

برنامج تدريبي مقترح لتحسين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر فردى متنوع لمرحلة تحت ١٠ سنوات ”

مستخلص البحث

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع لمرحلة تحت ١٠ سنوات .

وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة. واشتملت عينة البحث الأساسية علي (١٠) سباحين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث. وكانت أهم النتائج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في

المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع لصالح القياس البعدي لعينة قيد البحث.

وكانت اهم الاستنتاجات

- ان البرنامج التدريبي المقترح كان له تاثير ايجابيا في تحسن المستوى

الرقمي لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع .

برنامج تدريبي مقترح لتحسين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر فردى متنوع لمرحلة تحت ١٠ سنوات " "

أحمد عاطف محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم السريع في المجال الرياضي يعتبر انعكاسا للتطور الكبير الذي يحدث في مجال العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية ، فأني تطور أو تقدم في اي مجال يساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضة ، وينعكس هذا علي تطوير طرق التدريب الرياضي التي تسهم في تقدم مستوي لاعبينا في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية ترتقي لتحقيق أرقامها كانت في الماضي محض الخيال ، ولما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب إلي أقصى ما يمكن ، لذا كان علي العاملين في المجال الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية المتطلبات البدنية الخاصة (٢ : ١٥)

يذكر أسامه راتب (١٩٩٩م) أن رياضة السباحة تعتبر احدي انواع الرياضات المائية والتي تستغل الوسط المائي للتحرك خلاله عن طريق كلاً من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية ، ولكن ايضاً من الناحية النفسية والاجتماعية بل والعقلية (٣ : ٥) .

معهد بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

ويذكر "علي فهمي البيك وآخرون" (٢٠٠٩م) أنه عند تخطيط البرامج التدريبية للرياضيين يجب أن تتناسب مع مستوي الاستعداد الفسيولوجي والبنائي والتركيبى لهم وأن يكون ذلك متمشياً مع درجة النضج ، لذا يجب أن نضع في الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية العوامل المؤثرة في درجة استعداد اللاعب للتدريب الرياضي. (٨ : ٤٧)

ومن هنا تظهر اهمية تدريبات الاداء الفني حيث يرى ابو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) ان الاهتمام بتكنيك الاداء الصحيح للسباحات الاربعة وبناء قاعده كبيره من التحمل الهوائي يعتبر من اهم الاشياء التي يجب التركيز عليها في برامج تدريب السباحين الناشئين من ٨-١٠ سنوات وان فلسفه التدريب للسباحين الناشئين تتمثل في التركيز على تنميه التحمل الهوائي بصفه اساسيه مع مراعاة الفروق الفرديه وتطور نموذج اداء حجم تدريبي قليل من السرعه وتدريبات القدره اللاهوائيه كذلك يجب الاهتمام بالاداء الفني الصحيح للسباحات الاربعة وتدريبات تحسين الاداء (١:١٢٥).

ويذكر لوجان Laughlin (١٩٩٦م) ان تدريبات الاداء الفني (drills)

اصبحت تستخدم بصورة واسعه ولها اثر فعال في عمليه تطوير الاداء الفني (١٣ : ٥)

ويذكر ابو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) ان الاطفال الذين يتخصصون في الرياضه لا يظهر عليهم استجابته متخصصه لان البرامج التدريبيه الهوائيه وتحمل اللاكتيك وغيرها من انواع طرق التدريب للسباحين الناشئين لا يؤدي الى ظهور الاستجابات التي تلاحظ لدى الرياضيين البالغين . بمعنى ان السباح الناشئ يحتاج الى التنميه العامه وليس التخصص مبكرا وبالتالي فان البرامج التدريبيه للسباحين الناشئين يجب ان تكون مختلفه. (١-١١٦)

ويؤكد ابو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) ان من مشكلاتنا المزمه في السباحه التخصص المبكر بمعنى ان الطفل في عمر ١٠ _ ١١ سنه يكون تخصص في

طريقه سباحه معينه ، ومع تطور العمر والتغيرات البيولوجيه التي تحدث خلال النمو يكتشف فيما بعد بالمصادفه تفوق السباح في طريقه سباحه اخرى خلافا للتي ظل يتدرب عليها سنوات و يبدأ في تغيير تخصصه بعد فوات الاوان. (١١٨:١)

