

الإستهلال

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
وَالْعُلُكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ
اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَخْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ
فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَضْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ
بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

صد

ق الله العظيم

سورة البقرة آية (164)

إهداء

**إلى الوالدين العزيزين أطال الله عمريهما
إلى رفيقة دربي الطويل ... والمشوار الصعب ...
زوجتي الفاضلة أم تامر
إلى فلذات قلبي وفؤادي ... تامر ... إيمان ... هند ...
حلا**

إلى من ضحوا بأرواحهم ... من أجل الأقصى
وفلسطين ... ومن أجل عزة الإسلام والمسلمين ...
الأكرم منا جميعاً ... الشهداء
إلى من ضحوا بزهرة شبابهم ... من أجل الدين
والوطن ... الأسرى والأسيرات
إلى من رووا الأرض بدمائهم من أجل حررتنا وكرامتنا
... الجرحى
إلى من لبوا نداء الحق ... المجاهدين ... المرابطين ...
على ثغور الوطن
إلى رواد الفكر... ومنايع العطاء ... أساتذتي الأجلاء
إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث
إلى العاملين في مجال السباحة من محاضرين
ومدرسين في الوطن العربي الكبير
،،، إلى هؤلاء جميعاً أهدي رسالتي ،،،

شكر وتقدير

باسمك اللهم بما علمتنا وأنعمت علينا من فضلك العظيم نحمدك
حمداً طيباً مباركاً فيه بقدر عظمتك وفضلك على خلقك. وأصلى وأسلم
على سيدنا محمد (ص) وعلى آله وأصحابه أما بعد.
بداية نتقدم بالشكر الجزيل إلى جمهورية السودان حكومةً وشعباً
على حسن الاستقبال وكرم الضيافة. كما نتقدم بالشكر الجزيل لجامعة
السودان للعلوم والتكنولوجيا لإتاحتها الفرصة لي بالدراسة فيها. والشكر
موصول لكلية التربية البدنية والرياضة، والمتمثلة في عميدها السابق
الدكتور/ حامد السيد. والعميد الحالي الدكتور/ الطيب الحاج إبراهيم
لوقوفهم الدائم بجانبني ومساعدتي.

ونتقدم أيضاً بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذ الدكتور/ مبارك محمد ادم، الذي تفضل مشكوراً بالإشراف على هذا البحث ولما قدمه من وقت وجهد. حيث كانت لأرائه السديدة وتوجيهاته الرشيدة، وكرمه العلمي والأخلاقي أكبر الأثر في إنجاز هذا البحث. منذ أن كانت الرسالة فكرة إلى أن أصبحت في صورتها الحالية. والشكر موصول للأستاذ الدكتور/ حسن المصري لمساندتي ومساعدتي في كل الظروف. والشكر موصول لكل من الدكتور/ عبد الناصر عابدين مسجل الكلية والدكتورة / دولت سعيد لما قدماه للباحث من وقت وجهد، ولجميع أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان على وقوفهم الدائم معه ومساندتهم له، وللعاملين بمكتبة الكلية لتسهيل مهمة الباحث.

والشكر موصول للدكتور/ أسعد المجدلاوي، بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة لوقوفه بجانب الباحث ومساعدته. والشكر موصول لكل من الدكتور/ أزيير الشنباري، والأستاذة / رانيا الفليت بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، على ما قدماه للباحث من مساعدة. ولجميع العاملين بمكتبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى لما قدموه للباحث من تسهيلات.

والشكر موصول لإدارة الاتحاد الفلسطيني لسباحة المعاقين التابع للجنة البارالمبية الفلسطينية على ما قدموه للباحث من مساعدة ووقت وجهد، وللاتحاد الفلسطيني للسباحة وللأستاذ / عيد شقورة رئيس نادي البسمة الرياضي والشكر موصول لكل من الدكتورة / سمر عطا الله، والأستاذ/ عمار عطا الله، الشكر لكل هؤلاء على ما قدموه للباحث من مساعدة. والشكر موصول للدكتورة / أحلام دفع

الله من جامعة السودان لما قدمته للباحث من تدقيق لغوي. وللدكتورة / رجاء حمد من جامعة السودان والأستاذ / نبيل إنشاصي من جامعة الأقصى لما قدماه للباحث من مساعدة فى ترجمة اللغة الإنجليزية.

