

الأعراض النفس-جسمية والادراك الحس-حركي وعلاقتها ببعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل

م.م. شنكة سليمان عمر

العراق. جامعة صلاح الدين/أربيل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

shangasuleaman@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى:

1- التعرف على الأعراض النفس جسمية والإدراك الحس-حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

2- التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس جسمية وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

3- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث. وبعدها قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل. للعام الدراسي 2014-2015، والبالغ عددهن (28) طالبة وبذلك تصبح عدد المجتمع الأصلي (23) طالبة اما العينة فقد بلغت (21) طالبة من نفس المرحلة والتي تم اختيارهن بالطريقة العمدية وهن الطالبات الباقيات بعد إستبعاد (3) طالبات بسبب عدم إكمالهن الإختبارات في الزمن والوقت المحددين.

واعتمدت الباحثة في تحليل النتائج على الوسائل الإحصائية الآتية:

(النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون).

الكلمات المفتاحية : النفس-جسمية ، الادراك الحس-حركي ، السباحة الحرة

Psychosomatic symptoms-physical and sensory-dynamic perception and their relationship with some of the skills in free swimming among female students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University / Erbil

Assistant lect. Shanka Suleiman Omar

Iraq. University of Salahaddin / Erbil. College of Physical Education and Sports Sciences

shangasuleaman@yahoo.com

Abstract

The research aimed to:

1. Identify psychosomatic symptoms-physical and sensory-dynamic perception and their relationship with some of the skills in free swimming among female students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University / Erbil.
2. To identify the relationship between physical psychosomatic symptoms and some of the skills in free swimming among the female students of the third stage in the Faculty of Physical Education, University of Salahaddin / Erbil.
3. Identify the relationship between sensory –dynamic perception and some of the skills in free swimming among female students of the third stage in the Faculty of Physical Education at the .University of Salahaddin / Erbil

The researcher used the descriptive approach in the method of mutual relations for its suitability for method of the research. The researcher then identified the research community of the third stage female students in the Faculty of Physical Education at the University of Salahaddin / Erbi,, for the academic year 2014-2015, totaling (28) female students and thus become the number of the original community (23) female student .The research sample consisted of (21) female students of the same stage, selected by the deliberate l manner and they are the remaining students after the exclusion of (3) students because they did not complete the tests in the specified time .

The researcher relied on the following statistical methods to analyze the results:

.(Percentage, mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient)

Keywords: self-physical, sensory dynamic perception, free swimming

1- المقدمة :

إن رياضة السباحة تختلف عن بقية الفعاليات الرياضية الأخرى لما له من أهمية للإنسان في جميع النواحي ومنها (النفسية و الإجتماعية والبدنية)، إذ أن السنوات الأخيرة شهدت هذه الرياضة إهتماماً كبيراً في مجال البحث العلمي، وقد تم ملاحظة ذلك من خلال زيادة عدد البحوث في هذا المجال والاستفادة من هذه البحوث العلمية في مجال التعليم والتدريب.

وتعد لعبة السباحة أيضاً من أصعب الفعاليات لما تحتاجه من متطلبات وظيفية وبدنية ونفسية عالية من ممارستها من جهة ولصعوبة الوسط المائي الذي تمارس فيه من جهة أخرى والتي تستخدم وسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق التوافق بين حركات الذراعين والرجلين لغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان، من هنا تحتاج لعبة السباحة إلى رياضي ذي كفاية بدنية ووظيفية ونفسية عالية.

وأفضل أنواع السباحة هي التي يمكن تعليمها بسهولة للمبتدئين ألا وهي رياضة السباحة الحرة والتي تؤدي إلى تحسين نوع الحركة وسهولة التغيير في اتجاه الحركة والسيطرة على الاستجابات الحركية.

وتحتاج رياضة السباحة إلى مجهود فردي كبير يبذله السباح خلال التعلم والتدريب فضلاً عن المجهود الذي يبذله اثناء المنافسات الرياضية وتعتمد السباحة على الاستعداد الشخصي للاعب من النواحي الانثروبومترية والمورفولوجية والاعراض النفس - جسمية (الاضطرابات السيكونفسولوجية).

(الخفاجي والحسيني ، 2006 ، ص108)

"أن الجسم يؤثر في الحالة النفسية والسلوك كذلك تؤثر الحالة الانفعالية والسلوك في الجسم والاعضاء، (كما في الاضطرابات السيكونفسولوجية) ويبدو هذا بوضوح من خلال العلاقة المباشرة بين الانفعالات والجهاز العصبي الذاتي الذي تنتقل اليه هذه الانفعالات عن طريق ما تحت المهاد (الهيپوثلاموس) والجهاز العصبي الذاتي او المستقل (الارادي) يترجم التوتر المنقول اليه الى تغيرات عضوية جسمية والاجهزة التي يسيطر عليها هذا الجهاز هي: جهاز الدوران والتنفس والجهاز الهضمي والغدي والعضلي والهيكلية والتناسلي والبولي والجلد".

(عبد الله ، 2004 ، ص330)

ومن هنا فإن الاعراض النفس - جسمية تؤثر بشكل وبأخر على مستوى الرياضيين وفي العديد من الفعاليات وبالتالي تؤثر في انجاز اللاعبين. إن صعوبة مهارات السباحة وتنوعها وما تحتاجه من قدرات أصبح لها تأثير على الجسم جميعه، لأن المجاميع العضلية الكبيرة والصغيرة يتم إستخدامه في أثناء السباحة، ولذلك يجب أن يكون هنالك تناسق وتناسق دقيق وعال للعمل وأيضاً توافق كبير بينها وبين الجهاز العصبي المركزي من خلال إستقبال العديد من المنبهات الواردة إليه من المحيط الخارجي أو المنقولة إليه من البيئة الداخلية عبر أجهزة الاستقبال في الجسم، بعد أن يتم الإحساس بها، إذ أن هذه المنبهات تنتقل إلى مراكز

التحسس في القشرة الدماغية بواسطة الأعصاب الحسية وبعدها يتم التعرف على تلك المثيرات وترميزها ثم تأويلها وتفسيرها. (بدر الماجد ، 2002 ، ص2)

وأن الرياضي يتأثر بهذه المثيرات ويستجيب لها بشكل متفاوت، ومن هنا فإن الإدراك الحس- حركي له أهمية بالغة في التوافق العضلي العصبي وفي الخبرات الأساسية التي تعكس تطور مستوى معظم المهارات والفعاليات الرياضية، إذ يشير (روبرت نادفر) الى " ان الرياضيين الجيدين في أثناء التعلم والتدريب على أداء الحركات ذهنياً في أية لعبة من الألعاب التي تتطلب وقتاً معيناً يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة وأن الوقت الذي يستغرقه الرياضي في أداء الحركة أو المهارة ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً وأساسياً للوصول لمستوى الإنجاز العالي". (إبراهيم وآخرون ، 1990 ، ص13)

وبما أن رياضة السباحة من الألعاب الرياضية المهمة التي تلقى الكثير من الإهتمام لدى الطالبات في كليات التربية الرياضية لأنها رياضة جديدة عليهم ونظراً لحاجة الطالبة الى إدراك الاداء المهاري من خلال مادة السباحة فان أهمية البحث تكمن في نوع المعلومات التي تتلقاها الطالبة في أثناء عملية التعلم وخاصة من الناحية العملية لذا فان قياس الأداء المهـ اري يمكن أن تتلقى الإهتمام من قبل الباحثين في مجال التربية الرياضي نظراً لأهمية دراسة الأعراض النفس - جسمية والإدراك الحس- حركي في مادة السباحة. والموضوع الذي يشغل حيزاً واسعاً في العلوم النفسية والطبية والتربوية هو الصحة النفسية كما وأنها تقع ضمن إهتمام العديد من الأفراد، لان كل فرد يحاول الوصول إلى أعلى مراتب الصحة النفسية. إلى أنه من الصعب الوصول إلى هذه المراتب بسهولة، من هنا فان الصحة النفسية نسبية عند كل فرد. لأن الضغوط التي يتعرض له الفرد نتيجة المشاكل التي تواجهه والتي لا يستطيع حل بعضها يكون عرضة للاضطرابات النفسية والأعراض الجسمية نتيجة هذه المشاكل، إلى أنه يتمكن من حل بعضها الآخر وبذلك يتكيف بحل المشاكل فعندما يسلك الانسان سلوكاً معيناً فان هذا السلوك ينتج عن كوحدة واحدة متكاملة أي أن شخصية الفرد تتأثر حالته الجسمية نتيجة تأثر الحالة النفسية وذلك لترابط الحالة النفسية مع الحالة الجسمية للفرد وكذلك القدرات العقلية.

إن الحركة الكاملة التي يقوم بها أي لاعب أو لاعبة تتطلب التفكير بكافة أجزاء الحركة لكي يتمكن من الحصول على أداء أفضل، لذلك تعد القدرات العقلية للاعبة من العوامل الضرورية لما له من دور أساسي في التوافق والتنسيق العصبي العضلي، ولكي تقوم اللاعبة بتطبيق الحركات الأساسية في السباحة يجب معرفة مدى القدرات العقلية لديها ومنها الإدراك الحس- حركي بالنسبة للذراعين والرجلين لم لها من أهمية بالنسبة لرياضة السباحة ومن خلال التنسيق بين هذه الحركات والإحساس بها ولكي تتم التعرف على حالات الضعف في أداء هذه الحركات كوحدة واحدة يجب التفكير في مدى العلاقة بين الأعراض النفس- جسمية والإدراك

الحس- حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل، مما حثت الباحثة إجراء هذه الدراسة.

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على الأعراض النفس- جسمية والإدراك الحس- حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.
- 2- التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس- جسمية وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.
- 3- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس- حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث:

إن منهج البحث هو الطريق الذي يختاره الباحث للتوصل إلى الحقيقة ، إذ إن المنهج المستخدم تحددها طبيعة المشكلة، لذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث، إذ يعد أسلوب العلاقات المتبادلة "أسلوباً تهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل الظواهر والتعمق بها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر، والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى". (الشوك والكبيسي ، 2004 ، ص 57)

2-2 مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/أربيل والبالغ عددهن (28) طالبة، إذ قامت بإستبعاد عينة التجربة الإستطلاعية والتي بلغت عددهن (5) طالبات، وبذلك أصبحت عدد المجتمع الأصلي (23) طالبة أما العينة فقد تم إختيارها من نفس مجتمع البحث وقد بلغت (21) طالبة من نفس المرحلة والتي تم إختيارهن بالطريقة العمدية وهن الطالبات الباقيات.

2-3 وسائل وادوات جمع المعلومات: استعانت الباحثة بما يأتي:

- 1- المصادر والمراجع العربية.
- 2- بعض إختبارات الإدراك الحس- حركي.

3- استمارة استبيان آراء الخبراء لصلاحية مقياس الأعراض النفس- جسمية والمستخدم في البحث . 4- الاختبارات المهارية في السباحة الحرة.

2-4 المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث:-

2-4-1 مقياس الأعراض النفس- جسمية:

تم استخدام (استمارة جمع البيانات المعنية بالدراسة) استمارة الأعراض النفس- جسمية للتعرف على جوانب الأعراض النفس- جسمية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

ولابد من الإشارة الى ان إستخبار الأعراض النفس- جسمية وهو احد الاختبارات المعتمدة عالمياً والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية والعراقية، وللاختبار صورة مختصرة ومركزة يشتمل على (40) عبارة يجيب عنها المفحوص بـ (نعم) أو (لا) لتقيس الأعراض النفس جسمية. وقد إستخدمت الباحثة هذا الاختبار بصورته المصغرة التي أعدها (محمد حسن علاوي) لسهولة تطبيقه ومصادقته وعدم تكلفه العينة عناءً ووقتاً

للإجابة. (علاوي ورضوان ، 1987 ، ص439) 2-4-2

تحديد إختبارات الإدراك الحس- حركي:

قامت الباحثة بمسح المصادر العلمية وتحديد الإختبارات المتعلقة بالادراك الحس-حركي، وبعد ذلك قامت بعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بمجالات القياسات والإختبارات وعلم النفس، إذ طلب منهم بيان صلاحية الأختبارات وإختيار الإختبارات الملائمة وقد أكدوا غالبيتهم صلاحية الإختبارات الموضحة في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الأهمية النسبية لاختبارات الإدراك الحس- حركي

ت	الإختبارات	الأهمية النسبية	الإختبارات المستبعدة	الإختبارات المقبولة
---	------------	-----------------	----------------------	---------------------

1.	إختبار الإحساس بتقدير الزمن	%100	√
2.	إختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي	%40	×
3.	إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي	%80	√
4.	إختبار الإحساس بمسافة الوثب الجانبي	%20	×
5.	إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي	%80	√
6.	إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي	%100	√

2-4-3 تحديد بعض المهارات الأساسية في السباحة واختباراتها:

تم تحديد بعض المهارات في السباحة، وبعدها تم ترشيح مجموعة من الإختبارات التي تقيس تلك المهارات وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، وقد تم ترشيح الإختبارات المهارية الآتية:-

1- اختبار الطفو الثابت الممتد (الفرصاء).

2- اختبار الانسياب الأمامي (12.50م).

3- إختبار الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس.

4- سباحة (25م) حرة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تمثلن (5) طالبات في المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/ أربيل، وذلك من أجل التعرف على ما يأتي:-

1-

معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة.

2- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

4-

3- التعرف على صلاحية المقياس والإختبارات المستخدمة في البحث.

مدى تفهم العينة لمفردات المقياس والإختبارات.

5- تحديد الوقت المستغرق للإختبارات.

2-6 الأسس العلمية لمقياس الأعراض النفس-جسمية والإختبارات المستخدمة في البحث:

2-6-1 الصدق:

قامت الباحثة باستخراج الصدق عن طريق عرض المقياس والإختبارات المستخدمة على مجموعة من المتخصصين لبيان مدى صلاحية المقياس والإختبارات لإستخدامه على العينة.

2-6-2 الثبات:

ولغرض التأكد من ثبات المقياس والاختبارات تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وقد استخدمت الباحثة عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك بإجراء الاختبارات على المجموعة نفسها بعد (10) أيام من تطبيقه عليها لأول مرة، إذ تؤكد (ليلي، 2001) الي أن "طريقة إعادة الاختبار يعد من أكثر الطرائق الاحصائية استخداماً لحساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن اسبوع، ثم يقوم الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول وبين درجات الاختبار الثاني للمقياس والاختبارات المهارية للحصول على ثبات المقياس. (فرحات ، 2001 ، ص145-153)

2-7 التطبيق النهائي للاختبار:

بعد التأكد من صدق الاختبارات وثباتها تم إجراء التجربة النهائية على طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل وبعد جمع درجات الاختبار وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لافراد العينة وتم إجراء المعالجات الاحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة. 2-8 الوسائل

الاحصائية : تم استخدام النظام (spss-vertion12) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل ارتباط بيرسون.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الأعراض النفس-جسمية واختبارات الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل:-

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الأعراض النفس-جسمية واختبارات

الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة

ت	متغيرات البحث	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	الأعراض النفس-جسمية	21	10.7143	2.39046
2.	الإحساس بتقدير الزمن	21	7.8571	3.48261
3.	الإحساس بمسافة الوثب الأمامي	21	7.6667	3.54024
4.	الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي	21	3.1429	1.90488
5.	الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي	21	1.7619	1.75798
6.	الطفو الثابت الممتد (القفصاء)	21	29.4757	7.75916
7.	الانسياب الأمامي (12.50م).	21	13.0690	3.34700
8.	الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)	21	11.3614	6.14378
9.	سباحة (25م) حرة	21	41.2119	12.57798

نستدل من الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الأعراض النفس-جسمية واختبارات الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة، إذ بلغ الوسط الحسابي لمقياس الأعراض النفس-جسمية (10.7143) وانحراف معياري بلغ (2.39046) في حين كان الوسط الحسابي لإختبار الإحساس بتقدير الزمن (7.8571) وانحراف معياري مقداره (3.48261)، وقيمة الوسط الحسابي لإختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي (7.6667) وانحراف معياري (3.54024) والوسط الحسابي لإختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي (3.1429) والانحراف المعياري (1.90488)، والوسط الحسابي لإختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي (1.7619) والانحراف المعياري له (1.75798)، وبلغ الوسط الحسابي لمهارة الطفو الثابت الممتد (القفصاء) (29.4757) والانحراف المعياري (7.75916) فيما بلغ الوسط الحسابي لمهارة الانسياب الأمامي (12.50م) (13.0690) والانحراف المعياري (3.34700) وكان الوسط الحسابي لمهارة الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (11.3614) والانحراف المعياري (6.14378) والوسط الحسابي لمهارة سباحة (25م) حرة (41.2119) والانحراف المعياري (12.57798).

3-2 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين الأعراض النفس-جسمية وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل:-

جدول (3)

العلاقة بين الأعراض النفس-جسمية وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل

ت	متغيرات البحث	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1-	الطفو الثابت الممتد (الفرصاء)	0.471(*)	0.031	معنوي
2-	الانسياب الأمامي (12.50م)	0.358	0.111	غير معنوي
3-	الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)	-0.437(*)	0.048	معنوي
4-	سباحة (25م) حرة	0.460(*)	0.036	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (21-2=19)

نستدل من الجدول (3) النتائج التالية:-

بلغت قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الطفو الثابت الممتد (الفرصاء)، (0.471) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.031) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الطفو الثابت الممتد (الفرصاء)، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أن ظاهرة تركيز الانتباه هي مهمة للسباحين من أجل تنفيذ الأداء المطلوب وكذلك لكون العينة لديهم حدة منخفضة من الأعراض النفس-جسمية وبالتالي جعلت هذا الشعور إلى أن تكون الطالبات يمتلكن درجة عالية من النشاط والحيوية وكذلك درجة عالية من الإستعدادات العقلية المهمة والتي منها التركيز على أداء الواجبات المطلوبة منهن في أثناء المحاضرات، إذ يشير كل من (الطالب والويس، 1993) إلى " أن قدرة تركيز الانتباه لدى اللاعب من أهم عمليات التنفيذ للأداء وللواجبات المحدد للاعب وله تأثير كبير على بعض العمليات العقلية الأخرى"

(الطالب والويس ، 1993 ، ص244)

- أما قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م) فبلغت (0.358) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.111) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) (-0.437) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.048) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أن السباح وخلال الشعور بحدة منخفضة من الأعراض النفس-جسمية يؤدي به إلى الشعور بعدم الضعف في العمليات العقلية والتي منها الإنتباه وحدة الإنتباه وكذلك التفكير الجيد من قبل الطالبات في السيطرة على الظروف المعقدة

التي تحيط بهن من الخوف والقلق من الماء والخوض فيها نتيجة تعلمهن المهارات بشكل جيد مما تؤدي بالطالبات إلى حالة عدم الإجهاد للجهاز العصبي وحالات التعب البدني والنفسي والعكس كذلك، إذ تشير (أميرة حنا مرقس، 1994) إلى أن "سيطرة السباح على الظروف المحيطة به سوف تكون حدة الانتباه لديه بأعلى مستوى مما سوف يكون الأداء أيجابياً وبذلك فهم اللاعب لكافة أجزاء الاداء الحركي المطلوب. (مرقس ، 1994 ، ص27)

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية وسباحة (25م) حرة (0.460) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.036) وبما ان قيمة الاحتمالية اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية وسباحة (25م) حرة، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى تركيز الانتباه الذي كانت الطالبات تتمتعن بها نتيجة انخفاض حدة الأعراض النفس-جسمية لديهن والتي أدت أيضاً إلى سرعة رد الفعل لديهن وأداء المهارات الحركية في السباحة بشكل جيد خلال قطع مسافة السباق من قبلهن، إذ يشير (قاسم حسن حسين، 1998) إلى " أن الأداء يحتاج إلى واجبات هي ذهنية أولاً كالإنتباه ثم حركية وأن هدف التنفيذ الذهني يكمن في إيجاد طرق خاصة لوضع الحلول للأداء الحركي بسرعة وبأقصر وقت ممكن". (حسين ، 1998 ، ص739)

3-3 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبارات الإدراك الحس- حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل:-
3-3-1 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (4)

يبين العلاقة بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل

ت	متغيرات البحث	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1-	الطفو الثابت الممتد (القفصاء)	0.496(*)	0.022	معنوي
2-	الانسياب الأمامي (12.50م)	-0.186	0.419	غير معنوي
3-	الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)	0.193	0.401	غير معنوي
4-	سباحة (25م) حرة	-0.475(*)	0.030	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (21-2=19)

نستدل من الجدول (4) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، (0.496) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.022) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أهمية تقدير الزمن كمتغير مهم من متغيرات الإدراك الحس-حركي وطبيعة الأداء في مهارة الطفو الثابت الممتد (القفصاء) التي تنص على حبس النفس لأطول فترة زمنية ممكنة تنفذ من وضع الطفو الثابت على سطح الماء إذ يلعب تقدير الزمن دوراً مهماً في تنفيذ متطلبات الأداء المهاري المناسب إذ أن المهارة التي تتطلب وقتاً محدداً وملائماً وإدراك فترة زمنية طويلة للمهارة في فعالية السباحة يعني قدرة الرياضي أو الرياضية على تحديد زمن الأداء. وإن إدراك الزمن يشكل بعداً أساسياً في عالم الإنسان ، ويمثل الإحساس بالزمن البعد الرابع لنظام أفليدس عن الفراغ". (سليمان ، 1995 ، ص46)

- أما قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م) فبلغت (-0.186) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.419) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م).
- وبلغت قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) (0.193) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.401) وبما ان قيمة الاحتمالية أكبر من

مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م).
 - وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وسباحة (25م) حرة (-0.475) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.030) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وسباحة (25م) حرة، وتغزو الباحثة سبب هذه العلاقة الى أن جميع أفراد العينة كانن يتعاملن مع الزمن بكل نشاط ويؤدون المهارات خلال مجريات دروسهن التي يحضرنها بشكل جيد وحتى في أداء المهارة التي يتعلمنها ويتدربن عليها وفي كافة النشاطات مما يجعل عامل الاحساس بتقدير الزمن ضروري خلال الدروس اليومية ومتطلب أكثر ، ولكون الطالبات تحتاجن إلى قطع المسافة المطلوبة منهن بأقل وقت ممكن فإن تقدير الزمن من الضروريات في السباحة الحرة، وتدعم نتائج هذه الدراسة أهمية الإحساس بتقدير عامل الزمن لما لها من دور في تحقيق النتائج الجيدة وتطور المهارات الأساسية تؤدي إلى قطع المسافة في السباحة بأقل وقت ممكن ويتفق هذا مع ما اشار اليه (روبرت نايدفر، 1990) " أن الرياضيين الجيدين وأثناء التدريب على اداء المهارات في أية لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتا معيناً يكونون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهارة الحركية أي انهم اكثر قرباً من الوقت الحقيقي للأداء المهاري". (نايدفر ، 1990 ، ص86)

3-2-3 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (5)

يبين العلاقة بين اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل

ت	متغيرات البحث	قيمة (ر)	الاحتمالية Sig	الدلالة
---	---------------	----------	----------------	---------

		المحسوبة		
1-	الطفو الثابت الممتد (القفصاء)	0.477(*)	0.029	معنوي
2-	الانسياب الأمامي (12.50م)	0.129	0.577	غير معنوي
3-	الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)	-0.364	0.105	غير معنوي
4-	سباحة (25م) حرة	0.438(*)	0.047	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (21-2=19)

نستدل من الجدول (5) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، (0.477) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.029) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة إرتباط معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة أن الطالبات كانن بمستوى جيد من الإدراك الحسي بالحركة المطلوب منهن أدائها بالقفز الى الامام من ناحية مقدار القوة المبذولة والمسار الحركي الذي يجب أن تشير به اتجاهات ذلك المسار أي إن للمختبر المقدرة على تصور كل تلك المتطلبات وتحويلها إلى برنامج حركي يتوافق ومتطلبات الحركة من خلال إدراك مهارة الطفو الثابت والوقت الكافي للتنفس والبقاء في الماء دون الحاجة إلى عملية الشهيق وأخذ كمية الاوكسجين المطلوبة لها للبقاء في الماء، وعليه فإننا نستطيع أن نؤكد أن ذلك مؤشراً جيداً لمستوى جيد من التوافق العصبي العضلي اللازم للأداء الحركي المهاري ويدل أيضاً على أن هناك سيطرة إرادية داخلية على معرفة متطلبات الأداء الحركي والوقت المطلوب للبقاء دون التنفس، ووفق متغيرات ومتطلبات محيطه مما يوفر إمكانية توافقية لأداء مهارة الطفو الثابت والبقاء في الماء لفترة كافية، ويشير

(ريسان، 1989) الى "أن التوافق الجيد يتطلب إحساساً حركياً جيداً ودقة في الاداء".

(مجيد ، 1989 ، ص166)

- أما قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م) فبلغت (0.129) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.577) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) (-0.364) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.105) وبما ان قيمة

الإحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وسباحة (25م) حرة (0.438) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.047) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي وسباحة (25م) حرة، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أهمية تقدير المسافة في المشاركة في نجاح أداء مهارة القفز إلى الماء، إذ أن تقدير المسافة والإحساس بها تجعل من السباح إلى تقدير المسافة التي تتطلبها السباحة القفز إليها لإبعد مسافة في أثناء البدء بالسباق، وهذا ضروري بالنسبة للسباح لإبتعاده عن المنافسين وأخذ مسافة بينه وبينهم والتمكن من المحافظة على هذه المسافة وإكمال السباق بالوتيرة نفسها، وإن الانتقال في الفراغ وتحديد يحد أحدى الوظائف المعقدة للجهاز العصبي المركزي وهي تتحقق عن طريق التعلم والتدريب على القفز إلى الماء من أجل الوصول إلى المسافة الممكنة. إذ تشير (أمجاد عبد الحميد الماجد، 2002) عن صديق طولان " أن إرتفاع الإحساس العضلي الحركي فضلاً عن التقويم البصري للمسافة يرفع من دقة الحركات والمهارات المؤداة بصفة عامة". (الماجد ، 2002، ص57)

ومن جهة أخرى فأن التصور الذهني للمسافة المطلوبة من الطالبة القفز إليه بأقل الأخطاء وكذلك التصور للأداء المهاري يؤدي إلى تقليل الزمن الذي يتطلبه قطع المسافة، إذ تشير (نادية محمد زكي، 1989) إلى أنه " يتحسن مستوى الأداء المهاري كلما قل مقدار خطأ الإحساس البصري المقارن بالمسافة حيث أن قلة الخطأ يعد مؤشراً على إرتفاع مستوى الإحساس البصري المقارن بالمسافة "

(زكي ، 1989 ، ص97)

3-3-3 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (6)

يبين العلاقة بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل

ت	متغيرات البحث	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1-	الطفو الثابت الممتد (الفرصاء)	0.337	0.135	غير معنوي

2-	الانسياب الأمامي (12.50م)	0.443(*)	0.044	معنوي
3-	الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)	-0.308	0.174	غير معنوي
4-	سباحة (25م) حرة	0.437(*)	0.047	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (21-2=19)

نستدل من الجدول (6) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، (0.337) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.135) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء).

- أما قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م) فبلغت (0.443) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.044) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م)، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أهمية عمل الرجلين في سباحة المسافات القصيرة وذلك للحفاظ على انسيابية الجسم ورفع الجزء السفلي منه عند سقوطه في أثناء سرعة السباح، وكذلك يعود السبب إلى أن منطقة الفخذ تحتوي على مجاميع من العضلات القوية والكبيرة، والعضلات الخلفية التي تكون مسؤولة عن الساق إلى الخلف ومن ثم القدم، وأن قوة هذه العضلات وفخامتها تؤدي إلى الحفاظ على بقاء الجسم على سطح الماء وانسيابيته، إذ إن

(قاسم حسن حسين ونزار الطالب، 1988) يشير إلى أن " القوة العضلية تتناسب طردياً مع المقطع التشريحي للعضلة ومع حجم العضلة". (حسين والطالب، 1988، ص281)

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) (-0.308) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.174) وبما ان قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وسباحة (25م) حرة (0.437) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.047) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وسباحة (25م) حرة، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى طبيعة حركة القدمين وأهميتها في قطع مسافة السباق والتي تتطلب الإحساس

الجيد بحركة القدمين والتي يتطلب قدرًا عاليًا من الإدراك الحس-حركي من حيث الحركة في الفراغ أو من حيث تقدير القوة اللازمة لأداء حركة القدمين والتي تنتقل فيها الحركة إلى الرجلين وإلى الأجزاء الأخرى، أي أن النقل الحركي له دور كبير في أداء السباح لقطع المسافة المطلوبة إذ يشير كل من (محجوب والطالب، 1982) "إن النقل الحركي يؤدي إلى خدمة الواجب الحركي وإلى انسيابية عالية للجسم فوق الماء، كما أنه يؤدي إلى مهارة عالية، ويساعد الرياضي في الحصول على قوة إضافية لا يمكن الاستغناء عنها" (محجوب والطالب، 1982، ص 143)

3-3-4 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (7)

يبين العلاقة بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/أربيل

ت	متغيرات البحث	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
1-	الطفو الثابت الممتد (الفرصاء)	0.169	0.465	غير معنوي
2-	الانسياب الأمامي (12.50م)	0.095	0.683	غير معنوي

3-	الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)	-0.024	0.919	غير معنوي
4-	سباحة (25م) حرة	0.469(*)	0.032	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (21-2=19)

نستدل من الجدول رقم (7) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الطفو الثابت الممتد (الفرصاء)، (0.169) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.465) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الطفو الثابت الممتد (الفرصاء).

- أما قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م) فبلغت (0.095) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.683) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الانسياب الأمامي (12.50م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) (-0.024) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.919) وبما ان قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وسباحة (25م) حرة (0.469) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.032) وبما ان قيمة الاحتمالية اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وسباحة (25م) حرة، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى الإحساس بحركة الذراعين إذ أن حركة الذراعين لها دور كبير في تقدم السباح إلى الأمام وقطع المسافة بأقل زمن ممكن وتعد حركة الذراعين في السباحة الحرة من اساسيات هذه الفعالية، ويشير كل من (مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر، 2006) إلى أن "التكنيك الجيد لحركة الذراعين في السباحة الحرة من أفضل العوامل المساعدة لاختزال الوقت والحصول على أفضل النتائج؛ لأن القوة الدافعة للجسم في السباحة الحرة تعتمد على حركات الذراعين، إذ تتراوح هذه القوة من (70% - 85%) من دفع الجسم للامام".

(السيد جعفر والسيد جعفر ، 2006 ، ص101)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:-

1- أظهرت النتائج أن مؤشر الأعراض النفس-جسميه كانت أقل حده لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

2- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية ما بين مؤشر الأعراض النفس-جسميه والمهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)، سباحة (25م) حرة)، ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع الانسياب الأمامي (12.50م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

3- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين اختبار الإحساس بتقدير الزمن والمهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، سباحة (25م) حرة). ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع الانسياب الأمامي (12.50م)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

4- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي والمهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، سباحة (25م) حرة). ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع (الانسياب الأمامي (12.50م)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

5- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين اختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأس والمهارات الأساسية الآتية:- (الانسياب الأمامي (12.50م)، سباحة (25م) حرة). ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع (الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م)) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

6- أظهرت النتائج أن هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وسباحة (25م) حرة، ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع المهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، الانسياب الأمامي (12.50م)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (12.50م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

- 4-2 التوصيات: على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:-
- 1- ضرورة الاهتمام بالعمليات العقلية ك (تركيز الإنتباه، حدة الإنتباه) لدى المتعلمات عند تعليم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة.
 - 2- استخدام مقياس الأعراض النفس-جسمية وإختبارات الإدراك الحس-حركي كمؤشر لتطور المهارات الأساسية في السباحة الحرة على العينات الأخرى.
 - 3- التأكيد على اهتمام القائمين بتعليم السباحة بالجانب النفسي.
 - 4- ضرورة الاهتمام بالاختبارات المستخدمة في البحث للوقوف على مستوى المتعلمات في تعلم المهارات الأساسية في السباحة الحرة.
 - 5- اجراء دراسات مشابهة في استخدام المتغيرات النفسية الأخرى على عينات وطرائق اخرى في السباحة.

المصادر

- أحمد عمر سليمان؛ القدرات الإدراكية- الحركية للطفل : (قطر، دار الفكر، 1995).
- أمجاد عبد الحميد بدر الماجد؛ علاقة الإدراك الحس حركي بأداء بعض المهارات الأساسية على جهاز المتوازي المختلف الارتفاعات (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، 2002).
- أميرة حنا مرقس؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير/كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1994).
- روبرت نايدفر؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم وآخرون: (جامعة بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990).
- ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية ، ج1: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989).

- عدي مهدي هادي الخفاجي وعمار حمزة هادي الحسيني؛ علاقة الأعراض النفس جسمية للاعبين القوي بانجاز الفعاليات وترتيب الفرق: (مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الخامس، 2006).
- قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب؛ الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد قاسم عبدالله؛ مدخل الى الصحة النفسية، ط2: (عمان، دار الفكر، 2004).
- نادية محمد زكي؛ أثر برنامج مقترح لتنمية كل من الإحساس "العضلي - الحركي" والأحاساس البصري على مستوى أداء الوثب الطويل: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 1989).
- نزار مجيد الطالب وكامل طه ألويس؛ علم النفس الرياضي، (بغداد، دار الحكمة، 1993).
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، 2004).
- وجيه محجوب ونزار مجيد الطالب؛ التحليل الحركي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982).

ملحق (1)

قائمة الأعراض النفس-جسمية

ت	العبارات	نعم	كلا
1-	أشعر بالتعب		
2-	أخشى الهزيمة		
3-	أشعر بالتفاؤل		
4-	أحس بالاكئاب		
5-	ذاكرتي قوية		
6-	ثقتي في نفسي عالية		
7-	أحس بالقلق		
8-	أنترفز بسهولة		
9-	أشعر بالسعادة		

10-	نومي طبيعي		
11-	قدرتي على التركيز كبيرة		
12-	أشعر برعشة في بعض أطرافى		
13-	أتضايق بسرعة		
14-	أشعر بالراحة		
15-	أعصابى مشدودة		
16-	أحس بالألم في معدتي		
17-	أتقبل النقد بصدور رحب		
18-	شهيتى للطعام خفيفة		
19-	دقات قلبي أسرع من المعتاد		
20-	أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة		
21-	بالي مطمئن		
22-	أحس بالصداع		
23-	أشعر بأنني غير واثق من نفسي		
24-	أعصابي مستريحة		
25-	أحس بالتشاؤم		
26-	عندي إسهال		
27-	أكون حساس عند النقد		
28-	عندي شهية للطعام		
29-	تنفسي طبيعي		
30-	أشعر بأننى في أحسن حالاتي		
31-	لا أستطيع التركيز		
32-	نومي متقطع		
33-	أعصابي من حديد		
34-	يضايقني تهريج الزملاء		
35-	أشعر بأن ريقى ناشف		
36-	أشعر بأنني هادئ		
37-	أشعر بتوتر داخلى		
38-	أحس بالفرح		
39-	أخشى الاصابة في اللعب		
40-	أشعر بالألم في بعض أجزاء جسمي		

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين لمقاييس البحث

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د. عزيمة عباس	علم الرياضي/كرة السلة	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	أ.م.د. سعيد نزار	علم النفس/كرة اليد	جامعة صلاح الدين/كلية التربية سكول التربية الرياضية
3-	م.د. علي حسين علي	علم النفس الرياضي/كرة القدم	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة