

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : الرسائل

ثالثاً : الدوريات والمجلات العلمية

رابعاً : المراجع الأجنبية

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- 1 . أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووى : صحيح مسلم بشرح النووى ، بيروت ، دار إحياء التراث العربى ، ط 2 ، 1392 هـ .
- 2 . أسامة كامل راتب و على محمد زكى : الأسس العلمية للسباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998 .
- 3 . خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع :تمرينات الماء ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، 1999 .
- 4 . سنن سعيد ابن منصور : رقم 2455 ، وسنن البيهقى فى الشعب رقم 4016 .
- 5 . صلاح كمال : الرياضات المائية ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان، مصراته ، 1993 .
- 6 . عايدة رزق إسكندر : السباحة والغطس وكرة الماء ، مكتب هواة الكتب ، الإسكندرية 1979 .
- 7 . عصام حلمى :تاريخ وتعليم التكنيك الحديث للسباحة ، المكتبة الفكرية ، الإسكندرية ، 2000 .
- 8 . على توفيق وصلاح كمال و أبو العلا أحمد : السباحة ، دار المعارف بمصر ، 1970 .
- 9 . على توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى البابى الحلبي وشركاه ، حلوان ، 1980 .
- 10 . على محمد ذكى ، طارق محمد ندا ، إيمان ذكى : السباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1994 .
- 11 . على محمد ذكى و طارق محمد ندا و إيمان ذكى : السباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2002 .
- 12 . على يحيى المنصورى : الإتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية ،حقوق الطبع والنشر محوطة لدى المؤلف، القاهرة ، 1973 .
- 13 . محمد على أحمد : السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتب العزيزى للكمبيوتر ، الزقازيق ، 2000 .
- 14 . محمد على القط : إستراتيجية السباق فى السباحة ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، 2004 .
- 15 . محمد على القط : المبادئ العلمية للسباحة ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، 2004 .

16. محمد على القط : الموجز فى الرياضات المائية ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، 2004 .

17. محمد على القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، 2002 .

18 . نعمات أحمد عبد الرحمن :النشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية 2000 .

### ثانياً : الرسائل

- 1 . إيمان زكى إبراهيم : دراسة تحليلية لبعض المشاكل التى تواجه طالبات كلية التربية الرياضية - قسم التربية البدنية فى تعلم السباحة بدولة الكويت ، رسالة دكتوراة ، 2000 .
- 2 . سحر أحمد منصور : دراسة تحليلية لبعض المشاكل المرتبطة بسباحة المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، 1986 م .
- 3 . عادل فوزى جمال : دراسة إعداد الطفل للسباحة ، مرشد المعلم ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 1999 .
- 4 . علاء الدين إبراهيم صالح : دراسة معوقات أداء عمل المدربين فى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1987 .
- 5 . عصام أحمد أبو جميل ووحيد الدين السيد عمران : دراسة تأثير إستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تطوير المستوى المهارى وزمن 25 متر لسباحة الزحف على البطن ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2000 .
- 6 . كمال سليمان على : دراسة المشكلات التى تواجه المدربين الرياضيين بالوجه القبلى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، المنيا ، 1989 .

### ثالثاً : الدوريات والمجلات العلمية :

- 1 . أرشيف الإتحاد الفلسطينى للسباحة والرياضات المائية :غزة ، 1999 .
- 2 . أرشيف الإتحاد الفلسطينى للسباحة والرياضات المائية :غزة ، 2004 .
- 3 . أرشيف الإتحاد الفلسطينى للسباحة والرياضات المائية :غزة ، 2005 .
- 4 . بلدية غزة دليل المواطن مطبعة الهيئة الخيرية : غزة ، 1997 .
- 5 . الجامعة الإسلامية :غزة ، المؤتمر الدولى للهندسة وتطوير المدن ، مطبعة الهيئة الخيرية ، غزة ، 2003 .
- 6 . اللجنة الأولمبية الفلسطينية : الأرشيف ، مدينة غزة ، 2005 .

7. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية بالهرم : جامعة حلوان ، المجلد الأول ، 31 مارس حتى 2 أبريل 1999 .
- 8 . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم : جامعة حلوان ، العدد 37 ، يوليو 2000 .
- 9 . الموسوعة العربية العالمية : الرياض ، 1996 .
- 10 . عمر الشويكى : الأولمبية الفلسطينية ، العدد الأول ، مطابع رشاد الشوا الثقافى ، مدينة غزة ، 2004 .
- 11 . عمر الشويكى : الأولمبية الفلسطينية ، العدد الثانى ، مطابع رشاد الشوا الثقافى ، مدينة غزة ، 2004 .
- 12 . محمد ابو طير : الأولمبية الفلسطينية ، العدد الثانى ، مطابع رشاد الشوا الثقافى ، مدينة غزة ، 2005 .
- 13 . وزارة الشباب والرياضة : دائرة الأندية الرياضية ، مدينة غزة ، 2005 .

#### رابعاً: المراجع الاجنبية

1. Wilmore, J. H. & Costill, D. L.: Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, U.S.A. 1999.
2. Kasten, Effects of Training and Anaerobic Threshold Maximal Aerobic Power and Anaerobic performance of preadolescent Boys, vol (5) 1986.
3. David Salo, Short Sweet and Powerful Training Short Repeats above Race Speed, The Best Way To Develop Optimal Power Swimming, vol (19) 1984.
- 4 Bunic, Comparison of the Anaerobic Threshold and Mechanical Efficiency of Running in Going and Audit Athletes, vol (7) 1986.
- 5 .Cecil Colwins and others, Swimming caching at the Club Level Conidian, Amateur Swimming Association, 1978.
- 6 . James Counsil Man., Competitive Swimming, Manual bass Coaches and Swimmers. London, 1987.
7. John Trouf and Randy Reese scientific Approach to the Sport of Swimming, U.S.A. 1986.
8. [www.egyptiantalks.org/invb/index.php?showtopic=3981&st=30](http://www.egyptiantalks.org/invb/index.php?showtopic=3981&st=30) .
9. [www.palswim.org](http://www.palswim.org).

# الملاحق

ملحق رقم (1) خطاب وزارة الشباب والرياضة

ملحق رقم (2) خطاب اللجنة الأولمبية الفلسطينية

ملحق رقم (3) خطاب الإتحاد الفلسطيني للسباحة والرياضات المائية

ملحق رقم(4) خطابات الأندية الرياضية فى مدينة غزة التى تم توزيع الإستبانة عليها















بسم الله الرحمن الرحيم

2006/4/23م

السيد/سكرتيرنادي التفاح الرياضي حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

**الموضوع :** إجراء بحث ميداني لإكمال درجة الماجستير في التربية الرياضية تخصص سباحة  
لمدينة غزة في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
نهديكم أطيب التحيات والاحترامات ونرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على الموضوع أعلاه  
وإجراء مقابلات مع المسؤولين في رياضة السباحة في ناديكم الموقر وذلك لتمكين الباحث من  
تطبيق الدراسة الميدانية على عينة البحث

ودمتم سنداً ودعماً للعلم

الباحث

مروان كمال محمد عجور

## ملحق رقم(5)

أسماء الأندية الرياضية في مدينة غزة التي تم توزيع الاستبانة فيها

م	اسم النادي	❖ عدد المنتسبين لرياضة السباحة	◆ تاريخ التأسيس	ملاحظة
1	غزة الرياضي	30سباح	1930م	جميع السباحين
2	مركز خدمات الشاطئ	29سباح	1951م	المسجلين لدى جميع
3	المجمع الإسلامي	28سباح	1973م	الأندية لم يشاركوا في
4	الأهلي الفلسطيني	35سباح	1973م	أي بطولة خارج مدينة
5	الجمعية الاسلاميه(الصدائة)	22سباح	1976م	غزة كل مشاركاتهم على
6	اتحاد الشجاعة	14سباح	1976م	مستوى محلي فقط
7	التفاح الرياضي	20سباح	1979م	حسب ما سمع الباحث
8	الزيتون الرياضي	22سباح	1982م	من خلال مقابلته مع
9	المشتل الرياضي	20سباح	1993م	المشرفين الرياضيين لكل
10	فلسطين الرياضي	15سباح	1994م	ناد.

❖ الاتحاد الفلسطيني للسباحة والرياضات المائية - مدينة غزة - 2006.

◆ وزارة الشباب والرياضة - دائرة الأندية الرياضية - مدينة غزة - 2006.

