

بسم الله الرحمن الرحيم



HOSSAM MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



HOSSAM MAGHRABY

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



HOSSAM MAGHRABY



بعض الوثائق الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

عنوان البحث
**برنامج تمرينات مائية وأثره علي تحسين مستوى
الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن**

بحث مقدم من الباحث
البهنسي عامر البهنسي الحموشي
أخصائي رياضي بالشباب و الرياضة
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور السيد السيد سعد الأستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	الأستاذ الدكتور أحمد مصطفى السويفي أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
---	--

دكتور
حاتم حسين الدريني
المدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية
- جامعة طنطا

١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

(سورة البقرة - الآية : ٣٢)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم الدراسات العليا والبحوث

قرار

لجنة المناقشة العلانية والحكم على الرسالة

اجتمعت اللجنة المشكلة للمناقشة العلانية والحكم اليوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٠٥ م
من الساعة حتى الساعة وذلك بعد موافقة السيد الأستاذ الدكتور / نائب
رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث على المناقشة العلانية بتاريخ ١٩ / ١١ / ٢٠٠٥ م لمناقشة :-

- رسالة : الماجستير في التربية الرياضية " تدريب رياضي "
المقدمة من الباحث : البهتسي عامر البهتسي الحنوش
الوظيفة : أخصائي رياضي بالشباب والرياضة بالغربية
لنيل درجة : الماجستير في التربية الرياضية
فني موضوع : " برنامج تمرينات مائية وأثره على تحسين مستوى الأداء المهارى
لسباحة الزحف على البطن "

وتكون لجنة المناقشة العلانية والحكم من السادة :

١. أ.د / أحمد محمد الحسيني شعبان : أستاذ السباحة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة
قناة السويس . مناقشاً "
٢. أ.د / أحمد مصطفى السويدي : أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا . مشرفاً "
٣. د / جمال عبد الحليم نصر الجمل : أستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا . مناقشاً "
٤. د / السيد السيد سعد السيد : أستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا . مشرفاً "

وبعد ان رأت اللجنة صلاحية الرسالة للمناقشة :

وبعد أن نوقش الباحث في الرسالة المقدمة منه مناقشة علانية - وبعد المداولة تقرر اللجنة :

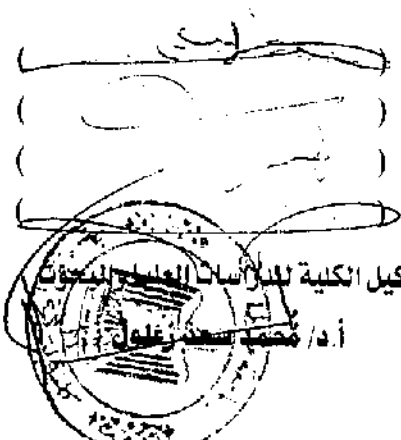
منح الباحث : البهتسي عامر البهتسي الحنوش .

لدرجة : الماجستير في التربية الرياضية .

وتوصي لجنة الحكم والمناقشة على طبع الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها بين الكليات المناخنة .

توقيع أعضاء اللجنة :

- أ.د / أحمد محمد الحسيني شعبان
- أ.د / أحمد مصطفى السويدي
- د / جمال عبد الحليم نصر الجمل
- د / السيد السيد سعد السيد



وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د / محمد سعد علوان

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله أحمده ربّي كما علمتنا أن نحمده و أصلي وأسلم علي خير خلقك سيدنا محمد و أحمده ربّي سبحانه علي ما وهبتي من جهد و توفيق تخطيت بهما كل ما صادفني من صعاب في إنجاز هذا العمل ، و أشكر و أعترف بالفضل لكل من ساهم بجهد أو نصيحة جعلتني أهتدي إلي الطريق القويم .

وفي هذا المقام لا يسعني إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر وأصدق معاني العرفان إلي الأستاذ الدكتور / أحمد مصطفى السويدي - أستاذ السباحة المتفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا علي جميل صنعه و عطائه الفياض ، و الذي تفضل مشكوراً بالإشراف علي هذا البحث و بذل من وقته وجهده و اهتمامه ما يتناسب مع كونه رجل علم فاضل هذا البحث خلاصة لهديه ، فلسيادته جزيل الشكر و الاحترام والتقدير ، جزاء الله عني و عن زملائي خير الجزاء .

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الامتنان و التقدير إلي الدكتور / السيد السيد سعد - أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا علي ما خصني به من رعاية و اهتمام و علي ما بذله من جهد و عناية و مساهمة عظيمة لإتمام هذا البحث و علي ما أمدني به من توجيهات علمية و نصائح تربوية حيث كان لتوجيهاته السديدة عظيم الأثر في إنجاز و إخراج هذا البحث في صورته الحالية ، و لا تكفي هذه الكلمات و السطور القليلة للتعبير عما أكنه له من عظيم الشكر و الاحترام و التقدير ، فشكراً لسيادته وجزاء الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بجزيل الشكر و عظيم التقدير و الامتنان إلي الدكتور / حاتم الدريني مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة طنطا والمشرف علي البحث لما بذله من جهد ساعد في إتمام البحث .

كما أتقدم بجزيل الشكر و عظيم التقدير و الامتنان إلي الأستاذ الدكتور / أحمد محمد الحسيني شعبان - أستاذ السباحة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد علي تفضله و قبوله لمناقشة الرسالة وإثراء هذه الجلسة بعلمه الوفير ولتستزيد قومي و أصالة .

ويزيني إعزازاً أن أتقدم بجزيل الشكر و العرفان و التقدير إلي الدكتور / جمال عبد
الحليم الجمل الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي علي تفضله و قبوله لمناقشة هذه
الرسالة و الاستفادة من علم سيادته الوفير و التي بمناقشته العلمية البناءة تزداد عمقاً و ثراءً .
كما أتقدم بالشكر و أسم آيات الحب إلي زوجتي لما قدمته من عناية صادقة و اهتمام
و تشجيع لي طوال فترة البحث فلها مني كل الحب و الإخلاص ، و الي أعز مالي في الوجود
ابنتي ياسمين و بسنت لهم مني كل العطف و الحب .

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلي جميع أفراد عينة البحث وكذا المسؤولين بحمام استاد
طنطا الرياضي علي المعاونة الصادقة في إتمام هذا البحث .
وأتوجه بعميق شكري إلي والدي ووالدتي علي العطاء المنقطع النظير و إلي إخوتي
أقدم لهم جميعاً خالص الشكر جزاهم الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلي رئيسي في العمل الأستاذ / جاد شلبي مدير إدارة
الشباب بالسنة علي ما إتاحة لي من وقت لإتمام هذا البحث فله مني خالص الشكر و جزاءه
الله خير الجزاء .

" وإن كان من توفيقي فمن الله وإن كان به بعض التقصير فنشكرهم علي الدعم و التصويب "

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
ب	- قرار لجنة المناقشة و الحكم
ج-د	- الشكر و التقدير
هـ	- قائمة المحتويات
ط	- قائمة الجداول
ك	- قائمة الأشكال
٦-١	الفصل الأول إطار البحث
٢	١/١ مقدمة البحث
٥	٢/١ مشكلة البحث
٥	٣/١ أهمية البحث
٥	٤/١ هدف البحث
٦	٥/١ فروض البحث
٦	٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث
٤٩ - ٧	الفصل الثاني القراءات النظرية و الدراسات السابقة
	أولاً : القراءات النظرية
٨	١/٢ التمرينات البدنية
٩	١/١/٢ أنواع وتقسيم التمرينات
١٥	٢/٢ الرياضات المائية
١٥	٣/٢ خواص الماء
١٧	٤/٢ مفهوم الهيدروأيروبك
١٨	٥/٢ أهمية التدريب داخل الوسط المائي
١٩	٦/٢ فوائد الأيروبيك المائية
٢٢	٧/٢ أهمية استخدام الهيدروأيروبك في اللياقة