وفي ضوء ما سبق عرضه لاحظ الباحثون ان معظم المدربين يلجؤون لتخصيص السباحين في هذه المرحله السنيه لسباحه او سباحتين على الاكثر، ولكن وقد تظهر قدراتهم انهم قد يتميزون في سباحات اخرى في مرحله البلوغ (١٢ : ١٤) سنه ، واذن تم تخصيصهم من الصغر قد يؤثر على التفوق لديهم في السباحات الاخرى. وهذا ما دعى الباحثين الى اعداد البرنامج التدريبي الخاص بسباحات الفردى المتنوع حتى يكون مستوى السباح الناشئ قادر على الاداء في الاربع سباحات بصوره متناسبه خلال هذه المرحله ،حتى يتم ظهور مستواه في السباحه التي تحددها قدراته.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح بهدف التعرف على :-
- تحسين المستوى الرقمة لسباق ١٠٠ متر فردى متنوع لعينه قيد البحث

فروض البحث:-

١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمة لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع لصالح القياس البعدي لعينة قيد البحث.

اجراءات البحث :-

اولا :منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

ثانيا : مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على سباحي مواليد (٢٠١٠ م) من فريق السباحة بنادى بني سويف الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة والمشاركين فى بطوله المدارس وبطوله الصعيد للبراعم.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (١٤) سباحا من فريق السباحة بنادى بني سويف الرياضى وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من افراد مجتمع البحث مجموعه البحث وعددهم (١٠) سباحين كعينة اساسيه كما تم اختيار (٤) سباحين كعينة لاجراء الدرسة الاستطلاعيه من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسيه مرفق (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة قبل التجربة :

قام الباحثون بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول(١)إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والاختبارات المهارية لعينة البحث الأساسية (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	١٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
	الوزن	كجم	٤٠,٩٠	٣٩,٥٠	٢,١٣
	الطول	سم	١٣٢,٣٠	١٣١,٥٠	٠,٠٢
زمن ١٠٠ متر	١٠٠ متر فردي متنوع	الزمن بالثانية	٢٥٢,١٠	٢٤٧,٧٨	٠,١٠

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتبع المنحني الاعتدالي لعينة البحث في كل من معدلات النمو والاختبارات المهارية لعينة البحث الأساسية حيث تراوحت ما بين (٠,٠٠ - ٢,١٣) أي انحصرت ما بين (٣-، ٣+) مما يعطي دلالة إلى إعتدالية توزيع البيانات في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :**أولاً: اولا المراجع والدراسات المرتبطة:**

قام الباحثين بالمسح المرجعي من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفه عامه والسباحه بصفه خاصه وكذلك الدراسات السابقه والمرتبطة بالبحث للاستفاده من تلك الدراسات والمراجع عند اختيار التدريبات الخاصه التي تتماشى مع خصائص المرحله السنيه .

ثانياً: الاجهزه والادوات المستخدمه في البحث :

استماره تسجيل البيانات _ جهاز الريستاميتير لقياس الطول _ ميزان الكتروني لقياس الوزن _ ساعه ايقاف لقياس وتسجيل الزمن _ صفاره _ حمام سباحه _ زعانف الرجلين القصيره _ الكفوف (البدلز).

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحثين بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في رياضه السباحه والتوصل الى الاختبارات المناسبه لقياس متغيرات قيد البحث وامكن التوصل الي:
_ اختبار زمن ١٠٠ متر فردي متنوع .

المعاملات العلمية :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث في الفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠٢٠م إلي ١٧ / ١١ / ٢٠٢٠م وذلك علي النحو التالي:

أ-الصدق:

لحساب صدق اختبار المستوى الرقمي استخدم الباحثون صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وذلك بتطبيقها علي عينة إستطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٤) سباحين، حيث تم مقارنة الربيع الأعلى من السباحين أصحاب المستوى المرتفع وعددهم (٢) والمجموعة الثانية من السباحين أصحاب المستوى المنخفض وعددهم(٢) ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باختبار مان ويتني لإيجاد صدق

نتائج الإختبارات ن = ٤

المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
١٠٠متر فردي متنوع	الربيع الأعلى	٢	٤,٠٠	٨,٠٠	٣,١٠	* دال
	الربيع الأدنى	٢	١,٠٠	٢,٠٠		
	المجموع	٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١,٩٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٠٥.

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق داله إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باختبار مان ويتني لإيجاد صدق نتائج اختبار المستوى الرقمي وفي اتجاه الربيع الأعلى وهذا يدل على أن الاختبار على درجة مقبولة من الصدق.

