



شبكة المعلومات الجامعية

Ain Shams University

International Network

جامعة عين شمس

شبكة المعلومات الجامعية

@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
على هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40%



بالرسالة صفحات لح



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



بعض النوافذ
Ain Shams University
Information Network
جامعة عين شمس
ASUNET

شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضة

تأثير برنامج تثقيف صحى وغذائى على بعض الجوانب الصحية
والإنجاز الرقمى لناشئ السباحة بالجمهورية الليبية

رسالة مقدمة من

الصدىق سالم خليفة السائى

مساعد محاضر بكلية التربية البدنية جامعة الزاوية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية

إشـراف

أستاذ دكتور

علاء الدين محمد عليوة

أستاذ الصحة الرياضية

بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

أستاذ دكتور

نادية محمد رشاد

أستاذ التربية الصحية المنفرغ بقسم العلوم

الحوية والصحية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

أستاذ دكتور

منتصر ابراهيم طرفه

رئيس قسم تدريب الرياضات المائية

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

1432 هـ - 2011 م

٢٧٢١

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٩/٨ اجتمعت اللجنة المكونة من :

أستاذ التربية الصحية المتفرغ بقسم العلوم
الحيوية والصحية الرياضية - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مشرفاً)
أستاذ التربية الصحية المتفرغ - كلية التربية
الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس

أستاذ دكتور / نادية محمد رشاد

أستاذ دكتور / سيد عبد الجواد السيد

أستاذ دكتور / مرفت إبراهيم رخا

أستاذ دكتور / علاء الدين محمد عليوة

(مناقشاً)
أستاذ التربية الصحية المتفرغ بقسم العلوم
الحيوية والصحية الرياضية - كلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مناقشاً)
أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الحيوية
والصحية الرياضية - كلية التربية الرياضية
للبنين - جامعة الإسكندرية (مشرفاً)



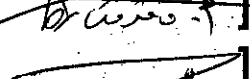

لمناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث / الصديق سالم خليفة السانح - بقسم العلوم
الحيوية والصحية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية للحصول على
درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تثقيف صحي وغذائي على بعض الجوانب الصحية
والإنجاز الرقمي لنادي السباحة بالجمهورية الليبية "

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الثامنة ظهراً من يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٩/٨
بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة سحب الرسالة واقتربت ربح الباحث/ الصديق سالم خليفة
السانح - درجة الدكتوراه في التربية الرياضية من قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية

توقيعات أعضاء اللجنة

[]
[]
[]
[]

- أ.د/نادية محمد رشاد

- أ.د/سيد عبد الجواد السيد

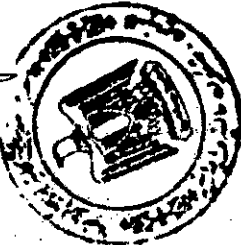
- أ.د/مرفت إبراهيم رخا

- أ.د/علاء الدين محمد عليوة

يعتمد،

عميد الكلية

محمد صبري عمر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"سورة البقرة آية : 32"

الشكر والتقدير

الحمد لله القائل (بِنِ شُكْرِكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)..

والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق المصدوق والذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى القائل (من لا يشكر الناس لا يشكر الله)..

استهل شكري وتقديري باسم الله عز وجل شاكراً إياه على نعمه وعلى حسن التوفيق ، وأصلى وأسلم على خير من خصه بالعلم والهدى محمد صلوات الله وسلامه عليه..

وعرفناً مني بالجميل لا يسعني في هذا المحفل العلمي إلا أن أتقدم بعميق الشكر وعظيم الإمتنان إلى الاستاذ الدكتور / نادية محمد رشاد، المشرفة الأولى على هذا البحث والتي لم تبخل علي بعلمها المميز وخبرتها الواسعة فأطال الله في عمرها..

