢,٥ متر بصرف النظر عن الإشارة (=) ليكون المجموع هو درجة المختبر .
- كلما قلت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦٣) :-

• اسم الاختبار :

سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٠ متر .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

- حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامة على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٠ متر والثانية على بعد ١٥ متر من حائط النهاية .

• الإختبار من تعصب الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى موازاة علامة بعد الـ ١٥ من حائط النهاية ، وبعد سماع الإشارة يقوم السباح بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ١٠ متر من حائط النهاية وحتى لمس السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية :-

١٠ متر

زمن إنهاء السباحة (بالثانية)

القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالمتر / ثانية)

من بداية متحركة

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦٤) :-

• اسم الاختبار :

• سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ٧,٥ متر .

• الغرض من الإختبار :

• قياس القدرة على التكيف الحركى خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ٧,٥ متر

والثانية على بعد ١٢,٥ متر من حائط النهاية .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح فى موازاة علامة بعد الـ ١٢,٥ من حائط النهاية ، وعند سماع الإشارة يقوم السباح

بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ٧,٥ متر من حائط النهاية وحتى لمس

• الإختبار من تصميم الباحث .

تابع مرفق رقم (٦)

السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية :-

٧,٥ متر

زمن إنهاء السباحة (بالثانية)

القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالتر . ثانية)

من بداية متحركة .

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

- اختبار رقم (٦٥) :-

• اسم الاختبار :

سرعة إنهاء سباحة الفردى المتنوع من ١٢,٥ متر .

• الغرض منه :

قياس القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى المتنوع .

• الأدوات المستخدمة

• حمام سباحة لا يقل طوله عن ٢٥ متر ، وتوضع علامتان على جانب الحمام ، الأولى على بعد ١٢,٥ متر

والثانية على بعد ١٧,٥ متر من حائط النهاية .

• ساعة إيقاف .

• وصف الأداء :

• يقف السباح في موازاة علامة بعد الـ ١٧,٥ من حائط النهاية ، وعند سماع الإشارة يقوم السباح

بسباحة الزحف على البطن بأقصى سرعة حتى لمس حائط النهاية .

• يقوم المحكم بقياس الزمن من لحظة وصول السباح إلى علامة بعد الـ ١٢,٥ متر من حائط النهاية وحتى لمس

السباح للحائط ، ليكون ذلك زمن إنهاء السباحة .

• حساب درجة الإختبار :-

• تحسب القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء سباحة الفردى متنوع بالمعادلة الآتية :-

تابع مرفق رقم (٦)

١٢,٥ متر

زمن إنهاء السباحة (بالثانية)

القدرة على التكيف الحركي خلال إنهاء الفردى المتنوع =

السرعة المطلقة لسباحة الزحف على البطن (بالمتر / ثانية)

من بداية متحركة .

• كلما زادت الدرجة . كلما كانت درجة المختبر أفضل .

مرفق رقم (٧)
اختبارات قياس مظاهر الانتباه .

مرفق رقم (٧)

اختبارات قياس مظاهر الانتباه

اختبار رقم (١)

– اسم الاختبار :

اختبار قياس حجم الانتباه .

– الغرض منه :

قياس مظهر حجم الانتباه .

– الأدوات المستخدمة :

جهاز تاخستو سكوب (Tachiscope) ، وهو عبارة عن جهاز مربع الشكل تركيب على جبهة الأمامى لوحة مقسمة إلى مربعات متساوية وفي كل مربع رسومات أو علامات مختلفة مثل إشكال أو حروف أو أعداد . وتكون هذه الرسومات غير مرئية تماماً في حالة عدم تشغيل الجهاز ، حيث لا يظهر إلا بتشغيل الجهاز بواسطة المنفذ الموجودة على وجهه الخلفى ، والتي تتحكم في تشغيل الجهاز وإبطاله وفي تحديد عدد المربعات المطلوب إضاءة وأيضاً في تحديد الزمن المطلوب لظهور الرسومات أو العلامات .

– وصف الأداء :

- يؤدي الاختبار في غرفة جيدة الإضاءة ويتوفر فيها الهدوء .
- يوضع الجهاز على منضدة في مستوى نظر المفحوص بحيث يكون على بعد متر واحد منه .
- يجلس الباحث مواجهاً للمفحوص بحيث يكون الوجه الخلفى للجهاز مواجه للباحث والأمامى مواجه للاعب .
- يضبط الباحث زمن ظهور الأشكال بمقدار (٧٠ ر) من الثانية .
- يعطى المفحوص قلماً وصحيفة اختبار مطبوع عليها أربعة نماذج متشابهة تماماً كل نموذج به نفس الأشكال التي على شاشة الجهاز .
- يعطى المفحوص فكرة عن زمن ظهور البرنامج ، ويحتوى كل برنامج على أربع أشكال متفرقة ، وللتأكد من فهمه لطريقة أداء الاختبار وحتى لا يؤثر عدم الفهم على النتائج المطلوبة يؤخذ لكل مفحوص في بادئ الأمر قياس يعتبر بمثابة تدريب، ويكون ذلك البرنامج المستخدم في التدريب يختلف عن البرامج المستخدمة في عملية قياس حجم الانتباه .

- يضع المفحوص صحيفة الاختبار على المنضدة ممسكاً بالقلم ناظراً على شاشة الجهاز .
- ينادى الباحث على المفحوص (استعد) ويقوم بتشغيل الجهاز .
- على المفحوص ان يميز الأشكال الأربعة التي ظهرت على شاشة الجهاز .
- يقوم المفحوص بشطب الأشكال التي ميزها على النموذج رقم (١) من صحيفة الاختبار.
- يكرر ما سبق في الأربع خطوات السابقة لاستكمال أربعة برامج ليقيم الباحث بشطب الأشكال على النموذج رقم

(٢) ثم رقم (٣) ثم رقم (٤) من صحيفة الاختبار .

تابع مرفق رقم (٧)

- حساب درجة الاختبار :

- تعطى الدرجات على عدد الأشكال التي استطاع المفحوص تمييزها من الـ ١٦ شكل .
- كلما زادت الدرجة ، كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

(٣٠ : ٢٨٧ - ٢٨٩)

اختبار رقم (٢)

- اسم الاختبار :

اختبار التصحيح لـ (بوردون - انفيوموف)

- الغرض منه :

قياس مظاهر حدة وثبات وتحويل وتركيز وتوزيع الانتباه .

- الأدوات المستخدمة :

- عدد من الصحف الخاصة بالاختبار .
- ساعة إيقاف .
- متر صوتي يعطى ضوء من لمبة كهربائية فوراً ٤٠ فولت كل ٥ ثوانٍ يعطى بذلك ١٢ مصفحة في الدقيقة.

- وصف الأداء وحساب درجة الاختبار :

• أولاً : بالنسبة لحدة الانتباه : -

- يؤدي الاختبار في غرفة جيدة الإضاءة ويتوافر فيها الهدوء .
 - يوضع أمام المفحوص صحيفة للاختبار بحيث تكون مقلوبة .
 - يوضع أمام المفحوص قلمسان وصاص معدان للاستخدام في الاختبار - أحدهما احتياطي .
 - عند سماع الإشارة (ابدأ) يقوم المفحوص بوضع خطأ مانلاً (/) على تركيب معين من حرفين وليكن مثلاً (E.A) في الصحيفة لمدة دقيقة واحدة والتي تنتهي عند سماع الإشارة (قف) حيث يقوم المفحوص عندئذ بوضع علامة رأسية (١) بجانب آخر حرف وصل إليه .
 - يراعى المفحوص خلال أداء الاختبار ان يتقدم في وضع العلامات المطلوبة في سطر تلو الآخر ، ولا يبدأ في السطر الذي يليه إلا بعد الانتهاء من السطر السابق . وأن يبدأ كل سطر من الجهة اليسرى
 - يحاول المفحوص ان يكون العمل بأسرع ما يمكن مع مراعاة الدقة بحيث لا يتعدى أى من الحروف المقروص شطبها، ولا يشطب على الحروف الغير مطلوبة .
 - بعد شرح طريقة الأداء يتدرب المفحوص على صحيفة الاختبار عدة مرات لضمان فهمه ، ثم يبدأ الباحث في التطبيق الفعلى للاختبار على المفحوص لقياس حدة الانتباه .
 - بعد التطبيق تستخرج البيانات الآتية :
- عدد الحروف التي نظرها المفحوص خلال الاختبار (الحجم العام) a =

تابع مرفق رقم (٧)

- $b =$ عدد التراكيب المفروض ان يقوم المفحوص بشطبها في صحيفة الاختبار
عدد الأخطاء العامة (عدد التراكيب الخطأ التي شطبها +
- $B =$ عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها
- $r =$ عدد التراكيب الصحيحة التي شطبها
- $c =$ معامل دقة العمل أو تشيد الاختبار

$$C = \frac{b - B}{b} \quad \text{حيث}$$

- تحسب درجة حدة الانتباه باستخدام المعادلة التالية : $u = a \times c$
- حيث (u) = حدة الانتباه .
- كلما ارتفعت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل .
- * ثانيا : بالنسبة لثبات الانتباه :
- نفس الخطوات السابقة المتبعة بالنسبة لحدة الانتباه ولكن زمن الأداء دقيقتان بدلا من دقيقة واحدة .
- بعد التطبيق تستخرج البيانات الآتية :

- $r =$ عدد التراكيب الصحيحة التي شطبها المفحوص
- $D =$ عدد التراكيب الغير صحيحة المشطوبة
- $E =$ عدد التراكيب الساقطة من التشطيب والمفروض شطبها
- تحسب درجة ثبات الانتباه باستخدام المعادلة التالية :

$$A = \frac{r - D}{r + E}$$

- حيث (A) = ثبات الانتباه .
- كلما ارتفعت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص الفضل .
 - * ثالثا : بالنسبة لتحويل الانتباه :

- نفس الخطوات المتبعة بالنسبة لحدة الانتباه فيما عدا ان زمن الأداء دقيقتان مقسمتان إلى أربعة فترات كل منبس (٣٠ ثانية حيث بعد إشارة الباحث (ابدأ) يقوم المفحوص بشطب تركيب من حرفين في صحيفة الاختبار ونكرر مثلا (CX) وذلك في المقطع الأول من صحيفة الاختبار . ثم بعد (٣٠) ثانية يصدر الباحث الإشارة (حول) فيضع المفحوص شرطة من أعنى إلى اسفل (ا) بعد آخر حرف وصل إليه في المقطع الأول ، وينتقل إلى المقطع الثان في صحيفة الاختبار ليقيم بشطب تركيب من حرفين آخرين وليكن مثلا (KH) ، ثم بعد (٣٠) ثانية يصدر الباحث الإشارة (حول) ليضع الباحث شرطة أخرى من أعلى الى اسفل (ا) بعد آخر حرف وصل إليه في المقطع الثان ، وينتقل إلى المقطع الثالث ليشتب التركيب الأول (CX) مرة أخرى . وهكذا بعد الـ (٣٠) ثانية

تابع مرفق رقم (٧)

الثالثة وبعد الإشارة (حول) ينتقل المفحوص للمقطع الرابع ليشطب التركيب الثانى (KH) مرة أخرى حيث يصدر الباحث بعد الـ (٣٠) الرابعة والأخيرة الإشارة (قف) ليضع المفحوص شرطة بعد آخر حرف وصل إليه فى صحيفة الاختبار .

- يتم استخراج صالى إنتاجية العمل فى كل (٣٠) ثانية على حدة باستخدام المعادلة السابقة المستخدمة فى حساب حدة الانتباه :

$$U = a \times C$$

وبذلك نحصل عنى ما يلى :

$$U_1 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الأولى}$$

$$U_2 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الثانية}$$

$$U_3 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الثالثة}$$

$$U_4 = \text{صالى إنتاجية العمل فى الـ (٣٠) ثانية الرابعة}$$

- يتم حساب درجة تحويل الانتباه باستخدام المعادلة :

$$N = \frac{M + H + O}{3}$$

حيث :

$$N = \text{درجة تحويل الانتباه}$$

$$M = \text{الفرق بين صالى إنتاجية العمل بين جزئى الوقت الأول والثانى } U_1 - U_2$$

$$H = \text{الفرق بين صالى إنتاجية العمل بين جزئى الوقت الثانى والثالث } U_2 - U_3$$

$$O = \text{الفرق بين صالى إنتاجية العمل بين جزئى الوقت الثالث والرابع } U_3 - U_4$$

- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

* رابعا : بالنسبة لتركيز الانتباه :

- يقاس صالى إنتاجية العمل فى حالة هادئة (U_1) ، وذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة لقياس حدة الانتباه .
- يقاس صالى إنتاجية العمل فى حالة إضافة مشير ضوئى (U_2) ، وذلك باستخدام نفس الخطوات السابقة لقياس حدة الانتباه ولكن إضافة مشير ضوئى فى كل ٥ ثوان مع بداية الاختبار . وتكرر ظهور هذا المشير الضوئى الممت من لمبة كهربائية قوتها ٤ فولت موضوعة فى مجال رؤية المفحوص وعلى بعد متر واحد منه وبذلك تكون عدد الومضات ١٢ ومضة فى الدقيقة .

- يتم حساب درجة تركيز الانتباه باستخدام المعادلة :

$$K = U_1 - U_2$$

- حيث (K) درجة تركيز الانتباه .

- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المفحوص أفضل .

تابع مرفق رقم (٧)

١ خامسا : بالنسبة لتوزيع الانتباه :

- نفس الخطوات المتبعة بالنسبة لخدمة الانتباه فيما عدا أن زمن الأداء دقيقتان ، وأن الواجب الذي يقوم به : منحوص هو الشطب على تركيبان كل منهما من حرفان مثل (AN) ، (CX) .
- يتم احتساب صافي إنتاجية العمل لكل واجب من الواجبان على حدة بنفس طريقة احتساب حدة الانتباه حيث يكون :

$$U_3 = \text{صافي إنتاجية العمل بالنسبة للواجب (AN)}$$

$$U_4 = \text{صافي إنتاجية العمل بالنسبة للواجب (CX)}$$

- يتم حساب درجة توزيع الانتباه باستخدام المعادلة :

$$Z = \frac{(U_3 - U_4) \times 100}{U_3 + U_4}$$

حيث : (Z) درجة توزيع الانتباه .

($U_3 - U_4$) الفارق بين صافي إنتاجية العمل بين الواجب الأول والثاني .

- كلما انخفضت الدرجة كلما كانت درجة المنحوص افضل .

(٧ : ٥٢٣ : ٥٢٨)

مرفق رقم (٨)

استمارة تقييم المستوى المهارى لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

مرفق رقم (٨)

استمارة تقويم المستوى المهارى لسباحى

٢٠٠ متر فردى متنوع

اسم الخبير :

اسم السباح :

م	المهارة	الدرجة من ١٠٠ درجات	الأهمية النسبية للمهارة	تدرج نجاتية للمهارة
١	البدء		%٥,٠٧	
٢	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٣	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٤	التنفس بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٥	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الدولفن		%٥,٠٧	
٦	الدوران من سباحة الدولفن إلى سباحة الظهر		%٤,٦١	
٧	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الظهر		%٥,٠٧	
٨	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الظهر		%٥,٠٧	
٩	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الظهر		%٥,٠٧	
١٠	الدوران من سباحة الظهر إلى سباحة الصدر		%٤,٦١	
١١	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٢	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٣	التنفس بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٤	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الصدر		%٥,٠٧	
١٥	الدوران من سباحة الصدر إلى سباحة الزحف على البطن		%٤,٦١	
١٦	ضربات الذراعين بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
١٧	ضربات الرجلين بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
١٨	التنفس بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
١٩	السباحة الكاملة بطريقة سباحة الزحف على البطن		%٥,٠٧	
٢٠	إنهاء السباق		%٥,٠٧	
	المجموع النهائى للدرجات المستوى المهارى لسباح ٢٠٠ متر فردى متنوع		%١٠٠	

مرفق رقم (٩)

التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة
بسباحى ٢٠٠ متر لردى متنوع .

مرفق رقم (٩)

التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة

بسياحي ٢٠٠ متر لردى متنوع

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المتبعة	الأوزان المتبعة	رقم التمرين	الهدف من التمرين	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الفني للدرجات . - الرحالة داخل الماء 	<p>أولا : تمرينات تدريب المستويات الذهنية والمشيية على تفرجات أو صاع الرأس وأجزاء الجسم خلال الدرجات :</p> <p>- يقوم السباح بالوقوف في الماء لإيجاد وضع ثابت لأطول مدة ممكنة بحيث تكون الرجلان ممدتان وملصقتان جانباً حمام السباحة بينما الظهر والرأس ملصقان لأرض الحمام ، ويقوم بالاستعانة بالبركات اليدوية (٥٣ : ٩٢) ، (٨٠ : ٧١) للدرارين للاحتفاظ بالجسم ثابتاً في ذلك الوضع (٧١ : ٤١) ، ويمكن زيادة فترة الثبات مع استمرار تقدم مستوى السباح .</p> <p>- من إتخاذ السباح لوضع الرقود على سطح الماء مع مسك قبالة النافذ باليدين، والدرارين بمددين كاملاً أعلى الرأس ، يقوم برفع الرجلان مع المحافظة على المد الكامل للركبتين والسطين حتى لمس جانب حمام السباحة ، ثم الثبات في ذلك الوضع لأطول مدة ممكنة (٧١ : ٤٢) ، ويمكن زيادة فترة الثبات مع استمرار تقدم مستوى السباح .</p>		<ul style="list-style-type: none"> - حمام سباحة - حديد الألف - حمام سباحة 	(١)	(١)	١) تنمية القوة على الإحماسي المركزي المعلى بزمن لطع مسالة اللطع زمن حرطه التور مسات سباحة ٢٠٠ متر لردى متنوع
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الفني للدرجات . - الرخالة داخل الماء . 				(٢)		

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنبية الممكن استخدام التبرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة الساحة المتخذة	الأوزان المتخذة	رقم التبرين	الهدف من التبرين
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداة الفسوف للدرجات . - الرحالة داخل الماء. 	<p>- من اتخاذ السباح لوضع الصلح القلوب بحيث تكون الرجلان والسطان معدتان في عمادة سطح الماء بينما اليدان ممدتان بقناة الماء والظهر والرأس ملامقان لحائط حمام السباحة ، يقوم السباح باليات في ذلك الوضع لأطول مدة ممكنة (٧١ : ٤١) ، ويمكن زيادة فترة اليات مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p> <p>- من اتخاذ السباح لوضع الصلح القلوب بحيث تكون الركبتان ممتدتان (٩٠ °) تقريبا للسند بالساقين فوق حمام السباحة ، بينما اللراعان بجانب الجسم والظهر والرأس في ذلك الوضع لأطول مدة ممكنة (٧١ : ٤١) ، ويمكن زيادة فترة اليات مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p> <p>- من اتخاذ السباح لوضع الرؤوف القلوب مع المد الكامل للجسم على استقامة واحدة ، يقوم بالاستعانة بالحركات البديلية (٥٣ : ٩٢) ، (٨٠ : ١ ، ٧) للراعين للاحتفاظ بالجسم ثابت في ذلك الوضع (٧١ : ٤٢) ، ويمكن زيادة فترة اليات مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p>		مبتك الألف - حمام سباحة	(٣)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداة الفسوف للدرجات . - الرحالة داخل الماء. 	<p>- من رؤوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالربط أماما عاليا لاتخاذ وضع الكور والرأس للداخل ، وأداء شقبة أو عدة شقبات أمامية ، ويراعي لي أداء هذا التبرين عدم رشح الرأس وقبادة استمرار حركات الشقبة (٨٥ : ٦٥) ، ويمكن زيادة عدد الشقيات أو تحسين زمن أداء عدد ميين منها مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p>		مبتك الألف - حمام سباحة	(٤)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداة الفسوف للدرجات . - الرحالة داخل الماء. 	<p>- من رؤوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالربط أماما عاليا لاتخاذ وضع الكور والرأس للداخل ، وأداء شقبة أو عدة شقبات أمامية ، ويراعي لي أداء هذا التبرين عدم رشح الرأس وقبادة استمرار حركات الشقبة (٨٥ : ٦٥) ، ويمكن زيادة عدد الشقيات أو تحسين زمن أداء عدد ميين منها مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p>		مبتك الألف - حمام سباحة	(٥)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداة الفسوف للدرجات . - الرحالة داخل الماء. 	<p>- من رؤوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالربط أماما عاليا لاتخاذ وضع الكور والرأس للداخل ، وأداء شقبة أو عدة شقبات أمامية ، ويراعي لي أداء هذا التبرين عدم رشح الرأس وقبادة استمرار حركات الشقبة (٨٥ : ٦٥) ، ويمكن زيادة عدد الشقيات أو تحسين زمن أداء عدد ميين منها مع استمرار تقديم مستوى السباح .</p>		مبتك الألف - حمام سباحة	(٦)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المستخدمة	الأوزان المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
لا يستخدم إلا في حالة عدم وجود	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الفائق للدرجات . - الرخاقة داخل الماء. 	<p>- من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالوثب عاليًا خلفًا لأداء طفلة أو عدة شقلبات خلفية ، ويراعى في أداء هذا التمرين قيادة الرأس باستمرار بركات الشقلبة، اتخاذ الركبان والفتحة ان لزاوية انثناء حادة ، في التوقيت المناسب للإسراع بإتمام الشقلبة (٨٥ : ٦٥) ، ويمكن زيادة عدد الشقلبات أو تحسين زمن أداء عدد معين منها مع استمرار تقدم مستوى السباح .</p> <p>من وقود السباح على سطح الماء يقوم بأداء عدة الشقلبات حول الخور الطولي للجسم لأحد الجانبين أو لكل منهما بتابع معين ، ويمكن زيادة عدد الاطفالات أو تحسين زمن الأداء لعدد معين منها مع استمرار تقدم مستوى السباح .</p> <p>- يؤدي السباح عدد معين من الشقلبات الأمامية والجانبية والاضطافات لكل من الجانبين بأعداد وتابع معينة ، ويمكن تغيير تلك الأعداد والتابعات كلما تورد السباح على نظام معين ، كما يمكن تحسين زمن الأداء مع تقدم مستوى السباح .</p> <p>- السباحة باستخدام طرق الساحة لي الفردي النوع سالتدريب ، بحيث يؤدي عرض واحد لكل طريقة ساحة ، مع أداء طرق الدوران</p>	طرق السباحة الأربعة	<ul style="list-style-type: none"> - حمام سباحة مشك الألف - حمام سباحة 	(٧)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الفائق للدرجات . - الرخاقة داخل الماء. 			حمام سباحة	(٨)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الفائق للدرجات . - الرخاقة داخل الماء 			مشك الألف - حمام سباحة	(٩)	
	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة - تحمل السرعة 			حمام السباحة ذات عرض	(١٠)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السياحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
أجبال الطائرات بحمام السياحة.	- العبة الفرقة اللاهوالية . - الرضاقة داخل الماء - الأداء الفني . - السرعة .	اطحاصه بسياحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، ويمكن زيادة عدد الأعراض المسوحة ، وتحسين زمن قطع عدد معين منها مع استعمار تقديم مستوى السياح (٨٥ : ٦٦) . ثانيا : التمرينات المضمنة الدافع من حوائط دورانات سياحة ٢٠٠ متر فردي متنوع :- - من وقوف السياح بجوار حائط الدوران يقوم بدفع الحائط للسياحة بطريقة السياحة المضمرة لساعات معينة أكبر من ٧ متر (٦٠ : ١٩٧) ل أزمنة محددة حتى نهاية ٧ متر (٦٠ : ١٦٨) ، (٥٨ : ٢١٩) ، ويراعى لى هذا التمرين مراقبة الاستعادة الكاملة من الدافع بحيث لا يبدأ السياح حركات السياحة قبل أو بعد اللحظة المناسبة لهذه الحركات بحيث لا يعمل بدأها طالما كان أسرع من السرعة المطلوبة ولا يبطئ بدأها إذا أرككت سرعة الدافع على الإحساس عن السرعة المطلوبة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة أو الخاصة لهذه القبرة - سبق ذكرها لى أسس تنمية القدرات الراقية - كلما تقدمت قدرة السياح لى أداء التمرين .	طريقة السياحة المستخدمة	٢٠ - ١٥ متر . طريقة سياحة الظهر أو الصدر أو الرطف على الطن	(١١)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنبؤ المكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المتعددة	الأدوات المتعددة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء النقي . - السرعة 	<p>- نفس التمرين السابق ولكن من ورف السباح على أرض الحمام على بعد متر واحد من حائط الدوران ليقوم برفع أرض الحمام مقربا من الحائط ، حيث يؤدي دوران سباحة الـ ٢٠٠ متر متنوع الطاق بالسباحة التالية .</p> <p>- من ورف السباح على أرض الحمام على مسافات أكبر من ٢ متر (٦٠ : ١٩٧) ، يقوم بالاقتراب للدوران والذبح لسباحة لمسافات أكبر من ٧ متر (٦٠ : ١٩٧) لى أزمنة محددة مقاسه من ٢ متر قبل إلى ٧ متر بعد الدوران، ويراعى لى هذا التمرين احتفاظ السباح بسرعه خلال الاقتراب مع تعديل قوة وتجاهات حركات السباحة خلال الاقتراب بما يكفل الدخول بالسرعة ، اللازمه إلى حائط الدوران حتى يمكن أداء الذبح بقوة ، وبهذه السباحة بهد الذبح لى اللحظة المناسبة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تعريب التمرين العامة أو الخاصة بهذه القفزة - سن ذكرها لى أسس تنبؤ القدرات البرافقيه - كلما تقدمت قدرة السباح لى أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بعد ارتداء النظارة ومن البدء من حوار إحدى</p>	طريقة سباحة الظهر والسطر أو الرف على البطن	حمام سباحة	(١٢)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء النقي . - السرعة 	<p>طرق السباحة الأريه</p> <p>حمام سباحة</p>	طرق السباحة الأريه	حمام سباحة	(١٣)	
	- السرعة		طرق السباحة الأريه	حمام سباحة	(١٤)	(٢) تصه الكسوة على الإحسس