ب - الثبات:

تم إيجاد الثبات اختبار المستوى الرقمي قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق بفواصل زمني مدته (٣) أيام في الفترة من يوم الموافق ١٨ / ١١ / ٢٠٢٠، إلى يوم الموافق ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٠ وقوام تلك العينة (٤) سباحين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية والجدول يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق.

جدول (٣)

معاملات الارتباط "سبيرمان" بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٤

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠,٦٧	٣٠,٣٣	٢٩١,٥٨	٣٠,٥٥	٢٩١,٧٧	الزمن بالثانية	١٠٠ متر فردي متنوع

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٨ مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٤٣، يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبار تراوحت ما بين (٠,٦٧, ٠,٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينه قوامها (٤) سباحين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينه الاساسيه في الفتره من السبت ١٦ / ١١ / ٢٠١٩ م الي الاثنين ١٨ / ١١ / ٢٠١٩ م وذلك بهدف :
- ١- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزه المستخدمه.
 - ٢- تجهيز اماكن اجراء القياسات .
 - ٣- معرفه المستوى الرقمي للسباحين في هذه المرحله.
 - ٤- تدريب الساده المساعدين على اجراءات التطبيق والقياس .

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لعينه البحث بحمام السباحة بنادى بني سويف الرياضى بمحافظة بني سويف يومى ٢١، ٢٢ / ١١ / ٢٠١٩ م لمتغير المستوى الرقعى لسباق ١٠٠ متر فردى متنوع على يومين . مرفق (٢)

تطبيق البرنامج :

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث والتي قوامها (١٠) سباحين ، وقد تم التطبيق لمدة (١٢) اسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية اسبوعياً فى الفتره من ٢٣ / ١١ / ٢٠١٩ م الى ٩ / ٢ / ٢٠٢٠ م ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ، واشتملت الوحدة التدريبية قيد البحث على ثلاث أجزاء ، فترة الأحماء وبلغت (١٥) دقيقة ، الجزء الرئيسى للوحدة التدريبية واستغرق (٦٥) دقيقة، الجزء الختامى للوحدة التدريبية واستغرق (١٠) دقائق . مرفق (٥)

اسس بناء البرنامج .

- راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي الأسس التاليه :
- مراعاة الهدف من البرنامج .
 - ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات لتحسين الاداء طبقا لخصائص واهداف المرحلة السنبة . مرفق (٣)
 - مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة فى البرنامج .
 - إن يتصف البرنامج بالمرونة إثناء التطبيق العملي لامكانيه التعديل إثناء التطبيق
 - تم تحديد شدة الاداء على زمن الاداء ، علما بان درجات الحمل هى:
الاقصى = من ٨٥% الى ١٠٠ %
العالي = من ٧٥% الى ٨٥ %
المتوسط = ٥٠% الى ٧٥ % . مرفق (٤)

-تم تحديد الشده والراحه بناء على القياس القبلى لمتوسط زمن اللاعبين فى سباق ١٠٠ متر فردى متنوع (٤ق) بناء عليه تم تقنين الشدات باستخدام طريقه النسبه المئويه المقلوب للزمن .
-بناء البرنامج طبقا للأسس العلميه (الاستجابة الفردية - الاستمراريه - التكيف - الإحماء والتهديئة - التدرج والتحكم في درجات الحمل)

جدول (٤)

توزيع دوره الحمل الاسبويه

المحتوى الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	المتوسط
درجه الحمل	عالي %٧٥	متوسط %٧٠	عالي %٧٥	متوسط %٧٠	عالي %٧٦	متوسط %٧١	اقصى %٨٥	متوسط %٧٢	اقصى %٨٥	متوسط %٧٣	عالي %٧٧	متوسط %٧٤	%٧٥
دوره الحمل الاسبويه	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١	١:١
عدد الوحدات	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤

القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي لعينه البحث بنفس طريقة القياس القبلي يوم الثلاثاء الموافق ١١/٢/٢٠٢٠م لمتغير المستوى الرقى لسباق ١٠٠ متر فردى متنوع .

