المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 13 A آيار 2024
No.13A May 2024

اثر استخدام تمرينات حسية حركية باستعمال وسيلة تعليمية مساعدة في تعلم مهارة السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) للطلاب

م.م مسلم محمد حسين
م.م علي رياض فياض
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام وسيلة تعليمية مساعدة لتعليم اداء مهارة السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) للطلاب والعمل على إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم بأفضل ما يمكن وباستخدام أفضل الطرق التعليمية المناسبة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث . تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة والبالغ عددهم (149) طالب للعام الدراسي (2023-2024) وتم اختيار العينة من المجتمع من الطلاب الذين لا يجيدون السباحة الحرة (20) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة التجريبية والضابطة بواقع (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) طلاب للمجموعة الضابطة. ومن اهم **الاستنتاجات** ان التمرينات الحس حركية باستعمال الوسيلة تعليمية المساعدة كان له الدور الفعال والايجابي في تمكن المجموعة التجريبية من تعلم المهارات الاساسية في السباحة الحرة حركة الذراعين والتنفس. ان التمرينات الحس حركية باستعمال الوسيلة التعليمية ساعدة في اختصار الوقت في تعليم مهارة حركة الذراعين والتنفس للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. يلاحظ من نتائج البحث ان المجموعتين قد تطورت في أداء مهارات (الذراعين والتنفس) وبتباين في هذا التطور ولصالح القياسات البعدية. ومن اهم **التوصيات** اعتماد تمرينات الحس حركي باستخدام الوسيلة التعليمية عند تعلم مستويات مختلفة في فعالية السباحة الحرة حركة الذراعين والتنفس .ضرورة اهتمام المدربين بتعلم السباحة الحرة باستخدام تمرينات الحس حركي بوسائل تعليمية مختلفة.

كلمات مفتاحية : حسي ، حركي ، سباحة

The effect of using sensory-motor exercises using an educational method to help students learn the skill of free swimming (arms and breathing)

A. L. Muslim Muhammad Hussein
A. L. Ali Riyad Fayyad
University of Kufa / College of Physical Education and Sports Sciences

Summary of the research

The study aimed to identify the effect of using an auxiliary educational method to teach the performance of the free swimming skill (arms and breathing) to students and work to deliver the educational material to the learner as best as possible and using the best appropriate educational methods. The researcher used the experimental method because it is compatible with the nature of the research problem. The research population was determined by the students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, who numbered (149) students for the academic year (2023-2024). The sample was selected from the community of students who were not proficient in freestyle swimming (20) students, and they were divided into two groups in a random manner and by (10) students for each experimental and control group, (10) students for the experimental group and (10) students for the control group. One of the most important conclusions is that sensory-motor exercises using educational aids had an effective and positive role in enabling

the experimental group to learn the basic skills in free swimming, arm movement and breathing. The kinesthetic exercises using the educational method helped in shortening the time in teaching the skill of arm movement and breathing to the experimental group compared to the control group. It is noted from the results of the research that the two groups have developed in performing the skills (arms and breathing), with a difference in this development in favor of the dimensional measurements. One of the most important recommendations is adopting sensory-motor exercises using educational means when learning different levels of free swimming effectiveness, arm movement and breathing. The need for coaches to pay attention to learning freestyle swimming using sensory-motor exercises using different educational means.

Keywords: sensory, movement, swimming

الباب الاول

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تميز العصر الحديث بالتقدم العلمي في جميع مجالات الحياة ، وهذا التقدم جاء نتيجة لجهود العلماء والباحثين في العلوم المختلفة ، ليستفيد الانسان من تطبيقاتها في التغلب على ما يعترض مسيرته من مشكلات مختلفة، وقد شمل هذا التقدم المجال الرياضي بهدف ايجاد الحلول العلمية المناسبة للمشكلات ليضمن للحركة الرياضية تقدما واسعا على مختلف الاصعدة ، ونحن مؤمنين بأن التقدم العلمي هو الحلقة الاساسية التي ترتبط بها مجموع الحلقات بشكل علمي سليم من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي لها علاقة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ولقد ازدادت في الفترة الاخيرة الدراسات والبحوث التي تخص السباحة بهدف ايجاد الوسائل المساعدة والاساليب التعليمية وابتكارها، لتحقيق الانجاز الرياضي.

وتعد فعالية السباحة من الفعاليات الرياضية الشائعة وربما هي اقدم الفعاليات التي مارسها الانسان وهي تنال اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي، اذ تعتمد على متغيرات عدة كما انها تتطلب توافقا عصبيا- عضليا كبيرا اثناء الاداء المهاري المركب وبشكل متكرر للوصول الى افضل اداء فني.

وفعالية السباحة من الفعاليات الفردية التي لاقت انتشارا واسعا في العالم، كما في باقي الفعاليات الفعاليات الفردية فقد تطورت فعالية السباحة من فعالية تتضمن المتعة والفرح والسرور وقضاء وقت الفراغ، فعالية منافسات للمستويات العليا لتحقيق ارقام قياسية جديدة من خلال الاداء المهاري العالي فضلا عن اللياقة البدنية العالية التي يجب ان يتمتع بها السباحون ومن اجل الوصول الى مستوى جيد في الاداء فيجب على المدرس او المدرب ان يعد المتعلم من جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية ، لذلك يجب الاهتمام بتعليم الاداء الفني لدى المتعلم عن طريق وضع التمرينات الحسية الحركية مستندة الى تخطيط علمي مبرمج لكي نتمكن من الوصول الى الاداء الافضل.