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التصميم من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المتعددة	الأدوات المتعددة	رقم التصميم	الهدف من التصميم	
	- السرعة .	علاوة مسافة الـ ٢٥ متر بالسباحة حتى المسافة التي يقدر أنها بعد مسافة ٢٥ متر من مكان البداية ويتوقف عندها ، ليخبر المدرب السباح بقدار بعده عن المسافة الصحيحة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التصميم العامة أو الخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التصميم .	طرق السباحة الأربعة	إحدى جانيه علاصان المسافة بينهما ٢٥ متر احداهما البداية والاخرى للتهايمترو على جسهي علامه النهايه مسده انذرت صاصه بسهل وسرعه ليس خطا الساح في ظلم للساكة . - نظاره مسه مطلبه مسن الفاصل باللون الأزرق .	طس أدوات الصممن السابق	(١٥)	المركب العكسي بمسافة السباحة .

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التدريب من خلالها	وصف الأداء	طريقة السياحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التدريب	الهدف من التدريب
<p>- في حالة استخدام التدريب أثناء إنجاء تحمل السرعة يقوم الساحح بالبدء من دفع حائط المطام كما يقوم بالسيادة السهلة بعد إنجاء التدريب مباشرة ليبدأ في الأداء السعال عقب نهاية الراحة البيئية القصيرة . - في حالة استخدام التدريب أثناء إنجاء تحمل السرعة يوصل</p>	<p>- السرعة . - تحمل السرعة . - التنية الأفارلسة اللاهورية .</p>	<p>ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة والخاصة لهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقعية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - نفس طريقة الأداء للتمرين السابق ولكن مع تغير أن السباح يقوم بالسيادة حتى المسافة التي يقدر أنها أكبر من ٢٥ متر من مكان البداية وأقل من ٥٠ متر .</p>	<p>طرق السياحة الأريية</p>	<p>نفس أدوات التمرين السابق</p>	(١٦)	
		<p>- يقف السباح مرتديا النظارة على أرض حمام السباحة على بعد يزيد عن ١٥ متر من حائط النهاية ، ثم يقوم بالسيادة حتى حائط النهاية بحار لا لمس الحائط أسفل علامة منتصف عرض الحارة ، ثم يملأح</p>	<p>طرق السياحة الأريية</p>	<p>- حارة إسبتن حبلين من حمام السيادة</p>	(١٧)	(٢) تنمية القدرة على الإحساس الحركسي المعقل بدرجة السيادة

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنبيه الممكن استخدام التعريف من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المتقدمة	الأدوات المتقدمة	رقم التعريف	الهدف من التعريف
	- التوصل للماء داخل الماء .	- يقوم السباح بالسباحة مع ملامسة أظفار أصابع اليدين للماء طوال الحركات الرجوعية ، ولامسة الإهام لأضلع الإبط في منتصف كل حركة رجوعية (٦٩ : ٢١٦ ، ٧٤ : ١٢ ، ١٣ : ٧٥ ، ٩ : ٤٠ ، ٨٦ : ٢٧٩) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التعريف العامة وإضافة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التعريف .	الرجف على الطن	حم سباحة	(١٩)	
	- التوصل للماء داخل الماء .	- يقوم السباح بالسباحة مع أداء عدد معين من ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين مثل أداء ١٢ ضربة بالرجلين مع كل ضربة بالذراعين لطول الحمام ثم العودة بأداء ٦ ضربات بالرجلين مع كل ضربة بالذراعين ، ويراعى في هذا التعريف عدم تثبيت أي من الذراعين إنظاراً لإتمام المدد المطلوب أدائه من ضربات الرجلين (٦٩ : ٢١٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التعريف العامة وإضافة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التعريف .	الرجف على الطن	حم سباحة	(٢٠)	
	- السرعة - تحمل السرعة	- يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسباحة مستخدماً	الرجف على الطن	مسالك القدم -	(٢١)	

تابع مرفوق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المستخدمة	الأوضاع المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - تحمل السرعة . - العينة الفارقة - الاموائية . 	<p>الصحرك واليات بين النزاعين يتابع معين ، مثل : يعني - يسرى - ٢ يعني - ٢ يسرى - ٣ يعني ٣ - ٢ يسرى - ٢ يعني - يسرى - يسرى ، حتى نهاية المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن أن يكون مكان تبين النزاع إما إلى أعلى الرأس على سطح الماء ، وإما بجانب الجسم على سطح الماء ، كما يمكن أيضاً التربع بين مكان الطيبت ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين الأمامية والخامسة لهذه القفرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوباقية - كلمة تقدمت قفرة السباح لي أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام الضربات الكاملة للنزاع واحدة مع الارتفاع بالكف والنزاع الأخرى من جانب الجسم بحركة مبالغ فيها إلى منتصف الجزء الرجعي أمام الكف خلال أداء الجزء الأساسي من حركة النزاع إلى جانب الجسم خلال أداء الجزء الرجعي من حركة النزاع التي تقوم بالضربات الكاملة ، ويمكن واجبات النزاعين بعد عدد معين أو مسافة معينة حتى الانتهاء من مسافة التمرين (٧٦ : ١٩٦) . ويمكن إدخال بعض أساليب تصحيح التمرين</p>	الظهر	حتم سباحة	(٢٢)	
	<ul style="list-style-type: none"> - الصمغل المسام داخل الماء . 					

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية المكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السياسة المتبعة	الأدوات المتبعة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	- التحميل الممام داخل الماء .	العامه والطامه هذه القدره - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التراقيه - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - يقوم السباح بالسباحه بطول الحمام باستخدام ضربات الرجلين فقط ، بينما تكون إحدى اليدين في مركز لوجه ظفر للسيطره عليها والذراع متمدده اعلى الرأس على سطح الماء ، والذراع الأخرى تتحرك متمدده كاملا أماما أعلا أسفل باستمرار ، وتكس واجبات التراعين بالسباحه لطول آخر ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامه والطامه هذه القدره - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التراقيه - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - يقوم السباح بالسباحه مع رلح الكف والذراع في حركة مبالغ فيها خلال الجزء الرجعي من حركة الذراع واليات في منتصف هذا الجزء أمام الكف حتى تتم الذراع الأخرى حركة المدلج والانزلاق بوضوح قبل أن تتحرك تلك الذراع من منتصف الجزء الرجعي ليبادل الذراعين العمل ، ويستمر ذلك حتى نهاية مساله التمرين (٧١ : ١٢) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامه والطامه هذه القدره - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التراقيه	الظهر	لوجه ظفر - حمام سباحه .	(٢٥)	
	- التحميل الممام داخل الماء .		الظهر	حمام سباحه	(٢٦)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التربين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السياسة المتخدمة	الأدوات المتخدمة	رقم التربين	الهدف من التربين
	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة . - تحمل السرعة . - المسح الأمامي - تحمل عام داخل الاء . - تحمل السرعة . - المسح الأمامي - الأمامية . 	<p>كلما تقدمت قدرة السباح لي أداء التربين .</p> <p>- يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسباحة مستخدما سرعات عالية لحركات الذراعين نظرا لما توفره استخدام زعانف القدمين من قوة دفع أمامية كبيرة تقلل من المسبب الراجع على الذراعين (١٢٧ : ٦٠) ، ويراعى في هذا التربين عدم تأثير الأداة التي الصحيح للسباح بالسرعة الكبيرة الناتجة عن استخدام زعانف القدمين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصميم التربين الماصة والمصاصة لهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية</p> <p>- كلما تقدمت قدرة السباح لي أداء التربين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام تابع معين من ضربات السباحة الواحدة التي مع التفس جهة الجانب الأيمن ، واليسرى مع التفس جهة الجانب الأيسر ، والمائلة بالذراعين معا مع التفس من الأمام ، ولكن هذا التابع مثلا : ٣-٣ - ٢ عالية ، حتى فإلية المسافة الترددية المستخدمة (٧٣ : ١٤٣) ، (٧٤ : ٣٤) (٧٥ : ٤٤٥) ، (٨٦ : ٢٨٧) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصميم التربين الماصصة والمصاصة لهذه القدرة - كلما سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما</p>	الظهر	زمامف القمين - حمام سباحة	(٢٧)	(٢٨)

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المتخدمة	الأدوات المتخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	تعمل عام داخل الماء .	تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - يقوم السباح بالسباحة مع توزيع عدد ضربات الرجلين الموزدة مع كل دورة بالذراعين ولكن هذا الصانع مثلاً : ضربة بالذراعين - ضربتان بالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربة بالذراعين - أربع ضربات بالرجلين - ضربة الذراعين - ثلاث ضربات بالرجلين - ضربة بالذراعين - إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سيق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقعية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين . - يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الذراعين لسباحة اللواتن ، ضربات بالرجلين لسباحة الزحف على البطن ، مع ملاحظة عدم التوقف عن أداء ضربات الرجلين حركة النفس وخروج اللواتن (٦٠ : ١٢٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سيق ذكرها في أسس تنمية القدرات الواقعية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.	اللواتن	حمام سباحة	(٢٩)	
	- السرعة . - تحمل السرعة . - السعة القارلية - اللاهوائية .		اللواتن	حمام سباحة	(٣٠)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المتقدمة	الأدوات المتقدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	- تعمل عام واحصل الماء .	- يقوم السباح بالسباحة باستخدام أربع ضربات للرجلين مع كل دورة واحدة بالذراعين وحركة واحدة للثقف ، وذلك بأن تؤدي ضربتان بالرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس على سطح الماء والوجه في الماء ، ثم ضربة بالرجلين مع إتمام الجزء الأساسي من حركة الذراعين ومع حركة الثقف ، ثم ضربة بالرجلين مع ثبات الذراعين بجانب الجسم والوجه ل الماء ، لتؤدي الذراعين الجزء الرجعي بسدءا من الجانب بجانب الجسم ، لكرر ذلك التابع باستمرار حتى الانتهاء من أداء المسافة التدريبية المستخدمة ، ويمكن إدخال بعض أساليب لتعريب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين.	المرائن	حمام سباحة	(٣١)	
	- السرعة . - تحمل السرعة .	- يقوم السباح بعد ارتداء زعانف القدمين بالسباحة مستخدما سرعات عالية لحركات الذراعين نظرا لايولوه استخدام زعانف القدمين من قوة دفع أمامية كبيرة تقلل من المسبب الواقع على الذراعين (٦٠ : ١٢٧) ، ويراعى ل هذا التمرين عدم تكاثر الأداء التي الصحيح للسباحة بالسرعة الكبيرة الناتجة عن استخدام زعانف	المرائن	زعانف القدمين - حمام سباحة	(٣٢)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التربين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السياحة المتخدمة	الأدوات المتخدمة	رقم التربين	الهدف من التربين
	<ul style="list-style-type: none"> - التجمعل المسام داخل الماء . - تحمل السرعة . - المينة الفارقة اللاهورية . 	<p>القدمين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التربين العامة وإخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التراقية- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التربين .</p> <p>- يقوم السباح بالسياحة باستخدام ضربات التربين بطريقة الصبر ، وضربات الرجليين بطريقة الزحف على البطن ، ويراعى في هذا التربين مراقبة عدم تقصير مسار الشد بالتربين للخارج أو لأسفل أو للدخول ، وعدم تغير ميل الكفين للخارج قبل مرور الكفين من أنف الكوعين (٦٩ : ٢١٦ : ٢٢٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التربين العامة وإخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التربين .</p> <p>- يقوم السباح بالسياحة باستخدام تابع معين من ضربات السذراع الواحدة اليمنى مع بات اليسرى لأعلى الرأس على سطح الماء ، واليسرى مع بات اليمنى لأعلى الرأس على سطح الماء ، والعماليه بالتربين مما (٧٣ : ١٣٢) ، ولكن هذا التابع مثلاً : يعني - يسرى - عماليه حتى غاية المسألة التدريبية المستخدمة ، ويمكن إدخال</p>	الصبر	حمام سباحة	(٣٣)	
	<ul style="list-style-type: none"> - التجمعل المسام داخل الماء . 		الصبر	حمام سباحة	(٣٤)	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التفتيش الممكن استخدام التمرين من خلالها	ملاحظات
	(٣٥)	حمام سباحة	المصدر	<p>بعض أساليب تصعب التمرين العامة وخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مستخدماً ضربات التوافق لسباحة المصدر، أما ضربات الرجلين فتكون باستخدام ضربات الرجلين لساحة الدوفلين ، أو تابع ميم للغير ما بين ضربات الرجلين لساحي المصدر والدوفلين، ويراعى في هذا التمرين أداء ضربة رجلين الدوفلين خلال مد التوافق في الجزء الرجعي من حركتها وباللغة في وصول التوافقين لأبعد مسافة في اتجاه التقدم ، ثم أوسع مسافة بين التوافقين ثم وصول الكففين لأعلى نقطة على سطح الماء (٦٧ : ١٥٩) (٩٧ : ٢٢٥،٢١٦ ، ٢٢٦) (٧٣ : ١٣٣) (٧٥ : ٥٤٣) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة بإتباع أداء عدد ميم من ضربات التوافقين ، ثم عدد ميم من ضربات الرجلين مع لس عقي القدمين للبدن ثم عدد ميم من ضربات الساحة الكاملة ، ولكن هذا التابع مثلا:</p>	<p>- السرعة .</p> <p>- تحمل السرعة .</p> <p>- العمل المدام داخل الماء .</p>	
	(٣٦)	حمام سباحة	المصدر			

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التقييمية المكن استخام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة الستخدمة	الأدوات الستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - العينة الفارسة - الالامراتية . - الصممل المسام دائل الماء . - الأداء الفني للبدء. 	<p>أربع ضربات بالذراعين فقط مع أداء الدفع في الضربة الرابعة لتبت اليدين بجانب الجسم - ضربتان بالرجلان على أن يلمس المقيان اليدين على جانبي الجسم قبل أدائهما حركة الدفع - ثلاثة ضربات بالسباحة الكاملة ، يستمر ذلك الصابع طوال المسافة الطريرية للتمرين ، ويراعى في هذا التمرين ضم الركبتين والقدمين ومداهما الكامل خلال أداء ضربات الذراعين ، وضرورة ملاصقة القدمين لليدين خلال ضربات الرجلين ويمكن ادخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تسمية القدرات البراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة واضعا رسادة طفو بين الفخذين مع السيطرة عليها طوال المسافة التدريبية للتمرين بالرغم مع استمرارية أداء ضربات الرجلين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تسمية القدرات البراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>أولا : تحريات متدرجة لإزالة مخزات الحروف المكونة لدى السباح منذ المراحل التعليمية الأولى لتعليم البدء :</p> <p>- من وقوف السباح على أرض حمام السباحة يقوم بالرفل لأعلى مع</p>	الممر	حمام سباحة رسادة طفو	(٣٧)	(٥) تنمية القدرة على الإستمرار بوضع الوزن القات خلال البدء
				حمام سباحة	(٣٨)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية المنهجية التمرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السياحة المتبعة	الأدوات المتبعة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	- الأداة التي للبدء.	ضم الركبتين على الصدر مع الميل أماما برأس والكتفين (٦٧ : ٦٧ ، ٨٤) . - من وقوف السياح على أرض حمام السياحة يقوم بالوثب عالي أماما الأداء شقلبية أمامية مع التأكيد على ميل الرأس أماما وإدخالها في الماء أولا ، وعلى متابع ثقب مفاصل الجسم من أعلى إلى أسفل بزوايا حادة (٦٧ : ٨٤ ، ٨٦) .		حمام سباحة	(٣٩)	
	- الأداة التي للبدء.	- من الجلوس السياح مواجهها حمام السياحة وأصابع القدمين لأبيضين على حالة قناة القطن ، بينما التمرينات تمددان عالي بجانب الأذنين ، والخروج متحدي مع ميل بالرأس للأمام ، يقوم السياح بالمد الصدر يجرى للركبتين مع زيادة المناء الجذع أماما ليفقد الجسم توازنه إلى الأمام ويسقط في الماء ، ويراعى خلال أداء التمرين ، أن تظل ملامسة القدمين لحافة قناة القطن لأطول فترة ممكنة من القفسد التدريجي للتوازن إلى الأمام ، وأن يؤدي الدخول إلى الماء ، في وضع أقرب ما يكون إلى الرأس (٣٥ : ٣٥ ، ٨٤ : ٦٩ - ٧١) . - نفس التمرين السابق ولكن من اتخاذ السياح على الأرض بجانب حمام السياحة لوضع الجنب نصف ، المواجهة للحمام بحيث تكون أصابع		حمام سباحة	(٤١)	

تابع مرفق رقم (٩)