المعالجات الإحصائية المستخدمه فى البحث :

المتوسط الحسابي ، الأنحراف المعياري ، معادل الألتواء ، دلالة الفروق باختبار مان ويتنى ، وقد إرتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما إستخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي باختبار ويلكوسون لعينة البحث لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع ن = ١٠

المتغير	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
١٠٠ متر فردي متنوع	الرتب السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠	٠,٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	الروابط	٠				
	المجموع	١٠				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١,٩٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، يتضح من الجدول ما يلي:

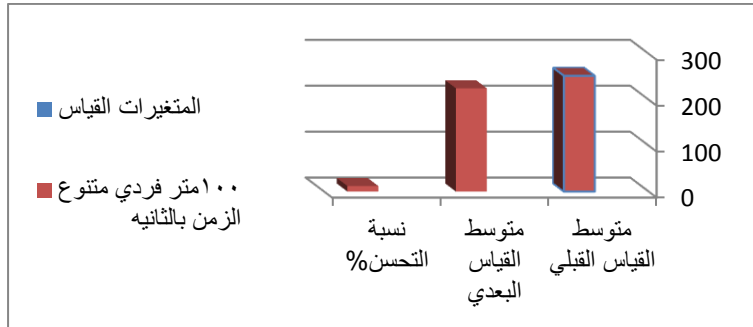
وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع لصالح القياس البعدي، وذلك لأن قيمة (Z) المحسوبة ومقدراها ما بين (٢,٤٠ ، ٢,٨٠) وجاءت أكبر من قيمة (Z) الجدولية وهي تساوي = ١,٩٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول (٦)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
١٠٠ متر فردي متنوع	الزمن بالثانية	٢٥٢,١٠	٢٢٤,٩٠	١٢,٠٩



شكل (١)

يوضح جدول (٧) وشكل (١) :-

أن نسبة التحسن ما بين (٧,١٥% : ١٧,٩٥%) لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية مما يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي.

ثانيا مناقشة النتائج :-

يتضح من جدول (٥) و(٦) وشكل (١) ما يلي

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لسباق ١٠٠ متر فردي متنوع لصالح القياس البعدي، وأن نسبة التحسن ما بين (٧,١٥% : ١٧,٩٥%) لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية مما يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي.

ويرجع الباحثون هذا التأثير الإيجابي الى تطبيق البرنامج التدريبي الموجه طبقا لخصائص المرحلة السنية، والاهتمام بالتكنيك وتدرجات تحسين الاداء لتحقيق الاداء الصحيح للسباحات الاربعه، وايضا انتظام افراد العينة اثناء التدريب، وبذلك راعى الباحثون تقنين الاحمال التدريبيه الموضوعه والمناسبه للاعبين، وكذلك تقنين فترات الراحة بين التدريبات، مما ادى الى تحسين فى المستوى الرقمى لزمن اداء ١٠٠متر فردي متنوع .

وتؤكد دراسته روشيل (Rushall, B.S (١٩٩٧) وكانت اهم النتائج ان التدريبات تحسين الاداء تساعد على استثارة المتطلبات الاساسيه للاداء الفني

للسباحات الاربعة كخطوه للارتقاء بالاداء وتعويد السباح على ادائها واكتسابها كعاده خلال برامج تدريب السباحه.(١١)

ويتفق مع دراسته كل من طاهر الشاهد،مصطفى منسى (٢٠٠٠م) ان تدريب تحسين الاداء شملت الى جانب الحرص على اسلوب وشكل الاداء الفني الى ان ذلك الحرص دعم باتباع اسلوب التنافس خلال الوحده التدريبيه لذلك النوع من التمرينات الامر الذى اسهم فى تعود السباح على تنفيذ ناحيتين مهمتين خلال الاداء عند قياس زمن الاداء وهما الحرص على شكل واسلوب الاداء الفني لطريقه مصحوبا ببذل اقصى جهد لتحقيق انجاز رقمى .(٦)

وهذا يتفق مع نتائج دراسته روضه حمدى (٢٠١١م)ان تدريبات الاداء الفني ساهمت بدور كبير فى تحسين المسارات الحركيه التى تساعد فى تقدم المستوى المهارى للبراعم فى السباحه .(٥)

وهذا يتفق مع نتائج دراسته راشد عبدالسلام (٢٠١٥م)على ان تدريبات تحسين الاداء للسباحات الاربعة بما فيها البدء والدوران لم يتوقف على حد الحفاظ على المستوى المهارى والمستوى الرقمى بل تعدي هذا الحد واثبت فاعليته فى تنميه وتقدم المستوى المهارى لصالح القياس البعدى .(٤)