### ملحق رقم (6)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خاص بالكمبيوتر  
رقم الاستبانة:

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
كلية التربية الرياضية

استبانة حول معوقات ممارسة رياضة السباحة بفلسطين - مدينة غزة

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "معوقات ممارسة رياضة السباحة بفلسطين - مدينة غزة" تتناول هذه الاستبانة عدة محاور يرى الباحث أنها بالغة الأهمية لرفع مستوى رياضة السباحة داخل وطننا الحبيب.

يرجى قراءة العبارات في كل محور قراءة دقيقة والإجابة عن كل عبارة بصورة صريحة وعلمية من أجل خدمة البحث العلمي.

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

الباحث

مروان مجبور

ملاحظة: ضع إشارة (x) في المكان المناسب

أنثى		ذكر		الجنس			
جامعي فما فوق		دبلوم متوسط فأقل		ثانوي فأقل	المؤهل العلمي		
إداري		حكم		مدرب		لاعب	الصفة
نادي رياضي		اتحاد سباحة		نوع المؤسسة			
مخيم		مدينة		مكان السكن			
أكثر من 10 سنوات		من 7 - 10 سنوات		من 4 - 7 سنوات		أقل من 3 سنوات	عدد سنوات ممارسة رياضة السباحة

## 1 - محور المفاهيم:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة معدومة
1	ينظر المجتمع إلى السباحة كأحدى ألوان الرفاهية وليست كرياضة.					
2	ممارسة السباحة مجرد استعراض واستمتاع وليست لغرض تنمية قدرات ومهارات.					
3	اشعر أن رياضة السباحة للترويح عن النفس وليست للبطولات.					
4	أشعر بالحرع من ممارستي لرياضة السباحة أمام الآخرين					
5	لا نهتم برياضة السباحة كاهتمامنا بالرياضات الأخرى.					
6	أشعر بأن المجتمع ينظر سلبياً للنساء الممارسات لرياضة السباحة.					
7	أرى أن رياضة السباحة في آخر سلم الرياضات.					
8	أشعر بالحرع عند ممارسة السباحة بالملابس غير الكاملة.					
9	رياضة السباحة يمارسها الرجال فقط.					
10	معظم أولياء الأمور ينظرون للسباحة كرياضة هامشية.					
11	رياضة السباحة تتعارض ومفاهيم المجتمع.					
12	رياضة السباحة تسترعي اهتمام فئات قليلة.					
13	رياضة السباحة لا تنمي النواحي الاجتماعية كرياضة فردية.					
14	رياضة السباحة لا تناسب مناهج الرياضة المدرسية.					
15	لا يتمتع ممارس رياضة السباحة بالاحترام أسوة بالرياضيين الآخرين.					

## 2- محور التنظيم الإداري:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة معدومة
1	وزارة الشباب والرياضة لا تقوم بتوفير الدعم الإداري والمنطقي لرياضة السباحة.					
2	أشعر بأن وزارة الشباب والرياضة لا تهتم بمشاكل رياضة السباحة					
3	أشعر أن اللجنة الأولمبية في غزة غائبة عن دعم رياضة السباحة.					
4	ضعف إدارة اتحاد السباحة يؤثر سلباً على تطور رياضة السباحة.					
5	غياب دور اتحاد السباحة في إعداد الكوادر الفنية يلعب دوراً في تأخير تقدم رياضة السباحة.					
6	إدارات الأندية لا تولي الاهتمام الكافي لرياضة السباحة.					
7	إدارة أندية رياضة السباحة غير مؤهلين للإشراف على هذا النوع من الرياضة.					
8	يشكل عدم التغيير الدوري للمسؤولين في رياضة السباحة مشكلة تعطل تطور هذه الرياضة.					
9	غياب التخطيط الاستراتيجي طويل المدى لرياضة السباحة يؤثر فيها سلباً.					
10	تداخل صلاحيات الأجهزة الإدارية القائمة على الرياضة أثرت سلباً على رياضة السباحة.					
11	عدم وجود تخصص للسباحة في قسم التربية الرياضية بجامعة الأقصى أثر سلباً على تطور رياضة السباحة.					
12	عدم إدراج رياضة السباحة ضمن برامج الرياضة المدرسية من قبل إدارة التربية والتعليم يؤثر سلباً في تطويرها.					
13	عدم الاهتمام برياضة السباحة من قبل إدارة المراكز والتجمعات الشبابية يضعفها.					
14	أشعر بقلة الاستفادة من الخبرات والكوادر البشرية المؤهلة في رياضة السباحة.					
15	عدم اهتمام إدارة المسابح بتطوير رياضة السباحة يؤثر عليها سلباً.					