تعد مهارات السباحة بأنواعها المختلفة من المهارات التي يتطلب اداؤها اكتساب القدرات الحسية الحركية الخاصة للمتعلم ليستطيع اداء اجزاء او حركات تلك المهارات بتوافق عال وهذا ما نستطيع تحقيقه من خلال التمرينات بوسيلة مساعدة لتطوير قدرة المتعلم على اداء اكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في ان واحد، لذلك يجب الاخذ بنظر الاعتبار اهمية التمرينات الحسية الحركية من حيث نوعيتها وكيفية ادائها لأجل اكتساب المتعلم الاداء الفني لفعالية السباحة الحرة، والتمرينات الحسية الحركية بوسيلة المساعدة هي من التمرينات المهمة لتعليم الاداء الفني لدى المتعلم التي لها دور في زيادة دافعية المتعلم لما تحويه من اثارة وتشويق ، كما انها تساعد على اختصار الوقت اللازم للمتعلم فضلا عن الاقتصاد بالجهد لتعليم

السباحة الحرة، فأداء فعالية السباحة بأي نوع من انواعها الاربعة يتطلب من الممارس تحريك كل من الرأس والذراعين والرجلين معا في وقت واحد وباتجاهات او مسارات حركية مختلفة حسب نوع السباحة مما يتطلب مستوى جيدا من التوافق الحركي (العصبي_ العضلي)، لهذا يتحتم علينا البحث عن احدث الوسائل المساعدة من اجل تعلم هذه الانواع.

وتعد الوسيلة المساعدة بمختلف انواعها ذات دور مهم في عملية التعلم، لما لها من تأثير فعال في مساعدة المدرس او المدرب على التنويع في التمرينات، واستثارة المتعلم ومساعدته على التركيز الانتباه لاستيعاب الواجبات الحركية ذات التوافق العالي لاكتساب الاداء الفني في فعالية السباحة الحرة.

وبالرغم من تلك المميزات لاستعمال الوسيلة المساعدة ، الا ان بعض القائمين على المجال الرياضي بشكل عام والسباحة بشكل خاص نجد قلة استعمالهم للوسائل المساعدة اثناء عملية التعلم بالأسلوب الامثل حتى وقتنا هذا.

ومن ثم فأن اهمية الرسالة تكمن في تأثير استخدام تمرينات حسية حركية باستعمال وسيلة مساعدة تساعد القائمين على العملية التعليمية من استعمالها في تعليم الاداء الفني للسباحة الحرة للطلاب.

2-1 مشكلة البحث

تعد العملية التعليمية التي هي حصيلة جهود مبذولة من قبل عدد كبير من الدارسين والباحثين من أجل تطور ورفع المستوى المطلوب في المجالات كافة ، ومن خلال متابعة الباحث لطرق تعليم اداء فعالية السباحة الحرة، لذلك وجد الباحث ان معظم الطلاب الذي يرومون التعلم يواجهون صعوبات كبيرة في اتقان المهارات بحسب التسلسل الخاص بها كالطفو والانسياب وحركات الذراعين والرجلين والتنفس ولاسيما في بدايتها كون لان احواض السباحة هي محيط غريب عليهم لوجود حالة الخوف واليأس في تعليم السباحة، اذ ان عدم مراعاة المبادئ الاساسية للتعلم الحركي وبضمنها الاحساس بالحركة وما يرافقها من الادراك والحس بالحركة والذي يتكون تدريجيا من خلال الممارسة العملية وتكرار العمل بالنسبة للعضلات المشتركة في الاداء. هذا من جانب ومن جانب اخر فأن فقدان الكثير من المدرسين والمتعلمين الى الوسائل التعليمية المساعدة في عملية التعليم والدخول في الاحواض مباشرة يؤدي الى عدم الادراك والحس بالحركة بشكل سريع، والتي يعدها الباحث مشكلة تواجه القائمين بتعليم السباحة الحرة للطلاب، لذلك فقد ارتأى الباحث من خلال ملاحظاته تلك استعمال وسيلة تعليمية لتعليم اداء فعالية السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) عن طريق تنفيذ تمرينات حسية حركية لها من دور مهم في عملية التعليم الخاصة بالسباحة الحرة بالإضافة الى الوسيلة التعليمية المستخدمة لهذا الغرض.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث الى ما يأتي:

1. اعداد تمرينات حسية حركية باستعمال وسيلة تعليمية مساعدة في تعليم اداء مهارة السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) للطلاب.
2. التعرف على تأثير تمرينات حسية حركية باستعمال وسيلة تعليمية مساعدة في تعليم اداء مهارة السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) للطلاب.

4-1 فروض البحث

1. للتمرينات الحسية الحركية بوسيلة مساعدة تأثير ايجابي في تعليم اداء مهارة السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) للطلاب.
2. للتمرينات الحسية الحركية بوسيلة مساعدة للمجموعة التجريبية لتعليم اداء مهارة السباحة الحرة حركة (الذراعين والتنفس) للطلاب افضلية على المنهج المتبع مع المجموعة الضابطة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى / جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2023-2024).