الهدف من التمرين	رقم التمرين	الأدوات المستخدمة	طريقة السباحة المستخدمة	وصف الأداء	اتجاهات التنمية الممكن استعمالها للتمرين من خلالها	ملاحظات
	(٤٢)	حمام سباحة		القدم الامامية قابضة على حالة حائظ الحمام (٣٥ : ٣٠٦) ، (٧٣ : ١٦٦ - ١٦٧) ، (٨٤ : ٦٩ ، ٧١) . - من اتخاذ السباح لوضع القرفصاء فتحاً المواجه لحمام السباحة وأصابع القدمين قابضتين على حافة حمام السباحة ، بينما الذراعان ممدتان متالاً أماماً عالياً بجانب الاذنين والبطنج منحني مع ميل الرأس للأمام ، يقوم السباح بالذكري للركبتين مع زيادة انحناء البطنج أماماً ليؤدي دفعة بسيطة بالرجلين للأرتقاء بينما يقفد الجسم توازنه للأمام ، ويراعى في هذا التمرين عدم رفع الرأس ، وعدم السقوط قبل الدفيع بالرجلين ، وأن يصل السباح بحسمه المستقيم تماماً إلى قاع حمام السباحة (٨٤ : ٦٨ ، ٦٩) . - من اتخاذ السباح لوضع الرزرف وضع أماماً المواجه لحمام السباحة بحيث تكون أصابع القدم الامامية قابضتين على حافة حائظ حمام السباحة ، والذراعان والبطنج والرأس كما في التمرين السابق ، يقوم	- الأداء الفني للبدء	
	(٤٣)	حمام سباحة			- الأداء الفني للبدء.	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية المكن استخدام التدريب من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المتخدمة	الأدوات المتخدمة	رقم التدريب	الهدف من التدريب
	- الأداء الفني للبدء.	السباح يتقل ثقله تدريجيا إلى أصابع القدم الأمامية ، مع رفع القدم الخلفية والحفاظة على امتداد الركبة الخلفية ومع زيادة ميل الجسم أماما ، ويتما يقف الجسم توازنه للأمام تقوم الرجل الأمامية بأداء دفعة بسيطة للارتقاء ثم الانضمام إلى الرجل الأخرى ، خلال سقوط الجسم في الماء ، ويراعى أيضا أداء التمرين عدم رفع الرأس ، وعدم السقوط قبل الدلع بالرجلين وأن يعزل السباح جسمه المستقيم تماما إلى قاع حمام السباحة. (٧١ : ٧٣ ، ١٦٦٨ ، ١٦٦٧ ، ٨٢ : ٧١،٦٩).		حمام سباحة	(٤٤)	
	- الأداء الفني للبدء.	حائط حمام السباحة (٧٣ : ٧١ ، ١٦٦٨ ، ١٦٦٩ ، ٨٤ : ٧١) . - من اتخاذ السباح لوضع الوقوف المواجه حمام السباحة يقوم بأداء ارتقاء قوى ليتمكن خلال الطوران من اتخاذ وضع الكور حيث الرأس للدخل والنظر تجاه شقفة الدخول في الماء ، واليدان قابعتان على الركبتين ، ثم مد الجسم على استقامته خلال الدخول في الماء حتى يصل إلى قاع حمام السباحة ، ويراعى في هذا التمرين		حمام سباحة	(٤٥)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المتعلمة	الأدوات المتعلمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	- الأداء الفني للبدء.	أن يتخذ وضع التكور عند الوصول إلى أعلى نقطة خلال الطمران، والاحتفاظ بالرأس للداخل بينما من اتخاذ وضع التكور حتى دخول الرأس في الماء ، وأن يتابع مد الإنشاءات الحادة في مفاصل الجسم من أعلاه إلى أسفله خلال التغير من وضع التكور إلى وضع المستقيم للجسم خلال الدخول .			(٤٦)	
	- المرونة والإطالة.	أداء غطسه البداية من على مكعب البدء مع مراقبة اتخاذ أجزاء الجسم للأوضاع والحركات الصحيحة خلال الأداء خاصة بالنسبة للرأس .				
	- المرونة والإطالة.	- ثانيا : تحريات إطالة عضلات الساقين والخصفين الخلفية وعضلات الظهر : - - (البطاح مائل على مواجهه على بعد مناسب . اروضح أماما . السك أماما) ثنى الرجلين والركبة الأمامية مع اختلافه على كمسب القدم الخلفية ملاصق للأرض ثم اثبات لى ذلك الوضع (عقل الحائط) - (ولوف مواجهه عكس . السك على جانبي الساقين . الخشاء) جذب الجذع بالبرازعين للاسما الجبهة للركبتين مع اختلافه على المد		عقل بطوط عقل بطوط	(٤٧) (٤٨)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المتعددة	الأدوات المتعددة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	- البرونة والإطالة . - تحمل البروة	الكامل للركبتين ثم البات لي ذلك الوضع (عقل الحائط) . - (جلوس لسطاً موارجه . المسك أماماً . الخشاء) جثب الجذع بالتراعين للأمامة الجبهة للأرض بين الركبتين مع المحافظة على المسد الكامل للركبتين ثم البات لي ذلك الوضع (عقل الحائط) . ثالثاً : تمرينات تنمية تحمل القوة النابية من خلال أوضاع للسوزان مشابهة لوضع التوازن الثابت خلال البدء : - - اتخاذ وضع الاستعداد للبدء والبات للبروة أطول من المعتاد عند أقصى درجات عدم الاستقرار لي هذا الوضع ثم أداء غطسه البدايةية (٦٣ : ١٢٦) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة وإطالة هذه القدرة - سبق ذكرها لي أسس تنمية القدرات التوافقية كلما تقدمت قدرة السباح لي أداء التمرين . - نفس التمرين السابق ولكن يركز السباح على قدم واحدة بينما تبقى ركية الرجل المبرة إلى الخلف (٨٥ : ١٢٢) . أولاً : تمرينات لتنمية مرونة أعم المفاصل وإطالة العضلات المكسية للعضلات المشتركة لي حركات التوازن المتحرك حول محور الأفقي خلال سباحة الدولفن والعسر : -		عقل الحائط	(٤٩)	
	- تحمل البروة			حمام سباحة - مكب بداية	(٥١)	(٦) تنمية القدرة على التوازن المتحرك حول محور الأفقي خلال سباحة الدولفن والعسر

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استعمالها	وصف الأداة	طريقة السياحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	المرزبة والإطالة .	(انبطاح . انثناء الركبتين كاملاً) مد المصطنع قسراً و الغيات . (:)		بنون	(٥٢)	
	المرزبة والإطالة .	(انبطاح . انثناء الركبتين كاملاً) بطح القدمين قسراً و الغيات . (:)		بنون	(٥٣)	
	المرزبة والإطالة .	(انبطاح . ثني إحدى الركبتين كاملاً) ضغط الفخذ خلفاً قسراً و الغيات (:) .		بنون	(٥٤)	
	المرزبة والإطالة .	(ووقوف فصيلاً . ميل . الانزاعان أماماً) كعب الكعبين قسراً و الغيات (:) .		بنون	(٥٥)	
	المرزبة والإطالة .	(ووقوف فصيلاً . الانزاعان مائلاً جانباً عالياً . مسك الرجل من أقل يده يمكن أن يسمح بالحركة) خفض الذراعين قسراً خلفاً أسفل .		حمل طولاً ١,٥ متر	(٥٦)	
	المرزبة والإطالة .	(انبطاح . مسك مشطى القدم باليدين خلف الجسم) السأرجح أماماً خلفاً لأقصى مدى .		بنون	(٥٧)	
	المرزبة والإطالة .	(انبطاح . مسك باطنى القدم باليدين خلف الجسم) السأرجح أماماً خلفاً لأقصى مدى .		بنون	(٥٨)	
		ثانياً : تمرينات تعمل على القدرة داخل الماء : - يقوم السباح بالسباحة تحت سطح الماء باستخدام ضربات		المرافق	(٥٩)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية المكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السباحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - التحمل العام داخل الماء . 	<p>الرجلين فقط مع وضع الذراعين إلى أعلى الرأس تحت سطح الماء ، ويخرج الرأس للتنفس خلال ضربة واحدة كل صعد معين من الضربات لتعود الرأس بعدها إلى أسفل سطح الماء ، ويراعى في هذا التمرين الاحتفاظ بالجسم بأكماله أسفل سطح الماء خاصة الرأس ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة والخاصة وهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p>	المرقن	بدون	(٦٠)	
	<ul style="list-style-type: none"> - التحمل العام . داخل الماء . - التحمل العام . - العينة الفارقة اللاهرائية . 	<p>يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الرجلين فقط مع تشبيك اليدين خلف الجسم ، ومسوى الذقن أعلى من سطح الماء باستمرار وعلى السباح أن يلمس يديه بعقب القدم قبل أداء اللدفع بالرجلين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصويب التمرين العامة أو الخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p>	المرقن	بدون	(٦١)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدامها التمرين من خلالها	وصف الأداء	طريقة السياحة المتخدمة	الأدوات المتخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - التحميل العام داخل الماء . - العجبة الفارقة الالهوائية . 	<p>الوراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مع تالاس ظهري اليدين قيسل دخول الذراعين في الماء مع الإطالة النسبية لوزن ومدى الجزء الرجعي من حركتها ، بينما يحاول السباح خلال ذلك أداء ضربة أو عدة ضربات إضافية بالرجلين ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة وإضافة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوراقية</p> <p>- كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الرجلين فقط مع تشكيل اليدين خلف الجسم ، ومستوى التلوق أعلى من سطح الماء باستمرار ، وعلى السباح ان يلمس يديه بعقب القدم قبل أداء الدفع بالرجلين نصف المدى فقط ، ودون انتظار لبرهة انزلاق لصودا القدمان للمس اليان باستمرار (٦٩ : ٢١٦) ، (٧٦ : ١٠) ، (٨٦ : ٢٨٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة وإضافة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربة واحدة بالذراعين والرجلين</p>	المرلن	بيرون	(١٢)	
	<ul style="list-style-type: none"> - التحميل العام داخل الماء . 		الصدر	بيرون	(١٣)	
	<ul style="list-style-type: none"> - التحميل العام داخل الماء . 		الصدر	بيرون	(١٤)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التمرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المستخدمة	الأدوات المستخدمة	رقم التمرين	الهدف من التمرين
<ul style="list-style-type: none"> - العبة الفارقة اللاهوائية . - التوصل المسام داخل الماء . - تحمل السرعة . - العبة الفارقة اللاهوائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - التوصل المسام داخل الماء . - تحمل السرعة . - العبة الفارقة اللاهوائية . 	<p>مع حركة التنفس ، بعد عدة ضربات عمدة بالرجلين فقط ، على أن يحفظ السباح بالجسم بأكمله أسفل سطح الماء خاصة الرأس (٨٦ : ٢٨٥) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة ومع كل ضربة يحاول الارتفاع بالكفين في حركة مبالغ فيها ليمنعا المرفقين بشكل فجائي في بداية الجزء الرجعي من حركة التراجعين بحيث يظهر المرفقان خارج الماء مسح الإحفظ باليدين عند سطح الماء ، طوال إتمام ذلك الجزء الرجعي ، وخلال وصول المرفقين إلى أقصى ارتفاع يحاول السباح أداء ضربة أو أكثر إضافية سريعة وغير كاملة المدى (٧١ : ١١) ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعب التمرين العامة والخاصة بهذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات الوراقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التمرين .</p> <p>- يقوم السباح بالسباحة مستخدماً ضربات الرجلين وذراع واحدة، بينما توضع الذراع الأخرى خلف الظهر ليلمس السباح يد هذه الذراع بعقب القدم قبل أداء كل حركة دفع بالرجلين ،</p>	الصدر	بدون	(١٥)	
<ul style="list-style-type: none"> - التوصل المسام داخل الماء . 	<ul style="list-style-type: none"> - التوصل المسام داخل الماء . 	<p>الصدر</p>	الصدر	بدون	(١٦)	

تابع مرفق رقم (٩)

ملاحظات	اتجاهات التنمية الممكن استخدام التميرين من خلالها	وصف الأداة	طريقة السباحة المستخدمة	الأثرات المستخدمة	رقم التميرين	الهدف من التميرين
	<p>- العجبة الفارقة اللاهوائية .</p> <p>- التحميل العوام داخل الماء .</p>	<p>وتصعب هذه الحركة الارتفاع بالجذع خارج الماء ، ويراعى خلال هذا التميرين عدم تقصير المدى الحركي لحركة الذراع المحركة خلال أدائها للجزء الأساسي من كل ضربة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التميرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التميرين - يقوم السباح بالسباحة باستخدام ضربات الرجلين فقط ، والذراعان ممدان في اتجاه التقدم على سطح الماء ، على أن تتحرك الذراعان جانبياً خلفاً أسفل ليقوم السباح بلمس عقبي القدم باليدين خلف الجسم خلال دفع الجذع خارج الماء ، لتعود الذراعان في اتجاه التقدم على سطح الماء ، ويكرر ما سبق حتى الانتهاء من المسافة التدريبية المحددة ، ويمكن إدخال بعض أساليب تصعيب التميرين العامة وخاصة هذه القدرة - سبق ذكرها في أسس تنمية القدرات التوافقية - كلما تقدمت قدرة السباح في أداء التميرين .</p>	الصدر	ببر ٥	(٢٧)	

مرفق رقم (١٠)
الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .

٢٠١

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١

رقم الأسبوع : ١
تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٢٧ إلى الجمعة ٥/٣

ملاحظات	طريقة الأوامر المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية بالنسبة للمجموعة : بالنسبة للمجموعة : التجزئية		نوعت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التجزئية	بالنسبة للمجموعة الكلية		بالنسبة للمجموعة التجزئية	بالنسبة للمجموعة الكلية	
محمد الشريف المالك ٢٠٠٠	- زحيف		٤) $١٨٠ \times$ سرعة فصل يوصل التبض الى ١٨٠ نبضة /أق راحة سلبية حتى وصول التبض الى ١٤٠ نبضة /أق	العبء القارئة اللاهربية		
محمد الشريف المالك ٢٠٠٠	- متفرع		٣) $٢٠٠ \times$ سرعة ٨٠ /أق ٢٠ ث راحة	تحمل موالي		
	- جري متفرع وتبضبات حرة - تبضبات حرة وقسرية		١٠) أق ١٠	الاحياء الارضي مروية	٤/٢١ سما	
	- زحيف ٢ - مصدر ٢ - زحيف		٦) $٥٠ \times$ سرعة ٧٠ /أق ٢٠ ث راحة سلبية	الاحياء الملقى		
	- ٢ - مصدر ٣ - مصدر		٥) $١٠٠ \times$ سرعة فصل يوصل التبض الى ١٨٠ نبضة /أق راحة سلبية حتى وصول التبض الى ١٤٠ نبضة /أق	العبء القارئة اللاهربية		
	٢ - مصدر ٢ - شهر ٢ - فصل ٢ ٢٠٢٣ ٢٠٢٣ ١٨ شهر		٨) $٥٠ \times$ سرعة ٩٠ - ٧٠ /أق راحة سلبية ١٥ ث	الاقصم اللاهربي		
	- زحيف		١٠٠) $٧٠ \times$ سرعة أقل من ٧٠ /أق	الغرفاء		
	- ٢ - مصدر ٢ - زحيف		٤) $١٠٠ \times$ سرعة فصل يوصل التبض الى ١٨٠ نبضة /أق راحة سلبية حتى وصول التبض الى ١٤٠ نبضة /أق	العبء القارئة اللاهربية		

٢٠٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التكريرية : ٦

رقم الأسبوع : ١

تاريخ الأسبوع : السبت ٢٧/٤ إلى الجمعة ٥/٣

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		ملاحظات الوحدة التكريرية	الأصناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التكريرية		توقيت الرحلات التكريرية
	بالنسبة للمجموعة التكريرية	بالنسبة للمجموعة للحياطة		بالنسبة للمجموعة التكريرية	بالنسبة للمجموعة للحياطة	
	زحف - ظهر - زحف	زحف - صدر - ظهر - زحف		٤ (٥٠) × سرعة تصل بالتبويض الى معدل ١٨٠ تبويض/أق راحة سلبية حتى وصول التبويض الى معدل ١٤٠ تبويض/أق	العتبة القارة اللاهوائية	
	مجموعتان ظهر - ٤ مجموععات صدر - مجموعتان زحف			$4 \times 8 (25) \times \frac{1}{4}$ احسن زمن ١٠٠م لكل الفصل ٤٤ راحة لاجلوية سلبية + ٢٠ ث راحة سلبية	السرعة	
	مجموعتان ظهر - ٤ مجموععات صدر - مجموعتان زحف			١٠ اق	الاحشاء الأخرى قوة عامة	
	مجموعتان ظهر - ٤ مجموععات صدر - مجموعتان زحف			٣٠ اق	تعمل قوة تذبذبة للحركات العنقسية السرورن القساوت على الحد مرزق	
	مجموعتان ظهر - ٤ مجموععات صدر - مجموعتان زحف			١٠ اق	مرونة وإطالة حركات عضلات اليد، والسرورن العضوي	

٣٠٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التدريبية : ٢

رسم الأسبوع : ٢
تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٤ إلى الجمعة ١٠/٥

ملاحظات	موتيرة الأداء المستهدفة		معدات الرحلة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الرحلة التدريبية بالنسبة للمجموعة الفعلية	توقيت الرحلات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة الفعلية			
	نورافين - مصدر - ظهر	نورافين	$\frac{2000 \times 80}{85} + \frac{2000 \times 80}{85}$ 3000 ساعات راحة سلبية		
	٢ - مصدر - ظهر	٢ - نورافين	$\frac{2000 \times 80}{85} + \frac{2000 \times 80}{85}$ 3000 ساعات راحة سلبية		
	٢ - مصدر - زحف	رجلين	$\frac{2000 \times 80}{85}$ 3000 ساعات راحة سلبية		
محم الترتيب المالى ٤٥٠٠ محم الترتيب الجانب ٢٠	٢ - نعلب نورافين وعودة ظهر ٢ - نعلب مصدر وعودة زحف		$\frac{2000 \times 80}{85} + \frac{2000 \times 80}{85}$ 3000 ساعات راحة سلبية		
	نورافين - ظهر	رجلين	$\frac{2000 \times 80}{85}$ 3000 ساعات راحة سلبية		
	جوى متفرع وتيريك حرة	أق	أق		
	تيريك حرة وقسرية	أق	أق		
	زحف - ظهر - مصدر - ظهر نورافين		$\frac{2000 \times 80}{85} + \frac{2000 \times 80}{85}$ 3000 ساعات راحة سلبية		

٥/٦

٢٠٩

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ٢

رقم الأبعاد : ٧
تاريخ الأبعاد : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

ملاحظات	طريقة الأبعاد المستقمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأبعاد الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية بالنسبة للجمعة بالحيلة		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للجمعة بالحيلة	بالنسبة للجمعة الكهربائية		بالنسبة للجمعة بالحيلة	بالنسبة للجمعة الكهربائية	
٢- درافن - ٢ ظهر - ٢ زحف			٨ (٢٥٠) × سرعة تصل بمحمل التيفس إلى ١٨٠ نيضة / ق راحة سلبية حتى وصول التيفس إلى محمل ١٤٠ نيضة / ق		- العتقة الفرقة اللاهوتية	
٣- مجموعة مصدر - مجموعة مصدر - مجموعة مصدر (٣٧)	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	٣٨٧ (١٠٠) × سرعة ٨٥ - ٩٥ / ق ٣ ق راحة إيجابية + ١ ق سلبية		- التحمل اللاهوتي	
٤- درافن - ٢ ظهر - مصدر - زحف	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	٤ (٢٠٠) × سرعة تصل بالتيفس لمحمل ١٨٠ نيضة / ق راحة سلبية حتى وصول التيفس لمحمل ١٤٠ نيض / ق		- العتقة القلعة اللاهوتية	
٥- مصدر - زحف	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	٢ (٢٠٠) × سرعة ٩٠ - ٩٥ / ق ٣٠ ق راحة سلبية		- التحمل اللاهوتي	
٦- درافن - ٢ ظهر - مصدر - زحف	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	٤ (٢٠٠) × سرعة تصل بالتيفس لمحمل ١٨٠ نيضة / ق راحة سلبية حتى وصول التيفس لمحمل ١٤٠ نيض / ق		- العتقة القلعة اللاهوتية	
٧- زحف	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	مجموعة مصدر - مجموعة درافن - مجموعة مصدر (٣٠)	٦ (٢٥٠) × سرعة ٨٠ - ٨٥ / ق ١٠ ق راحة سلبية		- التحمل اللاهوتي	
٨- موصي مصدر وزيادات موزة			١٠ ق		- الاسماء الأرضية	٥٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٤/٥ إلى الجمعة ١٠/٥

ملاحظات	موتورية الآداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الاصناف الرئيسية لكل من		توقيت الرحلات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التجارية	بالنسبة للمجموعة الاحدلية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة التجارية	
حجم الكربون المائي ٤٥٠٠	درايفن - ظهير - زحف	درايفن - ظهير - زحف	٣ (٢٠٠ × سرعة ٨٥ - ٩٠ / %) ٣٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي		
حجم الكربون الاحدلي ٢٠	ظهير - صندر	ظهير - صندر	٢ (٢٠٠ × سرعة ٨٥ - ٩٠ / %) ٣٠ ث راحة سلبية	- التحمل الهوائي		
	ظهير - نولفن - زحف	صندر	٥ (١٠٠ × سرعة تعمل بالتفويض لمحمل ١٨٠ نبضة / ث) راحة حتى وصول التفويض لمحمل ١٤٠ نبضة / ث	العبء القارئة اللاهوائية		
	صندر	صندر	٤٠٠ × سرعة ٨٠ - ٩٠ / % رجليين	التحمل الهوائي		
	ظهير - نولفن - صندر	زحف	٤ (٥٠ × سرعة مثز لينة) ٣٠ ث راحة سلبية	الاصحاء المائي	٢٩	
	ظهير - نولفن - صندر	ظهير - نولفن - صندر	٨ (٥٠ × سرعة تعمل بالتفويض لمحمل ١٨٠ نبضة / ث) راحة حتى وصول التفويض لمحمل ١٤٠ نبضة / ث	تخصمين الآداء القوي لنوربات ٢٠٠ م فرتي مقوع تخصمين عمل الاستجابات الدياربية والصبة		
	ظهير - نولفن - صندر	ظهير - نولفن - صندر	٤ × (٥ × ٢٥) م ١/٢ أسمن زمن ٢٠ ث راحة سلبية	اللمبة القارئة اللاهوائية		
	صندر	صندر	٤ × (٥ × ٢٥) م ١/٢ أسمن زمن ٢٠ ث راحة سلبية	السرعة		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات القريبية : ٦

رقم الأسبوع : ٤ ، ٣ ، السبت ١٨٠ هـ إلى الجمعة ١٧٢ هـ ، السبت ١٨٠ هـ إلى الجمعة ٢٤ هـ /

رقم الأسبوع : ٤ ، ٣ ، السبت ١١ هـ إلى الجمعة ١٧ هـ ، السبت ١٨٠ هـ إلى الجمعة ٢٤ هـ /

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة القريبية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة القريبية	مكونات الوحدة القريبية بالجملة	نوعت الوحدة القريبية
	بالجملة المجمعة القريبية	بالجملة المجمعة العادية				
حجم القريب الذي ٤٥٥٠	٣ دولارات - ٣ ظهري ٣ دولارات - ٣ صندري ٣ زهف - باستخدام ٣ زهف (١٦) ٣ دولارات - ٣ ظهري ٣ دولارات - ٣ صندري ٣ زهف - باستخدام ٣ زهف (١٧)	٣ دولارات - ٣ ظهري ٣ دولارات - ٣ صندري ٣ زهف - باستخدام ٣ زهف (١٧)	١٢ (٥م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق	١٢ (٥م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق	١٢ (٥م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق	- العمل اليدوي - العناية الفارقة اللاهوتية
حجم القريب الذي ٤٥٥٠	٤ صندري - ٤ ظهري	٤ صندري - ٤ ظهري	٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) ٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق)	٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) ٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق)	٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) ٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق)	- العمل اليدوي - العناية الفارقة اللاهوتية
حجم القريب الذي ٤٥٥٠	٣ دولارات - ٣ ظهري ٣ دولارات - ٣ صندري ٣ زهف - باستخدام ٣ زهف (١٦)	٣ دولارات - ٣ ظهري ٣ دولارات - ٣ صندري ٣ زهف - باستخدام ٣ زهف (١٧)	٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) ٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق)	٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) ٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق)	٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة /ق) ٢ (٤م × سرعة فصل يحصل التفيض الي ١٤٠ نبضة /ق)	- العمل اليدوي - العناية الفارقة اللاهوتية

