

يسرنى أن أتقدم بخالص الشكر والإمتنان والعرفان إلى كل من أبدى رأياً، أو ساهم بفكرة، أو قدم نصيحة أو معاونة مخلصاً صادقة أفادت البحث والباحثة. جزاهم الله عنها خير الجزاء.

وأخص بالشكر والتقدير إلى نهر العطاء الذى لا تنضب روافده وباقية الزهور التى أهدانى إياها القدر لأقتبس منها أسمى المعانى وأنبئ الأخلاق أستاذتى ومعلمتى وأمى أ.د/ **هدى محمد الخضرى** أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، والذى شرف هذا البحث بإشرافها عليه، فمنحته من علمها وحسن رعايتها وعونها الصادق، وكان لتوجيهاتها الأثر الواضح الذى أضاء للباحثة طريقها العلمى، مما كان له أكبر الأثر فى إتمام البحث على هذه الصورة. فسأظل عاجزة عن الوفاء بحقتها فجزاها الله عز وجل خير الجزاء .

واتقدم بخالص شكرى وتقديرى الى استاذى الفاضل أ.د/ **محمد جابر بريقع** استاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا على ما قدمته لى من عون لاجراخ هذا العمل من خلال توجيهه ومعاونته و لسعة صدره فى سبيل انجاز هذا البحث و وصوله الى صورته الحالية فسأظل عاجزة عن الوفاء بحقة فجزاه الله خير الجزاء

كما يسعدنى ويشرفنى أن أتقدم بالشكر والعرفان بالجميل لمعلمتى وأختى أ.م.د/ **ناديه رشوان عطيه** الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة ، لما منحتنى من فيض علمها ووقتها وجهدها ولسعه صدرها وإرشاداتها المخلصة البناءة التى كان لها عظيم الأثر فى بناء هذا البحث ، فكانت تشعرنى دائماً بانها المعلمة والاخت والصديقه وبجانبي خطوه بخطوه وتحثى على المثابره لإنجاز هذا البحث ، فجزاها الله خير الجزاء .

كما يطيب لى أن أرفع أسمى آيات الامتنان وانه ليشرفنى ان اتقدم بكل الشكر والتقدير إلى كل من أ.د / **عابدة رزق** **اسكندر** استاذ متفرغ رياضات مائية بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية والى الاستاذة الدكتوراه أ.د/ **هويدا على محمود** أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضيه - جامعه طنطا على تفضل سيادتهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة والذى يعد إثراء للبحث والباحثة فلهم منى عظيم الشكر والامتنان .

كما اتقدم بالشكر والتقدير أ.د/ **زكى محمد حسن** استاذ الكرة الطائرة بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية على ما قدمه لى من معاونه علمية لاتمام هذه الرسالة فله منى خالص شكرى وتقديرى .

كما لايفوتنى أن أتوجه بالشكر إلى من زرعت فى الإصرار والتحدى وكانت تحتضنى وسند صالح لى طيله الفتره السابقه وتمنيت أن أكون على حسن ظنها فى هذه اللحظة إلى الاخت الفاضله أ.د/ **محروسه على حسن** رئيس قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة فكانت تساندنى وتقف بجوارى لحظه بلحظه وتمنحنى القوه والثقه بالنفس مفوضين امورنا لله عزوجل فسأظل عاجزه عن الوفاء بحقتها فجزاها الله خير الجزاء .

وأخص بالشكر والتقدير والإمتنان الى من كانت لى المعين والسند فى أصعب لحظات حياتى صديقتى وزميلتى / **سمير محمد بريقع** المعيده بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة والأخت / **أثار حسن حامد** المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس، كما أخص بالشكر أمى الحنونة السيدة / **سعاد محمد** والأخ / **محمد السيد** كما اتوجه بالشكر الى جميع الحاضرين.

كما اتقدم بخالص شكرى وتقديرى الى عينه البحث طالبات الفرقة الرابعه تخصص سباحه لما بذلوه وحرصهم الزائد هلى الالتزام بالحضور لتطبيق البرنامج التدريبى جزاهم الله خيرا.

والى من يعجز لسانى ان يوفيههم حقهم والى الدين الكبير الذى يصعب على الوفاء به يا من شملونى بدعواتهم وعونهم إلى احب الناس الى قلبى **أبى وأمى** ادعو الله ان انال رضاهم عنى وان يبارك لى فى عمرهم واقبل ايديهم على ما بذلوه من جهد ورعاية مستمرة طوال حياتى فقد كان عطائهم بلا حدود وصبرا لا ينفذ حتى وقت بين ايديكم الان .

كما ادعوا الله ان يمنح توأمى م.د / شيماء السيد الجمل بقسم العلوم الصحية السعادة والرزق وان يوفقها لما بذلته لى من عون طوال الفترة السابقة .

واخيرا لايسعنى ان اتقدم بعظيم الشكر والتقدير الى شريك حياتى الى زوجى العزيز المثابر جابر لما اتاحه لى من وقت وجهد ومعاونة طوال الفتره السابقة فكان يحثنى دائما على ان اكون فى تقدم مستمربارك الله لى فيه، وبكل الحب والحنان أقدم شكرى لاولادى محمد وساجد لما تحملوه معى من جهد وعناء بارك الله لى فيهما.