2-5-1 المجال الزماني: الفترة من (2023/9/1) الى (2024/4/1).

3-5-1 المجال المكاني: مسبح امواج (محافظة النجف الاشرف) .

الباب الثاني

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (المتكافئتين) التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة حل المشكلة[1].

2-2مجتمع البحث وعينة

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة والبالغ عددهم (149) طالب للعام الدراسي (2023-2024) وتم اختيار العينة من المجتمع من الطلاب الذين لا يجيدون السباحة الحرة (20) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة التجريبية والضابطة وبطريقة الارقام الفردية والزوجية بواقع (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) طلاب للمجموعة الضابطة.

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث

لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث بأجراء تكافؤ مجموعتي باختبارات البحث القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وكما يأتي:
(اختبار وضع القرفصاء واختبار وضع النجمة والانسياب) ، وللتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات اعلاه فقد تم اجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة وكما موضح في

جدول رقم (1)

يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			وسط س1	انحراف ع1	وسط س2	انحراف ع2		
1	الطفو بوضع النجمة	ثا	6	0.894	5.9	2.29	1.49	غير معنوي
2	الطفو وبوضع القرفصاء	ثا	5.5	1.024	5.6	0.877	1.89	غير معنوي
3	الطفر وبوضع الانسياب	م	6.7	1.01	6.6	1.04	2.12	غير معنوي
عند درجة حرية (18) مستوى دلالة (0,05)								

يتبين من الجدول رقم (1) ان جميع الفروق غير معنوية وذلك لان قيمة (t) المحسوبة لجميع الاختبارات اقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية(18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على التكافؤ.

[1] وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص237.

4-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

1-4-3 الوسائل البحثية

1- الاختبار والقياس.
2- الملاحظة.
3- المقابلات الشخصية (*).

2-4-3 الاجهزة والادوات المستعملة.

1. مسبح مغلق (15م x 25م) المدينة المائية النجف الاشرف.
2. حوض مائي مصمم للبحث (الوسيلة التعليمية المساعدة).
3. كاميرا تصوير فيديو عدد (2) (Canon).
4. حاسبة لاب توب نوع (hp).
5. جهاز قياس الوزن.
6. شريط قياس.
7. صافرة عدد (2).
8. اقراص (CD).
9. ستاند كامرة عدد (2).
10. صدرية او القمصلة (2).
11. ساعة توقيت.

5-3 اجراءات البحث الميدانية

1-5-3التجربة الاستطلاعية الاولى

تعد التجربة الاستطلاعية واحد من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامة بتجربته الرئيسية، من اجل تطبيق تجربته بدقة ونجاح لان التجربة الاستطلاعية هي ((تدريب عملي للباحث ليقف بنفسة على السلبيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا))[1].

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2023/9/1 في جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لغرض التوصل الى الاداء والعمل الامثل وهو جزء من متطلبات العمل البحثي الدقيق ولبقية التعامل مع سلامة الحوض المصمم وكذلك الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه التجربة الرئيسية لغرض حلها ومعرفة كفاءة فريق العمل المساعد وكذلك التنسيق مع ادارة مسبح المدينة المائية في النجف الاشرف لتحديد الوقت المناسب لدخول العينة لوحدها في المسبح وايضا تحديد المكان المناسب للوسيلة المساعدة المصممة ووضع تحوطات سلامتها من التأثيرات الخارجية .

6- الاختبارات الخاصة بالبحث [2].

(*) ينظر ملحق رقم (2)

(1) قاسم المندلاوي واخرون : الاختبارات القياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989، ص6-7.

من خلال اطلاع الباحث على متطلبات مادة تعلم السباحة واجراء المقابلات والبحث في المصادر العلمية تم وضع الاختبارات التالية والتي تم الاتفاق عليها مع المتخصصين وهي المتبعة رسمياً في تعلم السباحة الحرة وكما يأتي:

اولا : اختبار وضع القرفصاء

الغرض من الاختبار: معرفة قدرة المتعلم على كتم النفس

شروط الاختبار: (الوقوف داخل حوض السباحة) يأخذ الطالب شهيقا عميقا ثم يكتم النفس ، ويكون الرأس بالكامل في الماء.

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، ساعة توقيت، صافرة، استمارات تسجيل أقلام.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار عند سماع الطالب صافرة البدء وأخذ وضع القرفصاء (يحسب الوقت إلى حين نزول قدم الطالب إلى قاع الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها) .

ثانيا : اختبار الطفو وبوضع النجمة

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المتعلم علـى الطفو وبوضع النجمة.

شروط الاختبار: يبدأ المتعلم من وضع (الوقوف) في الماء عمل الطفو وبوضع النجمة بميلان الجسم إلى الأمام ومد الذراعين أماما ورفع الرجلين خلفا والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة مع مد الذراعين والرجلين للجانبين.

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، ساعة توقيت، استمارات تسجيل ، أقلام.

تسجيل الاختبار: قياس الاختبار عند سماع المتعلم صافرة البدء اتخاذ المتعلم الوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم مائلا يحسب زمن الطفو بالثانية واجزائها.

