

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

وأخص بالشكر والتقدير إلى نهر العطاء الذى لا تنتضب 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 بحقها 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 قدمه لى من عون لاجراخ هذا العمل من خلال توجيهه ومعاونته ولسعة صدره فى سبيل انجاز هذا البحث ووصوله الى صورته الحالية فسأظل عاجزة عن الوفاء بحقه 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 وبجانبى 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/ **هویدا على محمود** أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعه طنطا على تفضل سيادتهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة الذى 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 رساله 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 بحقها فجزاها الله خير الجزاء .

وأخص بالشكر والتقدير والامتنان 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 أتوجه 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 التدريبي 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 مابذلوه من جهد ورعاية مستمرة طوال حياتى فقد كان عطائهم بلا حدود وصبرا لا ينفذ حتى وقتت بين ايديكم الان .

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

الفصل الأول

مشكلة البحث

2

- المقدمة ومشكله البحث

5

- هدف البحث

5

- فروض البحث

5

- المصطلحات المستخدمه

الفصل الثاني

الإطار النظري

7

- التحليل الكيفي

7

- تعريف التحليل الكيفي

7

- أهميه التحليل الكيفي

8

- النماذج الاساسيه المتعلقه بالتحليل الكيفي

10

- خطوات التحليل الكيفي

10

- اجراء عمليه التحليل الكيفي

11

- تخطيط البرامج التدريبيه

11

- التدريب بالأثقال

12

- مبادئ التدريب بالأثقال

12

- أهميه التدريب بالأثقال

13

- تعريف القوه العضليه

14

- العوامل المؤثرة فى القوه العضليه

15

- انواع القوه العضليه

16

- أهميه القوه العضليه فى السباحه

17

- التوازن العضلى

17

- طرق تجنب اختلال التوازن العضلى

17

- أهميه التوازن العضلى فى المجال الرياضى

18

- أهميه التوازن العضلى فى 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 أولاً : 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 الكيفي	1
26	توصيف العينه	2
29	نسبه القوه العضليه بين الجانب الايمن والجانب الايسر	3
32	نموذج للتحليل التشريحي الكيفي 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	دلاله الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخلفيه للذراع اليمنى	10
47	دلاله الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخلفيه للذراع اليسرى	11
48	دلاله الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخلفيه للرجل اليمنى	12
49	دلاله الفروق للقياس القبلى والبعدى بين العضلات الاماميه والعضلات الخلفيه للرجل اليسرى	13
50	دلاله الفروق للقياس القبلى والبعدى بين عضلات الذراع اليمنى وعضلات الذراع اليسرى	14
51	دلاله 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	دلاله 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 الحرة	1
33	العضلات الامامية العاملة في سباحة الحرة	2
34	العضلات الخلفية العاملة في سباحة الحرة	3
40	الحجم والشدة للعضلات العاملة لسباحى الحرة	4
41	الحجم والشدة للعضلات المقابلة لسباحى الحرة	5
42	درجات الشدة خلال تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية 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 الأتقال المستخدمة فى الجزء الرئيسى	3
البرنامج التدريبى	4
بعض نماذج من تدريبات الإحماء المستخدمة	5