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لمن وضع قدمي في أول السلم إلى إستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / علاء الدين محمد عليوة ، على ما بذله من جهد وعطاء من خلال توجيهاته المتواصلة طوال فترة البحث والتي كان لها عظيم الاثر في إخراج هذا البحث بهذه الصورة فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور / منتصر إبراهيم طرفة على ما بذله من جهد وعطاء طوال فترة البحث فأطال الله في عمره.

ومما زادني فخراً واعتزازاً قبول الأستاذين الفاضلين الأستاذ الدكتور / سيد عبدالجواد السيد لتحمله مشاق السفر وتفضله مناقشة هذه الرسالة فله مني جزيل الشكر والعرفان والأستاذ الدكتور / مرفت إبراهيم رخا فلها مني جزيل الشكر والتقدير لما قدمته من توجيهات بنائة والتي أثرت هذا البحث فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما يطيب لي أن أتقدم بشكري لأسرة قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية ، وأسرة الدراسات العليا وأسرة المكتبة بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الاسكندرية.

كما أتقدم بجزيل شكري والعرفان إلى كل من :

أ.د. اشرف عدلي ، أ.د. صلاح عسران ، الدكتور العزيز خالد رمضان الدعاس على حسن تعاونهم فجزاهم الله خيراً وأطال الله في عمرهم..

كما يطيب لي أن أتقدم بخالص شكري وتقديري لزملاء الدراسة الذين قضيت معهم أجمل اللحظات وجالستهم على مقاعد طلب العلم والمعرفة فكانوا نعم الصحبة وأخص بالذكر الدكتور صبحي القلاي والدكتور علي صليبيخ والأستاذ عبدالسلام الفيتوري والأستاذ محمد يوسف والأستاذ إمام الحداد والأستاذ احمد محمود والاستاذ علي الزروق.

كما يطيب لي أن أشكر الاخوة بكلية علوم التربية البدنية والرياضية بجامعة الزاوية والأخوة بالأكاديمية البحرية ونادي اتحاد الأمن العام ونادي مصفاة الزاوية ونادي الزاوية البحري.

أما الشكر الذي لا تقوى على حمله كلماتي وتعجز أن تصفه ألفاظي وعباراتي لأعز الناس إلى أبي وأمي اللذان أدين لهما بالكثير لانهما يعطيان بسخاء وبدون مقابل فقد ربباني صغيراً ودعوا الله لي حتى صرت على ما أنا عليه فأسال الله لهما دوام الصحة والعافية.

وإلى إخواني واخواتي الأحبة.

وإلى من وقفت معي وشدت من أزرني وكانت لي خير عون وسند ورفيق..

إلى الغالية زوجتي العزيزة حفظها الله لي وأطال في عمرها وإلى قررة عيني وزينة حياتي أبنائي الأعزاء باركهم الله وجعلهم من عباده الصالحين..

وأختم بإهداء هذا العمل إلى وطني الغالي ، لبيبا الحبيبة وأسأل الله تعالى أن ينعم عليها بالأمن والأمان والاستقرار..

وختاماً أقول "إن كان من توفيق وصواب فمن الله سبحانه وتعالى ، وإن كان من خطأ أو نسيان فمني ومن الشيطان ، وأعوذ بالله أن اذكركم به وأنساه.."

وأخر دعوانا "أن الحمد لله رب العالمين ، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين"

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

الصديق...