ثالثا :اختبار الانسياب (الانسياب الأمامي)

الغرض من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.

شروط الاختبار: (نصف الوقوف) استناد القدم على جدار الحوض (عند سماع صافرة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم إلى الأمام وثم الانسياب للأمام.

الادوات المستخدمة : حوض سباحة، صافرة ، شريط قياس.

تسجيل الاختبار: يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المتعلم، تحسب المسافة بالمتر.

رابعا :اختبار الانسياب مع حركة الذراعين

الغرض من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند اداء هذه المهارة.

وصف الاختبار : الوقوف عند حافة الحوض بحيث يكون ظهر السباح مواجها لجدار الحوض ثم يقوم السباح بالوقوف على قدم واحده داخل الحوض ويقوم بأسناد القدم الاخرى على الجدار ثم يقوم بثني جذعه الى الامام مع مد الذراعين للأمام ويكون الرأس بين الذراعين وعند سماع الصفارة يقوم بدفع الجدار والانسياب الى الامام مع دوران حركة الذراعين حركة تبادلية .

الادوات المستخدمة : حوض سباحة ، صافرة ، شريط قياس.

تسجيل الاختبار : يكون التسجيل عن طريق الفريق المساعد من لحظة بدء المتعلم بأداء الاختبار ويتم حساب المسافة بالمتر.

خامسا : اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة حركة الذراعين والتنفس

اسم الاختبار: اختبار السباحة الحرة لمسافة(15م).

هدف الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الذراعين والتنفس.

---

[2] مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر : السباحة الاولمبية الحديثة، بغداد، مطبعة الزاكي، 2006،ص32.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في الماء، بينما تبقى القدمان على الارض وبعيداً عن الحائط، عند الاشارة يبدأ الطالب السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار.
تسجيل الاختبار: يكون التسجيل عن طريق الخبراء وذلك اعتماداً على استمارة المقدمة لهم بحسب التفاصيل المثبتة فيها(*).

3-7 الاسس العلمية للاختبارات

لغرض التعرف على الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعة وصلاحيتها وملائمتها لإفراد عينة البحث، سعى الباحث إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة و ورودها في أكثر من مصدر، واستعملت في كثير من البحوث .

3-7-1 صدق الاختبار

صدق الاختبار معناه "ان الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه"[1].
من الأمور المهمة الواجب توافرها في الاختبار هو الصدق ، ومن أجل الحصول على معامل الصدق للاختبارات المستخدمة تم استخدام الصدق الظاهري (صدق المحكمين) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين ، إذ تم عرض التمرينات الحس حركية، وكذلك اختبارات الخاصة في السباحة الحرة حركة الذراعين والتنفس على السادة الخبراء وقد ثبت صدق الاختبارات والمقياس الظاهري بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وكذلك ملائمتها للطلاب عينة البحث.

3-7-2 ثبات الاختبارات

يقصد بالثبات ان "الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقاربة لها إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة ، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب الإحصائية المتعددة " [4].

وقد أوجد الباحث معامل الثبات وللاختبارات الخاصة للسباحة الحرة قيد الدراسة باستخدام معامل الارتباط بيرسون على عينة مؤلفة من (20)، من طلاب المرحلة الاولى في يوم الاربعاء /2023/9/1 وبعد مرور (7 ايام) أي يوم 2023/9/10 للاختبارات الخاصة للسباحة الحرة اعادة الاختبارات على الطلاب انفسهم وكما مبين في الجدول (2) الذي تظهر فيه الأسس العلمية للاختبارات في البحث (معامل الثبات) الذي تم الحصول عليها .

جدول رقم (2) يبين قيمة معامل الثبات للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1	اختبار القرفصاء	0.90	0.94	0.84
2	اختبار النجمة	0.92	0.95	0.85
3	اختبار الانسياب (الانزلاق الامامي)	0.90	0.94	0.86
4	اختبار الانسياب مع حركة الذراعين	0.88	0.93	0.83
5	اختبار الاداء الفني للسباحة الحرة(15م)	0.84	0.91	0.80

3-7-3 موضوعية الاختبارات

[1] مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999، ص23.

[4] محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010م ،ص52.

تعني الموضوعية "التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من أحكام"[1] .

وقد أوجد الباحث الموضوعية للاختبارات على الرغم من كونها واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين إذ تم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة وذلك لاختيارها من أكثر من خبير فضلاً عن كون هذه الاختبارات مقننة وتعتمد عل وحدات قياس لا يمكن التلاعب بها.

3-8 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية في مسبح المدينة المائية (محافظة النجف الاشرف) على المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد اعطاء وحدات من تعليم مهارة السباحة الحرة خارج الحوض وداخل الحوض منها تحديد كيفية الشروع بنقطة بداية واحدة لعينة البحث المصادف 2023/9/1 في تمام الساعة التاسعة صباحاً ، إذ تم تصوير الاختبارات بآلة تصوير فيديوية نوع (Canon)، وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) أي بعد تنفيذ المنهج التعليمي وتم إجراء الاختبارات على عينة البحث والبالغ عددها (20) طالب ، اذ قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات بحسب تسلسل وضع مسبقاً ، اذ تم توزيع الاختبارات، وتم اختبار الاوضاع الثلاث (وضع القرفصاء، وضع النجمة، وضع الانسياب) لمجموعتي البحث.