ويذكر ابو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) يجب فى مرحله الناشئين الاهتمام بالتكنيك والاداء الصحيح للسباحات الاربعة حيث انه اذا لم يتم تعليم الاداء الصحيح فى المراحل السنيه الصغيره فانه يصبح من الصعب تطوير مستوى الاداء فى المراحل التاليه كذلك ربط القدره بمستوى الاداء يجب ان ياتي فى المراحل التاليه، وان السباحين الذين يتعرضون لبرامج تدريب علميه مقننه فى المراحل السنيه الاولى سوف يكونون افضل سباحين على المستوى القومى فى السنوات التاليه اذا ما تم الالتزام بالاسس العلميه للتدريب التى تتماشى مع خصائص مراحل النمو ، وان استخدام تدريبات سباحه ذات شده عاليه دون التاكيد على الاداء الفني الصحيح

يؤدي في المقابل الى عدم قدره السباح الى الوصول الى المستويات العاليه في السنوات التاليه|. (١:١١٧-١١٨)

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- ابو العلا عبدالفتاح ،حازم حسين سالم (٢٠١١م) :الاتجاهات المعاصره فى تدريب السباحه (سباحه المياہ المفتوحه - الاستشفاء - التغذية - خطط الاعداد طويل المدى) ،دار الفكر العربي ،القاهره.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) : "فسيولوجيا التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣-اسامه كامل راتب (١٩٩٩م) : تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- راشد حسنين احمد عبد السلام (٢٠١٥م) :تأثير تدريبات لتحسين الاداء على المستوى المهاري والمستوى الرقى لسباحي مرحله تحت ١١ سنه ، رساله ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان.
- ٥- روضه حمدى ابراهيم (٢٠١١م) : تأثير استخدام بعض تدريبات الاداء الفنى على تحسين المستوى المهارى للبراعم فى السباحه ،رساله ماجستير ،كلية التربيه الرياضيه بطنطا، جامعه طنطا.
- ٦- طاهر حسن الشاهد ، صلاح مصطفى منسى (٢٠٠٠م) : تدريبات تحسين الاداء باسلوب التنافس للارتقاء بشكل الاداء المهارى والسرعه لدى سباحى ٢٠٠متر فردى متنوع ،بحث منشور ،المجله العلميه للتربيه الرياضيه ،كلية التربيه الرياضيه للبنين بالهرم ،جامعه حلوان
- ٧- علاء الدين احمد فهمي (٢٠١٥م) : فاعليه بعض اساليب تطوير الاداء الفنى فى السباحه الحره واثره على خصائص الضربات والانجاز

الرقمي للسباحين الناشئين ، رساله دكتوراه ، جامعه الاسكندريه.

- ٨- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد خليل (٢٠٠٩م) : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
- ٩- مدحت صبري غنيم (٢٠٠٩م) : دراسته تقويميه لاختبارات النجوم في السباحه بجمهورية مصر العربية ، رساله ماجستير ، كليه التربية الرياضييه ، جامعه بنها

ثانيا المرجع الأجنبية :

- ١٠- Refugee,-R;Chifflet ,P (١٩٩٨) : An assessment of the technical proficiency of students, journal of sciences and sport technical activity, viol ١٩,No, ٤٥April: ٧١-٧٩١
- ١١- Rushall,B.S(١٩٩٧):The best drills to be used to promote Swimming Excellence Learning in sport co , U.S.A Interra February.
- ١٢- peter Pelayo (٢٠٠١) : Swimming Performances and Stroking Parameters in non skill, Journal Of Sports Medicine ,Italy.
- ١٣- Terry Laughlin, John Delves;(١٩٩٦) :Total immersion the revolutionary way to swim better faster and easier ,published by simmon and Schuster new york U.S.A .

Abstract

"A proposed training program to improve the digital level of the individual ١٠٠ meters varied race for its under ١٠ stage."

The research aims to design a proposed training program to improve the digital level of its under ١٠ years stage for the ١٠٠ meters individual varied race, there is a varied, individual ١٠٠-meter race, The researcher used the experimental method to design the one group to fit his/her nature Search with the use of the tribal and dimensional measurements. His eye was chosen to search in the random intentional way from club players Suef,(١٤), built a swimmer and (١٠) were chosen swimmers Its basic cake, (٤) two swimmers were selected as the designated time for study and transactional Scientific, The most important outcome was that the proposed training program had it Positive digital impact for its in-search set.