الصفحة	العنوان
٢٣	٨/٢ الأداء الفني في السباحة
٢٣	٩/٢ أسس الأداء الفني في السباحة
٢٥	١٠/٢ تحليل الأداء الفني في السباحة
٢٧	١١/٢ أهمية الأداء الفني
٣١	١٢/٢ الأخطاء الشائعة (الأسباب ، الآثار ، إصلاح الأخطاء) للسباحة الحرة
٣٩	ثانيا : الدراسات السابقة
٤٠	١/٢/٢ الدراسات العربية
٤٥	٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية
٤٨	٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة
٤٩	٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
٦٠ - ٥٠	الفصل الثالث إجراءات البحث
٥١	أولا المرحلة التمهيدية
٥١	١/٣ منهج البحث
٥١	٢/٣ عينة البحث
٥٣	٣/٣ تكافؤ المجموعتين
٥٥	٤/٣ مجالات البحث
٥٥	١/٤/٣ المجال الزمني
٥٥	٢/٤/٣ المجال الجغرافي
٥٥	٣/٤/٣ المجال البشري
٥٦	٥/٣ أدوات وأجهزة البحث
٥٦	٦/٣ الدراسة الاستطلاعية

تابع قائمة المحتويات :

الصفحة	العنوان
٥٧	٧/٣ الدراسة الأساسية
٥٧	٨/٣ البرنامج التدريبي المقترح
٥٩	ثانيا المرحلة التنفيذية
٥٩	١/٢/٣ القياس القبلي
٥٩	٢/٢/٣ التجربة الأساسية
٦٠	٣/٢/٣ القياس البعدي
٦٠	٤/٢/٣ جمع البيانات وجدولتها
٦٠	٥/٢/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة
٧٨ - ٦١	الفصل الرابع
	عرض النتائج ومناقشتها
٦٢	أولا : عرض النتائج
٧٧	ثانيا : مناقشة النتائج
٨١ - ٧٩	الفصل الخامس
	الاستنتاجات و التوصيات
٨٠	أولا : الاستنتاجات
٨١	ثانيا : التوصيات
٨٩ - ٨٢	المراجع
٨٣	أولا : المراجع العربية
٨٧	ثانيا : المراجع الأجنبية
٨٩	ثالثا : موقع من شبكة المعلومات (الانترنت)
	المرفقات
	مرفق (١) أسماء السادة الخبراء
	مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول برنامج التمرينات المقترح
	مرفق (٣) برنامج تمرينات المائية المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف البطن
	مرفق (٤) استمارة جمع البيانات

تابع قائمة المحتويات :

الصفحة	العنوان
	ملخص البحث
	ملخص البحث باللغة العربية
	مستلخص البحث باللغة العربية
	مستلخص البحث باللغة الإنجليزية
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٩	التوزيع الزمني للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الوسط المائي	١
٤٠	الدراسات العربية	٢
٤٥	الدراسات الأجنبية	٣
٥٢	حجم عينة المجتمع ونسبتها	٤
٥٢	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للطول و الوزن و السن	٥
٥٤	المتوسطات الحسابية وفروق المتوسطات وقيمة " ت " للقياسات القبلية للمجموع الضابطة و التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة	٦
٥٩	محتوي البرنامج التدريبي	٧
٦٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلائلها ونسبة التحسن للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة كتم النفس تحت الماء	٨
٦٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلائلها ونسبة التحسن للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة ضربات الرجلين	٩
٦٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلائلها ونسبة التحسن للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة حركات الذراعين	١٠
٦٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلائلها ونسبة التحسن للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة للسباحة الكاملة	١١
٦٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلائلها ونسبة التحسن للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة كتم النفس تحت الماء	١٢
٦٧	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلائلها ونسبة التحسن للقياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة ضربات الرجلين	١٣