3-9 المنهج التعليمي

اشتمل المنهج التعليمي على (10) وحدات تعليمية استخدمت زمناً كلياً (15) ساعة بواقع (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية اشتملت على تقسيمات ما تتطلبه الوحدة التعليمية وكما يأتي:

التحضيري:

اشتمل على الاحماء وتسجيل الاسماء وتوزيع الطلاب والاستحمام قبل الدخول الى الحوض واستغرق (15 دقيقة).

الجزء الرئيسي:

اشتمل هذا الجزء على مجموعة من التمارين خارج الحوض والتي اشتملت على تمارين تتعلق بالمهارة والاداء للتمارين الاعدادية لرفع المستوى البدني و التحضيري للدخول الى الحوض. وتشتمل على حركات الذراعين وعملية التنفس باستخدام العرض الفيديوي او عارضة التدريب وكذلك خلال اداء واجبات التعليمية خارج الحوض تتعلق بالأداء الحس حركي لتعلم مهارات السباحة الحرة واستغرقت زمناً لا يقل عن(15 دقيقة) .

اما في داخل الحوض فقد تم اجراء تمارين حس حركية تتعلق بأداء المهارة على وفق ما يتطلبه الاداء وقد تم وضع تمارين خاصة بتعلم مهارة التنفس مع حركات الذراعين وربطهما بحركة السباحة باستخدام الحوض الخاص بتعلم السباحة الحرة الذي سيتم شرحه لاحقاً واستغرق هذا الجزء (45) دقيقة.

وان مجموع ما يؤدي الطالب في القسم الرئيسي بلغ (60 دقيقة) تعليمية مقسمة على (15 دقيقة) خارج الحوض (45 دقيقة) داخل الحوض و الذي يعنى بتطبيق التمارين التي تم التعلم عليها خارج الحوض .

الجزء الختامي:

وهو اشتمل على تمارين تتعلق بإزالة التوتر والجهد على الطلاب واستغرق (15 دقيقة) ، لكل وحدة تعليمية.

جدول رقم (3)

يتضمن تقسيمات الوحدة التعليمية وأوقاتها (التحضيرية، والرئيسة ، والختامية)

---

[1] مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1، عمان ، مؤسسة الوزان للنشر والتوزيع ، 2000 ،ص44.

الاقسام	المحتويات	الاوقات
التحضيري	*تسجيل الاسماء الحضور *الاحماء وتوزيع الطلاب *الاستحمام قبل الدخول الى الحوض	15 دقيقة
الرئيسي	*تمارين خارج الحوض (تمارين حركة الذراعين والتنفس)باستخدام العرض الفديوي اوعارضة التدريب وكذلك تمارين (الوسيلة التعليمية) خلال اداء واجبات تعليمية *اما داخل الحوض (تمارين خاصة بتعلم مهارة التنفس مع حركات الذراعين)	15دقيقة 45 دقيقة
الختامي	*تمارين تتعلق بأزالة التوتر والجهد	15 دقيقة

3-10 الحوض المصمم للأداء (الوسيلة التعليمية المساعدة)

قام الباحث بتصميم الوسيلة التعليمية وهي (حوض السباحة) وتكون على شكل مستطيل يبلغ طولة (3م) وعرض (2م) بعمق (1م) مع زوايا الحوض يثبت فيها (4) اعمدة بارتفاع (1م) مع اطار مستطيل يبلغ طولة (3م) ويوجد في هذا الاطار حامل يربط مع حبال وتكون الحبال قابلة لرفع المتعلم فوق سطح الماء او وضعه مع مستوى سطح الماء وتربط في الحبال (حاضنة) او (صدرية) تعمل على رفع المتعلم بشكل افقي على سطح الماء. وتكون ارضية الحوض مصنوعة من البليت الحديد (الجكر). وجوانب الحوض هيكل من الحديد يكون بداخله الزجاج ذو سمك (10ملم)، وقد تم تنظيم عملية الدخول الى الحوض عن طريق سلم من حديد مربوط في احد اركان الحوض لزيادة تحوطات الامان، وتم الحصول على موافقة عمادة الكلية بتنصيب حوض السباحة في احد اركان الكلية وقام الباحث بإجراءات تنظيف ماء حوض السباحة عن طريق تجهيزها بمضخات تصريف المياه بحسب الطرق العلمية المتبعة وكما في الشكل الاتي:

3-11 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 1 / 10 / 2023 لعينة البحث ، إذ قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي على الاختبارات الخاصة للسباحة الحرة موضوعة البحث وهي كل من (القرفصاء – النجمة – الانسياب) في مسبح المدينة المائية (النجف الاشرف)، وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات تعليمية باستخدام التمرينات الحس حركية، إذ تم تصوير الاختبارات بآلة تصوير فيديوية نوع (Canon) ، وحرص الباحث على أن تكون الظروف مشابهة للاختبار القبلي من حيث المكان والظروف ووجود فريق العمل المساعد نفسه ، واستخدام الخطوات نفسها التي تم تطبيقها في الاختبار القبلي.