٣١٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التكريرية : ٤

رقم الألبوع : ٤ ، ٣

تاريخ الألبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	موتقة الإدارة المستفهمة		مكومات الوحدة التكريرية	الانجاز الرئيسية لكل من		توقيت الرحلات التكريرية
	بالنسبة للمجموعة التكريرية	بالنسبة للمجموعة العاملة		مكومات الوحدة التكريرية بالنسبة للمجموعة التكريرية	مكومات الوحدة التكريرية بالنسبة للمجموعة العاملة	
	جوى متفرع تفرجات حرة	١٠ ق			الإحصاء الأرضي	١٥ / ١٣ ٥ / ٢٠
	تفرجات حرة وقسرية	١٠ ق			مريزة	
	زحف - دولفن - ظهير - مصدر - زحف	4×2000 متر (إضافة) + 20 راحة سلبية	70% من $2000 \times$ سرعة أقل من 20 راحة سلبية		الإحصاء المائي	
	مصدر - دولفن - ظهير - مصدر	٢ زاوية سلبية حتى وصول التنبض الى ١٤٠ نبضة / ق زاوية سلبية حتى تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة / ق	2×2000 سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة / ق + 2×2000 سرعة المخطط السباحة بها ٢٢ راحة سلبية + ١٥ راحة سلبية		البحرية الفارقة للاهوائية	
	كل مجموعة دولفن - ظهير - مصدر - متفرع	٢ مجموعتان ١ - دولفن ٢ - مصدر	2×2000 سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة / ق + 2×2000 سرعة سلبية ٢٢ راحة سلبية		التحمل الخاص	
	مصدر - دولفن	٣ مجموعتان ١ - دولفن ٢ - مصدر	3×2000 سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٤٠ نبضة / ق + 3×2000 سرعة سلبية ٢٢ راحة سلبية		البحرية الفارقة للاهوائية	
	مجموعتان ٢ بتكريرين ١ - دولفن (٢٧) ، ١٠ (١٨) ، ١٠ (١٨) ٢ - مصدر ٣ بتكريرين ٣ - زحف ١١ مجموعة ٣ بتكريرين ٤ - دولفن ١ - دولفن (٣٠)	٣ مجموعتان ١ - دولفن ٢ - مصدر	3×2000 سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٤٠ نبضة / ق + 3×2000 سرعة سلبية ٢٢ راحة سلبية		التحمل الهوائي	
	مجموعتان ٣ بتكريرين ١ - دولفن (٢٧) ، ١٠ (١٨) ، ١٠ (١٨) ٢ - مصدر ٣ بتكريرين ٣ - زحف ١١ مجموعة ٣ بتكريرين ٤ - دولفن ١ - دولفن (٣٠)	٣ مجموعتان ١ - دولفن ٢ - مصدر	3×2000 سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٤٠ نبضة / ق + 3×2000 سرعة سلبية ٢٢ راحة سلبية		التحمل الهوائي	

٣١٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات القرينية : ٦

رقم الأسبوع : ٣ ، ٤ : تاريخ الأسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الإدارة المستخدمة		مكونات الرحلة القرينية	الأعراض الرئيسية الأكثر من مكونات الرحلة القرينية بالنسبة للمجموعة الاحيائية القرينية	توقيت الوجدات القرينية
	بالنسبة للمجموعة الاحيائية	بالنسبة للمجموعة القرينية			
	زحفت		١٠٠٠ × سرعة أقل من ٧٠٪		
	٢ - ٧ ظهير - ٢ دولفين	٤ - صندر - ٧ ظهير - ٢ دولفين	١٠ (١٠٠٠ × سرعة تصل بالتيض لمعدل ١٨٠ / ق) مع التحكم في النفس زحفت	السعة القارئة اللاهوتية	
	جري متبوع وتبرينات حرة		١٠ ق	الأعراض الأخرى	٤ : ٥
	جيمان موكيم		١٠ ق	رشاقة	٥/٢١
	تبرينات المائي جيم		٣٠ ق	تعود قوية تليق - حمل قرة تليق - الحملات الخاصة - بالهولن القيات خلال الله	
	تبرينات حرة زقرية		١٠ ق	مرورية	
	تبريد - (٤٧) - (٤٤) ، (٥٢-٥٨)			سرونة واطانة عضلات ومفاصل اليد والكولون المحرك	
مجم الكرب المائي	زحفت - صندر - ظهير - دولفين		٣ (١٠٠٠ × سرعة ٧٠٪) ٢٠ راحة	الإحصاء المائي	
٤٤٠٠	صندر		٤ (١٠٠٠ × سرعة تصل بمعدل التيض إلى ١٨٠ / ق) ١٤٠ نبضة / ق	السعة القارئة اللاهوتية	

٣٢٢

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التبريرية : ٦

رقم الأسبوع : ٤٤٣
تاريخ الأسبوع : السبت ١١/٥ إلى الجمعة ١٧/٥ ، السبت ١٨٠/٥ إلى الجمعة ٢٤/٥

ملاحظات	طريقة الإزاحة المنظمة		مكونات الرحلة التبريرية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوجبات التبريرية
	بالنسبة للجموعة التبريرية	بالنسبة للجموعة الضابطة		مكونات الرحلة التبريرية	بالنسبة للجموعة التبريرية	
حجم التبرير الجوف ٣٠	- تبرير (٥١،٥٠)	- تبريرات الماتى جيم	٣٠ ق	- حمل قهوة ثوبية المضلات الخاصة بالتوازن الكافيت خلال اليوم	- قهوة عامة	
	- تبرير (٤٧-٤٩) (٥٢-٥٨)	- تبريرات حرة وتبريرية	١٠ ق	مروحة وإطالة مطبخ ومطعم القهوة والتساؤل المتفرج	- مروحة	

٣٢٣

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأمتوع : ٥

تاريخ الأمتوع : السبت ٥/٢٥هـ إلى الجمعة ٣١/٥هـ

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		معلومات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		توقيت الوصلات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة التحريمية		بالنسبة للمجموعة التحريمية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	
	زحف - متنوع معكبة		$٢ \times ٢٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٧٠\%$ ٢٠ أمت راحة سلبية	الإحصاء المائي	٥/٢٥ صباحاً	
	مجموعة صدر مجموعة ٢ صدر ٢ - (٣١) - ٢ بقرتين	مجموعة صدر مجموعة ٢ صدر ٢٠ ظهر - مجموعة (٢١) - ومجموعة ٢٠ ظهر - مجموعة بقرتين (٢٩) - بقرتين ومجموعة ومجموعة بقرتين زحف (١٩)	$٤٤٥ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٠\% - ٨٥\%$ ٢٠ أمت راحة سلبية + ١٠ أمت راحة سلبية	التحصيل الهوائي الربط الحركي		
	أهلب صدر وعودة ظهر صدر - ظهر	أهلب صدر وعودة ظهر صدر - ظهر	$١٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة أقل من } ٧٠\%$ $٢ \times ٣٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٠\% - ٩٠\%$ ٣ أمت راحة سلبية	التحصيل الهوائي		
	متنوع	متنوع	$٢ \times ٢٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٥\% - ٩٠\%$ ٣ أمت راحة سلبية	التحصيل الهوائي		
	٢ صدر - ٢ ظهر	٢ صدر - ٢ ظهر	$٥ \times ١٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٠\% - ٨٥\%$ ٢ أمت راحة سلبية + ٢ أمت راحة سلبية	التحصيل الهوائي		

٣٢٦

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الجوية : ١١

رقم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٢٥/٥ إلى الجمعة ٣١/٥

ملاحظات	طريقة الارتفاع المستخدمة		مكونات الرحلة الجوية	الأوقات الرئيسية لكل من		توقيت الرحلات الجوية
	بالنسبة للجموعة السياحية	بالنسبة للجموعة الترفيهية		مكونات الرحلة الجوية	بالنسبة للجموعة السياحية	
مجموع الترتيب الأسبوعي ٥٠٠٠	مصر - قطر	مصر - قطر	$\frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$ $+ \frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$	التعمل البرائى	التعمل البرائى	٥/٢٦ مساء
	مصر - قطر	مصر - قطر				
مصر - قطر	مصر - قطر	مصر - قطر	$\frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$ $+ \frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$	التعمل البرائى	التعمل البرائى	٥/٢٦ مساء
	مصر - قطر	مصر - قطر				
مصر - قطر	مصر - قطر	مصر - قطر	$\frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$ $+ \frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$	التعمل البرائى	التعمل البرائى	٥/٢٦ مساء
	مصر - قطر	مصر - قطر				
مصر - قطر	مصر - قطر	مصر - قطر	$\frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$ $+ \frac{2000 \times 90 - 85}{100} + \frac{2000 \times 90 - 85}{100}$	التعمل البرائى	التعمل البرائى	٥/٢٦ مساء
	مصر - قطر	مصر - قطر				

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٥
تاريخ الأسبوع : السبت ٥/٢٥ هـ إلى الجمعة ٥/٣١ هـ

ملاحظات	طريقة الأداء المتوقعة		مكونات الوحدة الكهربائية	الاصناف الرئيسية لكل من		وقت الوحدة الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة التشغيلية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة التشغيلية	
	- صهر - دولابن		$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	- التحمل الهوائي	
	- صهر - زحف		$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	- التحمل الهوائي	
مجموع الكهرباء المقى ٥٠٠٠ م	- دولابن - صهر - زحف		$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$ + $\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$ + $\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	- التحمل الهوائي	
مجموع الكهرباء الأرضي ٣٠	- دولابن - صهر - زحف		$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	- التحمل الهوائي	
	- زحف - دولابن - صهر - زحف		$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	- الإصماء الأرضي	٥/٢٨ مساءً
	- زحف - دولابن - صهر - زحف		$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	$\frac{1}{90} \times 2000$ + $\frac{1}{90} \times 30$	- العبة القارة اللاهوائية	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الكهربائية : ١١

رقم الأسيوع : ٥
تاريخ الأسيوع : السبت ٥/٢٥هـ إلى الجمعة ٥/٣١هـ

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأصناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		نوعية الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للاسيوع الكلية	بالنسبة للاسيوع الصغيرة		بالنسبة للاسيوع الكلية	بالنسبة للاسيوع الصغيرة	
متفرع			مكونات الوحدة الكهربائية	مكونات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية	نوعية الوحدات الكهربائية	
كل مجموعة، انزلن ١٠ ظهر ١٠ صغر ١٠ زحف			٣) $٢٠٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق	٣) $٢٠٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق	- المحثة الفارقة للاسيوية	
- صغر			٤×٣ ($٥٠ \times$ سرعة $٩٥/٧$ فاكتر) دق راحة ايجابية سلبية + ٣ ق راحة سلبية	٥ ($١٠٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول بعد التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق	- السرعة	
مجموعتان بوزن - مجموعتان ظهن مجموعتان صغر - مجموعتان زحف التي ٤٠٠٠م			٢×٨ ($٢٥ \times$ $١/٢$ زمن أحسن $٥٠ \times$ أو أفضل) ٣ق راحة ايجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	٥ ($٢٠٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التنبض الى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول بعد التنبض الى ١٤٠ نبضة/ق	- المحثة الفارقة للاسيوية	
			١٠ ق	١٠ ق	- الإحصاء الأرضي	
			٣٠ ق	٣٠ ق	- قوة عامة	
مجموع التوزيع مجموع التوزيع (٥١٤٠٠) حجم التوزيع الجانب ٥٠مق					- تعمل كسوة تأهية للمصحات الخاصة بالتقنين الثالث خلال اليوم	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ١٠٠٦ : السبت ٦/٨ إلى الجمعة ٦/٧ ، السبت ٦/٢٩ إلى الجمعة ٧/٥

ملاحظات	طريقة الأمان المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكاملة		بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكاملة	
مجموع الترددات المطلوب ٣٠٠٠	٢ ترددات (٢٧٨) ، ٢ ترددات (٣٤٦) ، ٢ ترددات (١٨)	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	مكونات الوحدة الكهربائية	١٠ (٢٥٠ X سرعة تصل بمعدل التباطؤ الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التباطؤ لمعدل ١٤٠ نبضة/ق	- التحية الفارقة للاهوائية - الربط الحركي	
مجموع الترددات المطلوب ١٨٠٠	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	مكونات الوحدة الكهربائية	٣ (١٠٠ X سرعة تصل بمعدل التباطؤ الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التباطؤ لمعدل ١٤٠ نبضة/ق	- التحية الفارقة للاهوائية - استرخاء	
مجموع الترددات المطلوب ١٨٠٠	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	مكونات الوحدة الكهربائية	٥ (١٠٠ X سرعة تصل بمعدل التباطؤ الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التباطؤ لمعدل ١٤٠ نبضة/ق	- التحية الفارقة للاهوائية	
مجموع الترددات المطلوب ١٨٠٠	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	مكونات الوحدة الكهربائية	١٢ (٥٥ X سرعة تصل بمعدل التباطؤ الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التباطؤ لمعدل ١٤٠ نبضة/ق	- التحية الفارقة للاهوائية	
مجموع الترددات المطلوب ١٨٠٠	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	٢ ترددات - ٢ ظفر - ٤ مصدر - ٢ زحف	مكونات الوحدة الكهربائية	١٠ (١٠٠ X سرعة تصل بمعدل التباطؤ الي ١٨٠ نبضة /ق) راحة سلبية حتى وصول التباطؤ لمعدل ١٤٠ نبضة/ق	- الإحصاء الأرضي - مبرودة	١/٤ صباحاً ٧/٢ صباحاً

تابع مرفق رقم (١٠)

رقم الأيسوع : ١٠٤٦

تاريخ الأيسوع : السبت ٦/١ إلى الجمعة ٢/٧، السبت ٦/٢٩ إلى الجمعة ٧/٥

عدد الرحلات الكنسية : ١١

ملاحظات	موتيرة الأوزار المستخدمة		مكورات الرحلة الكنسية	الأهداف الرئيسية التي من		موتيرة الوصايا الكنسية
	بالنسبة للمجموعة التجريبية	بالنسبة للمجموعة الخاصة		مكورات الوحدة الكنسية بالنسبة للمجموعة التجريبية	مكورات الوحدة الكنسية بالنسبة للمجموعة الخاصة	
مجموع الكوريب الكنسي ٢٥٠٠م	١٠٠٠ دولفين - ٢٠٠م ظهر - ٢٠٠م صدر	مجموعة دولفين مجموعة صدر مجموعة يتعرفن (١٤)	$1x2$ $(٨٠ \times \text{سرعة} - ٨٥) / ٨٥$ ١٠ ث رحلة سلبية	التوازن الحركي - التحمل البوراني		
مجموع الكوريب الكنسي ٣٠٠م	٢ ذهاب دولفين عودة ظهر ٢ ذهاب صدر وعودة زحف - ظهر		4 $(١٠٠ \times \text{سرعة} - ٨٠) / ٨٥$ ٢٠ ث رحلة سلبية ٢٠ ث رحلة سلبية	- التحمل البوراني		
مجموع الكوريب الكنسي ٣٠٠٠م	٢ - زحف - دولفين - ظهر - صدر - زحف ٢ - زحف ٢ - دولفين - ٥ ظهر - ٥ صدر - ٢ زحف		$3000 \times \text{سرعة} / ٧٠$ ١٠ ث رحلة سلبية + 4 $(٥٠٠ \times \text{سرعة} - ٥٠) / ٥٠$ ١٠ ث رحلة سلبية	- الإصحاء الأرحى - العجة القرقة للاعبية	$6/4$ مساعاً؛ $٧/٢$ مساعاً	
مجموع الكوريب الكنسي ٣٠٠٠م	٢ - زحف ٢ - دولفين - ١٠ زحف ٢ - دولفين - ٢ ظهر - ٢ صدر - ٢ زحف		16 $(٥٠٠ \times \text{سرعة} - ١٨٠) / ١٤٠$ ١٤٠ ث نبضة / ق ١٤٠ ث نبضة / ق $2x2$ $(٥٠٠ \times \text{سرعة} - ٨٥) / ٩٠$ ١٥ ث رحلة سلبية + 4 ١٥ ث رحلة سلبية	- التحمل اللاهوتي		

٣٤٢

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

رقم الأسبوع : ١٠٠٦ ، السبت ١/١١ إلى الجمعة ٢/١١ ، السبت ٢/١١ إلى الجمعة ٧/١١

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأحداث الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية		توقيت الرحلات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الكلية	بالنسبة للمجموعة الجزئية		بالنسبة للمجموعة الكلية	بالنسبة للمجموعة الجزئية	
١٠ كل مجموعة ، اولائن ، الظهر ١ صغر ، زحف						
زحف			٤ (٥٠م X السرعة المخطط المساحة بها في التباطؤ) ٤ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية		- التحمل الخاص	
			١ (٥٠م X سرعة تصل بعمل التباطؤ الى ١٨٠) ١ راحة سلبية حتى وصول معدل التباطؤ الى ١٤٠ ، مع التحكم في النفس		- السرعة الفارقة اللاهوتية	
			١٠ اق		- الاصحاء الأرضي	١/٥ صباحا
			١٠ اق		- المرونة	٧/٣ صباحا
			٢ (٢٠٠م X سرعة سلبية + ٣ (١٠٠م X سرعة ٧٠) ٢٠ ث راحة سلبية		- الاصحاء الليلي	
			١٦ (٥٠م X سرعة تصل بعمل التباطؤ الى ١٨٠) ١ راحة سلبية حتى وصول معدل التباطؤ الى ١٤٠ ، مع التحكم في النفس		- السرعة الفارقة اللاهوتية	
			٣ (٢٠٠م X سرعة تصل بعمل التباطؤ الى ١٨٠) ٣ راحة سلبية حتى وصول معدل التباطؤ الى ١٤٠ ، مع التحكم في النفس		- الاصحاء باتجاه المساحة	
			٥ (١٠٠م X سرعة تصل بعمل التباطؤ الى ١٨٠) ٥ راحة سلبية حتى وصول معدل التباطؤ الى ١٤٠ ، مع التحكم في النفس		- السرعة الفارقة اللاهوتية	
			٢ (١٠٠م X سرعة تصل بعمل التباطؤ الى ١٨٠) ٢ راحة سلبية حتى وصول معدل التباطؤ الى ١٤٠ ، مع التحكم في النفس		- السرعة الفارقة اللاهوتية	

٣٤٤

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحات الكريبية : ١١

رقم الأسيوع : ١٠ ، ٦

تاريخ الأسيوع : السبت ١/٦ إلى الجمعة ٦/٧ ، السبت ٦/٧ إلى الجمعة ٧/٥

ملاحظات	طريقة الأداء المنتظمة		مكونات الوحدة الكريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحات الكريبية
	بالنسبة للمجموعة الكريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية		مكونات الوحدة الكريبية	بالنسبة للمجموعة الاحيائية	
١- زحف	١- ظهر - ٢- صدر - ١- زحف			$\frac{5 \times 2}{100} = 5\%$ سرعة ٩٥ - ١٠٠٪ حق راحة اجيائية سلبية + ٢ ق راحة سلبية	- السرعة - استرخاء - المتعة القارئة الامورثية	
	٢- ظهر - ٢- صدر - ٢- دولفين			$\frac{8 \times 100}{140} = 57\%$ سرعة تصل بعمل النبط الى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول النبط لمعدل ١٤٠ نبض/ق	- الاحياء الأرضي - قوة خاصة - تحمل فترة ثابتة - المعاملات الخاصة - تعزيز الاليات - خلال النهج - مرونة - مرونة وإطلاق - عضلات ومفاصل - اليد والقمران - التعرق	
	٣- جري متفرع وتشرينات حرة			١٠٠ اق		
	٤- تمرينات الماظميم			٣٠ اق		
	٥- تمرين (٥٠)					
	٦- تمرين (٥١)					
	٧- تمرينات حرة وقسرية			١٠ اق		
	٨- تمرين (٤٧) - (٥٨-٥٧)					

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٩ ، ٨ ، ٧
تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨ ، ٦/١٥ ، ٦/٢٢ ، إلى الجمعة ٦/١٤ ، ٦/٢١ ، ٦/٢٨

ملاحظات	طريقة الأمان المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية؛ بالنسبة للمجموعة الحسابية	توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الحسابية	بالنسبة للمجموعة الكهربائية			
	زحف - صخر - طهر - دولفين	زحف - صخر - طهر - دولفين	$\frac{70}{100} \times 2000$ + $\frac{70}{100} \times 3000$	- الإحصاء المائي	٦/٨ ،
	تصريف (٥٩)	دولفين	$2 \times 2000 \times 90\%$ + $2 \times 1000 \times 90\%$	- العمل الهوائي	٦/١٥ ،
	- صخر	- صخر	$3 \times 1000 \times 80\%$ + $3 \times 1000 \times 80\%$	- العمل الهوائي	٦/٢٢ صباحاً
	تصريف (٢٤)	صخر	$4 \times 2000 \times 90\%$ + $4 \times 1000 \times 90\%$	- العمل الهوائي	
	- صخر	رطبون	$1000 \times 90\%$ + $3 \times 1000 \times 90\%$	- العمل الهوائي	
	طهر - دولفين - زحف	طهر - دولفين - زحف	$1000 \times 80\%$ + $2000 \times 80\%$ + $2000 \times 80\%$ + $3000 \times 80\%$	- العمل الهوائي	
	مترع مع تغيير طريقة المساحة كل ٤٠ طهر - دولفين - زحف	مترع مع تغيير طريقة المساحة كل ٤٠ طهر - دولفين - زحف	$2000 \times 90\%$ + $2000 \times 90\%$ + $3000 \times 90\%$ + $3000 \times 90\%$	- العمل الهوائي	

٢٤٦

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٩ ، ٨ ، ١٧
تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨ ، ٦/١٥ ، ٦/٢٢ إلى الجمعة ٦/٢٤ ، ٦/٢١ ، ٦/٢٨

ملاحظات	طريقة الأثر المستفيدة		مكونات الوحدة التوربينية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التوربينية
	بالنسبة للمجموعة الضابطة	بالنسبة للمجموعة التوربينية		مكونات الوحدة التوربينية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
٢ - زحف - دولفين - ظهر - مصدر - زحف	٢ - زحف - دولفين - ظهر - مصدر - زحف	٢ - زحف - دولفين - ظهر - مصدر - زحف	٤ (٢٥٠ م سرعة متزايدة) + ١٠ ث راحة سلبية	٨ (١٠٠ م سرعة تصل بعمل النبض إلى ١٨٠ نبضة / ث) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة / ث	- الاحماء اللاتني	٦/٨ ، ٦/١٥ ، ٦/٢٢ مساءً
٢ - دولفين - ٢ ظهر - ٢ مصدر - ٢ زحف	٢ - دولفين - ١ ظهر - ٢ مصدر - ١ زحف	٢ - دولفين - ١ ظهر - ٢ مصدر - ١ زحف	٢ (٢٠٠ م سرعة ٩٠ - ٩٥٪) حق راحة إيجابية سلبية	٥ (١٠٠ م سرعة تصل بعمل النبض إلى ١٨٠ نبضة / ث مع التحكم في النفس في النفس	- التحميل التوربينية للاعبين	
مجموعة دولفين - (٢١) - مجموعة ظهر - (٢٢) - مجموعة مصدر - مجموعة يتبريد (٢٣) - مجموعة زحف	مجموعة دولفين - (٢١) - مجموعة ظهر - (٢٢) - مجموعة مصدر - مجموعة يتبريد (٢٣) - مجموعة زحف	مجموعة دولفين - (٢١) - مجموعة ظهر - (٢٢) - مجموعة مصدر - مجموعة يتبريد (٢٣) - مجموعة زحف	٤ (٢٠٠ م سرعة ٨٥ - ٩٥٪) ٣ راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	٤ (٢٠٠ م سرعة تصل بعمل النبض إلى ١٨٠ نبضة / ث) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة	- التحميل اللاعراقي	
مجموعة ظهر - ٢ مصدر - ١ دولفين - ١ ظهر - ٢ مصدر - ٢ زحف	مجموعة ظهر - ٢ مصدر - ١ دولفين - ١ ظهر - ٢ مصدر - ٢ زحف	مجموعة ظهر - ٢ مصدر - ١ دولفين - ١ ظهر - ٢ مصدر - ٢ زحف	٢ (٢٠٠ م سرعة ٧٠٪) ٢ راحة إيجابية سلبية	٥ (٢٠٠ م سرعة تصل بعمل النبض إلى ١٨٠ نبضة / ث) راحة سلبية حتى وصول النبض لمعدل ١٤٠ نبضة	- الاسترخاء	
مجموع التبريد اللاتني ٤٠٠٠	مجموع التبريد اللاتني ٤٠٠٠	مجموع التبريد اللاتني ٤٠٠٠	٢ (٢٠٠ م سرعة ٨٠٪) رطلين	٥ (٢٠٠ م سرعة ٨٠٪) رطلين	- التحميل الهوائي	

٣٤٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات القريبية : ١١

رقم الأبراج : ١ ، ٨ ، ٧ ، ٦
تاريخ الأبراج : السبت ٦/٨ ، ١٥/٥ ، ٦/٢٢ ، الجمعة ١٤/٦ ، ٢١/٦ ، ٢٨/٦

ملاحظات	طريقة الإدارة المستعملة		مكونات الوحدة القريبية	الأهداف الوظيفية لكل من مكونات الوحدة القريبية		توقيت الوحدات القريبية		
	بالنسبة للمجموعة القريبية	بالنسبة للمجموعة الشاملة		بالنسبة للمجموعة القريبية	بالنسبة للمجموعة الشاملة			
حجم القريب الدائم ٥٠	جري متفرع وتبريكات حرة		اق٠ اق٢٠	- الإحصاء الأرضي - تحمل قوة خاصة - تحمل قوة ثابتة - المسلات الخاصة - القرون الكليات - خلال اليوم	- الإحصاء الأرضي - مكونات الوحدة القريبية بالنسبة للمجموعة الشاملة	٦/٩ ، ٦/١٦ ، ٦/٢٣ صباحاً		
	تبريكات حرة وقسرية تبريك (٤٧-٤٩) ، (٥٧-٥٨)						اق١٠	- مرونة - مرونة وإطالة عضلات ومفاصل القدم والكسولان التحرك
	جري متفرع وتبريكات حرة - جميعاً موقم - تبريكات حرة ويستخدم الكسرة الطبية والمساعد السويدينية تبريكات المطاطية تبريكات حرة وقسرية تبريك (٤٧-٤٩) ، (٥٧-٥٨)						اق١٠ اق١٠ اق٢٠ اق١٠	- الإحصاء الأرضي الريشة القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة - مرونة - مرونة وإطالة عضلات ومفاصل القدم والكسولان التحرك

٢٥٠

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رسم الأبراج : ٩٠٨ ، ٧٠ : تاريخ الأبراج : السبت ١/٨ ، ٦/١٥ ، ٢٢/٧٧ ، ١/٨ إلى الجمعة ١/٤ ، ٦/١٤ ، ٢١/٧٨ ، ٢/٧٨

ملاحظات	طريقة الأبراج المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأوقات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية بالنسبة للمجموعة الضخمة	توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الضخمة	بالنسبة للمجموعة الضخمة			
	زحف - صدر - ظهر - درابزين		$\frac{2000 \times 70}{10} + \frac{3 \times 1000 \times 70}{10}$	الإحصاء الأمامي	٦/١٧ ، ٦/١٠ ٦/٢٤ صباحاً
	درابزين - (٥٩)	صدر	$5 \times 2 \times 80 - 90 \text{ ث } 10 + \frac{2000 \times 90 - 80}{10} \text{ ث } 2$	التحريك الأمامي - التوازن - المركب	
	صدر - (٢٤)	صدر	$2 \times 2 \times 80 - 90 \text{ ث } 10 + \frac{2000 \times 90 - 80}{10} \text{ ث } 3$	التحريك الأمامي	
	صدر	صدر	$2000 \times 80 - 90 \text{ ث } 3$	التحريك الأمامي	
حجم التثبيت الميكانيكي ٢١٠٠٠٠	ظهر - درابزين - زحف	ظهر - درابزين - زحف	$2000 \times 80 - 90 \text{ ث } 2 + \frac{2000 \times 90 - 80}{10} \text{ ث } 3 + \frac{2000 \times 85 - 1000}{10} \text{ ث } 3$	التحريك الأمامي	
	مترفع	مترفع	$2 \times 2 \times 80 - 85 \text{ ث } 30 + \frac{2000 \times 85 - 1000}{10} \text{ ث } 3$	التحريك الأمامي	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التوربية : ١١

رقم الأسبوع : ٩٨، ٧٧
تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨، ٥/٨، ٤/٨، ٣/٨، ٢/٨، ١/٨

ملاحظات	مرفق الإجازة المستخدمة		مكونات الوحدة التوربية	الأصناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التوربية	توقيت الرحلات التوربية
	بالنسبة للمجموعة السياحية	بالنسبة للمجموعة التوربية			
	ظهير - دولابن - زحف	ظهير - دولابن - زحف	$\frac{200}{90-80} \times 700 + \frac{200}{20} \times 200$ + رجلين	$\frac{200}{90-80} \times 700 + \frac{200}{20} \times 200$	التحمل الهوائي
	زحف - صدر - ظهير - دولابن	زحف - دولابن - ٢ ظهير - ٢ صدر	$\frac{200}{70} \times 200 + \frac{200}{10} \times 200$	$\frac{200}{70} \times 200 + \frac{200}{10} \times 200$	الإحصاء المائي
	٢ دولابن - ٢ ظهير - ٢ صدر	٢ دولابن - ٢ ظهير - ٢ صدر	$\frac{200}{180} \times 200$ تصل بمعدل القبحن إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل القبحن إلى ١٤٠ نبضة/ق	$\frac{200}{180} \times 200$ تصل بمعدل القبحن إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل القبحن إلى ١٤٠ نبضة/ق	العبء القارئة اللاهوائية
	مجموعة آيواكس - مجموعة آيواكس، مجموعة آيواكس - مجموعة صدر مجموعة صدر مجموعة صدر	مجموعة آيواكس، مجموعة آيواكس - مجموعة صدر مجموعة صدر مجموعة صدر	4×200 + 3×200 + 3×200	4×200 + 3×200 + 3×200	السرعة
	١ - ظهير - ٢ صدر	١ - ظهير - ٢ صدر	$\frac{200}{180} \times 200$ يصل بمعدل القبحن إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل القبحن إلى ١٤٠ نبضة/ق فراغين مع التحكم في القبحن	$\frac{200}{180} \times 200$ يصل بمعدل القبحن إلى ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل القبحن إلى ١٤٠ نبضة/ق فراغين مع التحكم في القبحن	العبء القارئة اللاهوائية
	٢ - ٧ دولابن - ٢ ظهير - ٢ - ٧ دولابن (٣٣) ٢ - ٧ دولابن (٣٧) ٢ - ٧ دولابن (٣٤) ٢ - ٧ دولابن (٣١)	٢ - ٧ دولابن - ٢ ظهير - ٢ - ٧ دولابن (٣٣) ٢ - ٧ دولابن (٣٧) ٢ - ٧ دولابن (٣٤) ٢ - ٧ دولابن (٣١)	4×200 + 5×200 + 5×200 + 5×200	4×200 + 5×200 + 5×200 + 5×200	السرعة
	٧ دولابن صدر وعودة ظهير	٧ دولابن صدر وعودة ظهير	100×200	100×200	استرخاء

٦/١٧، ٦/١٠
٦/٢٤

٢٥٣

تابع مرفق رقم (١٠)

رقم الأسبوع: ٩٨٨٠٧٣

تاريخ الأسبوع: السبت ٢٨/١٠/٢٠١٤ إلى الجمعة ١٤/١١/٢٠١٤

عدد الوحدات التدريبية: ١١

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية		مكونات الوحدة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية	
	تمريفات الماتني جيم	تمريفات الماتني	٣٠ ق	تحمل قوة خاصة	تحمل قوة تنبئية المتكاملات الخاصة	
	تمريفات حرة وقسرية	تمريفات حرة وقسرية	١٠ ق	السرعة	سرعة وانظمة محملات وبمحمل البدن والتوازن للتمرير	
	جري متفرع وتمريفات حرة	جري متفرع وتمريفات حرة	١٠ ق	الاصحاء الارضي		٢/١٨، ٢/١١ صباحاً ٧/٢٥
	جدار موانع	جدار موانع	١٠ ق	الرشاقة		
	تمريفات حرة وبمستخدم الكرة العائليه والمقاعد السورينية	تمريفات حرة وبمستخدم الكرة العائليه والمقاعد السورينية	١٠ ق	القوة الانفجارية		
	تمريفات الماتني جيم	تمريفات الماتني جيم	٢٠ ق	القوة السيرة بالسرعة		
	تمريفات حرة وقسرية	تمريفات حرة وقسرية	١٠ ق	السرعة	سرعة وطلاقة عضلات وتعامل لبدن والقوة والسرعة	
	تمريفات حرة وقسرية	تمريفات حرة وقسرية	١٠ ق			

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات القريرية : ١١

إلى الجمعة ١٤/١١، ٢١/١١، ٢٨/١١

رقم الأسبوع : ٨٠٧٠

تاريخ الأسبوع : السبت ٨/١١، ١٥/١١، ٢٢/١١

ملاحظات	طريقة الأوزار المستفيدة		مكونات الرحلة القريرية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الرحلة القريرية بالنسبة للمجموعة الجماعية		توقيت الرحلات القريرية
	بالنسبة للمجموعة الجماعية	بالنسبة للتجزئية		بالنسبة للمجموعة الجماعية	بالنسبة للتجزئية	
	زحف - دولابن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{300 \times \text{سرعة } 70}{\text{ث } 30} + \frac{2 \times (100 \times \text{سرعة } 70)}{\text{ث } 10}$ راحة سائبة	الإحصاء والمشي	٢١/١١، ٢٨/١١ مساءً ٢/٢٥	
	٢ دولابن - ٢ ظهر - ٤ صدر		$\frac{8 \times (100 \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}{\text{راحة سائبة حتى وصول معدل التفيض الى } 140 \text{ نبضة/ق}}$	المتعة القارئة للاهوائية		
	كل مجموعة، ١٠٠٠ أذلي دولابن وعودة ظهر، ١٠٠٠ أذلي صدر وعودة زحف		$\frac{2 \times 2 \times (100 \text{ في الزمن المطلوب للبطولة})}{\text{ث } 4}$ $\frac{5 \times (100 \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}{\text{راحة سائبة حتى وصول معدل التفيض الى } 140 \text{ نبضة/ق}}$	التحمل الخاص		
	١ دولابن - ١ ظهر - ٢ صدر - ١ زحف		$\frac{4 \times 4 \times (50 \times \text{سرعة } 75 - 90)}{\text{ث } 2}$ $\frac{4 \times (180 \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}{\text{راحة سائبة حتى وصول معدل التفيض الى } 140 \text{ نبضة/ق}}$	التحمل اللاهوائي - التورلن - الحركي		
	مجموعة يقربون - مجموعة صدر (١٢)، مجموعة يقربون (٢٥) بالتبادل	مجموعة دولابن، مجموعة صدر وبمجموعة بالتبادل	$\frac{4 \times (250 \times \text{سرعة تصل بمعدل التفيض الى } 180 \text{ نبضة/ق})}{\text{راحة سائبة حتى وصول معدل التفيض الى } 140 \text{ نبضة/ق}}$ مع التحكم في النفس	المتعة القارئة للاهوائية		
	مترجع ثم ٥٠٠ دولابن		مترجع مع تغيير طريقة المساحة كل ٢٥ م	التحمل الهوائي		

مجموع التمرين المسائي
٥٠٠٠ م

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الراحات التدريبية : ١٠

رقم الأسبوع : ٧٨ ، ٧٩ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ٨٧ ، ٨٨ ، ٨٩ ، ٩٠ ، ٩١ ، ٩٢ ، ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ ، ٩٦ ، ٩٧ ، ٩٨ ، ٩٩ ، ١٠٠

تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨ ، ١٥/٨ ، ٢٢/٨ ، ٢٩/٨ ، ٥/٩ ، ١٢/٩ ، ١٩/٩ ، ٢٦/٩ ، ٣/١٠ ، ١٠/١٠ ، ١٧/١٠ ، ٢٤/١٠ ، ٣١/١٠

رقم الأسبوع : ٧٨ ، ٧٩

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية	توقيت الراحات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية			
	كل مجموعة ١ ثوانين	كل مجموعة ١ ثوانين	مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية	توقيت الراحات التدريبية
	١٠ ظهر، ١٠ صبح، ١٠ ظهر، ١٠ صبح	١٠ ظهر، ١٠ صبح، ١٠ ظهر، ١٠ صبح	٤٨٧ (٥م x سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	التحمل الهوائي - الاستمساك - بسطة لهيكلية. - الاستمساك باتجاه الساحة	
	٥ ثغلب ثوانين وعودة ظهري ٥ ثغلب صبح وعودة زحف	٥ ثغلب ثوانين وعودة ظهري ٥ ثغلب صبح وعودة زحف	١٠ (٥م x سرعة تحمل التمثيل الي ١٨٠ نبضة/ق) ١٤٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل النبض الي ١٤٠ نبضة/ق	السرعة الفارقة اللاهوائية	
	٢٠٠ م صبح ٢٠٠١ ظهر	٢٠٠ م صبح ٢٠٠١ ظهر	٥٠٠ م رطين	التحمل الهوائي - الإحساء الارضي	
حجم التدريب المسائي ٢٤٠٠٠			١٠ ق	تحمل قوة خاضعة	
حجم التدريب الصباحي ٢٤٠٠٠			٣٠ ق	تحمل قوة ثابتة - تحمل قوة ثابتة - الامتصاصات - العناصر بالقوت الثابت خلال يوم - السرور	
			٣٠ ق	سرعة والملاحة - سرعة والملاحة - عضلات ويعمل اليه - الاستمساك والتحمل	
			١٠ ق	سرعة والملاحة - سرعة والملاحة - عضلات ويعمل اليه - الاستمساك والتحمل	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

رقم الأسبوع : ١٠٨ ، ١٠٧

تاريخ الأسبوع : السبت ٦/٨، ٦/١٥، ٦/٢٢، ٦/٢٩

إلى الجمعة ٦/١٤، ٦/٢١، ٦/٢٨

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الحقيقية	توقيت الرحلات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الحقيقية	بالنسبة للمجموعة التجريبية			
	زحف - مصدر - ظهر - دولابن		$4 \times 200 \text{ م سرعة} + \frac{70}{100} \text{ م سرعة سلبية} + 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- الإحصاء المائي - تصحيح الأخطاء التي تسببها مساهمة ٢٠٠ م فروع متفرعة - إزالة خبثات العروق من لفة	٦/٢٠، ٦/١٣ ٦/٢٧ صباحاً
	٢ دولابن - ٢ ظهر - ٢ مصدر - زحف	- دولابن ٢٠٠ م - عرصات (٢٨-٤١) - إبقاء من العروق التي يتسبب مع مستوى السباح	$8 \times 100 \text{ م سرعة تصل بمعدل التنبض الي } 180 \text{ نبضة/ق}$ $10 \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الي } 140 \text{ نبضة/ق}$	- السرعة - الأحمال - المركبات - المعاملات - الدفع من جرافة الدوريات	
	مجموعة دولابن، مجموعة عرصات ظهر، مجموعة عرصات مصدر، مجموعة زحف ولكن بمستويات عرصات (١١-١٢)	- مجموعة دولابن، مجموعة عرصات ظهر، مجموعة عرصات مصدر، مجموعة زحف	$9 \times 100 \text{ م سرعة تصل بمعدل التنبض الي } 180 \text{ نبضة/ق}$ $10 \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الي } 140 \text{ نبضة/ق}$	- السرعة - الأحمال - المركبات - المعاملات - الدفع من جرافة الدوريات	
	١ ظهر - ٢ مصدر		$5 \times 100 \text{ م سرعة تصل بمعدل التنبض الي } 180 \text{ نبضة/ق}$ $10 \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الي } 140 \text{ نبضة/ق}$	- السرعة - الأحمال - المركبات - المعاملات - الدفع من جرافة الدوريات	
	مجموعة دولابن، مجموعة ظهر، مجموعة مصدر، مجموعة زحف		$4 \times 200 \text{ م سرعة} + 10 \text{ ث راحة سلبية}$	- السرعة - الأحمال - المركبات - المعاملات - الدفع من جرافة الدوريات	
	١ دولابن، ١ ظهر، ١ مصدر، ١ زحف		$5 \times 100 \text{ م سرعة تصل بمعدل التنبض الي } 180 \text{ نبضة/ق}$ $10 \text{ ث راحة سلبية حتى وصول معدل التنبض الي } 140 \text{ نبضة/ق}$	- السرعة - الأحمال - المركبات - المعاملات - الدفع من جرافة الدوريات	

٣١٠

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ٧٨ ، ٧٧

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٨ ، ٦/٨ ، ٥/٨ ، ٤/٨ ، ٣/٨ ، ٢/٨ ، ١/٨

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدة الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكلية	بالنسبة للمجموعة الجزئية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الكلية	
١- طير ٢ ، طير			٣) $١٨٠ \times$ سرعة فصل بمحل التبنيث الى ١٨٠ تبنيث/ق راحة سلبية حتى وصول محل التبنيث الى ١٤٠ تبنيث/ق فراغين مع التحكم في التبنيث	النجية القارئة اللاهوائية		
١- دولفين ٢ ، طير ١ ، اصدر ١ زحف			٢) $(١٠٠ \times$ سرعة $٩٥ - ١٠٠)$ ق ٣) راحة سلبية	السرعة		
١- دولفين ١ ، طير ١ ، اصدر ١ زحف			٤) $١٨٠ \times$ سرعة فصل بمحل التبنيث الى ١٨٠ تبنيث/ق راحة سلبية حتى وصول محل التبنيث الى ١٤٠ تبنيث/ق ٣) $٢٠٠ \times$ سرعة ذمها ٧٥ وعودة ٩٠ بالمتنزل ١٥ ث راحة سلبية	النجية القارئة اللاهوائية النجية القارئة اللاهوائية		
١- جري متفرع وتغريبات حرة			١٠ ق	الاحياء الارضى		
١- تغريبات حرة ويستخدم الكسرة الطبيعية والمعادن السميكية			١٠ ق	القوة الانفجارية		
١- تغريبات المطاط			٢٠ ق	القوة المبردة بالسرعة		
١- تغريبات حرة وأخرى			١٠ ق	السرعة والظلمة عشوائيات وتعامل الجهد والتيه والتيه والتيه		

٢٠١١

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

رقم الأسبوع : ١١
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأهرام المستقيمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية بالنسبة للمجموعة التشغيلية	توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التشغيلية	بالنسبة للمجموعة التشغيلية			
	زحف - متدرج معكوبة			الإحصاء المائي	٧/٦ صباحاً
	مجموعة بترول (٢١) - مجموعة بترول (٣١)	مجموعة بترول - مجموعة صخر	٢٤٢ (م × سرعة ٨٠-٨٥٪) ٣٢٢ (م × سرعة ٨٠-٨٥٪) ١٠٠٠ (م × سرعة ٨٠-٨٥٪) ١٠٠٠ (م × سرعة ٨٠-٨٥٪)	العمل الجوف	
	زحف		١٠٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء	
	٤٠٠٠ م صخر، ٢٠٠٠ طن، ١٠٠٠ بترول، ٢٠٠ زحف		٨٠-٩٠٪ تراص مع التحكم في النفس	التحمل الجواني	
	متر		٥ (٢٠٠٠ م × سرعة ٨٥-٨٥٪) ٣٠ (م × سرعة ٨٥-٨٥٪)	التحمل الجواني	
	٣ بترول (٢٣) - ٣ بترول (٢٠)	٣ بترول - ٣ بترول	٢ (٣٠٠٠ م × سرعة ٨٠-٨٥٪) ٣٠ (م × سرعة ٨٥-٨٥٪)	التحمل الجواني	
	٢ صخر - ٢ بترول - ١ بترول - ١ زحف		٢ (٣٠٠٠ م × سرعة ٨٥-٩٠٪) ٣٠ (م × سرعة ٨٥-٩٠٪)	التحمل الجواني	
	٤٠٠٠ صخر - ٢٠٠٠ بترول - ٢٠٠٠ زحف		١٠٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠٪ ١٠٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠٪	التحمل الجواني	

حجم الترتيب المائي
٢٠٠٠٠

٣٦٢

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت : ٧/٦

رقم الأبروع : ١١

تاريخ الأبروع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الاصناف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الأساسية	بالنسبة للمجموعة الإضافية		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الأساسية	
	زح		١٠) م × سرعة تصل بمعدل الفيض الي ١٨٠ نبضة/ق راحة سلبية حتى وصول معدل الفيض الي ١٤٠ نبضة/ق مع التحكم في التردد	التيحة الفارقة اللاهوائية		
	جوي متفرع وتبريد حره		١٠ ق	الإحصاء الأرضي		٧/٦ مساءً
	تبريد المبرد - تبريد (٥١,٥٠)		١٠ ق	تحميل قوة خالصة - تحميل قوة ثابتة - تحميل - التشغيل - بالتزامن الكهلي خلال اليوم - التردد		
	تبريد حره وتبريد - تبريد (٤٧) - تبريد (٥٢-٥٨)		١٠ ق	مروحة وإطالة - محركات - وعامل البدء - التردد التحكم		
	زحف - متفرع مبرسة تغيير كل ٢٥ م		$٢ \times (٢٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٧٠\%)$ راحة سلبية ٣٠ ث	الإحصاء الميكانيكي		
	تبريد (٢١)	تبريد	$٦ \times (٥٠ \text{ م} \times \text{سرعة تحمل يعمل الفيض الي } ١٨٠ \text{ نبضة/ق})$ راحة سلبية حتى وصول معدل الفيض الي ١٤٠ نبضة/ق	التيحة الفارقة اللاهوائية - التردد المركب		

٢٠٢٣

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت : ٧/٦

رقم الأسبوع : ١١

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأداء المستفيدة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية	نوعت المخرجات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الضابطة	بالنسبة للمجموعة التجريبية			
حجم الترتيب المسائي ٤:٠٠م	مدر	مدر	٤٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين	الاحتفال الهوائي	
حجم الترتيب الجاف ٥٠م	٢ ظهر - ١ ترفين باستمرار	٢ ظهر - ١ ترفين باستمرار	١ (٢٠٠ م × سرعة تصل بمعدل التفض إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التفض إلى ١٤٠ نبضة/ق	المتعة الفارقة اللاهوائية - الفوائد الصحية	
	٢ ظهر - ٢ ترفين - ٢ زحف	٢ ظهر - ٢ ترفين - ٢ زحف	٢٠٠ م × سرعة ٨٥-٩٠٪ ذراعين	الاحتفال الهوائي	
	٢ صوز - ١ زحف باستمرار	٢ صوز - ١ زحف باستمرار	١ (٢٠٠ م × سرعة تصل بمعدل التفض إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التفض إلى ١٤٠ نبضة/ق	المتعة الفارقة اللاهوائية	
	مدر	مدر	٥٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠٪ رجلين	الاحتفال الهوائي	

٢١٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٢

رقم الأسيوع : السبت ٧/٢

رقم الأسيوع : ١١

تاريخ الأسيوع : السبت ٧/٢

ملاحظات	موتيرة الازمان المستخدمة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الرحلات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة السياحية	بالنسبة للمجموعة الترتيبية		مكونات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الترتيبية	
	جوزى متفرع وتفرقات حرة		١٠ ق	الإحشاء الارضي		٧/٧ مساءً
	جهاز مراكب		١٠ ق	الرشاش		
	تفرقات حرة وباستخدام الكرة الطائرة والمقاعد السريانية		١٠ ق	القوة الانفجارية		
	تفرقات الماطم		٢٠ ق	القوة المميزة بالسرعة		
	تفرقات حرة وأسرى		١٠ ق	المرونة		
حجم الترتيب المسائي ٢٠٠٠٠	زحف - منظر - دولفين		$٢٠ \times \frac{٢٠٠}{٧٠} + ٣ \times \frac{١٠٠}{٢٠}$ سرعة متزايدة	الإحشاء المسائي		
حجم الترتيب الجفاف ١٥٠٠٠	٢ تمرين (١١) ٤ تمرين (١١)	٢ متر ٤ دولفين	$١٠ \times \frac{٢٥}{١٤٠} + \frac{١٨٠}{١٤٠}$ سرعة تصل لحد أقصى ١٨٠ نبضة/ق راكب سببية حتى وصول محل النبض إلى ١٤٠ نبضة/ق	التيقن القارئة اللاهوائية		
			٢٠٠٠ سرعة ٨٠-٩٠٪	التحكم في النفس		

٣٧١

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التدريبية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت

رقم الأسبوع : ١١

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	موزونة الأوزار المستخدمة		مكوثات الوحدة التدريبية	الإضافات الرئيسية لكل من مكوثات الوحدة التدريبية	توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة الأساسية	بالنسبة للتجريبية			
مجموع التدريب السنوي ٢٥٥٠٠	ادراكين - ١ - اصغر - ١ - زحف	ادراكين - ١ - اصغر - ١ - زحف	٤ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل التفيض الى ١٨٠ نبضة/ق) ٤ (راحة سلبية حتى وصول معدل التفيض الى ١٤٠ نبضة/ق)	الاجتهاد الرئيسية لكل من مكوثات الوحدة التدريبية	٧/١٠ صباحا
	ادراكين - ١ - اصغر - ١ - زحف	ادراكين - ١ - اصغر - ١ - زحف	٤ (١٠٠ م × السرعة المحتملة للسباحة بها في البطولة) ٢ (راحة ايجابية سلبية + ٢٠ ث راحة سلبية)	التحمل الخاص	
	٣ - ادراكين - ٢ - زحف	٣ - ادراكين - ٢ - زحف	٥ (١٠٠ م × سرعة تصل بمعدل التفيض الى ١٨٠ نبضة/ق) ٢ (راحة سلبية حتى وصول معدل التفيض الى ١٤٠ نبضة/ق)	الاجتهاد القارئة اللاهوائية	
	مجموعة صغر - مجموعة ذهليبي ٣ ادراكين وعدة زحف - مجموعة طير	مجموعة صغر - مجموعة ذهليبي ٣ ادراكين وعدة زحف - مجموعة طير	٤ (٨٥ - ٩٠) × سرعة + (٢٠٠ م × سرعة ٨٥ - ٩٠) + (٤٠ م × سرعة ٨٥ - ٩٠) ٣ (راحة سلبية + ٥ ث راحة سلبية بين تكرارات ال ٥٠ م + ١ ث راحة سلبية بين تكرارات ال ١٠٠ م)	التحمل للهوائي	
	ذهليبي صغر وعدة زحف	ذهليبي صغر وعدة زحف	١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء	
	جري مقترح وتدريبك حرة	١٠٠	الإحساء الاراضى		
	تدريبك الملاطيقم - تمرين (٥٠-٥١)	٣٠	تحميل قوة خامسة - تحميل قوة تايك - تحميل للاضغاط - التحمل للاضغاط - بالوزن الميت - خلال اليوم		

تابع مرفق رقم (١٠٠)

عدد الوحدات الترتيبية : ١١

رسم الأسيوع : ١١

الي الجمعة ٧/١٢

تاريخ الأسيوع : السبت ٧/٦

ملاحظات	طريقة الأسيوع المستعملة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأصناف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية		نوعت الوحدات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الأساسية	بالنسبة للمجموعة التكميلية		بالنسبة للمجموعة الأساسية	بالنسبة للمجموعة التكميلية	
	٢٣ ظهير - ٢ نولان		٥) $١٠٠ \times$ سرعة تصل بمعدل القيش الى ١٨٠ تبضه/ق راحة سلبية حتى وصول معدل القيش الى ١٤٠ تبضه/ق	النجفة الفارقة اللاهوائية		
	مصدر		$٥٠٠ \times$ سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	التحمل الهوائي		
	١ نولان - ٢ ظهير - ٢ مصدر	١ نولان زحف	$٢) ١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل القيش الى ١٨٠ تبضه/ق راحة سلبية حتى وصول معدل القيش الى ١٤٠ تبضه/ق	النجفة الفارقة اللاهوائية		
	مجموعة مصدر - مجموعة ذهاب نولان وعودة زحف - مجموعة ظهير		$٤) ٨٥-٩٠ \times$ سرعة $٤) ٤٠ \times$ سرعة $٢) ٨٥-٩٠ \times$ سرعة ق راحة سلبية $٥) ١٠٠ \times$ سرعة راحة سلبية بين تكرارات لا $٥٠ \times$ ق راحة سلبية بين تكرارات لا $١٠٠ \times$ +	التحمل الهوائي		
	زح		$١٠٠ \times$ سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء		
	زحف - مصدر - ظهير - نولان		$٢٠٠ \times$ سرعة ٧٠٪ + $٤) ٤٠ \times$ سرعة متكرر لينة ق راحة سلبية + ق راحة سلبية	الإحساء الملهي		
	نولان ٢٠٠ كروي - ترويات (١٠-١٠) الكهنة من الترويات التي يتسبب مع مستوى السباح	نولان ٢٠٠ كروي ممتوح	٢٠ ق	تصحيح الأخطاء التي تورثت ٢٠٠ كروي متفرع تضمن عمل الاسترخاء الداخلي والخارجي	٧/١١ صباحاً	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترتيبية : ١١

٧/١٢ إلى الجمعة

٧/٦ السبت : التاريخ

رقم الأسبوع : ١١

ملاحظات	طريقة الازاحة المستعملة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من		نوعية الوحدات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الضابطة	بالنسبة للمجموعة التجريبية		مكونات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الضابطة	
٢ - درلقن - ٢ شهر - ٢ صدر - ٢ زحف	٢ - درلقن - ٢ شهر - ٢ صدر - ٢ زحف	٢ - درلقن - ٢ شهر - ٢ صدر - ٢ زحف	٨ (٥٠م x سرعة تصل بعمل التفيض الى ١٨٠ تبضمة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الى ١٤٠ تبضمة/ق)	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	نوعية الوحدات الترتيبية
كل مجموعة ١ درلقن ١٠ شهر ١ مصدر ١ زحف ١٢ شهر ٢ مصدر ٢ زحف يقدم أداء مجموعتي تتبعون (١١) و مجموعتي يتبعون (١٧) ومجموعة تتبعون (١٦)	كل مجموعة ١ درلقن ١٠ شهر ١ مصدر ١ زحف ١٢ شهر ٢ مصدر ٢ زحف يقدم أداء مجموعتي تتبعون (١١) و مجموعتي يتبعون (١٧) ومجموعة تتبعون (١٦)	كل مجموعة ١ درلقن ١٠ شهر ١ مصدر ١ زحف ١٢ شهر ٢ مصدر ٢ زحف يقدم أداء مجموعتي تتبعون (١١) و مجموعتي يتبعون (١٧) ومجموعة تتبعون (١٦)	٤ x ٢ (٥) x ١٢ م x سرعة ٩٥-١٠٠٪ ٣ ث راحة ليجابية سلبية + ٢٠ ث راحة سلبية	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	نوعية الوحدات الترتيبية
١- درلقن - ١ ظير - ٢ مصدر - ازحف	١- درلقن - ١ ظير - ٢ مصدر - ازحف	١- درلقن - ١ ظير - ٢ مصدر - ازحف	٥ (١٠٠م x سرعة تصل بعمل التفيض الى ١٨٠ تبضمة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الى ١٤٠ تبضمة/ق) ٤ x ٤ (٥) x ٢٥ م x سرعة ٩٥-١٠٠٪ ٣ ث راحة سلبية + ١٥ ث راحة سلبية	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	نوعية الوحدات الترتيبية
مجموعة درلقن - مجموعة ظير - مجموعة مصدر - مجموعة زحف	مجموعة درلقن - مجموعة ظير - مجموعة مصدر - مجموعة زحف	مجموعة درلقن - مجموعة ظير - مجموعة مصدر - مجموعة زحف	٥ (١٠٠م x سرعة تصل بعمل التفيض الى ١٨٠ تبضمة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الى ١٤٠ تبضمة/ق) ٢ (١٠٠م x سرعة ٩٥-١٠٠٪) ٣ ث راحة سلبية	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	نوعية الوحدات الترتيبية
١- درلقن - ٢ ظير - ٢ مصدر - ازحف	١- درلقن - ٢ ظير - ٢ مصدر - ازحف	١- درلقن - ٢ ظير - ٢ مصدر - ازحف	٥ (١٠٠م x سرعة تصل بعمل التفيض الى ١٨٠ تبضمة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الى ١٤٠ تبضمة/ق) رجلين	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	الانجاز الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية بالنسبة للمجموعة الضابطة	نوعية الوحدات الترتيبية

٢٧٦

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التريبية : ١١

رقم الأبروج : ٧/١٢

تاريخ الأبروج : السبت ٧/٦

رقم الأبروج : ١١

ملاحظات	طريقة الأبروج المستخدمة		مكونات الوحدة التريبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الأبروج
	بالنسبة للمجموعة المتجانسة	بالنسبة للمجموعة التريبية		مكونات الوحدة التريبية	بالنسبة للمجموعة المتجانسة	
حجم التريب المسائي ٤٠٠٠ م	مق	مق	٣ × سرعة زمامياً ٧٥٪ وعودة ٩٠٪ بهتزاز	الهيئة القارئة اللاهوائية	الاحتفاء الأرضي	
حجم التريب المسائي ٥٠ م	مق	مق	١٥ ث راحة سلبية	القوة الانفجارية	القوة الانفجارية	
حجم التريب المسائي ٥٠ م	مق	مق	١٠ ث	القوة الممطرة بالسرعة	القوة الممطرة بالسرعة	
حجم التريب المسائي ٥٠ م	مق	مق	١٠ ث	القوة الممطرة بالسرعة	القوة الممطرة بالسرعة	
حجم التريب المسائي ٥٠ م	مق	مق	١٠ ث	القوة الممطرة بالسرعة	القوة الممطرة بالسرعة	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

رقم الأسبوع : ١٢

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣

إلى الجمعة ٧/١٩

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة الكاملة	بالنسبة للمجموعة الفرعية		مكونات الوحدة الترتيبية	بالنسبة للمجموعة الكاملة	
	زحف - دولابن - ظهر - صدر - زحف		$\frac{4 \times 300 \times \text{سرعة متر/لجنة}}{10} + \frac{70\% \times 300 \times \text{سرعة سلبية}}{30}$	الإحساس بالسرعة	٧/١٣ صباحا	
	١ دولابن - ١ ظهر - ١ صدر - ١ زحف		$\frac{4 \times 180 \times \text{سرعة تحمل التمثيل الي 180 نبضات/ق}}{140 \times \text{نبضات/ق}}$ $\frac{2 \times 1 \times 2 \times \text{سرعة 85-90} (\%) }{15 \times \text{ث راحة سلبية}}$	العتبة الفارقة اللاهوائية		
حجم الترتيب السلكي ٤٤٠٠٠	صدر - دولابن		$4 \times 80 - 90\% \text{ فترتين مع التحكم في النفس}$	التحمل الهوائي		
حجم الترتيب الجانف ٥٠	متر - دولابن		$2 \times \frac{95-100}{100} \times \text{سرعة سلبية}$	التحمل الخاص		
	صدر - دولابن		$2 \times \frac{100 \times \text{سرعة تحمل التمثيل الي 180 نبضات/ق}}{140 \times \text{نبضات/ق}}$	العتبة الفارقة اللاهوائية		
	ظهر - زحف - صدر - صدر - دولابن - دولابن		$2 \times \frac{85-95}{100} \times \text{سرعة 85-90} (\%) + 2 \times \frac{100 \times \text{سرعة 85-90} (\%) }{100} + 2 \times \frac{85-95}{100} \times \text{سرعة 85-90} (\%)$	التحمل الهوائي		

٣٧٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عد الرحلات القرابية: ١١

رقم الأسبوع: ١٧

٧/١١ إلى الجمعة

٧/١٣ السبت : التاريخ الأسبوع

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة التدريبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التدريبية	توقيت الوحدات التدريبية
	بالنسبة للمجموعة التدريبية	بالنسبة للمجموعة التدريبية			
	٧ ظهري - ٧ دولفين		١ (٣٠ م × سرعة تصل بحمل اليبس الى ١٨٠ فيضة/ق) راحة سلبية حتى وصول محمل التبحر الى ١٤٠ فيضة/ق	الحمية القلقة اللاهوائية	
	٧ ظهري - ٧ دولفين		١٠٠ م × سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء	
	٧ ظهري - ٧ دولفين		١٠ ق	الإحساء الأرضي	
	٧ ظهري - ٧ دولفين		٣٠ ق	تحمل القوة الخاصة - تحمل قوة ثابتة - الحملات الخاصة - التوازن المتناسب خلال اليوم	
	٧ ظهري - ٧ دولفين		١٠ ق	روية - موزونة وإطلاق عنصر ومفعل اليه والمتوازن المتحرك	
	٧ ظهري - ٧ دولفين		٣ (٣٠٠ م × سرعة متزايدة) + ١٠ ث راحة سلبية	٢٠٠ م × سرعة ٧٠٪ + ٢٠ ث راحة سلبية	٧/١٣ مساءً

٣٧٩

تابع مرفق رقم (١٠)

عد الروحات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ١٢

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٣ السبت : تاريخ الأسبوع

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		توقيت الروحات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الأخرى	بالنسبة للمجموعة الأساسية		بالنسبة للمجموعة الأساسية	بالنسبة للمجموعة الأساسية	
حجم الترتيب المثالي ٢٧٠٠٠	مجموعتان بترين (٥٩)	مجموعتان دولان	$4x(٤٥٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٨٥) / ٢$ $\text{ق ٢ رحلة ليجانية سلبية} + ١٠ \text{ ث رحلة سلبية}$	التحمل الهوائي	-	٧/١٤ صباحاً
	مجموعتان بترين (١٤)	مجموعتان مندر		التحمل الهوائي		
	مدر	مدر	$٢٠٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠ \%$	التحمل الهوائي		
	متنوع مع تغيير طريقة المساحة كل ٥٠ ق	مجموعة ذهاب دولان وعودة ظفر	$٥٥٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠ \%$	التحمل الهوائي		
	مدر	مجموعة ذهاب دولان وعودة ظفر	$٥٥٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠ \%$	التحمل الهوائي		
	مجموعتان بترين، ٢٠٠٠م زحف	مجموعتان بترين، ٢٠٠٠م زحف	$٣ \times \text{رحلة سلبية} + ٢٠ \text{ ث رحلة سلبية}$ $٢٠٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠ \%$	التحمل الهوائي		
	٤٠٠م ظفر، ٢٠٠٠م زحف	٤٠٠م ظفر، ٢٠٠٠م دولان، ٢٠٠٠م زحف	$١٠٠٠٠ \times \text{سرعة } ٨٠-٩٠ \%$	التحمل الهوائي		
	زحف	زحف	$٣٠٠٠ \times \text{سرعة } ٧٠ \%$ $+ \frac{٤(٤٥٠ \times \text{سرعة متزايدة})}{١٠} \text{ ث رحلة سلبية}$	الإحصاء المادي		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترفيهية : ١١

الي الجمعة ٧/١٩

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

رقم الأسبوع : ١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة الترفيهية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترفيهية بالنسبة للمجموعة المستهدفة		نوعية الرحلات الترفيهية
	بالنسبة للمجموعة المستهدفة	بالنسبة للمجموعة الترفيهية		بالنسبة للمجموعة المستهدفة	بالنسبة للمجموعة الترفيهية	
١ - دولفين - ٢ ظهر - ٢ صدر - ازحف	كل مجموعة ١٠ دولفين، ١ ظهور، ١ صدر، ١ ازحف	كل مجموعة ١٠ دولفين، ١ ظهور، ١ صدر، ٢ مجموعات ترفيهية (١٦)، ومجموعة من بطورين (١٧)	١) $١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ٢) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق)	١) $١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ٢) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق)	- التحمل اللاهوائي - الاحساس - المسافة للسباحة - الاحساس بجهد السباحة	- توقيت الرحلات الترفيهية
كل مجموعة ١٠٠م ذهب دولفين وعودة ظهر ١٠٠٠م ذهب صدر وعودة زحف.	ص - ص	ص - ص	٢) راحة لاجابية سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	٣) راحة لاجابية سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	- التحمل اللاهوائي	
كل مجموعة ١٠٠م ذهب دولفين وعودة ظهر ١٠٠٠م ذهب صدر وعودة زحف.	ص - ص	ص - ص	٥) $١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ٦) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق)	٥) $١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ٦) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق)	- التحمل اللاهوائي	
مترشح ثم ٥٠م دولفين	ص - ص	ص - ص	٤) $٩٥ \times$ سرعة ٩٠-١٠٠ نبضة/ق) ٢) راحة لاجابية سلبية	٤) $٩٥ \times$ سرعة ٩٠-١٠٠ نبضة/ق) ٢) راحة لاجابية سلبية	- التحمل اللاهوائي	
١ دولفين - ١ ظهر - ٢ صدر - ١ زحف	ص - ص	ص - ص	٥) $١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ٦) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق)	٥) $١٨٠ \times$ سرعة تصل بمعدل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ٦) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق)	- التحمل اللاهوائي	
١٠٠م ذهب صدر وعودة زحف	ص - ص	ص - ص	٧) $٧٠ \times$ سرعة اقل من ٧٠ نبضة/ق)	٧) $٧٠ \times$ سرعة اقل من ٧٠ نبضة/ق)	- التحمل اللاهوائي	

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

رقم الأسبوع : ١٧

إلى الجمعة ٧/١٩

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

ملاحظات	طريقة التوزيع المستعملة		مكونات الوحدة الترتيبية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترتيبية		توقيت الوحدات الترتبية
	بالنسبة للمجموعة المتكاملة	بالنسبة للمجموعة التجزئية		بالنسبة للمجموعة المتكاملة	بالنسبة للمجموعة التجزئية	
زحف - دولان - ظير - صدر - زحف			$\frac{4 \times 300 \times 70}{100} + \frac{4 \times 100 \times 70}{100}$ زاحة سلبية	الإحصاء الملمة -	٧/١٤ مساء	
دولان - ظير - صدر - زحف			$\frac{4 \times 200 \times 90}{100} + \frac{4 \times 140 \times 90}{100}$ زاحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق	العبئة القارئة اللاهوائية		
كل مجموعة ايتيق، - كل مجموعة ايتراقن، ١ ظير، ا صدر، ا زحف ولكن يتبرهن (١٧)			$5 \times 200 \times 90 + 5 \times 140 \times 90$ زاحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق	السرعة - الاصطنع بجاه السباحة		
مئة -			$3 \times 200 \times 90 + 3 \times 140 \times 90$ زاحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق	العبئة القارئة اللاهوائية		
مجموعة -			$4 \times 200 \times 90 + 4 \times 140 \times 90$ زاحة سلبية	السرعة -		
دولان مجموعة ظير، دولان مجموعة صدر، مجموعة زحف - زحف والكسمن بقرين (١٤) (١٥)			$4 \times 200 \times 90 + 4 \times 140 \times 90$ زاحة سلبية	الاصطنع بجاه السباحة		
صن -			$4 \times 200 \times 90 + 4 \times 140 \times 90$ زاحة سلبية	الحمل الهوائي		
دولان - ظير - صدر - زحف			$\frac{4 \times 200 \times 90}{100} + \frac{4 \times 140 \times 90}{100}$ زاحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق	العبئة القارئة اللاهوائية		
مجموعة ظير - مجموعة دولان - مجموعة زحف			$3 \times 200 \times 90 + 3 \times 140 \times 90$ زاحة سلبية	السرعة -		

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات للتربيتية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٩

رقم الأبيوع : ١٢

تاريخ الأبيوع : السبت ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستعملة		مكونات الوحدة التربيتية	الأهداف الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التربيتية
	بالنسبة للمجموعة الأصلية	بالنسبة للمجموعة التجريبية		مكونات الوحدة التربيتية	بالنسبة للمجموعة الأصلية	
٢٠٠٠ م ظير، ٢٠٠ م صندر			١٠٠٠ م × سرعة ٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	التحمل الهوائي		
كل مجموعة ١٠٠٤ م ذهاب نورلفن وعودة ظير، ٢٠٠ م صندر، ٢٠٠ م زحف			٢ [١٠٠٠ م × الزمن المخطط للسياحة به في البطولة + (٢٠ م × الزمن المخطط للسياحة به في البطولة)] ٣٠٠ م راحة إجبارية سلبية بين المجموعات + ٣٠٠ م راحة سلبية بعد تكرار ١٠٠ م ١٠٠ م راحة سلبية بعد تكرار ٢٠٠ م	التحمل الخاص		
١ نورلفن - ١ ظير، ٢ صندر، ١ زحف			٥ (١٠٠٠ م × سرعة تصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق) ١ (٢٠٠ م × سرعة ٩٥-٩٤٪) + ٢ (١٠٠ م × سرعة ٨٥-٨٤٪) ٤ ق راحة إجبارية سلبية بعد ٢٠٠ م + ١ ق راحة سلبية بين تكرار ٢٠٠ م	التحمل الهوائي		
حجم التبريت المسائي ٢٤٠٠٠ م			١ انورلفن - ٢ ظير - ٢ صندر - ١ زحف	العبء القارئة اللاهوائية		
حجم التبريت الجاف ٥٠ م			٢ (١٠٠٠ م × سرعة تصل يحصل التفيض الي ١٨٠ نبضة/ق) ١ (١٤٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول محل التفيض الي ١٤٠ نبضة/ق) ١٠٠ م × اقل من ٧٠٪	العبء القارئة اللاهوائية		
			١ زحف	الاسترخاء		
			١ زحف	الإحساء الارغفسي		

٣٨٤

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الترابية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٩

رسم الأسبوع : السبت ٧/٢٣

رسم الأسبوع : ١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستخدمة		مكونات الوحدة الترابية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الترابية		توقيت الوحدات الترابية
	بالنسبة للمجموعة الترابية	بالنسبة للمجموعة الضابطة		بالنسبة للمجموعة الضابطة	بالنسبة للمجموعة الترابية	
	تمرينات الملاحظة - تمرين (٥١-٥٠)		٣٠ ق	تحمل قوة خاصة - تحمل قوة ثابتة - الحملات الخاصة - التوازن أثناء خلال اليوم		
	تمرينات حرة قصيرة - تمرين (٤٩-٤٧) - تمرين (٥٨-٥٦)		١٠ ق	سرعة وإثبات - عضلات وخاصة اليد والساقين والخضوع		
	زحف - صدر - ظفر - دولان		4×٥٠ سرعة متر (بضع) + راحة ١٠ ث	- الإحساس بالمدى		٧/١٥ مساءً
	٨- تمرين (٢٦) ٨- صدر - ٨ دولان ٨- تمرين (١١) ٨- صدر ٨- تمرين (٢٦) صدر		4×٣٠ سرعة تحمل التبعيض إلى ١٨٠ نبضة/ق + راحة ١٠ ث 4×٣٠ سرعة تحمل التبعيض إلى ١٤٠ نبضة/ق + راحة ١٠ ث $٥٠٠ \times$ سرعة ٨-١٠-٩٠ خراصين	- التحية القارئة للاهوائية - التحية القارئة للاهوائية - التحمل الهوائي		
	متنوع ثم ٥٠٠ دولان		4×٢٥٠ سرعة تحمل التبعيض إلى ١٨٠ نبضة/ق + راحة ١٠ ث $١٤٠ \times$ سرعة تحمل التبعيض إلى ١٤٠ نبضة/ق + راحة ١٠ ث $١٨٠ \times$ سرعة تحمل التبعيض إلى ١٨٠ نبضة/ق + راحة ١٠ ث $١٤٠ \times$ سرعة تحمل التبعيض إلى ١٤٠ نبضة/ق + راحة ١٠ ث	- التحية القارئة للاهوائية - التحية القارئة للاهوائية		
	٣ - صدر - ٢ زحف		رجلين	- التحية القارئة للاهوائية		

٣٨٥

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات الترتيبية : ١١

إلى الجمعة ٧/١٩

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣

رقم الأسبوع : ١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المنتظمة		مكوثات الوحدة الترتيبية	الاصناف الرئيسية لكل من	توقيت الرحلات الترتيبية
	بالنسبة للمجموعة السياحية	بالنسبة للمجموعة الترتيبية			
٤٠٠م مسدود، ٢٠٠م زحف - ٢٠٠م دولفين			٨٠-٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس	التحمل الهوائي	
٢ دولفين - ٢ طيور، ٢ صخر، ٢ زحف			$\frac{٨(١٠٠م \times \text{سرعة تحمل يحمل النبط الى } ١٨٠ \text{ نبطه/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل النبط الى } ١٤٠ \text{ نبطه/ق}}$	النجاة القارئة اللاهوائية	
٢ دولفين - ٣ طيور			$\frac{٥(١٠٠م \times \text{سرعة تحمل يحمل النبط الى } ١٨٠ \text{ نبطه/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل النبط الى } ١٤٠ \text{ نبطه/ق}}$	النجاة القارئة اللاهوائية	
زحف - دولفين - طير - صخر - زحف			$\frac{٢٠٠م \times \text{سرعة } ٧٠\%}{٣٠ \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{٤(٤٠م \times \text{سرعة متر ليد})}{١٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	الإحصاء المائية	٧/١٦ صباحاً
٧ دولفين - ٤ طيور - ٤ صخر - ٢ زحف			$\frac{١٢(٥٠م \times \text{سرعة تحمل النبط الى } ١٨٠ \text{ نبطه/ق})}{\text{راحة سلبية حتى وصول محل النبط الى } ١٤٠ \text{ نبطه/ق}}$	النجاة القارئة اللاهوائية	
مجموعة دولفين (٢٠) - مجموعة طيور (٧) - مجموعة صخر (٢٢) - مجموعة زحف (١٨)			$\frac{٢٧٦(٥٠م \times \text{سرعة } ٨٥-٩٠\%)}{٢ \text{ ث راحة إيجابية سلبية} + ١٠ \text{ ث راحة سلبية}}$	التحمل اللاهوائي - الرمي - الحركي	
ذهاب مسدود وعودة طلة - ر			١٠٠م × سرعة أقل من ٧٠٪	استرخاء	

٢٨٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التريبية : ١١

رقم الأمتوع : ١٢

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٢ السبت : الأمتوع

ملاحظات	مرفق الأمتوع المستعملة		مكونات الوحدة التريبية	الأعداد الرئيسية لكل من		توقيت الوحدات التريبية
	بالنسبة للمجموعة التريبية	بالنسبة للمجموعة الضالمة		مكونات الوحدة التريبية بالنسبة للمجموعة التريبية	النسبة للمجموعة الضالمة	
حجم التريب المسكى ٤٠٠٠م ^٤	مجموعة درافن - مجموعة ظفر	مجموعة درافن - مجموعة ظفر	$2 \times 4 \frac{1}{2} \times 10$ زمن لسن ٥٠م وأفضل	السرعة		
حجم التريب الجاف ٥٠ق	مجموعة صخر وعزبة ظفر	مجموعة صخر وعزبة ظفر	٢ ق راحة إيجابية سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	الاسترخاء		
	جرى مقوع وتريبات حرة	جرى مقوع وتريبات حرة	١٠٠م × سرعة أقل من ٧٠٪	الأحماء الأرضي		
	تريبات حرة باستخدام الكرة الطبيعية والمقاعد السويجة	تريبات حرة باستخدام الكرة الطبيعية والمقاعد السويجة	١٠ ق	القدرة الانفجارية		
	تريبات المطاط	تريبات المطاط	٢٠ ق	القدرة المعوزة بالسرعة		
	تريبات حرة وتريبات حرة	تريبات حرة وتريبات حرة	١٠ ق	المرور		
	تريبات (٤٧-٤٩)	تريبات (٤٧-٤٩)	١٠ ق	مرزبة ومطالعة معدلات ومغسل البعد والتوازن المحرك		
	زحف - مصدر - ظهر - درافن	زحف - مصدر - ظهر - درافن	$\frac{2 \times 200 \times \text{سرعة } 70\%}{10 \text{ ث راحة سلبية}} + \frac{2 \times 100 \times \text{سرعة } 70\%}{10 \text{ ث راحة سلبية}}$	الإحماء الماء		
	مجموعة درافن مجموعة صخر	مجموعة درافن مجموعة صخر	$2 \times 1 \frac{1}{2} \times 100$ سرعة ٨٠-٨٥٪ ٢ ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	التحمل للبرك		
	مجموعة درافن مجموعة صخر	مجموعة درافن مجموعة صخر	$2 \times 1 \frac{1}{2} \times 100$ سرعة ٨٠-٩٠٪ ٢ ق راحة سلبية + ١٠ ث راحة سلبية	التحمل للهوازي		

٧/١٧ صباحاً

٣٩٠

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

٧/١٩ إلى الجمعة

رقم الأسبوع : ١٢ تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣

ملاحظات	طريقة العمل المنظمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأنواع الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية	توقيت الوحدة الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة التشغيلية	بالنسبة للمجموعة التوزيعية			
	١- دولفين ٢ ظهر ٢- مسنن ١ زحرف ٣- يمزج ١ زحرف ٤- يمزج ١ زحرف (١٦) ٥- يمزج ١ زحرف (١٧)	١- دولفين ٢ ظهر ٢- مسنن ١ زحرف ٣- يمزج ١ زحرف ٤- يمزج ١ زحرف (١٦) ٥- يمزج ١ زحرف (١٧)	١٢ (٥٠م x سرعة تصل بحمل التبض إلى ١٨٠ نبضة/ق) راحة سلبية حتى وصول معدل التبض إلى ١٤٠ نبضة/ق	مكونات الوحدة الكهربائية بالنسبة للمجموعة التشغيلية المعدة - المعية الفارقة اللاهوائية - الاحساس - الحركي للمعدي - الاحساس - الحركي للمعدي بإتجاه القيادة	
	٢٠٠م صحن ٢٠٠م دولفين - ٢٠٠م ظهير	٢٠٠م صحن ٢٠٠م دولفين - ٢٠٠م ظهير	٢٠٠م x سرعة ٩٠-٨٠٪ تراصن مع التحكم في النفس	التحمل الهوائي	
حجم التوزيع المسائي ٤٠٠م	٣- ذهب دولفين ومعدة ظهير ٣- ذهب صحن ومعدة زحرف	١- دولفين ٢- ظهير - ٢- صحن - ٢- زحرف	١ (١٠٠م x سرعة تصل بحمل التبض إلى ١٨٠ نبضة/ق) ٢ (١٠٠م x سرعة تصل بحمل التبض إلى ١٤٠ نبضة/ق) ٣ (١٠٠م x سرعة تصل بحمل التبض إلى ١٤٠ نبضة/ق)	المعدي الفارقة اللاهوائية	
حجم التوزيع الجانف ٥٠م	صحن معدة	١- دولفين ٢- ظهير - ٢- صحن - ٢- زحرف	٢٠٠م x سرعة ٩٠-٨٠٪ تراصن ٣ (٢٠٠م x سرعة تتزايد مع كل تكرار ٨٥-٨٠٪ - ٩٥-٩٠٪) راحة سلبية حتى وصول معدل التبض إلى ١٤٠ نبضة/ق	التحمل الهوائي المعدي الفارقة اللاهوائية	
	٢٠٠م صحن ٢٠٠م دولفين - ٢٠٠م ظهير - ٢٠٠م زحرف	٢٠٠م صحن ٢٠٠م دولفين - ٢٠٠م ظهير - ٢٠٠م زحرف	٤ (٥٠م x سرعة متزايدة) ٢٠٠م x سرعة ٧٠٪ ٢٠٠م x سرعة ٧٠٪ ٢٠٠م x سرعة ٧٠٪	الاحساس الهوائي	٧/١٨ صباحا

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأسبوع : ١٧

إلى الجمعة ٧/١٩

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٢

ملاحظات	طريقة الأداء المستندة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأهداف الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية		توقيت الوحدات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الشاملة		مكونات الوحدة الكهربائية	بالنسبة للمجموعة الشاملة	
-	توربوت (٢٨-٤١) - ٢٠٠٠	بدلات - ٢٠٠٠	٢٠ ق	- تحسين الأداء الفني للخدمة	-	-
-	تلقب مع سوى الساج	فردى متقوع		- سلامة تحويرات	-	-
-	١ دولفين - ١ ظهير - ١ مصدر - ١ زحط			- التعرف من اللية	-	-
-	مجموعة توربين (٢٧)	مجموعة دولفين	$4 \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة تصل يعطى الفيض الى } ١٨٠٠ \text{ نيضة/ق}$	- السرعة	-	-
-	مجموعة زحط (٢١)	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٩٥ - ١٠٠ \text{ نيضة/ق}$	- الرزق	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة اقل من } ٧٠ \text{ نيضة/ق}$	- الرزق	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة } ٨٠ - ٩٠ \text{ نيضة/ق}$	- استرخاء	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة اقل من } ٧٠ \text{ نيضة/ق}$	- التعرف الهوائي	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة تصل يعطى الفيض الى } ١٨٠٠ \text{ نيضة/ق}$	- السرعة	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة اقل من } ٧٠ \text{ نيضة/ق}$	- الرزق	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة اقل من } ٧٠ \text{ نيضة/ق}$	- الرزق	-	-
-	مجموعة زحط	مجموعة زحط	$٢ \times ٢ \times ١٠٠٠ \text{ م} \times \text{سرعة اقل من } ٧٠ \text{ نيضة/ق}$	- التعرف	-	-

٣٩٤

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات القرينية : ١١

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٣ السبت : ٧/١٣

رقم الأسبوع : ١٧

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/١٣

ملاحظات	مربقة ١٨٧١ المستعمه		مكونات الوحدة القرينية	الاعطاف الاربعة اكل من مكونات الوحدة القرينية بالنسبة للمجموعة للحامية	توقيت الوحدات القرينية
	بالنسبة للمجموعة للحامية	بالنسبة للمجموعة القرينية			
-	ذهاب صحن وعونة وظهر		١٠٠م x سرعة اقل ٧٠٪		
-	٢ نزلين - ٢ ظير - ٤ صحن - ٢ زحف		١٠٠م x سرعة تصل بتمل القنص الى ١٨٠ فيضنة/ق راحة سلبية حتى وصول منمل القنص الى ١٤٠ فيضنة/ق		
-	مقنح - ظير - صحن		٢٠٠م x سرعة ٩٠ - ١٠٠م + ٩٥ + ١٠٠م x سرعة ٨٥ - ٩٥ + ٢٠م x سرعة ٨٥ - ٩٠٪		
-	ذهاب صحن وعونة زحف		١٠٠م x سرعة اقل ٧٠٪		
-	جرى مقنح وخرينك حرة		١٠ ق		
-	حجم القرينب الماكسي ٢٤٠٠٠				
-	حجم القرينب الماكسي ٣٥٠		١٠ ق		
-	تسريقات حرة باستخدام الكور والطبية والمقاعد السويبية		٢٠ ق		
-	تسريقات المانطج		١٠ ق		
-	تسريقات حرة وقرينب		١٠ ق		
-	تسريقات حرة وقرينب ١٤٩-٤٧ ٥٨-٥٧				

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات الكهربائية : ١١

رقم الأمتار : ١٢

٧/١٩ إلى الجمعة

٧/١٣ السبت : الأمتار

ملاحظات	طريقة الأمتار المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الأمتار الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية بالنسبة للمجموعة المتبادلة	توقيت الأمتار الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة المتبادلة	بالنسبة للمجموعة الكهربائية			
جري مقترح وتبريدك حرة	جري مقترح وتبريدك حرة		١٠ اق	الإحصاء الأرضي	
تبريدك حرة قسرية	تبريدك حرة قسرية		١٠ اق	المرونة	
زحف - تبريدك حرة - تبريدك حرة - مصدر زحف	زحف - تبريدك حرة - تبريدك حرة - مصدر زحف	$3 \times 500 \text{ متر} \times \text{سرعة متزايدة}$ + $10 \text{ متر} \times \text{راحة سلبية}$	$2000 \text{ متر} \times 70\%$ + $30 \text{ متر} \times \text{راحة سلبية}$	الإحصاء الأرضي	تأمين الأمان الذي للبناء والدرجات السابعة ٢٠٠ متر مقترح - ارتفاع حديدات الوقوف من الجهد تأمين عمل الأسلاك الكهربائية والصحية
٢٥ توليف ، زحف بالمقترح	٢٥ توليف ، زحف بالمقترح	ذراعين مع التحكم في النفس	$500 \text{ متر} \times 80-90\%$	التحمل الهوائي	
١ - كل مجموعة ، كل مجموعة ١	١ - كل مجموعة ، كل مجموعة ١	$4 \times 2 \text{ متر} \times 90-100\%$ حق راحة ليجبية سلبية + ٢ اق راحة سلبية		المرحلة - الربط - المرعي	

٢٩٧

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الرحلات التوربية : ٦

رقم الأسبوع : ١٣
تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

ملاحظات	موتيرة الازمة المستخدمة		معلومات الرحلة التوربية	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية		توقيت الرحلات التوربية
	والبقية للجموعة التوربية	والبقية للجموعة الاجنبية		والبقية للجموعة التوربية	الاجنبية	
٢- دولفن - ٧ ظير - ٤ صحر - ٢ زحف	٢٥ دولفن زحف باستمرار جموعة يبرين (١١) جموعة يبرين (١١) جموعة يبرين (١١) جموعة يبرين (١١)	٢٥ دولفن زحف باستمرار جموعة يبرين (١١) جموعة يبرين (١١) جموعة يبرين (١١) جموعة يبرين (١١)	١٠ (٥٠م X سرعة تصل بمعدل التبييض الي ١٨٠ نبضة/اق) راحة سلبية حتى وصول التبييض لمعدل ١٤٠ نبضة/اق ٣٠٠ X سرعة ٩٠٪ ذراعين مع التحكم في النفس ٤ X٣ (٥٠م X سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٣٣ راحة سلبية ايجابية + ١٥ ث راحة سلبية ٣٠٠ X سرعة ٨٠ - ٩٠٪ ذراعين ٢ (١٠٠م X السرعة المخطط للمساحة بها في الطولة + ٥٠ X السرعة المخطط للمساحة بها في الطولة) ٤٣ راحة ايجابية سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية بعد ال ١٠٠ + ث راحة سلبية بين تكرارى ال ٥٠م	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية	توقيت الرحلات التوربية
١- دولفن - ١ ظير - ١ صحر - ١ زحف	١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف	١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف	٧٠٪ ٤ (١٠٠م X سرعة ٧٥٪ ذهابا و ٩٠٪ عودة) ٤ راحة سلبية حتى عودة معدل التبييض الي ١٤٠ نبضة/اق ٤ (١٠٠م X سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٣٠ راحة سلبية ١٠٠٠ X سرعة اقل من ٧٠٪ اق اق	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية	توقيت الرحلات التوربية
١- دولفن - ١ ظير - ١ صحر - ١ زحف	١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف	١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف ١ دولفن زحف	٧٠٪ ٤ (١٠٠م X سرعة ٧٥٪ ذهابا و ٩٠٪ عودة) ٤ راحة سلبية حتى عودة معدل التبييض الي ١٤٠ نبضة/اق ٤ (١٠٠م X سرعة ٨٥ - ٩٠٪) ٣٠ راحة سلبية ١٠٠٠ X سرعة اقل من ٧٠٪ اق اق	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية	الاصناف الرئيسية لكل من مخيمات الرحلة التوربية والبقية للجموعة الاجنبية	توقيت الرحلات التوربية

مجم التوربي
المالى ٢٠٠٠م

٣٩٨

تابع مرفق رقم (١٠)

