

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى علي بعض القدرات البدنية لمهارة نصف دوره أماميه مكوره من السلم المتحرك ١م لبراعم الغطس

*أ.د/ صلاح الدين محمد مالك يوسف

** نورهان عبده علي محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

أن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالمية تعتبر من أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً لأسس والمبادئ العلمية حيث يتوقف مستوى أداء لاعبين الغطس على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وذلك بهدف التطوير والوصول الى أعلى المستويات من الإنجاز الرياضي.

ويرى أحمد الشعراوي (٢٠٠٢م) نقلاً عن محمود مسعود (٢٠٠١م) أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني المهاري والنفسي والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى الي تطوير الأداء الرياضي علي مر السنين بشكل مذهل في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٩٣ : ٢)

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أن التدريب الرياضي يهدف الى الوصول باللاعب الي أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته لذلك تتطلب عملية التخطيط للإمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي بالإضافة الي العديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية. (١١ : ٥٤)

ويشير موران وماجلين (1990) (Moran & Maglyun) أن أسلوب التدريب البليومتري أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوه مع أقصى سرعه للعضلة ،حيث يساهم هذا الأسلوب في التغلب علي المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوه والسرعه. (١٤ : ٦٩)

ويذكر هوللي وفرانك (1997م) (Holy & Frank) أن تدريبات البليومترى هي تلك التمرينات التي تكون العضلة من خلالها قادره علي الوصول الي الحد الأقصى من إنتاج القوه في أقل زمن ممكن وتستخدم قوه الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات. (١٣ : ٣٠)

* استاذ دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

** باحثة بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

وتكمن فوائد التدريب البليومتري في زيادة القوة العضلية، زيادة قوة العظام ، زيادة السرعة، زيادة الرشاقة، زيادة القدرة علي مقاومه الإصابة و تدعيم الأداء الرياضي.(٤ : ٤٩)

وتعتبر رياضة الغطس من الرياضات المائية النوعية ذات خصوصيه في متطلباتها المهاريه فهي تجمع ما بين قوة الانفجارية ورشاقة ومرونة الجسم أثناء أداء الغطسات حيث تتطلب من اللاعب أن يكون لديه تحكم كامل في الجهاز العصبي العضلي بالإضافة الي الإحساس الحركي الجيد مما ينتج عنه أداء الغطسات بشكل صحيح.(٩:٢)

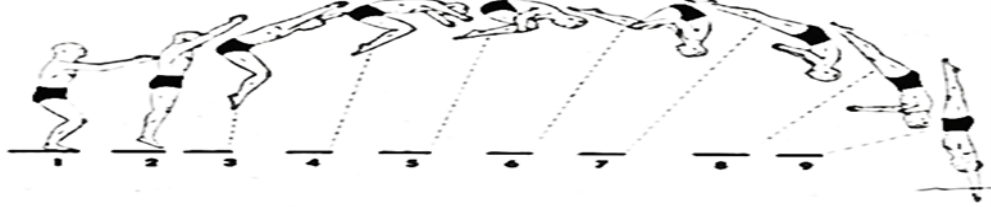
وتعتبر رياضة الغطس من الأنشطة الرياضيه التي يتم فيها إنتقال ودوران جسم اللاعب في الهواء خلال أداء المهارات الحركيه في سبيل تحقيق الهدف النهائي منها بدخول الجسم الي الماء عموديا أو أقرب ما يكون إليه ، ومن المعروف أن مسابقات الغطس تتضمن أداء مجموعات حركيه معينه لكل منها خصائصها ومتطلباتها الخاصه التي قد تظهر الكثير من الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء الأداء من السلم المتحرك (١ - ٣ متر) أو من السلم الثابت (٥ - ٧.٥ - ١٠ متر) والتي يحددها القانون الدولي الصادر عن الإتحاد الدولي للسباحه (Fina) في (٦) مجموعات حركيه تختلف باختلاف نوع الأرتقاء واتجاه الدوران في الفراغ ، حيث تتضمن مجموعات الغطس الأساسيه من السلم المتحرك (خمسة) مجموعات وهي (أماميه ، خلفيه ، داخليه ، معكوسه ، وحركات اللف حول محور الجسم) ومن السلم الثابت (سته) مجموعات وهي نفس الخمس مجموعات السابقه بالإضافة الي مجموعه الوقوف علي اليدين كما حدد القانون الدولي لرياضة الغطس (Fina) (٤) أوضاع أساسيه للجسم يمكن أن يتخذها اللاعب أثناء أداء الغطسات المختلفه وهي الوضع المستقيم Straight Position ،الوضع المنحني Pike Position، الوضع المكور Tuck Position، الوضع الحر Free Position .(١٥ : ١٥٣)

وتمر جميع الغطسات سواء من السلم المتحرك أو من السلم الثابت باختلاف مجموعاتها الفنيه أثناء أدائها بعدة مراحل فنيه وذلك وفقا لمسار حركة جسم اللاعب بدءا من التحرك علي منصة البدء (متحرك او ثابت) وتنتهي بدخول الجسم في الماء ويشير "اوبرين" O' brain (١٩٩١م) بأن اي غطسه يؤثر فيها الشكل عام للعديد من المهارات النوعيه التي يجب أن تتداخل معا لإنتاج أفضل أداء وإن مراحلها الفنيه تمثل سلسله حركيه حيث ان القوة هي تلك السلسله التي تمكن اللاعب من تحقيق قوة الأداء للغطسه من حيث مستوي الإنجاز العالي ، وفي حين أن أي من مظاهر الضعف في أجزاء من السلسله يؤثر علي الناتج النهائي لأداء بالسلب مما يؤدي الي إنخفاض مستوي الأداء.(١٥ : ١٥٧)

وتتكون الغطسه بشكل عام من خمس مراحل (وقفة الأستعداد) (الأقتراب) (الأرتقاء) من المنصه وفقا لنوع سلم القفز المستخدم ثم تنفيذ متطلبات الغطس في الفراغ (الطيران) وأخيرا (الدخول) ، لذا كان من الضروري خلال عملية التدريب الفني لأداء الغطسات توجيه الأهتمام نحو تلك المراحل وذلك لأن أي ضعف في تلك المراحل الفنيه لأداء الغطسه سوف ينعكس علي إنخفاض المستوى المهاري ودرجة الأداء.(٩ : ٤)

وتعتبر مهارة نصف دوره أماميه مكوره من أهم المهارات في كل من المجموعه الأماميه والتي هي ضمن المجموعات الأساسيه في رياضة الغطس وتنمية تلك المهارة يتوقف الي حد كبير علي بناء أساس القدرات البدنيه التي تحتاج إليها اللاعبين مما يؤثر بالإيجاب علي مستوى أدائهم.

شكل (١) التتابع الحركي لمهارة النصف دوره امامية مكورة



متدني ويتطلب الكثير من الوقت للتدريب عليها، مما يؤدي الي وجود قصور في تعليم واتقان مهارة نصف دوره أماميه مكوره من السلم المتحرك واحد متر بالقدر الكافي ، و قد يرجع السبب ومن خلال خبرة الباحثان لاحظي أن مستوي براعم الغطس في اداء الحركات الاساسية الي ضعف حركة الدفع للطرف السفلي و افتقارهم عنصر القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم العناصر لتحقيق المهارات في رياضة الغطس.

وهذا مما دعى الباحثان الي تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب البليومتريك لتنمية قدره العضليه ومعرفة أثره علي مستوى أداء مهارة نصف دوره أماميه مكوره من السلم المتحرك ١ متر لبراعم الغطس لعينة البحث.