3-12 الوسائل الاحصائية

بعد جمع البيانات والمعلومات التي قام الباحث بأجراء التحليلات الإحصائية:

* الوسط الحسابي.
*الانحراف المعياري.
*معامل الارتباط بيرسون.
* قانون (t-test) للعينات المستقلة والمتناظرة.

4- عرض نتائج المجموعتان تحليلها و مناقشتها

لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و فروضه و التعرف على مدى تأثير وفاعلية الوسيلة التعليمية المساعدة و التي تم استعمالها لغرض انجاح عملية تعليم السباحة الحرة، قام الباحث باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة للتعرف على نتائج الاختبارات و تحويل الدرجات التي تم الحصول عليها الى درجات ذات قيمة فعلية يمكن قراءتها و التعرف على مدى صلاحية الوسيلة التعليمية المستعملة وكما يأتي:

4-1 عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة

4-1-1 عرض نتائج اختبارات وضع (القرفصاء_النجمة_الانسياب) للمجموعة الضابطة و تحليلها للاختبارين القبلي و البعدي

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدرجة الجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في وضع (القرفصاء_النجمة_الانسياب)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
القرفصاء	6ثا	0.942	10.3ثا	0.948	9.009	1.83	معنوي
وضع النجمة	5ثا	1.080	10.600ثا	1.173	11.129	1.83	معنوي
وضع الانسياب	7.2م	1.619	10.600م	0.699	5.499	1.83	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9)

من خلال ملاحظة الجدول (4) يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع القرفصاء بلغ (6ثا) و بانحراف معياري (0.942) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (10.3ثا) و بانحراف معياري (0.948) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (9.009) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (9). اما اختبار وضع النجمة يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع النجمة بلغ (5ثا) و بانحراف معياري (1.080) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (10.600ثا) و بانحراف معياري (1.173) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (11.129) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (9). اما اختبار وضع الانسياب يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع الانسياب بلغ (7.2م) و بانحراف معياري (1.619) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (10.600م) و بانحراف معياري (0.699) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (5.499) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2مناقشة نتائج اختبارات المجموعة الضابطة

يشير الجدول رقم(4) الى وجود تطور في نتائج المجوعة الضابطة في الاختبارات الثلاث (القرفصاء والنجمة والانسياب) ولصالح الاختبارات البعدية ، الامر الذي يعزوه الباحث الى ان هذا التطور الذي حصل لدى الطالب كان نتيجة استخدام الوحدات التعليمية ساعدة على اداء مهارة السباحة بالشكل الايجابي. اذ كان للوحدات التعليمية تأثير على افراد المجموعة الضابطة ويرجع ذلك الى تأثير مفردات المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرس المادة الذي كان له الاثر الواضح على تعليم افراد المجموعة

الضابطة لمهارة السباحة الحرة والذي تحقق من خلال تعلم مستويات مختلفة في رياضة السباحة الحرة. وهذا ما يتطلب من السباح اتقان المهارة بالشكل الجيد حتى يتغلب على الصعوبات التي يواجها في اثناء الاداء. ومن المعروف ان الكثير من الطلاب يعرفون عن السباحة بسبب عدم توفر احواض السباحة او خطورة الانهر، فلذلك يجدون الصعوبة في التعلم في المراحل المتقدمة من العمر وهذا ما يواجه المدرس في اثناء عملية التعلم. وكذلك عدم توفر الادوات والوسائل المساعدة التي تساعد المدرس من اختصار في الوقت والجهد في اثناء اداء الواجب التعليمي.

4-3عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها للمجموعة التجريبية

4-3-1عرض نتائج اختبارات وضع (القرفصاء_النجمة_الانسياب) للمجموعة التجريبية و تحليلها للاختبارين القبلي و البعدي

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدرجة الجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في وضع (القرفصاء_النجمة_الانسياب)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
القرفصاء	5.9ثا	1.595	12.600ثا	0.994	10.011	1.83	معنوي
وضع النجمة	5.6ثا	0.843	12.100ثا	1.370	14.337	1.83	معنوي
وضع الانسياب	6.6م	1.074	13.200م	0.632	19.415	1.83	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9)

من خلال ملاحظة الجدول (5) يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع القرفصاء بلغ (5.9ثا) و بانحراف معياري (1.595) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (12.6ثا) و بانحراف معياري (0.994)، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (10.011) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (9). اما وضع النجمة يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع النجمة بلغ (5.6ثا) و بانحراف معياري (0.843) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (12.100ثا) و بانحراف معياري (1.370) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (14.337) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (9). اما وضع الانسياب يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع الانسياب بلغ (6.6م) و بانحراف معياري (1.074) و في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (13.200م) و بانحراف معياري (0.632) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (T) بلغ (19.415) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (9).