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح وأثره على سباحى المياه المفتوحة ومعرفة تأثيره على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي.

أستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية. حيث تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة عشوائية بلغت (16) سباحاً. أجريت التجربة خلال العام 2011م وأفادت تحليل النتائج بالآتي:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي.
- قدمت الدراسة بعض التوصيات والتي كان منها:
 - تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح فى هذا البحث فى تدريب السباحين لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لسباحي المياه المفتوحة لمسافة (5) كيلو متر بشكل خاص، والفرق والمنتخبات القومية بشكل عام.
 - على المدربين الرياضيين الإعتماد على البرامج التدريبية العلمية الحديثة من بداية الموسم الرياضي حتى نهايته فى تدريباتهم.

- دعم مقررات السباحة في كليات التربية البدنية والرياضة بقطاع غزة،
بمنهاج شامل ومتكامل لبرامج التدريب الرياضي لتطوير المتغيرات
الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي في السباحة وتدريبه مع
التطبيق العملي.

Abstract

The aim of this study is to identify the effect of a proposed coaching program on some physiological, and physical variables and performance record of open water swimmers, Gaza strip, Palestine .

The study utilized the experimental method using a control-exp standard and experimental groups design. The program was applied to a random sample of (16) swimmers. This experiment was applied in 2011 and the results analysis was as follows :

- The proposed program has a positive effect on the physical and the physiological variables as well as the performance record of the athletes.
- There are differences between the control group and the experimental group in terms of physiological and physical performance and the time record in favor of the experimental group.

The study recommendations include:

- Generalizing this coaching program in training the swimmers to improve the physiological and physical performance and the time record of open water swimmers (5km).
- The researcher advises sport coaches to apply modern scientific coaching programs from the beginning of sport season till its end.
- Enhancing the swimming curricula at the physical education colleges in Gaza Strip by applying a comprehensive curriculum for the sport coaching programs in order to improve the physiological and physical

and record performance in swimming and teaching it along with practice catching.

قائمة المحتويات

الصف	الموضوع
ح	استهلال
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
و	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
م	قائمة المرفقات
ن	
الفصل الأول	
1 - خطة البحث	
2	مقدمة البحث 1-1
5	مشكلة البحث 2-1
7	أهمية البحث والحاجة إليه 3-1
7	أهداف البحث 4-1
8	فروض البحث 5-1
8	مجالات البحث 6-1
9	إجراءات البحث 7-1
10	المعالجات الإحصائية 8-1
10	المصطلحات المستخدمة في البحث 9-1
الفصل الثاني	
2- الإطار النظري والدراسات السابقة	

13	مدخل إلى رياضة السباحة	-1
13	رياضة السباحة	1 -1
19	سباحة المياه المفتوحة	2 -1
30	التدريب في رياضة السباحة	3 -1
41	المنافسات الرياضية في السباحة	4 -1
44	المتغيرات الفسيولوجية، والبدنية، والمستوى الرقمي	-2
44	المتغيرات الفسيولوجية	2-1
54	المتغيرات البدنية في رياضة السباحة	2-2
72	المستوى الرقمي	3 -2
75	البرامج التدريبية	-3
103	القياس في التربية البدنية	- 4
116	الدراسات السابقة	- 5
116	الدراسات العربية	5-1
121	الدراسات الأجنبية	2 -5
124	التعليق والإستفادة من الدراسات السابقة	3 -5