هدف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتريك
- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب البليومتريك علي تنمية بعض القدرات البدنيه ومستوي أداء مهارة قيد البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي و البيني والبعدي لبعض القدرات البدنيه لدي المجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبيني والبعدي لأداء مهاره نصف دوره أماميه مكوره من السلم المتحرك ١ م لدي المجموعه التجريبيه ولصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدمت الباحثان المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحده تجريبية للقياس القبلي والبيني والبعدي .

عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقه العمدية من النادي الأهلي م نصر وكان عددهم (٣٠) لاعب في حين تم اختيار عينه البحث بالطريقه العشوائيه من براعم مدارس لاعبي الغطس بالنادي الأهلي م نصر وكان عددهم (١٢) لاعب.

المتغير	السن (السنة)	الطول (بالسم)	الوزن (بالنيوتن)	قوه مميزه بالسرعه (بالثواني)	الرشاقه (بالثانية)	التوازن (أقصى زمن)	التوافق (بالثانية)	المرونة (درجة معيارية)
المتوسط الحسابي	٧.٧٥	١١٩.٢١	٢٣.٥٨	٥.٥٨	٥.٣٣	٨.٣٦	١٠.٥٣	٤.٢٣
± الأحراف المعياري	٠.٦٢٢	٤.٦٠	١.٦٩	١.٣١	٠.٩٨٥	٥.٤٦٠	٣.٨٨	٢.٤٢
الحد الأدنى	٧.٠٠	١٠٩.٠٠	٢٠.٨٠	٤.٠٠	٤.٠٠	١.٦٠	٥.٩٠	١.٠٠
الحد الأقصى	٩.٠٠	١٢٥.٥٠	٢٦.٠٠	٨.٠٠	٧.٠٠	١٩.٥	١٨.٦٠	٩.٠٠
المدى	٢.٠٠	١٦.٥٠	٥.٢٠	٤.٠٠	٣.٠٠	١٧.٩	١٢.٧٠	٨.٥٠

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة قيد البحث

(ن = ١٢)

يوضح الجدول التوصيف الإحصائي لعينة البحث في كل من المتغيرات قيد البحث ويلاحظ أن معامل الإلتواء انحصرت بين (-٠.١٢٥ ، ١.٠١٢) وهي أقل من (± ٣) ويعني ذلك أن المنحني الأعتدالي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث يقترب من المنحني الأعتدال ويعني ذلك تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- صندوق مقسم لعمل التدريبات البليومترية.
- حمام غطس وسلالم غطس.٣٠

- شريط قياس.
- أقماع.
- ساعة إيقاف.
- مقاعد سويدي.
- عارضة توازن.
- كرات طيبه وزن (٣كجم).

قياس درجة مستوي الأداء المهاري:

قامت الباحثة بقياس مستوي الأداء المهاري عن طريق حكام معتمدين من الأتحاد المصري للسباحة قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج للتعرف علي درجة أداء اللاعبين لمهاتري نصف دورة اماميه ونصف دوره خلفيه مكوره من السلم المتحرك ١ م عن طريق إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري .

الاستبيان:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلميه المتخصصه في رياضة الغطس ومجال التدريب الرياضي والتقييم والقياس في التريبه الرياضيه وتصميم استمارة إستطلاع رأي الخبراء وتم عرضها على مجموعه من خبراء الغطس والتدريب الرياضي وأشتملت الإستمارة علي: محددات برنامج التدريب الرياضي (الزمن الكلي للبرنامج - عدد وحدات التدريب خلال الأسبوع الواحد - الزمن الكلي للوحده - تشكيل حمل التدريب - أهم القدرات البدنيه - الأختبارات الخاصه بالقدرات البدنيه) وذلك لإمكان الباحثة الحصول علي تحديد أهم القدرات البدنيه الخاصه برياضة الغطس ومهاتري نصف دوره اماميه ونصف دوره خلفيه مكوره من السلم المتحرك ١ م وإختبارتها المناسبه لطبيعة البحث والمرحله السنيه .

المعاملات العلميه للإختبارات قيد البحث:-

تم إيجاد المعاملات العلميه الخاصه بالإختبارات قيد البحث (الصدق- الثبات) للتأكد من صلاحيتها من الناحيه العلميه .

الصدق :

استخدمت الباحثة الصدق الذاتي لمناسبة طبيعة البحث بإستخدام المعادله التاليه :

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الثبات :

إستخدمت الباحثة في حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الأول للإختبارات و إعادة تطبيقه بعد ١٠ أيام علي مجموعه من اللاعبين عددها ٦ لاعبين من نفس المرحله السنيه للبحث و مختلفه عن عينة البحث بإستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الأجتماعيه اصدار ٢١(١).

جدول (٢)

معاملات الثبات والصدق الذاتي لكل من الإختبارات قيد البحث

م	الإختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
١	القوه المميزه بالسرعه	٠.٩٢٦٠	٠.٩٧٨٠
٢	الرشاقه	٠.٨٩٦٠	٠.٩٤٧٠
٣	التوازن	٠.٩٤٣٠	٠.٩٧١٠
٤	التوافق	٠.٨١٤٠	٠.٩٠٢٠
٥	المرونه	١.٠٠٠	١.٠٠٠

يوضح الجدول (٥) أن معاملات الثبات للإختبارات البدنيه الخاصه انحصرت بين (٠.٨١٤-١.٠٠٠) وهي معاملات الثبات المرتفعه جدا تشير الي أن الإختبارات مستقره ، كما يوضح أيضا الجدول (٥) أن معاملات الصدق للإختبارات البدنيه الخاصه انحصرت بين (٠.٩٠٢٠ ، ١.٠٠٠) وهي معاملات ثبات مرتفعه جدا تشير الي أن هذه الإختبارات صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه.

التجربه الإستطلاعيه:

تم إجراء التجربه الإستطلاعيه في الفتره من (٢٠١٦/٥/١٨ الي ٢٠١٦/٥/٢٠) وتم إجراء التجربه علي عينه قوامها (٦) لاعبين من خارج عينه البحث الأساسيه ومن نفس مجتمع البحث.

البرنامج التدريبي:

- قد أسفرت نتائج إستطلاع الرأي الخبراء عن أهم العناصر كما يلي:
- عدد الأسابيع (١٢) أسبوع بنسبة (١٠٠%)
- عدد الوحدات التدريبيه في الأسبوع (٦) وحدات بواقع ٧٢ وحده تدريبيه بنسبة (٨٠%)
- زمن الوحده التدريبيه (٢٠ق) بنسبة (١٠٠%)
- طريقة التدريب المستخدمه (التدريب الفترى منخفض - مرتفع الشده)
- (التدريب التكراري) بنسبه (١٠٠%)
- دورة الحمل (٣ : ١) (٩٠%)

خطة تنفيذ البرنامج المقترح:

إشتملت خطة تنفيذ البرنامج المقترح علي مايلي:

١. التوزيع الزمني والنسبه المئويه للأعداد البدني والمهاري خلال تنفيذ البرنامج المقترح لمدة ٣ شهور.
٢. النواحي النظرية في خطة تنفيذ البرنامج المقترح خلال ٣ شهور.

٣. الجوانب العمليه للبرنامج.
٤. النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب للأعداد البدني والمهاري على مراحل وأسابيع البرنامج التدريبي.
٥. النسبه المئوية لتوزيع حمل التدريب للأعداد البدني العام والخاص على مراحل البرنامج.
٦. مستويات حمل التدريب المستخدمه في خطه تنفيذ البرنامج.
٧. التوزيع الزمني لحمل التدريب للأعداد البدني (العام - الخاص) والأعداد المهاري على مراحل وأسابيع البرنامج التدريبي كل حسب نسبته المئوية .
٨. التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي على مدار الأسابيع.
٩. زمن الأعداد البدني العام والخاص في الوحدات التدريبيه في الأسبوع الواحد.
١٠. لتوزيع الزمني للبرنامج على مدار عدد الوحدات التدريبيه.
١١. تشكيل دورة الحمل اليوميه على مدار البرنامج التدريبي.
١٢. توزيع درجات حمل التدريب الإسبوعيه لتشكيل الحمل.
١٣. النسبه المئوية لتوزيع زمن تنمية الصفات البدنيه العامه.
١٤. النسبه المئوية لتوزيع زمن تنمية الصفات البدنيه الخاصه .
١٥. التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوي البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات والعناصر البدنيه العامه والخاصه قيد البحث لبراعم الغطس.
١٦. التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني (العام والخاص) والمهاري علي مدار أيام البرنامج التدريبي.

جدول (٣)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري خلال تنفيذ البرنامج المقترح

الإعداد البدني				اجمالي بدني		اجمالي مهاري		أجمالي الدقائق	عدد الاسابيع	البيان	
خاص		عام		%	دقيقه	%	دقيقه				
%	دقيقه	%	دقيقه								
٦٠	٢٥٩.٢	٤٠	١٧٢.٨	٦٠	٤٣٢	٤٠	٢٨٨	٧٢٠	الاول	المرحلة الاولى	الشهر الاول
٦٠	٢٥٩.٢	٤٠	١٧٢.٨	٦٠	٤٣٢	٤٠	٢٨٨	٧٢٠	الثاني		
٦٠	٢٥٩.٢	٤٠	١٧٢.٨	٦٠	٤٣٢	٤٠	٢٨٨	٧٢٠	الثالث		
٦٠	٢٥٩.٢	٤٠	١٧٢.٨	٦٠	٤٣٢	٤٠	٢٨٨	٧٢٠	الرابع		
---	١٠٣٦.٨	---	٦٩١.٢	---	١٧٢٨	---	١١٥٢	٢٨٨٠		الاجمالي	
١٠٠	٢١٦	---	---	٣٠	٢١٦	٧٠	٥٠٤	٧٢٠	الخامس	المرحلة الثانية	الشهر الثاني
١٠٠	٢١٦	---	---	٣٠	٢١٦	٧٠	٥٠٤	٧٢٠	السادس		
١٠٠	٢١٦	---	---	٣٠	٢١٦	٧٠	٥٠٤	٧٢٠	السابع		
١٠٠	٢١٦	---	---	٣٠	٢١٦	٧٠	٥٠٤	٧٢٠	الثامن		
---	٨٦٤	---	---	---	٨٦٤	---	٢٠١٦	٢٨٨٠		الاجمالي	
١٠٠	٧٢	---	---	١٠	٧٢	٩٠	٦٤٨	٧٢٠	التاسع	المرحلة الثالثة	الشهر الثالث
١٠٠	٧٢	---	---	١٠	٧٢	٩٠	٦٤٨	٧٢٠	العاشر		
١٠٠	٧٢	---	---	١٠	٧٢	٩٠	٦٤٨	٧٢٠	الحادي عشر		
١٠٠	٧٢	---	---	١٠	٧٢	٩٠	٦٤٨	٧٢٠	الثاني عشر		
---	٢٨٨	---	---	---	٢٨٨	---	٢٥٩٢	٢٨٨٠		الاجمالي	
---	٢١٨٨.٨	---	٦٩١.٢	---	٢٨٨٠	---	٥٧٦٠	٨٦٤٠		الاجمالي للاشهر	

جدول (٤)

نموذج لوحده تدريبه للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول الوحدة رقم : ١ المرحلة : الأولى اليوم : السبت
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق درجة الحمل : متوسط التاريخ : ٢٠١٦/٦/١٨

الهدف	الأدوات	زمن التدريب			التمرينات	المحتوي	جزء الوحدة
		الزمن الكلي	التكرار أو مجموعات	الراحة			
تهيئة العضلات والمفاصل وأجهزة الجسم الداخلية		١٠ق	-	-	-	جري و الوثب والحجل حول الملعب	الجزء الاعدادي
مرونة		٧.٢ق	١	٢٥ث	٤٩ث	- (وقوف) تحريك الرأس يمينا ويسار. - (وقوف) تشبك اليدين عمل دوائر رسغ اليد. - (وقوف) الذراعين عاليا عمل دوائر. - (وقوف) ثبات الوسط) تحريك الجذع يمينا ويسارا. - (جلوس) طولاً ميل الجذع أمام اسفل. - (جلوس تربع) ضغط الرجلين للخارج	الأعداد البدني العام ٢٨.٨ق
سرعة		٧.٢ق	٣	٢٠ث	٣٥ث	وقوف الاعبين فطرتين:- - (وقوف) الجري السريع ١٠م. - (وقوف) الجري الي منتصف الملعب ثم العوده ثم الجري الي خط النهاية. - (وقوف) الجري السريع ثم الجري عادي.	
قوه	صندوق مقسم	٧.٢ق	٣	٢٠ث	٣٥ث	- (انبطاح مائل) ثبات. - (رقود علي الظهر) عال . صندوق مقسم) رفع الذراعين والرجلين معا. - (رقود علي البطن) عال . صندوق مقسم) رفع الذراعين والرجلين معا.	
تحمل		٧.٢ق	٣	٢٠ث	٣٥ث	- الجري بطريقة فطرية - (وقوف) الذراعين علي تشبكا (القفز للأمام). - (وقوف) الذراعين علي تشبكا (القفز للخلف).	
قوه مميزه بالسرعة		٢١.٦ق	٥	٢٥ث	٤٥ث	- (وقوف مواجهة امام الصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الوثب عاليا من علي الصندوق. - (وقوف جانبا) الوثب الارتدادي علي الجانبي - (وقوف جانبا) وضع الرجل علي الصندوق) الوثب عاليا. - نفس التمرين السابق بالرجلي الأخرى.	
رشاقة		٢١.٦ق	٥	٢٥ث	٤٥ث	وقوف الاعبين فطرتين:- - (وقوف) اللف حول محول الجسم ٣٦٠°. - الجري الزجراجي بين الحواجز. - (انبطاح مائل) ثني ومد الركبتين معا. - (انبطاح مائل) إحدى الرجلين أماما) تبادل الرجلين خلفا وأماما	
تعليم اساسيات مهارتي قيد البحث		٦.٨ق	-	-	-	- (وقوف) الذراعين بجانب الجسم قفزه امامية مستقيمه من علي حفة حمام السباحة. - (وقوف) الذراعين بجانب الجسم قفزه امامية مكوره من علي حفة حمام السباحة. - (وقوف) الذراعين بجانب الجسم قفزه امامية منحنية من علي حفة حمام السباحة. - (وقوف) الذراعين بجانب الجسم قفزه خلفية مستقيمه من علي حفة حمام السباحة. - (وقوف) الذراعين بجانب الجسم قفزه خلفية مكوره من علي حفة حمام السباحة. - (وقوف) الذراعين بجانب الجسم قفزه خلفية منحنية من علي حفة حمام السباحة. - (وقوف) ذراعين عاليا تشبكا) ميل جذع امام اسفل لعمل دخول الماء.	
عوده الجسم الي حالته الطبيعية		٥ق	-	-	-	سباحة حره	الجزء الرئيسي

ملحوظة : زمن كل من الإحماء والتهدئة خارج زمن الوحدة التدريبية

جدول (٤)

نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه التجريبيه

الأسبوع : الخامس الوحدة رقم : ٢٥ المرحلة : الثانية اليوم : السبت

زمن الوحدة : ١٢٠ ق درجة الحمل : متوسط التاريخ : ٢٠١٦/٧/١٦

الهدف	الأدوات	زمن التدريب			التمرينات	المحتوي	جزء الوحدة
		الزمن الكلي	التكرار أو مجموعات	الراحة			
تهيئة العضلات والمفاصل وأجهزة الجسم الداخلية		١٠ ق	-	-	-	جري و الوثب والحجل حول الملعب	الإحماء
رشاقة		٩ ق	٣	٢٠ ث	٢٣ ث	- (الوقوف) القفز لأعلى مع ضم الرجلين ومحاولة لمس اليدين لمشط القدم (بيك) - (جلوس على الأربع) رفع القدمين من وضع التكور (تك) ثم قذف القدمين لأعلى حتي الوصول الي وضع الوقف علي الزراعين. - (جلوس على الأربع) رفع القدمين من الوضع الانجناء (بيك) ثم قذف القدمين لأعلى حتي الوصول الي وضع الوقف علي الزراعين. - (وقوف) الف حول محور الجسم - ((انبطاح مائل) قذف الرجلين اماما ثم الوثب لاعلي مع مد الجسم.	الأعداد اليدني الخاص ٣٦ ق
توافق		٧.٢ ق	٣	٢٠ ث	٣٥ ث	- (الوقوف) دوران الزراعين في اتجاهين مختلفين. - (انبطاح مائل) رفع الرجل اليمني مع اليد اليسري. - (انبطاح مائل) الدفع باليدين والقدمين معا.	
توازن		٣.٦	٢	٤٠ ث	٣٥ ث	- (الوقوف) علي قدم واحدة) رفع الركبة الاخري اماما عاليا. - (وقوف) الزراعان عاليا تشبكا) رفع الكعبين عاليا.	
مرونة		٧.٢ ق	٣	٢٠ ث	٣٥ ث	- (وقوف) ميل الجذع اماما اسفل ومحاولة لمس امتشاط القدمين. - (جلوس طولا) ثني الجذع اماما اسفل. - (الوقوف) مواجه لعقلة حائط انحناء) الزراعان اماما مسك عقلة الحائط ضغط الظهر لأسفل.	
قوة مميزه بالسرعة	صندوق مقسم	٩ ق	٣	٢٠ ث	٢٣ ث	- (الوقوف) علي الظهر) ثني الركبتين علي الصدر والوصول الي وضع التكور. - (الوقوف علي البطن) رفع الزراعين والكعبين عاليا. - (الوقوف علي قدم واحدة) القفز والنزول علي الصندوق بالقدمين. - (وقوف) الوثبه العميقه. - (وقوف) وثب القرصاء علي الصناديق.	
تعليم اساسيات مهارتي قيد البحث		١٤ ق	-	-	-	- من خلال خطوة الوثبه (the hurdle) من السلم المتحرك ١ متر: ✓ اداء قفزه امامية مستقيمة. ✓ اداء قفزه امامية مكورة. ✓ اداء قفزه امامية منحنية . ✓ اداء غطسة نصف دوره مستقيمه. - اداء قفزه خلفية مستقيمه من السلم المتحرك ١ متر. - اداء قفزه خلفية مكورة من السلم المتحرك ١ متر.	
عوده الجسم الي حالته الطبيعية		٥ ق	-	-	-	لعبة صغيره	التهدئة ق

ملحوظة : زمن كل من الإحماء والتهدئة خارج زمن الوحدة التدريبية

التجربة الأساسية :

القياسات القبليه:

تم إجراء القياسات القبليه لجميع أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (١٢) لاعب بصالة القياسات البدنيه الفسيولوجيه بحمام سباحة النادي الأهلي م نصر في ٢٠١٦/٦/١٧ وإشتملت هذه القياسات علي مايلي :-

- قياس السن والطول والوزن .
- قياسات الخاصه بالمتغيرات البدنيه قيد البحث .

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٦/٦/١٨ الي ٢٠١٦/٩/٩ لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع من يوم السبت الي الجمعه ماعدا يوم الثلاثاء بواقع (٧٢) وحده تدريبيه تم تثبيت عدد وحدات التدريب وزمن الوحده التدريبيه .

القياسات البينيه :

تم إجراء القياس البيني لمهارة قيد البحث في ٢٠١٦/٨/١ عن طريق (٣) محكمين .

القياسات البعديه:

تم إجراء القياسات البعديه في نهاية المده المقرره لتطبيق البرنامج في ٢٠١٦/٩/٩ وإشتملت هذه القياسات علي مايلي:-

- قياس السن والطول والوزن .
- قياسات الخاصه بالمتغيرات البدنيه قيد البحث .
- قياس مهارة قيد البحث.

وتم قياس مهارة قيد البحث عن طريق محكمين معتمدين من إتحاد السباحة والغطس لقياس مستوي الأداء عن طريق خمسة حكام من الإتحاد المصري للغطس معتمدين وتم اخذ ٣ درجات بعد حذف أعلى درجه وأقل درجه وضرب درجه الحكام في درجه صعوبه الحركه والنتاج من ذلك يعتبر النتيجة النهائيه للاعب في كل حركه من حركات عينه البحث.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الأتماعيه إصدار ٢١ (spss) بإستخدام مايلي:

(٧٩ :٨)

١. المتوسط الحسابي: Arithmetic Mean

(١٦ :٨)

٢. الإنحراف المعياري: Standard Deviation

(١٤٧ : ٨)

٣. معامل الإلتواء: Kurtosis

(٨٠ : ٨)

٤. المدى: The range

٥. إختبار فريدمان: Friedman

٦. $\frac{12}{\text{مجم } r^2 - (k + 1)}$

:١٢)

٧. $n(n + 1)$

(٢٨٣

٨. معامل الصدق.

٩. معامل الثبات.

عرض النتائج:

في حدود أهداف البحث والعينه المختاره والنتائج المستلخصه يتضح من الجداول نتائج القياسات القبليه والبينيه والبعديه للأفراد المجموعه التجريبيه لعينه البحث في القدرات البدنيه الخاصه والأداء المهاري .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لإختبارات القدرات البدنيه

(ن = ١٢)

الخاصه لأفراد العينه قيد البحث

م	المتغيرات	متوسط الرتب	٢ك	درجات الحريه	نسبه حدوث الخطأ
-١	القوه المميزه بالسرعه في القياس القبلي	٣.٣٣	٥٣.٨٥٧	٩	٠.٠٠٠
-٢	المرونه الخاصه في القياس القبلي	٣.٠٨٣			
-٣	الرشاقه الخاصه في القياس القبلي	٥.٤٦			
-٤	التوافق الخاص في القياس القبلي	٧.٩٢			
-٥	التوازن الخاص في القياس القبلي	٢.٥٢			
-٦	القوه المميزه بالسرعه في القياس البعدي	٦.١٣			
-٧	المرونه الخاصه في القياس البعدي	٧.٠٠			
-٨	الرشاقه الخاصه في القياس البعدي	٧.٥٠			
-٩	التوافق الخاص في القياس البعدي	٧.٩٢			
-١٠	التوازن الخاص في القياس البعدي	٤.١٣			

حيث يوضح الجدول أن نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات البدنيه الخاصه لكل من مهارة نصف دوره أماميه مكوره و كانت لصالح القياس البعدي في كل من مهارة قيد البحث حيث كان متوسط الرتب في كل من إختبارات القدرات البدنيه الخاصه قيد البحث علي التوالي كما يلي (٣.٣٣ ، ٣.٠٨٣ ، ٥.٤٦ ، ٧.٩٢ ، ٢.٥٢ ، ٦.١٣ ، ٧.٠٠ ، ٧.٥٠ ، ٧.٩٢ ، ٤.١٣) وكانت قيمة كا (٥٣.٨٥٧) بدرجات حرية ٩ ونسبة إحتتمالات حدوث الخطأ (٠.٠٠٠٠) ولصالح الإختبارات البعديه ويشير ذلك الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبيني للإختبار المهاري لمهارة قيد البحث (ن = ١٢)

نقاط أداء المهارة الأولى		م
قبلي	بيني	
صفر	٧.٤٨٠	المتوسط الحسابي
صفر	١.٧٦٠	± الانحراف المعياري
صفر	٤.٦٠٠	الحد الأدنى
صفر	١٠.٦	الحد الأقصى
صفر	٦.٠٠	المدى

يوضح الجدول أن نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبيني في الإختبار المهاري لكل من المهارة (نصف دوره أماميه مكوره) كانت لصالح القياس البيني في كل من المهارة قيد البحث حيث كانت نقاط القياس القبلي في كل من المهارة قيد البحث صفر لأن براعم قيد البحث لا يؤدون المهارة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البيني والبعدي للإختبار للمهاري لمهارة نصف دوره اماميه مكوره قيد البحث (ن = ١٢)

نقاط أداء مهارة نصف دورة أمامية مكورة			م
بيني ٢	بعدي ١	بعدي ٢	
١.١٧٠	١.٨٣٠	٣.٠٠٠	متوسط الرتب
٢٠.٦٦٧٠			كا
٢			درجات الحرية
٠.٠٠٠			نسبة حدوث الخطأ
٠.٠٠٠			نسبة حدوث الخطأ بالضبط

يبين الجدول أن نتائج دلالة الفروق بين القياس البيني الثاني والقياس البعدي الأول والبعدي الثاني لنقاط أداء مهارة نصف دوره أماميه مكوره قيد البحث كانت لصالح القياس البعدي الثاني يليه

القياس البعدي الأول حيث كا متوسط الرتب لك منهما علي التوالي (٣.٠٠٠، ١.٨٣٠) علي التوالي ودرجات حرية (٢) ونسبة إحتمال حدوث الخطأ بالضبط (٠.٠٠٠٠) ويعني ذلك ان هذه الفروق حقيقه.

مناقشة النتائج:

في ظل النتائج المستخدمه وفروض البحث كمحاوله علميه لمعرفة تأثير البرنامج المقترح بإستخدام تدريب البليومتر ك علي تنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه ومهاره نصف دوره اماميه مكوره من السلم المتحرك ١ م لبراعم الغطس ومن خلال البرنامج المقترح التي قامت الباحثة بوضعه في ضوء الأسس العلميه للتدريب بعد الرجوع للمراجع العلميه المتخصصه والدراسات المرتبطه والمنتشابه ورأي الخبراء تم تطبيق هذا البرنامج المقترح علي عينه من براعم الغطس ثم معالجة النتائج إحصائيا للتأكد من صحة الفروض وهي كالتالي:-

التحقق من صحة الفرض الأول : الذي ينص علي :

"توجد فروق دلالة إحصائيه للقياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات البدنيه لدي المجموعه التجريبيه ولصالح القياس البعدي"

حيث يبين الجدول أن الفروق بين المتوسطات الرتب للمجموعه التجريبيه في كل من المتغيرات البدنيه الخاصه في القياسين القبلي والبعدي قيد البحث دالة إحصائيا حيث انحصرت قيمة كا (٥٣.٨٥٧)، ويعني ذلك تحسن واضح للمجموعه التجريبيه في متغيرات القدرات البدنيه الخاصه بقيد البحث .

وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الخاصه بصلاح الدين محمد مالك (٢٠٠٠م) (٦) والذي يشير الي أن البرنامج المقترح يوفر الوقت اللازم لتنمية الصفات البدنيه الخاصه وتحسين القوه العضليه القسوي للعضلات العامله علي مفاصل الطرف السفلي خلال أداء غطسة الدوريتين والنصف الأماميه المنحنيه من السلم المتحرك ارتفاع ١م وهذا يحسن أداء مهاتي قيد البحث.

كما يتفق ايضا مع ايهاب عادل عبد البصير (٢٠٠٠م) (١) و احمد الهادي (١٩٨٢م) (٣).

ومما سبق نجد أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعه التجريبيه والذي يحتوي علي تدريبات البليومتر ك لتنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه كان له تأثيرا إيجابيا في تطوير القدرات البدنيه الخاصه قيد البحث بشكل ملحوظ لأفراد المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي وهذا يحقق الفرض الأول.

التحقق من صحة الفرض الثاني : الذي ينص علي :

"توجد فروق دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي لأداء مهارة نصف دوره أماميه مكوره من

السلم المتحرك ١ م لدي المجموعه التجريبيه ولصالح القياس البعدي"

أظهرت الجداول أن الفروق بين المتوسطات الرتب للمجموعه التجريبيه في كل من أداء مهارة نصف دوره أماميه مكوره من السلم المتحرك ١ م في القياسين القبلي والبعدي قيد البحث دالة إحصائية حيث انحصرت قيمة كا^٢(٢٠.٦٦٧٠)، ويعني ذلك تحسن واضح للمجموعه التجريبيه في أداء مهارة نصف دوره أماميه مكوره من السلم المتحرك ١ م.

كما ادي ذلك الي زيادة القوه المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين والقدرات البدنيه مما أدى الي زيادة قدرة اللاعب علي دفع سلم الغطس مما يساعد علي أداء مهارات قيد البحث بشكل أفضل وعلي درجة أداء اللاعبين.

ومما سبق نجد أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعه التجريبيه والذي يحتوي علي تدريبات البليومتر ك لتعليم مهارة نصف دوره اماميه مكوره من السلم المتحرك ١ م كان له تأثيرا إيجابيا في تعليم مهاره نصف دوره اماميه مكوره من السلم المتحرك ١ م بشكل ملحوظ لأفراد المجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي وهذا يحقق الفرض الثاني.

وتعزو الباحثه هذه الفروق الي التحسين الذي طرأ علي القدرات البدنيه والبرنامج التدريبي حيث اتبعت الباحثه تنمية القدرات البدنيه من خلال شدة الأحمال المختلفه الذي أثرت علي مهارتي قيد البحث وهذا مايتفق مع محمد حسن علاوي(١٩٨٤)(١٠) وصلاح الدين خليل محمد (١٩٩٨)(٥).

وتري الباحثه إن هذا التغير الإيجابي في المتغيرات البدنيه الخاصه ونقاط الأداء المهاري كان بفعل البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريب البليومتر ك وأنها شاركت في عمل العضلات في نفس إتجاه العمل العضلي للأداء المهاري وهذا يحقق صحة هذا الفروض ، ومن هنا يمكن القول أن البرنامج التدريبي المستخدم قد ساهم في تنمية بعض القدرات البدنيه الخاصه مما أداء الي تعليم مهارتي قيد البحث لبراعم الغطس.

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج التدريبي والعينه التي طبق عليها البحث والإختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج وتحليل النتائج أمكن إستخلاص الأتي :

- أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث في الإختبارات البدنيه لصالح القياس البعدي ، وهذا يثبت ان التدريب البليومترک لها تأثير إيجابي في ارتفاع مستوي القدرات البدنيه قيد البحث كنتيجة لإستخدام وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث في الإداء المهاري لصالح القياس البعدي ، وهذا يثبت ان التدريب البليومترک لها تأثير إيجابي في ارتفاع مستوي الاداء المهاري قيد البحث كنتيجة لإستخدام وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- أظهرت النتائج فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنيه الخاصه لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي لذلك يجب الأنتظام في العمليه التدريبيه من خلال إستخدام التدريب البليومترک وخصوصا أثناء التدريب على الدفع بالرجلين .
- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياس القبلي والبيني للإختبار المهاري لمهارة قيد البحث لصالح القياس البيني .
- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياس البيني والبعدي للإختبار المهاري لمهارة نصف دوره أماميه مكوره حيث مما يدل علي الأرتقاء مستوي الاداء المهاري لمهارة قيد البحث .

التوصيات :

- في ضوء ما تم إستخلاصه من نتائج وإعتمادا علي منهج البحث توصي الباحثه بما يلي:
- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح عند تدريب براعم الغطس لعمل الحركات والغطسات الأساسيه لما لها من فاعليه في الإرتقاء بمستوي الأداء الحركي .
 - إستخدام أسلوب التدريب البليومترک عند تدريب اللاعبين في رياضة الغطس لما له من تأثير إيجابي علي الإرتقاء بالقدرات البدنيه وخاصة تنمية عضلات الرجلين عند تعليم الحركات الخاصه برياضة الغطس .

- العمل علي توفير الإمكانيات اللازمه في جميع الانديه لتوفير أماكن مخصصه للتدريب الجاف الخاص برياضة الغطس شامله الأجهزة المساعده لما لها من تأثير إيجابي علي تحسين مستوي الأداء المهاري و البدني للاعبي الغطس.
- محاولة إجراء دراسات متشابهه من الدارسين علي المستويات والمراحل السنیه المختلفه للوقوف علي نقاط القوه والضعف لدي لاعبي الغطس وخاصة البراعم منهم.
- ضرورة أحتواء برنامج تدريب الغطس علي تمارينات لتتمية القدره العضلية للطرف السفلي لما له من تأثير إيجابي علي مرحلة دفع سلم الغطس وخصوصا مرحلة البراعم.

المراجع

اولاً: المراجع العربية:-

- ١- إيهاب عادل عبد البصير : (٢٠٠٠) تأثير تنمية القوة العضلية النسبية ومرونة مفاصل الكتفين والخصدين علي بعض المتغيرات الميكانيكية للدفع خلال اداء بعض القفزات علي حضان القفز ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بورسعيد،جامعة قناة السويس.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧) التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أحمد الهادي يوسف : (١٩٨٢) تأثير تدريبات المرونة علي مستوي اداء لاعبي الجمباز الناشئين تحت ١٢ سنه ،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،جامعة حلوان ، القاهرة.
- ٤- خيرية إبراهيم السكري ، : (٢٠٠٩) التدريب البليومتري (لصغار السن) ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ٥- صلاح الدين خليل محمد: (١٩٩٨) أثر برنامج لتنمية الصفات البدنية الخاصة للناشئين في تعليم أداء دورتين أمامية هوائيتين مكورتين علي جهاز الحركات الأرضية، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد،جامعة قناة السويس.
- ٦- صلاح الدين محمد مالك : (٢٠٠٠) تأثير تنمية القوة العضلية النسبية ومرونة مفاصل الطرف السفلي للجسم علي مستوي اداء غطسة الدورتين والنصف دورة الأمامية المنحنية من السلم المتحرك علي ارتفاع متر واحد ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية ببورسعيد.
- ٧- صلاح الدين محمد مالك : (٢٠٠٧) لياقة الأداء والتدريب الرياضي ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة يوسف ،خالد عبد الرؤف عباده
- ٨- فؤاد السيد بهي : (١٩٧٩) علم النفس الأحصائي والقياس العقلي البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٩- مروة أحمد حسن : (٢٠١٤) اثر التدريبات الحركية النوعية علي المستوي المهاري لبعض الغطسات المختارة ذات الصعوبة من السلم الثابت للاعبين الغطس ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ١٠- محمد حسن علاوي : (١٩٨٤) علم التدريب ، ط ٩، دار المعارف ، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوي، : (٢٠٠٢) سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٢- محمد نصر الدين رضوان : (١٩٨٩) الإحصاء اللاباروميترى في بحوث التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 13- Howly et Frank : (1997) Health Finessing tractors Hand ball ,3, edhaman kinetics champaign.
- 14- Moran , Maglyun : (1990) Dynamic of strength training sports and fitness series , brown, publisher, U.S.A.
- 15 Ron O.Brian : (1995) Diving For Gold England.

البرنامج التدريبي المقترح

. الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات البدنيه ومهارتين قيد البحث ومعرفة مدى أثره لدى لاعبي رياضة الغطس، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التدريب البليومتر كماً يشير أسامه محمود الجميزي(٢٠٠٤م):-

- أن يكون الأداء إنفجارياً.
- أن يبلغ عدد التكرارات من (٦- ١٠) في كل مجموعه.
- يؤدي المبتدئين من (٢-٣) مجموعات والمتقدمين من (٣-٥) مجموعات والرياضيون ذوي المستوي العالي من (٦-١٠) مجموعات .
- إلا يؤدي هذه التدرجات إلا عندما يكون الرياضي نشطا وبعد إحماء قوي.
- قبل استخدام تمرينات الهبوط من أعلي الي الأرض يجب التأكد من إن الرياضي يستطيع أن يؤدي التمرين ثني الركبتين مع استخدام أثقال تزيد عن وزن جسمه ، وفي بعض الأحيان ضعف وزنه.
- الإحماء يتم بصوره متكامله لجميع أجزاء وعضلات ومفاصل الجسم.
- يجب إلا تتعدى تدريبات البليوميترك أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع الواحد.

ويهدف البرنامج الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليوميترك علي تنمية بعض القدرات البدنيه ومهارتي قيد البحث. (٦ : ٧٧).

. أسس وضع البرنامج :

عند وضع البرنامج التدريبي راعت الباحثة من خلال إستطلاع رأى الخبراء والمسح المرجعي الأسس الآتية:

- هدف البرنامج التدريبي.
- مرونة البرنامج وإمكانية تطبيقه من الناحية العملية.
- مناسبة محتوى البرنامج لخصائص العينة من النواحي البدنية.
- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.
- توافر الإمكانيات وحسن استغلالها مع توضيح تعليمات الأداء في البرنامج.
- مراعاة تشكيل حمل التدريب ومناسبة الحمل من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة لمستوى أفراد العينة.

- الأرتفاع التدريجي بدرجة الحمل من حيث زيادة الشدة والحجم.

. خطة تنفيذ البرنامج :

يشتمل البرنامج التدريبي على:

جدول: النواحي النظرية في خطة تنفيذ البرنامج المقترح خلال ٣ شهور

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	فكرة مبسطة عن التدريبات البليومترية.	١	١
٢	مفهوم حمل التدريب.	١	١
٣	فكرة عن النقاط الفنية الهامة في الأداء الفني لمهارتين قيد البحث.	١	١

يوضح الجدول الموضوعات النظرية التي يجب ان يلم بها أفراد عينة البحث التي لها ارتباط وثيق بالتأثير علي عملية التعليم والتدريب علي مهارتي قيد البحث حيث ان زمنهم خارج الوحدة التدريبية.

الجوانب العملية للبرنامج

جدول: الجوانب العملية للبرنامج

المرحلة	عدد مرات التدريب في الأسبوع	زمن الوحدة التدريبية "ق"	زمن التدريب في الأسبوع "ق"	عدد الأسابيع	المجموع الكلي بالدقيقة
المرحلة الأولى	٦ مرات	١٢٠ دقيقة	٧٢٠ دقيقة	٤ أسابيع	٢٨٨٠ ق
المرحلة الثانية	٦ مرات	١٢٠ دقيقة	٧٢٠ دقيقة	٤ أسابيع	٢٨٨٠ ق
المرحلة الثالثة	٦ مرات	١٢٠ دقيقة	٧٢٠ دقيقة	٤ أسابيع	٢٨٨٠ ق
الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح					٨٦٤٠ ق

يوضح الجدول مراحل التدريب الأولى والثانية والثالثة وعدد مرات التدريب سنه ايام من كل أسبوع بمعدل سنه وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة على مدار (١٢) اثني عشر أسبوع أي ثلاث أشهر ينقسم إلى ٤ أسابيع المرحلة الأولى و ٤ أسابيع المرحلة الثانية و ٤ أسابيع المرحلة الثالثة، ويبلغ الزمن الكلي للبرنامج التدريبي ٨٦٤٠ دقيقة ، علما بأن عدد فترات التدريب الإجمالية (٧٢) يوم بعدد ساعات (١٤٤) وعدد أيام الراحة (١٢) يوم.

. الإحماء :

الزمن الكلي لكل من الإحماء والختام ٤٤٠ اق من خارج زمن البرنامج بواقع ١٥ دقيقة للإحماء و ٥ دقائق للختام.

النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل وأسابيع البرنامج التدريبي المستخدمة في خطة تنفيذ البرنامج

جدول: النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل وأسابيع البرنامج التدريبي

المرحله الاولى	المرحلة الثانية				المرحلة الثالثة				المرحله الثاني عشر	المرحله الحادي عشر	المرحله العاشر	المرحله التاسع	المرحله الثامن	المرحله السابع	المرحله السادس	المرحله الخامس	المرحله الرابع	المرحله الثالث	المرحله الثاني	المرحله الأول	المرحله البرنامج	
	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن														التاسع
%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	إعداد بدني
%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	اعداد مهاري
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	المجموع

يوضح الجدول النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل البرنامج وقد تم توزيع حمل التدريب كالآتي:

- في المرحلة الاولى كانت نسبة الإعداد البدني %٦٠ والاعداد المهاري %٤٠
- في المرحلة الثانية كانت نسبة الإعداد البدني %٣٠ والاعداد المهاري %٧٠
- في المرحلة الثالثة كانت نسبة الإعداد البدني %١٠ والاعداد المهاري %٩٠

جدول: النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل البرنامج

المرحله الاولى	المرحلة الثانية				المرحلة الثالثة				المرحله الثاني عشر	المرحله الحادي عشر	المرحله العاشر	المرحله التاسع	المرحله الثامن	المرحله السابع	المرحله السادس	المرحله الخامس	المرحله الرابع	المرحله الثالث	المرحله الثاني	المرحله الأول	المرحله البرنامج	
	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن														التاسع
%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	اعداد بدني عام
%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	اعداد بدني خاص
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	المجموع

يوضح الجدول النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مراحل البرنامج وقد تم توزيع حمل التدريب كالآتي:

- في المرحلة الاولى كانت نسبة الإعداد البدني العام %٤٠ والاعداد بدني خاص %٦٠
- في المرحلة الثانية كانت نسبة الإعداد البدني العام صفر والاعداد بدني خاص %١٠٠
- في المرحلة الثالثة كانت نسبة الإعداد البدني العام صفر والاعداد بدني خاص %١٠٠

جدول : مستويات حمل التدريب المستخدمة في خطة تنفيذ البرنامج

م	مستويات حمل التدريب	عدد وحدات التدريب	زمن الوحدة التدريبية (ق)	زمن التدريب بالدقائق
١	أقصى	٢٤	١٢٠	٢٨٨٠
٢	أقل من الأقصى	٢٤	١٢٠	٢٨٨٠
٣	متوسط	٢٤	١٢٠	٢٨٨٠
	المجموع	٧٢	---	٨٦٤٠

جدول: التوزيع الزمني لحمل التدريب على مراحل واسابيع البرنامج التدريبي كل حسب نسبته المئوية

المرحلة البرنامج	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة	
	من ١ - ٤ اسابيع	الزمن ق	١ - ٤ اسابيع	الزمن ق	١ - ٤ اسابيع	الزمن ق
اعداد بدني	٦٠%	١٧٢٨	٣٠%	٨٦٤	١٠%	٢٨٨
اعداد مهاري	٤٠%	١١٥٢	٧٠%	٢٠١٦	٩٠%	٢٥٩٢
المجموع	١٠٠%	٢٨٨٠	١٠٠%	٢٨٨٠	١٠٠%	٢٨٨٠
						٨٦٤٠ ق

يوضح الجدول التوزيع الزمني للمراحل الثلاث للبرنامج التدريبي وكانت كالآتي:
 - في المرحلة الاولى الزمن التدريبي للإعداد البدني ١٧٢٨ دقيقة و الأعداد المهاري ١١٥٢ دقيقة.
 - في المرحلة الثانية الزمن التدريبي للإعداد البدني ٨٦٤ دقيقة و الأعداد المهاري ٢٠١٦ دقيقة.
 - في المرحلة الثالثة الزمن التدريبي للإعداد البدني ٢٨٨ دقيقة و الأعداد المهاري ٢٥٩٢ دقيقة.

جدول: التوزيع الزمني للمراحل الثلاث للبرنامج التدريبي

مراحل البرنامج	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة	
	من ١ - ٤ اسابيع	الزمن ق	١ - ٤ اسابيع	الزمن ق	١ - ٤ اسابيع	الزمن ق
اعداد بدني عام	٤٠%	٦٩١.٢	-	-	-	-
اعداد بدني خاص	٦٠%	١٠٣٦.٨	١٠٠%	٨٦٤	١٠٠%	٢٨٨
المجموع	١٠٠%	١٧٢٨	١٠٠%	٨٦٤	١٠٠%	٢٨٨
						٢٨٨٠

يوضح الجدول التوزيع الزمني للمراحل الثلاث للبرنامج التدريبي وكانت كالآتي:
 في المرحلة الاولى الزمن التدريبي للإعداد البدني عام ٦٩١.٢ دقيقة و الأعداد بدني خاص ١٠٣٦.٨ دقيقة.
 في المرحلة الثانية الزمن التدريبي للإعداد البدني عام صفر دقيقة و الأعداد بدني خاص ٨٦٤ دقيقة.
 في المرحلة الثالثة الزمن التدريبي للإعداد البدني عام صفر و الأعداد بدني خاص ٢٨٨ دقيقة.

سادسا: جدول: التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي على مدار الأسابيع

المرحلة الأسبوع البرنامج	المرحلة الاولى			المرحلة الثانية				المرحلة الثالثة				
	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
اعداد بدني	٤٣٢	٤٣٢	٤٣٢	٤٣٢	٢١٦	٢١٦	٢١٦	٢١٦	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢
اعداد مهاري	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٥٠٤	٥٠٤	٥٠٤	٥٠٤	٦٤٨	٦٤٨	٦٤٨	٦٤٨
المجموع	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠	٧٢٠

الجدول رقم يشير إلى زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد وكانت كالتالي:

- المرحلة الاولى : زمن الاعداد البدني في الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع ١٧٢٨ ق.
- زمن الأعداد المهاري في الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع ١١٥٢ ق.
- المرحلة الثانية : زمن الأعداد البدني في الأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن ٨٦٤ ق .
- زمن الأعداد المهاري في الأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن ٢٠١٦ ق .
- المرحلة الثالثة : زمن الأعداد البدني في الأسبوع التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر ٢٨٨ ق و زمن الأعداد المهاري في الأسبوع التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر ٢٥٩٢ ق .
- ومجموع زمن الاعداد البدني على مدار اثني عشر أسبوعاً ٢٨٨٠ ق.
- مجموع زمن الاعداد المهاري على مدار اثني عشر اسبوعاً ٥٧٦٠ ق.

جدول: زمن الاعداد البدني العام والخاص في الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد

الزمن ق	المرحلة الثالثة				المرحلة الثانية				المرحلة الاولى				المرحلة الأسبوع البرنامج
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الاول	
٦٩١.٢	-	-	-	-	-	-	-	-	١٧٢.٨	١٧٢.٨	١٧٢.٨	١٧٢.٨	اعداد بدني عام
٢١٨٨.٨	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٢١٦	٢١٦	٢١٦	٢١٦	٢٥٩.٢	٢٥٩.٢	٢٥٩.٢	٢٥٩.٢	اعداد بدني خاص
٢٨٨٠	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٢١٦	٢١٦	٢١٦	٢١٦	٤٣١.٦	٤٣١.٦	٤٣١.٦	٤٣١.٦	المجموع

الجدول يشير إلى زمن الاعداد البدني العام والخاص في الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد وكانت كالتالي:

- المرحلة الاولى : زمن الاعداد البدني العام في الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع ٦٩١.٢ ق و زمن الأعداد البدني الخاص في الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع ١٠٣٦.٨ ق.
- المرحلة الثانية : زمن الأعداد البدني العام في الأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن (صفر) وزمن الأعداد البدني الخاص في الأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن ٨٦٤ ق .
- المرحلة الثالثة : زمن الأعداد البدني العام في الأسبوع التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر (صفر) وزمن الأعداد البدني الخاص في الأسبوع التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر ٢٨٨ ق .
- ومجموع زمن الاعداد البدني العام على مدار اثني عشر أسبوعاً ٦٩١.٢ ق.
- مجموع زمن الاعداد البدني الخاص على مدار اثني عشر اسبوعاً ٢١٨٨.٨ ق.

جدول: التوزيع الزمني للبرنامج على مدار عدد الوحدات التدريبية

المرحلة الأولى																						المراحل الوحدات التدريبية		
٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧٢
٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٤٨
٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	١٢٠
٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠

المرحلة الثانية																						المراحل الوحدات التدريبية		
٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٦	
٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٨٤
٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	١٢٠
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠

المرحلة الثالثة																						المراحل الوحدات التدريبية		
٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢	
١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٠٨
١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٢٠
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠

يشير الجدول إلى الآتي :

- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٧٢) وحدة تدريبية بواقع ساعتين (٢) للوحدة التدريبية.
 - المرحلة الأولى : زمن الاعداد البدني ٧٢ دقيقة وزمن الاعداد المهاري ٤٨ دقيقة .
 - المرحلة الثانية : زمن الاعداد البدني ٣٦ دقيقة وزمن الاعداد المهاري ٨٤ دقيقة .
 - المرحلة الثالثة : زمن الاعداد البدني ١٢ دقيقة وزمن الاعداد المهاري ١٠٨ دقيقة .
- باستخدام طريقتي (١-٢) (١-١) في تشكيل حمل التدريب على مدار الوحدات التدريبية للبرنامج.

الجدول: تشكيل دورة الحمل اليومية على مدار البرنامج التدريبي

الأسبوع البيانات	الأسبوع الأول							الأسبوع الثاني							الأسبوع الثالث							الأسبوع الرابع													
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١				
رقم الوحدة																																			
أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
زمن الوحدات بالدقيقة	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠		
درجة الحمل	حمل أقصى																																		
	حمل أقل من الأقصى																																		
	حمل متوسط																																		
	راحة																																		

الأسبوع البيانات	الأسبوع الخامس							الأسبوع السادس							الأسبوع السابع							الأسبوع الثامن													
	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤				
رقم الوحدة																																			
أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
زمن الوحدات بالدقيقة	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠		
درجة الحمل	حمل أقصى																																		
	حمل أقل من الأقصى																																		
	حمل متوسط																																		
	راحة																																		

الأسبوع البيانات	الأسبوع التاسع							الأسبوع العاشر							الأسبوع الحادي عشر							الأسبوع الثاني عشر													
	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢	٧٣	٧٤				
رقم الوحدة																																			
أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
زمن الوحدات بالدقيقة	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠		
درجة الحمل	حمل أقصى																																		
	حمل أقل من الأقصى																																		
	حمل متوسط																																		
	راحة																																		

شكل : توزيع درجات حمل التدريب الإيسبوعية تشكيل الحمل (٢ : ١) (١ : ١)

اسابيع البرنامج	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
درجة الحمل												
أقصى			•			•			•			•
أقل من أقصى		•			•			•			•	
متوسط	•						•			•		

جدول: النسبة المئوية لتوزيع زمن تنمية الصفات البدنية العامة

العنصر	الأسبوع											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
قوة	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠								
سرعة	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠								
رشاقة		%١٠										
مرونة	%١٠											
توافق		%١٠										
توازن				%١٠								
تحمل	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠								
إجمالي	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠								

جدول: النسبة المئوية لتوزيع زمن تنمية الصفات البدنية الخاصة

العنصر	الأسبوع											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
قوة مميزة بالسرعة	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠
رشاقة	%٣٠											
مرونة		%٣٠										
توافق				%٣٠								
توازن			%٣٠									
إجمالي	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠

جدول: التوزيع الزمني التفصيلي لمحتوي البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات والعناصر البدنية العامة والخاصة قيد البحث لبراعم الغطس

المجموع	المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الأولى		مراحل البرنامج	
	١٢ إسبوع	٢٤ وحدة	٤ أسابيع	٢٤ وحدة	٤ أسابيع	٢٤ وحدة	الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية
٨٦٤٠	٢٨٨٠	٢٨٨٠	٢٨٨٠	٢٨٨٠	٢٨٨٠	٢٨٨٠	٢٨٨٠	زمن التدريب في الاسبوع
٢٨٨٠	٢٨٨	٢٨٨	٨٦٤	٨٦٤	١٧٢٨	١٧٢٨	١٧٢٨	الإعداد البدني
٦٩١.٢	-	-	-	-	٦٩١.٢	٦٩١.٢	٦٩١.٢	العالم
٢١٨٨.٨	٢٨٨	٢٨٨	٨٦٤	٨٦٤	١٠٣٦.٨	١٠٣٦.٨	١٠٣٦.٨	الخاص
-	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام
-	٧٢	-	٢١٦	-	٥١٨.٤	١٧٢.٨	قوه مميزه بالسرعة	قوه
-	٧٢	-	٢١٦	-	٥١٨.٤	١٧٢.٨	رشاقة	سرعة
-	٥٧.٦	-	١٧٢.٨	-	٥١٨.٤	١٧٢.٨	مرونة	رشاقة
-	٥٧.٦	-	١٧٢.٨	-	٥١٨.٤	١٧٢.٨	توافق	مرونة
-	٢٨.٨	-	٨٦.٤	-	٥١٨.٤	١٧٢.٨	توازن	توافق
-	-	-	-	-	-	١٧٢.٨	-	توازن
-	-	-	-	-	-	١٧٢.٨	-	تحمل
٥٧٦٠	٢٥٩٢	٢٥٩٢	٢٠١٦	٢٠١٦	١١٥٢	١١٥٢	١١٥٢	الإعداد الهاري

جدول : التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني (العالم والخاص) والمهاري علي مدار أيام البرنامج التدريبي

المرحلة الأولى																				المراحل																			
الأسبوع الرابع					الأسبوع الثالث					الأسبوع الثاني					الأسبوع الأول					الأسابيع																			
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام			
																																				الإعداد			
٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	٢٨.٨	عام ٤٠%
٣.٢	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	٩.٦	خاص ٦٠%	
٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	٧.٢	إجمالي	
٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	٤.٨	المهاري		
٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	١٢.٠	إجمالي زمن الوحده		

المرحلة الثانية																					المراحل				
الأسبوع الثامن						الأسبوع السابع						الأسبوع السادس						الأسبوع الخامس					الأسابيع		
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الإعداد	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	عام
٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	البدئي خاص %١٠٠
٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	إجمالي
٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	مهاري
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	إجمالي زمن الوحدة

المرحلة الثالثة																					المراحل				
الأسبوع الثاني عشر						الأسبوع الحادي عشر						الأسبوع العاشر						الأسبوع التاسع					الأسابيع		
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام الإعداد	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	عام
١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	البدئي خاص %١٠٠
١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	إجمالي
١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	مهاري
١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	إجمالي زمن الوحدة