### 3- محور الإمكانيات المادية:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة معدومة
1	غياب الدعم المالي يضعف أنشطة السباحة.					
2	غياب الحوافز يضعف الاهتمام بالسباحة لدى الممارسين.					
3	قلة الدعم المادي للأندية يضعف بيئة التدريب لرياضة السباحة.					
4	قلة عدد المسابح يلعب دوراً سلبياً في انتشار رياضة السباحة.					
5	المسابح المتوفرة داخل مدينة غزة غير مجهزة لإقامة بطولات رسمية فيها.					
6	توفير صالات سباحة مغلقة يؤثر في إنعاش اللعبة طيلة العام.					
7	أشعر بأن عدم تطور رياضة السباحة في أندية مدينة غزة يعود إلى تقليص الميزانيات المخصصة لها.					
8	عدم توفر الأدوات المساعدة لتعلم رياضة السباحة يؤدي إلى عدم فعاليتها.					
9	صعوبة الانتظام بالتدريبات والبطولات يرجع لقلة الإمكانيات المادية.					
10	عدم وجود منتخب وطني لرياضة السباحة أدى إلى قلة خبرة اللاعبين.					
11	عدم القدرة على إحضار مدربين أو حكام من الخارج لعمل دورات في مدينة غزة أثر سلباً على خبرة اللاعبين .					
12	عدم نضج الخبرة في مجال رياضة السباحة يرجع لعدم القدرة على الاحتكاك بالخبرات العربية.					
13	عدم توفر الأفلام السينمائية التعليمية لعرض المهارات الخاصة بالسباحة يؤثر سلباً على أنشطة السباحة.					
14	عدم توفر المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة السباحة يؤثر في تقدمها .					
15	عدم وجود مسابح خاصة للأندية يضعف هذه الرياضة .					

#### 4- محور النواحي الفنية:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة معدومة
1	قلة المهنيين المختصين في رياضة السباحة لها دور في عدم تقدمها.					
2	غياب الحكام المؤهلين يؤثر على تقدم مستوى رياضة السباحة.					
3	إهمال وضع مساق السباحة ضمن مقررات التربية الرياضية في الكليات /المدارس يسهم في تعطيلها.					
4	قلة الاحتكاك الخارجي للسباحين في مدينة غزة يلعب دورا في تأخر مستوى رياضة السباحة.					
5	عدم توفر الأدوات المساعدة للمبتدئين في رياضة السباحة يسهم في تأخيرها.					
6	غياب الوسائل التعليمية السمعية والبصرية لتعليم رياضة السباحة له تأثيره في عدم تقدمها.					
7	عدم توفر المسابح التعليمية المتدرجة للناشئين والقانونية يؤثر فيها سلباً.					
8	قلة المعسكرات التدريبية لا يؤدي إلى انتشار رياضة السباحة.					
9	عدم توفر المجالات لإعداد الخبرات الفنية العليا في رياضة لسباحة يؤثر فيها سلباً .					
10	عدم الاهتمام بالناشئين من قبل المسؤولين في رياضة السباحة يحد من انتشارها.					
11	غياب تطوير أداء معلمي السباحة وتحسين أساليبهم يؤثر في تطوير رياضة السباحة.					
12	غياب تأهيل مدربي السباحة تأهيلاً جيداً يؤثر سلباً على هذه الرياضة.					
13	لا تتوفر الشروط القانونية في مسابح مدينة غزة.					
14	يعتمد المدربون على استخدام وسيلة واحدة في البرنامج التدريبي.					
15	المعلومات المقدمة غير مجدية لممارسي رياضة السباحة.					

## 5- محور اللاعبين:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة معدومة
1	محدودية عدد الأبطال المحليين الحاصلين على جوائز في رياضة السباحة يحبط الأجيال القادمة في اللعبة.					
2	أشعر بأن تعليم السباحة لا يثير اهتمام اللاعبين بشكل كاف.					
3	البنات يبتعدن عن السباحة بسبب العادات والتقاليد.					
4	قبل بدء درس السباحة يشعر السباح بالقلق من احتمال الخطورة البدنية.					
5	يشعر السباح بالخوف وهو في الماء على عمق أعلى من الرأس.					
6	يشعر السباح بعدم الأمان عندما يحاول الطفو على ظهره.					
7	يخشى السباح فقدان توازنه عند الدخول في الماء.					
8	يخاف السباح من خطر الإصابة بنزلات البرد أو المرض.					
9	ينتاب السباح الخوف عند اشتراكه في الدروس العملية للسباحة.					
10	يكره اللاعبون التدريبات العملية في السباحة بسبب البرودة الشديدة في فصل الشتاء.					
11	يرغب اللاعبون في ممارسة رياضات أخرى بدلاً من السباحة.					
12	ينظر المجتمع إلى السباحين بعدم الاهتمام.					
13	لا يثق اللاعبون بكفاءة وإمكانيات المدربين الفنية.					
14	يقبل اللاعبون على السباحة كرياضة ترويحية وليست كرياضة مستويات.					
15	لا يقبل الشباب على رياضة السباحة لعدم تعودهم عليها منذ الطفولة.					

## 6- المحور السياسي:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة معدومة
1	يشكل الاحتلال أحد معوقات رياضة السباحة.					
2	أثرت الانتفاضة والوضع الأمني في إعاقة البطولات الداخلية والمشاركات الخارجية.					
3	انشغال الرياضيين بأمر سياسي وعسكرية أسهم إلى حد كبير في تعطيل رياضة السباحة.					
4	يشكل وجود الحواجز وإغلاق الحدود عائقاً أمام الرياضيين.					
5	قيام الرياضيين بالمقاومة والأعمال العسكرية أثناء الانتفاضتين قلل من ممارسة السباحة.					
6	غياب اهتمام السلطة برياضة السباحة بسبب الظروف السياسية القائمة.					
7	منع الاحتلال فرق السباحة من السفر للمشاركة الخارجية أدى إلى عدم تطورها.					
8	منع سفر المسؤولين والمهنيين في الرياضة من المشاركة في المؤتمرات والدورات الخارجية من قبل الاحتلال أدى إلى عدم تطورها.					
9	غياب خطة وطنية عامة للرياضة ومن ضمنها رياضة السباحة أدى لقلّة ممارستها.					
10	عدم التواصل مع الرياضة العربية والدولية بسبب الحصار.					
11	عدم السماح من قبل الاحتلال بتلقي الدعم المالي من الخارج أدى إلى عدم انتشارها بالشكل المطلوب.					
12	عدم القدرة على إنشاء صالات ومرافق جديدة بسبب الوضع السياسي الراهن الصعب.					
13	عدم القدرة على إقامة البطولات بين الأندية بسبب منع التجمعات والحواجز العسكرية.					
14	فقدان العديد من السباحين بسبب الاعتقالات أو الاستشهاد أدى إلى تدهور وضع السباحة.					
15	كثرة الصراعات الفكرية بين أعضاء الأندية أثر سلباً على ممارسة أنشطة السباحة.					

وشكراً على حسن تعاونكم،،

ملحق رقم (7) قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	مكان العمل
1	أنور البنا	أستاذ مساعد	كلية التربية-جامعة الأقصى
2	عطا درويش	أستاذ مساعد	كلية التربية-جامعة الأزهر
3	زياد مقداد	أستاذ مساعد	كلية التربية-جامعة الأقصى
4	اسعد المجدلوي	أستاذ مساعد	قسم التربية الرياضية-جامعة الأقصى
5	وائل المصري	أستاذ مساعد	قسم التربية الرياضية-جامعة الأقصى
6	أحمد حمدان	أستاذ مساعد	قسم التربية الرياضية-جامعة الأقصى
7	خضر السوري	أستاذ مساعد	وزارة الشباب والرياضة+كلية التربية(جامعة الأزهر)
8	أزير الشمباري	ماجستير	قسم التربية الرياضية - جامعة الأقصى
9	هشام الأقرع	ماجستير	قسم التربية الرياضية-جامعة الأقصى
10	احمد سالم خلف	ماجستير	كلية التربية-الجامعة الإسلامية

ملحق رقم (8) صور لبعض التمرينات المائية







