4-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

يشير الجدول (5) الى وجود تطور في نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاث (القرفصاء والنجمة والانسياب) وكانت هناك ايضا دلالة احصائية لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات المذكورة ولكن بدرجة اقل من المجموعة التجريبية، والامر الذي يعزوه الباحث الى ان هذا التطور لدى المجموعة التجريبية نتيجة استخدام وسيلة تعليمية جديدة مع استخدام وحدات تعليمية تتضمن تمرينات حس حركية ساعدة المتعلم على اداء مهارة السباحة الحرة بشكل ايجابي، اذ ان الوسيلة التي استخدمها الباحث كانت اكثر سرعة لعملية التعلم للطلاب وكانت اكثر تشويق واثاره وابعاد حالة القلق او الخوف وزيادة ثقة المتعلم ، وكذلك خفض التوتر النفسي لدى افراد المجموعة ، وكما تذكر دراسة (هدى

جلال 2005) [5]. حول وجود توتر نفسي لدى اللاعبين وهذا ما وجده الباحث لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة الكوفة ويعزوه الباحث ذلك الى عدم تعلم مهارة السباحة وهم في هذه المرحلة المتقدمة من العمر. ويرى الباحث ان سبب وجود التوتر لدى (الطلاب عينة البحث) :

- صعوبة حركات مهارة السباحة الحرة والمحيط المائي الجديد الذي لم يسبق للطالب الدخول فيه فضلا عن عدم وجود تجهيزات حماية وامنة كل ذلك يزيد التوتر لدى الطلاب.
- الخوف من الغرق والتعرض للأذى والقلق من الاداء يجعل الطالب متوترا.
- ضعف الرغبة والتفكير السلبي لدى الطلاب نحو ممارسة رياضة السباحة.
- قلة احواض السباحة ما ادى الى انعدام فرصة مزاولة السباحة من قبل افراد المجتمع والتعرف على هذا النوع من النشاط البدني.

4-5عرض النتائج الاختبار البعدي و تحليلها و مناقشتها للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

4-5-1عرض نتائج اختبارات وضع (القرفصاء_النجمة_الانسياب_الانسياب مع حركة الرجلين_السباحة الحرة 15م) للمجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي:

جدول رقم (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدرجة الجدولية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية وضع (القرفصاء_النجمة_الانسياب_الانسياب مع حركة الذراعين_سباحة حرة 15م)

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
وضع القرفصاء	10.300ثا	0.948	12.900	0.994	5.982	2.10	معنوي
وضع النجمة	10.600ثا	1.173	12.100ثا	1.370	2.629	2.10	معنوي
وضع الانسياب	10.700ثا	1.059	13.200ثا	0.632	6.408	2.10	معنوي
وضع الانسياب مع حركة الذراعين	10.600ثا	1.264	12.900ثا	0.875	4.728	2.10	معنوي
سباحة حرة 15م	17.9م	0.99	19م	0.81	7.85	2.10	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (18)

من خلال ملاحظة الجدول (6) يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع القرفصاء بلغ (10.300ثا) و بانحراف معياري (0.948) و للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (12.900ثا) و بانحراف معياري (0.994) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (5.982) عند مستوى (0.05) و بدرجة حرية (18). اما اختبار وضع النجمة يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع النجمة بلغ (10.600ثا) و بانحراف معياري (1.173) و للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (12.100ثا) و بانحراف معياري (1.370) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (2.629) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (18).

[5] هدى جلال محمد البياتي : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية _ جامعة بابل ،2005.

اما اختبار وضع الانسياب يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع الانسياب بلغ (10.700م) و بانحراف معياري (1.059) و للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (13.200م) و بانحراف معياري (0.632) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (6.408) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (18). اما اختبار وضع الانسياب مع حركة الرجلين يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار وضع الانسياب مع حركة الرجلين بلغ (10.600م) و بانحراف معياري (1.264) و للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (12.900م) و بانحراف معياري (0.875) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (4.728) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (18). اما اختبار السباحة الحرة 15م يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمجموعة الضابطة في اختبار السباحة الحرة 15م بلغ (17.9م) و بانحراف معياري (0.99) و للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (19م) و بانحراف معياري (7.85) ، ومن خلال هذه النتائج نجد ان اختبار (t) بلغ (4.382) عند مستوى 0.05 و بدرجة حرية (18).

4-6مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

يشير الجدول (6) الى وجود تطور في نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات (القرفصاء ، النجمة ، الانسياب ،والانسياب مع حركة الذراعين ، سباحة حرة 15م) في حين هناك تطور ملحوظ لدى افراد المجموعة الضابطة وبدرجة اقل ، ويعزو الباحث ذلك الى تأثير استخدام التمرينات الحس حركية التي وضعت ضمن الوحدات التعليمية وكان له الاثر الواضح على تعليم افراد المجموعة التجريبية لمهارات السباحة الحرة والذي تحقق من خلال انخفاض مستوى التوتر وحالة القلق والخوف لدى افراد عينة البحث، وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب ، فضلا عن تنمية روح الارادة والتحدي مما ادى الى كسر حاجز الخوف والاصرار على تعليم مهارة السباحة الحرة ، وهذا ما تم تطبيقه من قبل الباحث عند اعداد الوسيلة التي ساعدت على تعزيز الثقة والاحتفاظ بنوع من الهدوء والاطمئنان تحت ضغوط الخوف من الماء والدخول في حوض السباحة ويرى الباحث ان اداء الحركة او المهارة وبشكل متكرر سوف يفرز الرؤية الاكثر دقة لمسار الحركة المعينة، لان ذلك سيحفز التغيرات البدنية والذهنية تلك التي تظهر من خلال المشاهدة والمنافسة التي تصاحب عرض المهارة ، وبالتالي عندما يكون التعليم متضامنا على حركات وتمارين تتلافى فيها القابليات الذهنية والبدنية وتفسيرها بنجاح فأن ذلك يفيد تهيئتها لاستخدامها بفعالية في اثناء ضغط المتعلم في حوض السباحة ، وبمعنى اخر ان تنفيد التمرينات الحس حركية الذي يكون عن طريق استخدام الوسيلة التعليمية التي عدها الباحث سيزيد من قابلية المتعلم تجاه خفض حالة الخوف والتوتر ومساعدة على اخذ الاوضاع بصورة مريحة واكثر سهولة ومرونة وبالتالي تعليم مهارة السباحة الحرة.