اللهم انى توكلت عليك وفوضت امرى اليك

اللهم انى اسالك الثبات فى الامر والعزيمة على الرشد واسالك شكر نعمتك وحسن عبادتك واسالك قلبا سليما ولسانا صادقا واسالك من خير ما تعلم واعوذ بك من شر ما تعلم واستغفرك لما تعلم .وما توفيقى الا بالله .

## قائمة المحتويات

رقم  
الصفحة

أ

- قائمة المحتويات

ج	- قائمة الجداول
د	- قائمة الأشكال البيانية
د	- قائمة المرفقات
	<b>الفصل الأول</b>
	<b>مشكلة البحث</b>
2	- المقدمة ومشكلة البحث
5	- هدف البحث
5	- فروض البحث
5	- المصطلحات المستخدمة
	<b>الفصل الثاني</b>
	<b>الإطار النظري</b>
7	- التحليل الكيفي
7	- تعريف التحليل الكيفي
7	- أهمية التحليل الكيفي
8	- النماذج الاساسيه المتعلقة بالتحليل الكيفي
10	- خطوات التحليل الكيفي
10	- اجراء عمليه التحليل الكيفي
11	- تخطيط البرامج التدريبيه
11	- التدريب بالأثقال
12	- مبادئ التدريب بالأثقال
12	- أهمية التدريب بالأثقال
13	- تعريف القوه العضليه
14	- العوامل المؤثرة في القوة العضلية
15	- انواع القوة العضلية
16	- أهمية القوه العضليه في السباحه
17	- التوازن العضلى
17	- طرق تجنب اختلال التوازن العضلى
17	- أهمية التوازن العضلى في المجال الرياضى
18	- أهمية التوازن العضلى في السباحه
18	- أنواع العضلات من حيث وظيفتها

**الفصل الثالث**  
**الدراسات المرجعيه**

- 20 - الدراسات العربية المرجعية .  
23 - تحليل الدراسات المرجعية .  
24 - مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية .

#### الفصل الرابع إجراءات البحث

- 26 اولاً : منهج البحث .  
26 ثانياً عينة البحث .  
27 ثالثاً : مجالات البحث .  
27 رابعاً : تحديد متغيرات البحث .  
28 خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .  
28 سادساً : الدراسات الاستطلاعية .  
37 سابعاً : الدراسة الأساسية

#### الفصل الخامس

#### عرض ومناقشة النتائج

- 46 أولاً : عرض النتائج  
55 ثانياً : مناقشة النتائج

#### الفصل السادس

#### الاستنتاجات والتوصيات

- 60 - الاستنتاجات  
60 - التوصيات

#### المراجع

- 62 أولاً : المراجع العربية  
67 ثانياً : المراجع الأجنبية  
69 ثالثاً : الانترنت

#### الملخصات

- ملخص البحث باللغة العربية  
- مستخلص البحث باللغة العربية  
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية  
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

#### قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
8	اختيار مجال النماذج للتحليل الكيفى	1
26	توصيف العينه	2
29	نسبه القوه العضليه بين الجانب الايمن والجانب الايسر	3
32	نموذج للتحليل التشرىحى الكيفى لسباحه الحره للجانب الايسر	4
39	تشكيل حمل التدريب فى البرنامج التدريبى	5
40	التوزيع الزمنى للحجم والشده للعضلات العامله فى البرنامج التدريبى	6
41	التوزيع الزمنى للحجم والشده للعضلات المقابله فى البرنامج التدريبى	7
42	التوزيع الزمنى للبرنامج	8
43	التوزيع الزمنى للوحده التدريبيه	9
46	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخفيه للذراع اليمنى	10
47	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخفيه للذراع اليسرى	11
48	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخفيه للرجل اليمنى	12
49	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخفيه للرجل اليسرى	13
50	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى بين عضلات الذراع اليمنى وعضلات الذراع اليسرى	14
51	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى بين عضلات الرجل اليمنى وعضلات الرجل اليسرى	15
52	نسبه التحسن بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى بين الجانب الايمن والجانب الايسر	16
52	دلالة الفروق للقياس القبلى والبعدى للمستوى الرقمى 50 م حره	17
53	معامل الارتباط بين الجانبين ( الايمن والايسر) و 50م حره	18

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
31	التحليل الكيفي لسباحة الحره	1
33	العضلات الامامية العامله فى سباحة الحره	2
34	العضلات الخلفيه العامله فى سباحة الحره	3
40	الحجم والشده للعضلات العامله لسباحى الحره	4
41	الحجم والشده للعضلات المقابله لسباحى الحره	5
42	درجات الشده خلال تنفيذ الوحدات التدريبيه اليوميه خلال البرنامج التدريبى	6

### قائمة المرفقات

العنوان	رقم المرفق
طلب تسهيل مهمة لوكيلة الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث	1
طلب تسهيل مهمة لرئيس قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة	2
نماذج من تدريبات الأثقال المستخدمه فى الجزء الرئيسى	3
البرنامج التدريبى	4
بعض نماذج من تدريبات الإحماء المستخدمه	5