الإهداء

إلى أغلى شيء في الحياة أبي وأمي

إلى زوجتي.. رفيقة دربي

حبا و تقديرا واحتراماً

إلى اولادي ... امل المستقبل

محبة واعتزازا

إلى روح صديق العزيز عبد الحميد الزروق رحمه الله

أهدي هذا الجهد المتواضع

✍️ الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	1/0 الغلاف
ب	2/0 الآية القرآنية
ج	3/0 قرار لجنة المناقشة والحكم
د	4/0 الشكر والتقدير
الفصل الأول	
2	1/1 مقدمة البحث
4	2/1 مشكلة البحث
6	3/1 الأهمية العلمية للبحث
7	4/1 الأهمية التطبيقية للبحث
7	5/1 أهداف البحث
7	6/1 تساؤلات البحث
8	7/1 المصطلحات المستخدمة في البحث
الفصل الثاني	
الإطار النظري والدراسات السابقة	
13	1/2 الصحة
13	1/1/2 مستويات الصحة
13	2/2 التربية الصحية
14	1/2/2 أهداف التربية الصحية
14	3/2 الثقافة الصحية
14	1/3/2 التنقيف الصحي
16	2/3/2 طرق التنقيف الصحي
16	3/3/2 وسائل التنقيف الصحي
17	4/3/2 خطوات التخطيط للتنقيف الصحي
18	4/2 الوعي الصحي

رقم الصفحة	الموضوع
18	5/2 السلوك الصحى
19	1/5/2 العوامل التى تؤثر على السلوك الصحى للفرد
19	2/5/2 تعديل السلوك
20	6/2 عناصر البرنامج التثقيفى
20	1/6/2 الصحة الشخصية
22	2/6/2 التغذية
22	1/2/6/2 عناصر الغذاء
22	1/1/2/6/2 البروتينات
23	2/1/2/6/2 الكربوهيدرات
25	3/1/2/6/2 الدهون
26	4/1/2/6/2 الاملاح المعدنية
26	5/1/2/6/2 الفيتامينات
27	6/1/2/6/2 الماء
28	7/1/2/6/2 تغذية السباحين
31	3/6/2 صحة البيئة
33	4/6/2 الوقاية من الامراض
35	5/6/2 التدخين
37	6/6/2 الأمان والسلامة
40	7/6/2 البرنامج الغذائى
40	7/6/2 مكونات الخليط الغذائى الطبيعى المقترح
47	1/7/6/2 أهمية الخليط الغذائى الطبيعى للسباحين
48	7/2 المتغيرات الفسيولوجية
51	8/2 سباق (50) متر سباحة حرة
52	9/2 الانجاز الرقمى فى السباحة

رقم الصفحة	الموضوع
52	10/2 مرحلة المراهقة المبكرة من (12-15) سنة
56	11/2 الدراسات السابقة
56	1/11/2 الدراسات المرتبطة بالتثقيف الصحى
60	2/11/2 الدراسات المرتبطة بالخليط الغذائى الطبيعى والانجاز الرقمى
62	3/11/2 الدراسات الأجنبية
61	1/3/11/2 الدراسات الاجنبية المرتبطة بالتثقيف الصحى
63	2/3/11/2 الدراسات الاجنبية المرتبطة بالخليط الغذائى والانجاز الرقمى

الفصل الثالث

اجراءات البحث

66	1/3 منهج البحث
66	2/3 مجالات البحث
66	1/2/3 المجال الزمنى
66	2/2/3 المجال المكانى
66	3/2/3 المجال البشرى
66	3/3 عينة البحث
68	4/3 الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث
69	5/3 القياسات المستخدمة فى البحث
69	1/5/3 القياسات الاساسية
69	2/5/3 القياسات الصحية
75	3/5/3 القياسات الفسيولوجية
75	6/3 اختيار وتدريب المساعدين
76	7/3 تنفيذ الدراسة
76	1/7/3 الدراسات الاستطلاعية
102	2/7/3 الدراسة الأساسية
102	1/2/7/3 القياسات القبلىة

رقم الصفحة	الموضوع
103	2/2/7/3 البرنامج التثقيفي الغذائي
105	3/2/7/3 البرنامج الغذائي
108	8/3 المعالجات الاحصائية
الفصل الرابع	
عرض ومناقشة النتائج	
110	1/4 عرض النتائج
146	2/4 مناقشة النتائج
الفصل الخامس	
الاستنتاجات والتوصيات	
160	1/5 الاستنتاجات
162	2/5 التوصيات
قائمة المراجع	
164	أولاً: المراجع العربية
178	ثانياً: المراجع الأجنبية
181	ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية