

# تقديم

للاستاذ الدكتور / عصام الدين محمد نور الدين  
أستاذ الكيمياء الحيوية الطبية ووكيل كلية الطب  
لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة الزقازيق

إن التطور سمة حضارية، نحن بحاجة إليه حتى لا نصاب بالجمود والتخلف، والعالم من حولنا في تسارع مع الزمن من أجل هذا التطور، فيجب علينا ألا نكون في موقع المتفرجين، بل يجب أن نعدو جادين حتى نلاحق هذا التطور، وخاصة في المجال العلمي والأكاديمي.

ولن يتحقق هذا التطور إلا من خلال رؤية علمية تجعلنا نساير هذا التطور، وها هي الرؤية العلمية مطروحة علينا في هذا الجهد المتميز في مجال فسيولوجيا الرياضة والمتخصص في إحدى فروعها وهي السباحة، وصاحب هذا الجهد يستحق منا كل التقدير والثناء لما بذله من جهد واضح ومميز.

وقد استطاع الأستاذ الدكتور/ محمد على القط بما لديه من علم ومعرفة وإطلاع على ما هو جديد أن يقدم للقارئ سواء أكان طالباً أو باحثاً أو مديراً رؤى جيدة شاملة متعمقة في مجال فسيولوجيا الرياضة التخصصية.

فشخص الدكتور/ محمد على القط جدير بالاحترام، فهو أحد الأساتذة الأفاضل الذين يتمتعون بالخلق والتواضع والعلم، فمنذ عرفته من خمسة وعشرون عاماً وأكثر، وأرى فيه نموذجاً طيباً يحتذى به الباحثون والمدربون، فقد كان جاداً ودؤوباً ويسعى وراء المعرفة، حتى أصبح الآن في رأينا في مجال تخصصه عالماً نعتز به، ويحق لأهل التربية الرياضية أن يفتخروا به.

ونحن فى المجال الطبى ينصب علمنا على معالجة المرضى لمحاولة العودة بالحالة الصحية إلى طبيعتها، وما من شئ يحافظ لنا على هذه الصحة ويبقيها فى أفضل صورها إلا الرياضة التى تقوى الأجسام وتحسن من وظائف أعضائها وتجعلها تقاوم المرض، وبالتالي تقل الحاجة إلى الطبيب، فالرياضة هى الألاء التى تزين تاج الصحة، فما بالنأ برياضة السباحة ... ))

إن هذا الكتاب بما يحتويه من معارف ومعلومات عن الطاقة والاستجابات والتكيفات الفسيولوجية المصاحبة لرياضة السباحة وكذلك التغذية لما لها من دور فعال ومساهمة جيدة فى الارتقاء بالمستويات الرقمية فى ظل التخطيط الجيد لبرامج التدريب، سيكون بإذن الله تعالى إضافة للمكتبة المصرية والعربية فى مجال التربية البدنية والرياضة، وتمنياتى لشخص كاتبه التوفيق والسداد فى ظل رعاية الله ... ،

والله ألووفق،

د/ عصام الدين محمد نور الدين  
أستاذ الكيمياء الحيوية الطبية ووكيل  
كلية الطب لشئون الدراسات العليا  
والبحوث - جامعة الزقازيق

# الإهداء

إلى .....



أسرتي الصغيرة

زوجتي وهيثم وهشام

إلى .....

أسرتي الكبيرة

زملائي بكليات التربية الرياضية

ومدرسي السباحة

إلى .....

سباحي مصر والوطن العربي

## شكر وتقدير

الشكر لله سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً على عونه وتوفيقه حتى يخرج هذا الكتاب بهذه الصورة إلى النور، ويكون بين يدي القارئ من باحثين ومدرسين وسباحين وأولياء أمور.

والشكر لكل من أمدنى بالتشجيع من أساتذتى وزملائى ومدرسى السباحة.

والشكر لأستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور/ حسين أحمد حشمت على تفضله بمراجعة هذا الكتاب قبل طبعه، ولما أعطانى من وقته وفكره.

والشكر لصديقى العزيز الأستاذ الدكتور/ عصام الدين محمد نور الدين وكيل كلية الطب، على قبوله تقديم هذا الكتاب، وعلى تشجيعه الدائم لى.

أما التقدير ... فللكل من تعلمت على يديه حرفاً أو قرأت له مرجعاً أو سمعت منه رأياً علمياً سديداً.

لكل هؤلاء الدعاء، وجزاهم الله عنى خير الجزاء .....

أ.د/ محمد على القط