عدد الوحدات التعريفية : ٦

رقم الأيوغ : ١٣

تاريخ الأيوغ : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

ملاحظات	طريقة الأيوغ المستعملة		مكونات الوحدة التعريفية	الأنشطة الرئيسية لكل من مكونات الوحدة التعريفية بالنسبة للمجموعة التعريفية	توقيت الوحدات التعريفية
	بالنسبة للمجموعة التعريفية	بالنسبة للمجموعة الكلية			
	تعريفات المائلين	تعريفات حركة أقرية	١٠ق	القوة المميزة بالسرعة - المرونة	
	تعريفات حركة أقرية (٤٩-٤٧) تعريفات : (٥٨-٥٧) :		١٠ق	مرونة وإفلاحة عجلات ومفاصل البدن والكسور المتحركة	
	تعريفات حركة أقرية - تعريفات حركة وأسرية - زحف - دولفين - ظهر - صدر - زحف		١٠ق ١٠ق	الاحياء الأرضية - المرونة	١/٢٣ صباحاً
	تعريفات ودورات ٢٠٠ تعريفات (٢٨-٤١) : ١٠-١١) إلقاء من التمرين الذي يتناسب مع مستوى السباح - تعريفات ودورات السبات ٢٠٠٠ تعريفات متفرع	تعريفات ودورات ٢٠٠ تعريفات (٢٨-٤١) : ١٠-١١) إلقاء من التمرين الذي يتناسب مع مستوى السباح - تعريفات ودورات السبات ٢٠٠٠ تعريفات متفرع	٢٠ق	- الاحياء المائية - تحسين الأداء القضي للبدن والدورات لسباحة ٢٠٠٠م ازالة مخبرات الخوف من المياه - تحسين عمل المستقبلات للألم والصحة	- التحمل للبرق
	٢٠٠٠ ظهر ٢٠٠٠ ثياب دولفين وعبوة زحف		٩٠٪ / ٩٠٪ فريض مع التحكم في النفس		

تابع مرفوق رقم (١٠)

عدد الودجات الكهربائية : ٦

رقم الأسبوع : ١٣

تاريخ الأسبوع : السبت ٧/٢٠ إلى الجمعة ٧/٢٦

ملاحظات	طريقة العمل المستخدمة		مكونات الوحدة الكهربائية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية وبالنسبة للمجموعة الشاملة	نوع الودجات الكهربائية
	بالنسبة للمجموعة الشاملة	بالنسبة للمجموعة الكهربائية			
مجموعات	كل مجموعة - ايرالين ، كل مجموعة يفرين (٢٧) ، اظهر ، امدن ارف (٢٢) يفرين (٣٥) ، ١٠ يفرين (٢١)	كل مجموعة - ايرالين ، كل مجموعة يفرين (٢٧) ، اظهر ، امدن ارف (٢٢) يفرين (٣٥) ، ١٠ يفرين (٢١)	٤x٢ (٥٠ x سرعة ٩٥ - ١٠٠٪) ٥ ق راحة سلبية + ٢ ق راحة سلبية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية وبالنسبة للمجموعة الشاملة	نوع الودجات الكهربائية
مجموعات	١ ظهر - ٤ زحف	١ ظهر - ٤ زحف	١٠ (١٠٠ x سرعة تصل يجعل النبط الى ١٨٠ نبضة / ق) راحة سلبية حتى وصول النبط بمعدل ١٤٠ نبضة / ق	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية وبالنسبة للمجموعة الشاملة	نوع الودجات الكهربائية
مجموعات	١ ظهر - ٤ زحف	١ ظهر - ٤ زحف	١٠ (١٠٠ x سرعة ٩٥ - ١٠٠٪) ٣ ق راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية وبالنسبة للمجموعة الشاملة	نوع الودجات الكهربائية
مجموعات	١ ظهر - ٤ زحف	١ ظهر - ٤ زحف	١٠ (١٠٠ x سرعة ٨٥ - ١٠٠٪) ٣ ق راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية وبالنسبة للمجموعة الشاملة	نوع الودجات الكهربائية
مجموعات	١ ظهر - ٤ زحف	١ ظهر - ٤ زحف	١٠ (١٠٠ x سرعة ٨٥ - ٩٥٪) ٥ ق راحة سلبية + ٣٠ ث راحة سلبية	الصفات الرئيسية لكل من مكونات الوحدة الكهربائية وبالنسبة للمجموعة الشاملة	نوع الودجات الكهربائية

مرفق رقم (١١)
شهادة المركز الاستشارى لعلوم الرياضة .



المركز الإستشاري لعلوم الرياضة The Consultant Center For Sport Sciences

مرفق رقم (١١)

شهادة

يشهد المركز الإستشاري لعلوم الرياضة SPORT SCIENCE بأنه تم معالجة البيانات المقدمة من الباحث / عصام احمد حلمي محمد أبو جهيل ، على الحاسب الآلي بالمركز باستخدام البرنامج الاحصائي STAT VIEW II وتم مراجعتها علميا في ضوء البيانات المقدمة من الباحث ، وبعد الإتفاق مع هيئة الإشراف علي الإستلوب الامثل لمعالجة البيانات ، حيث بلغ إجمالي حجم العينات (٢٥) سباحاً كما بلغ إجمالي عدد المتغيرات (٨٢) متغيراً. وهذه شهادة من المركز بذلك

المستشار العلمي

د. احمد ماهر انور

المستشار الإحصائي

د. حسني محمد عز الدين



مرفق رقم (١٢)

إفادة مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية بجامعة القاهرة

مرفق رقم (١٢)

معهد الدراسات والبحوث الإحصائية
مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية
جامعة القاهرة

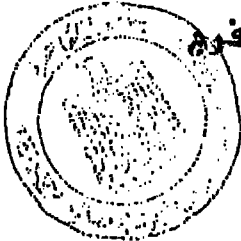
إفادة

يفيد مركز الإستشارات الإحصائية والقياسية التابع لمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة أن الباحث / عصام أحمد حلمي محمد أبو جيل قد قام بعمل تحليل إحصائي بالمركز شمل إجراء معالجات إحصائية باستخدام الاختبارات اللامعملية وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSSWIN . وهذه إفادة منا بذلك .

مفيد المحمود



أ.د. إبراهيم فوزي



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

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث :

أشارت عدة مؤلفات إلى أن أداء تمارين تنمية بعض القدرات التوافقية يلقي بعبء عصبي شديد على السباح ، وقد يكون من أسباب هذا العبء العصبي لتلك التمارين ، أنه من الضروري أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركي التوافقي المركب لهذه التمارين خلال أدائها ، حتى يستطيع الأداء على درجة كبيرة من الدقة والشدة في نفس الوقت ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية من خلال التمارين الخاصة بهذا الجانب من التنمية ، قد تعمل على تدريب قدرات السباح على الانتباه ، فيؤدي هذا بالتالي إلى تنمية مظاهر الانتباه المختلفة لديه ، وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على مظاهر الانتباه لدى السباحين .

ومن جانب آخر ، فقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من برامج تدريب السباحين المطبقة حالياً في الأندية المصرية ، أن تنمية القدرات التوافقية لم تحظى باهتمام كافي ، يتناسب مع أهمية هذه القدرات في التأثير الإيجابي على مستوى السباحين ، وفق ما ذكر في بعض المؤلفات ، وقد دفع هذا الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات في التأثير على مستوى الإنجاز الرقمي للسباح بصورة موضوعية .

ونظراً لأنه يجب التركيز على تنمية الانتباه و القدرات الحركية - والتي من ضمنها القدرات التوافقية - في سنين ١٤ ، ١٥ سنة كعمر للناشئ ، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات ، ونظراً أيضاً لمدى أهمية القدرات الحركية لسباحي ٢٠٠ فردي متنوع ، وكذلك لتعدد الأداء المهاري المركب لهذا السباح ، فقد تمهدت مشكلة البحث في محاولة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين .

- أهمية البحث :

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة في مجال التدريب الرياضي لدرجة تجعل بعض المتخصصين يذهبون إلى اعتبارها صفات مستوى الإنجاز .

ويكتسب هذا البحث أهميته من خلال محاولته اكتشاف تأثير تنمية هذه القدرات ، على أحد العناصر الحاسمة للنجاح في المنافسات الرياضية ، ألا وهو الانتباه بمظاهره المختلفة ، لعل تكون تنمية تلك القدرات أحد الأسباب التي يمكن الأخذ بها لتنمية ذلك العنصر الحاسم ، وكذلك من خلال محاولته اكتشاف قيمة تنمية القدرات التوافقية في زيادة فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير الإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

كما يزيد من أهمية البحث ، أنه يتطرق إلى تحديد القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع بالأسلوب العلمي ، وتصميم وسيلة قياس موضوعية لقياس هذه القدرات .

كذلك يرفع أيضاً من أهمية البحث أنه لم يسبق - على حد علم الباحث - أن تم تناول أي جانب من الجوانب تطرق إليها هذا البحث في بحوث أخرى في مجال رياضة السباحة .

– هدف البحث :

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لهذه السباحة .

فروض البحث :

- ١ – توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .
- ٢ – توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .
- ٣ – توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

– المنهج المستخدم :

استخدم الباحث كلاً من المنهج التجريبي والمنهج الوصفي نظراً لملاءمتهما لطبيعة دراسات البحث المختلفة.

– عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٢٥) سباح ، اختيروا بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجـيزة للسباحة القصيرة المشاركين فى نهائيات بطولة المنطقة فى الموسم الرياضى ١٩٩٥م ، وقد قسم سباحى العينة إلى قسمين ، إحداهما للدراسات الاستطلاعية أشتمل على (١٥) سباح ، والآخر لدراسة البحث الأساسية اشتمل على (١٠) سباحين قسموا بدورهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، كل منهما أشتمل على (٥) سباحين .

– وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع البيانات كل من الملاحظة العلمية ، والمسح ، واستمارات لاستطلاع آراء الخبراء ، وبعض الاختبارات ، والمقابلات الشخصية ، واستمارة تقوم للمستوى المهارى .

– الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بأربع دراسات استطلاعية حيث كانت الدراسة الأولى بغرض تدريب المساعدين على وجباتهم بخصوص البحث ، والتوصل إلى أفضل تنظيم لهذه الوجبات ، وكذلك التحقق من الصلاحية العلمية لاختبارات قياس القدرات التوافقية ، وكانت الدراسة الثانية بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات ، وكانت الدراسة الثالثة بغرض التحقق من ثبات الاستمارة المستخدمة الخاصة بتقويم المستوى المهارى ، أما الدراسة الرابعة فكانت بغرض التوصل إلى الشكل النهائى لمجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية المستخلصة .

– المعالجات الإحصائية :

تضمنت هذه المعالجات ما يلى :

- أ - حساب الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- ب - استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لكل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملى .
- ج - حساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ووضعها فى المصفوفة الارتباطية .
- د - تحليل مصفوفة الارتباطات عملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية هوتلنج ، وباستخدام محك كايزر لتقدير عدد العوامل المستخلصة .
- هـ - استخدام معادلة برت وبانكس فى تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشبع الاختبار على العامل .
- و - استخدم اختبار ولكسسن لرتب الإشارة لعينتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة من مجموعتى البحث فى كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- ز - استخدم اختبار مان - ويتنى لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث فى كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- ح - تحديد مدى تقدم متوسطات كل مجموعة من مجموعتى البحث فى القياس البعدى عن القياس القبلى لكل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- الاستخلاصات :

- فى حدود عينة البحث ، ومن واقع البيانات المتجمعة لدى الباحث ، يمكن استخلاص ما يلى :
- ١ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبى لسباحى ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة تؤدي إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .
- ٢ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبى لسباحى ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، تؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى .
- كما توصل الباحث ضمن إجراءات البحث إلى استخلاصات على قدر كبير من الأهمية - من وجهة نظر الباحث - وأهم هذه الاستخلاصات ما يلى :
- ٣ - بالتحليل العاملى تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وهى :
- أ - القدرة على الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع من حائطى الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- ب - القدرة على الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة .
- ج - القدرة على الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة .
- د - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة .
- هـ - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردى المتنوع .
- و - القدرة على التوازن الحركى حول محور الأفقى للجسم خلال سباحتى الدولفن والصدر .
- ٤ - تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ستة اختبارات ، بسبيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، وهى :

- أ - خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حوائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ب - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .
- ج - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .
- د - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين .
- هـ - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .
- و - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .
- التوصيات :

بناء على النتائج التي أمكن التوصل إليها واستنادا إلى الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث، يوصى بما يلي :

- ١ - أن يحتوي البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على تمارين خاصة بتنمية القدرات التوافقية الرئيسية لما لها من أثر في رفع فاعلية برنامج التدريب في تحسين مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .
- ٢ - مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية في برنامج إعداد سباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع للناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر من الشمول في تنمية القدرات التوافقية الخاصة .
- ٣ - استخدام البطارية المستخلصة في قياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، بشكل مرادف لعمليات القياس والتقويم التي تتم على مدى تنفيذ البرنامج التدريبي .
- ٤ - إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على الاختلافات بين القدرات التوافقية الرئيسية ، واختلافات تأثيراتها على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذا السباق ، بين مختلف تلك المراحل .
- ٥ - تطبيق هذه الدراسة بإجراءها على عينات أخرى من السباحين في مختلف السباقات الأخرى ، بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي كل سباق على حدة ، والوقوف على أثر تنميتها على الإنجاز الرقمي لكل سباق .

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على كل من مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذه السباحة لدى هؤلاء السباحين ، وقد تكونت عينة البحث من ٢٥ سباح اختيروا بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت الدراسات الاستطلاعية على ١٥ سباح ، بينما اشتملت الدراسات الأساسية على ١٠ سباحين ، قسموا إلى مجموعتان إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة ، اشتملت كل منهما على ٥ سباحين ، وقد تم تحديد القدرات التوافقية الرئيسية باستخدام التحليل العاملي كأسلوب إحصائي لاستخلاص هذه القدرات ، وكذلك لاستخلاص بطارية اختبارات لقياسها ، كما تم اختيار وتصميم تمرينات لتنمية تلك القدرات ، واشتمل البرنامج التدريبي على هذه التمرينات في تدريب المجموعة التجريبية، بينما لم يشتمل عليها في تدريب المجموعة الضابطة ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة تجعله أكثر فاعلية في تطوير مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لدى هذه الفئة من السباحين ، كما تحددت ست قدرات توافقية رئيسية هؤلاء السباحين ، وهي : القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع - القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر ، وتضمنت بطارية اختبار قياس القدرات التوافقية ستة اختبارات ، وهي : خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حوائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

Research Abstract

This research aimed at finding out the effect of the primal coordinate abilities of 200 meters individual medley youngster swimmers, upon both of the attention aspects and the record fulfillment level of those swimmers.

Research sample included 25 swimmers was chosen purposely, pilot studies included 15 swimmers, and the primal study included 10 swimmers, were divided equally into two groups, every one including 5 swimmers. The primal coordinate abilities and a testing battery for the purpose of measure these abilities were abstracted factorial. Drills for those abilities developing had been chosen and determined. Training program included those drills, for the experimental groups, but did not include these drills, for the control group. The most important results which research attained that the primal coordinate abilities developing makes the training program of swimmers mentioned before, more effective to improve both of the attention aspects and the record fulfillment of those swimmers. Six primal coordinate abilities had been determined, they are: Pushing off time and distance kinesthetic sense of the two turning walls of 200 meters individual medley - Kinesthetic sense of swimming distance - Kinesthetic sense of swimming direction - Ability of the different body parts movements combination with swimming stroke of modification - Sensation of static balance position through starting of individual medley swimming. The abstracted testing battery includes six tests, they are: Sensation error of time modification of 3(4 × 15 meters) pushing off 200 meters individual medley two turning walls - Sensation error of less than 25 meters swimming distance - Inclination degree of medley swimming from start and turn - 4 × 50 medley with changing arm stroke sequence - Across stand on a beam by the right foot - Swimming butterfly and breast stroke with keeping head out of water.

4 - Applying such as this study upon other age groups for the same event , to find out the effect of the age groups differences, upon the primal coordinate abilities differences, and its effect upon attention aspects and record fulfillment of this event .

5 - Applying such as this study upon other events swimmers to find out primal coordinate abilities of each swimmers events and its effect upon record fulfillment .

3 - By means of factor analysis, six special primal coordinate abilities of 200 meters individual medley swimmers under 15 years old, had been abstracted, and they are :

- Pushing off time and distance kinesthetic sense of the two turning walls of 200 meters individual medley .
- Kinesthetic sense of swimming distance .
- Kinesthetic sense of swimming direction .
- Ability of the different body parts movements combination with swimming stroke of modification .
- Sensation of static balance position through starting of individual medley swimming .
- Dynamic balance around body horizontal axis through butterfly and breast stroke .

4 - Special coordinate abilities of 200 meters individual medley swimmers under 15 years old, can be measured by means of a testing battery which consists of the following tests :

- Sensation error of time modification of 3(4× 15 meters) pushing off 200 meters individual medley two turning walls.
- Sensation error of less than 25 meters swimming distance .
- Inclination degree of medley swimming from start and turn .
- 4 × 50 medley with changing arm stroke sequence .
- Across stand on a beam by the right foot .
- Swimming butterfly and breast stroke with keeping head out of water .

Recommendations

According to the study results which researcher attained, he recommends the following :

1 - The training program for youngster swimmers under 15 years old of 200 meters individual medley, must include drills for the purpose of primal coordinate abilities development because of its efficiency of developing attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment .

2 - Taking care of distribution the specialized training amount for coordinate abilities developing, through the training program of swimmers mentioned before, on the abstracted primal coordinate abilities, according to the results of this research, to improve the coordinate abilities inclusively as much as possible .

3 - Using the extracted battery as a part of training program evaluation of swimmers mentioned before .

3 - There are statistical significant differences between post measures of the control and the experimental groups for the experimental group as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment .

Research Method :

Researcher used the experimental and descriptive methods .

Research sample :

Research sample included 25 swimmers was chosen purposely from some clubs swimmers of Giza swimming Zone , who had participated at finals championship of Giza, in 1995 year . Swimmers sample had been divided into two parts, one of them for the pilot studies included 15 swimmers and the other for the primal study , included 10 swimmers , this last one had been divided in turn to an experimental group and a control group, each one of them included 5 swimmers .

Data Collecting Tools :

Researcher used for data Collecting each of observation, survey, expert opinion applications ,tests, interviews , and skillful level rating scale .

Pilot studies :

Research executed four pilot studies , the first one was for the purposes of the helpers training for their tasks of research , determining the best arrangement of executing these tasks, and investigating the scientific efficiency of coordinate abilities tests . The second one was for purpose of abstracting the primal coordinate abilities of 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old, and a testing battery for these abilities measurement , the third one was for the purpose of investigate the skillful level rating scale reliability . The fourth one was for the purpose of determining the final form of suggested drills group .

Results : -

Within the limits of the research sample and the actual collected data, researcher can abstract the following :

1 - The primal coordinate abilities developing through the training program of 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old, improves the level of attention aspects .

2 - The primal coordinate abilities developing through the training program of the swimmers mentioned before, improves the level of record fulfillment .

Researcher also attained - through research procedures - some other results, the most important of them are the following :

SUMMARY

Research problem:

Many reference books had pointed to coordinate abilities developing drills, that they lay an intensive neural load upon the swimmer. May from this neural load of this load causes , that the swimmer have to employ high degree of attention to the composite coordinate motor performance of those drills, while they are carried out, to be able to perform them accurately and intensely at the same time . So coordinate abilities developing through taking the specialized drills of this developing, may make the attention aspects of the swimmer are trained, so they can be improved. This had agitated researcher to attempt to find out the effectiveness of coordinate abilities developing upon attention aspects for swimmers .

From other side, research had observed that many training programs which applied presently in Egyptian clubs, are not adequately care in proportion to coordinate abilities for swimmers. This agitated research to attempt to find out objectively the benefit of developing these abilities upon record fulfillment level for the swimmer .

In consideration of that it is necessary to concentrate upon developing motor abilities - which include coordinate abilities - at 14 , 15 years as a youngster age, because of the natural growth mutation of these abilities at this age, and also for the motor abilities importance , in regard to, 200 meters individual medley swimmers , because of, numerousness of the complicated skillful performance through that event, research problem was determined to find out the effect of the primal coordinate abilities upon attention aspects and record fulfillment level of 200 meters individual medley for youngster swimmers .

Research Objective :

Finding out the effect of developing some primal coordinate abilities upon attention aspects and record fulfillment for the 200 meters individual medley youngster swimmers under 15 years old .

Research Hypotheses :

1 - There are statistical significant differences between post and prior-measures of the control group, for the post measure as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment . .

2 - There are statistical significant differences between post and prior-measures of the experimental group for the post measure as for attention aspects and 200 meters individual medley record fulfillment .

**SUEZ CANAL UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
PHYSICAL TRAINING DEPARTMENT
PORT-SAID**

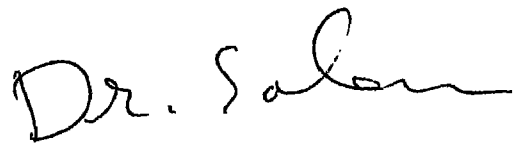
**EFFECT OF DEVELOPING SOME ABILITIES
OF CO-ORDINATION UPON ATTENTION
ASPECTS AND RECORD ACHIEVEMENT
OF 200 METRES INDIVIDUAL
MEDLEY FOR YOUNGESTERS
SWIMMERS**

BY

ESSAM AHMED HELMY MOHAMED ABOU GAMIL
Assistant Lecturer for Physical Training Department
In Partial Fulfillment of the Requirements
of Ph.D. Degree in Physical
education



SUPERVISORS



Dr. MOHAMED EL SAID ROHAIEM
Prof. and Head of Physical Training
Department and Vice Principle
of Physical Education ,
Port - Said
Suez Canal University

Dr. MAHMOUD MAHMOUD SALEM
Ass. Prof. at Sport Psychology
Department and Substitute
Head of the Department
Port -Said
Suez Canal University



ALEXANDRIA
مكتبة الاسكندرية