الفصل الثالث

3- إجراءات البحث

127	منهج البحث	1 - 3
127	مجتمع وعينة البحث	2 - 3
128	تجانس أفراد العينة	3 - 3
135	تصميم البرنامج التدريبي المقترح	4 - 3
139	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	5 - 3
133	تقنين أدوات البحث	6 - 3
144	القياس القبلي	7 - 3
144	تنفيذ التجربة	8 - 3
145	القياس البعدي	9 - 3
145	المعالجات الإحصائية	10 - 3

الفصل الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج في ضوء فروض البحث

149	المقدمة	4-1
149	عرض النتائج	4-2
158	مناقشة النتائج	4-3

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات والخلاصة

170	الاستنتاجات	1- 5
170	التوصيات	2 -5
172	خلاصة البحث	3 -5

178	قائمة المراجع	4-5
178	المراجع العربية	أولاً
182	الرسائل والمجلات العلمية	ثانياً
184	المراجع الأجنبية	ثالثاً
186	المراجع الأخرى	رابعاً
-	المرفقات	5-5

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	جدول
48	علاقة ضربات القلب بنظم إنتاج الطاقة.	1
53	تصنيف وتقسيم ضغط الدم على حسب شدته.	2
80	نتائج تحليل الحاجات لأحد الرياضيين.	3
128	تجانس أفراد العينة فى المتغيرات الأنثروبومترية.	4
129	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة (Z) ونوع الدلالة لتحديد مدى تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأنثروبومترية.	5
131	تجانس افراد العينة فى المتغيرات الفسيولوجية.	6
132	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة (Z) ونوع الدلالة لتحديد مدى تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية.	7
132	تجانس أفراد العينة فى الصفات البدنية.	8
133	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة (Z) ونوع الدلالة للتعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية.	9
134	تجانس أفراد العينة فى المستوى الرقمي.	10
134	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة	11

	(Z) ونوع الدلالة لتحديد مدى تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقمي.	
140	معامل الثبات لإختبارات المتغيرات الفسيولوجية.	12
140	معامل الثبات لإختبارات الأداء البدني.	13
142	معامل الثبات لإختبار المستوى الرقمي.	14
142	معامل الصدق الذاتي لإختبارات المتغيرات الفسيولوجية.	15
143	معامل الصدق الذاتي للإختبارات البدنية.	16
144	معامل الصدق الذاتي لإختبار المستوى الرقمي.	17
150	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة (Z) ونوع الدلالة للتعرف على الفروق بين أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية البعدية.	18
151	قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للاختبار لإيجاد حجم التأثير على المتغيرات الفسيولوجية.	19
153	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة (Z) ونوع الدلالة للتعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية.	20
154	قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للاختبار لإيجاد حجم التأثير فى الصفات البدنية.	21
157	متوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة (U) وقيمة (Z) ونوع الدلالة للتعرف على الفروق بين أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقمي.	22
157	قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للاختبار لإيجاد حجم التأثير فى المستوى الرقمي.	23

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الترتيب
152	حجم تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات الفسيولوجية لأفراد العينة.	1
155	حجم تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الصفات البدنية لأفراد العينة.	2
158	حجم تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المستوي الرقمي لأفراد العينة.	3

قائمة المرفقات

الموضوع	رقم
أسماء السادة الخبراء.	1
خطاب رئيس اتحاد السباحة.	2

3	استمارة السادة الخبراء.
4	البرنامج التدريبي المقترح.
5	تدريبات البرنامج التدريبي المقترح.

الفصل الأول

خطة البحث

2	مقدمة البحث	1-1
5	مشكلة البحث	1-2
7	أهمية البحث والحاجة إليه	3 -1
7	أهداف البحث	4 -1
8	فروض البحث	5 -1

8	مجالات البحث	6 -1
9	إجراءات البحث	7 -1
10	المعالجات الإحصائية	8 -1
10	المصطلحات المستخدمة فى البحث	9 -1