1-5 الاستنتاجات

*في ضوء الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:

1. ان التمرينات الحس حركية باستعمال الوسيلة تعليمية المساعدة كان له الدور الفعال والايجابي في تمكن المجموعة التجريبية من تعلم المهارات الاساسية في السباحة الحرة حركة الذراعين والتنفس.

2. ان التمرينات الحس حركية باستعمال الوسيلة التعليمية ساعدة في اختصار الوقت في تعليم مهارة حركة الذراعين والتنفس للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

3. يلاحظ من نتائج البحث ان المجموعتين قد تطورت في أداء مهارات (الذراعين والتنفس) وبتباين في هذا التطور ولصالح القياسات البعدية.

4. إن استخدام التمرينات الحس حركية باستعمال الوسيلة التعليمية المساعدة قد طورت حركة (الذراعين والتنفس) في التسلسل الصحيح.

2-5 التوصيات

1. اعتماد تمرينات الحس حركي باستخدام الوسيلة التعليمية عند تعلم مستويات مختلفة في فعالية السباحة الحرة حركة الذراعين والتنفس .

2. ضرورة اهتمام المدربين بتعلم السباحة الحرة باستخدام تمرينات الحس حركي بوسائل تعليمية مختلفة.
3. اجراء بحوث تطبيقية مشابه ومكملة وفقا لتمرينات الحس حركية باستخدام الوسيلة التعليمية في رياضة السباحة من اجل الارتقاء بعملية التعلم.
4. اعتماد هذه التمرينات الحس حركية بالوسيلة المساعدة وتطبيقه على الفئات العمرية المختلفة لقياس مدى التقدم في عملية التعلم.

المصادر

- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- محمد جاسم الياسري : مبادئ الاحصاء التربوي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، الطبعة الثانية ، 2011.
- قاسم المندلاوي واخرون : الاختبارات القياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 .
- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر : السباحة الاولمبية الحديثة، بغداد، مطبعة الزاكي، 2006 .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010م .
- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1، عمان ، مؤسسة الوزان للنشر والتوزيع ، 2000.
- هدى جلال محمد البياتي : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية _ جامعة بابل ،2005.

المصادر الاجنبية

- James E .counsiman : The American swimming Coaches Association , 5101 NW 21st Avenue , Suite 200 , Fort Lauderdale , Florida 33309.

ملحق (1)

استمارة تقيم الاداء الفني للسباحة الحرة

بعد ان يتم تعليم حركات السباحة الحرة (تكنيك) ينبغي ان نقوم بالاختبارات لغرض تقييم المهارات التي تعلمها المتعلم وحساب الدرجات امام كل مهارة وكما يأتي :- [6]

ت	المهارات	التقييم	
		الدرجة	المجموع
1	**سباحة 15 م رجلين فقط باستعمال لوحة الطفو**		
	- مراقبة بروز الكعبين و المتبادل في حركة الرجلين	**2**	
	- الجسم متوازي مع سطح الماء	**1**	**3**
2	**سحب 15 م ذراع اليمين فقط**		
	- وضع ذراع اليسار ممدودة امام الرأس طول المسافة	**1**	
	- دخول اصابع الكف اولا	**2**	
	- المد الكامل للذراع اماما	**2**	
	- وضع الرأس والماء بمستوى الحاجبين والنظر للإمام	**3**	

[6] . American Swimming Coaches Association, Level 2 the stroke school ترجمة حمودي محمود اسماعيل ، محاضرات مادة السباحة ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016-2017.

	ـ تدوير الرأس للجانب وعدم رفعه للأعلى	2	10
3	سحب 15 م ذراع اليسار فقط ـ كافة متطلبات الفقرة 2		10
4	سباحة 15 م سباحة كاملة ، مراقبة الحركات الاتية :- ـ دخول الذراع في نقطة ما بين الخط المنصف للجسم والكتف ـ اخذ الشهيق خلال امتداد الذراع القائمة بمرحلة الاستشفاء ـ التوافق في تنفيذ الحركات كافة	1 4 2	7
			30

ملحق (2) الوحدة التعليمية التعلم السباحة
الهدف التعليمي : تعليم الانسياب مع حركة الذراعين مع التنفس
الادوات : الوسيلة التعليمية ، صفارة ، استمارة تسجيل ،مسطبة، عرض فيديوي
زمن الوحدة : 90دقيقة عدد الطلاب:10طالب

اقسام الوحدة	الزمن	تفصيل الاداء	عدد التمارين	الملاحظات
القسم التحضيري	15د		3	_التأكيد على تأدية الاحماء بالشكل الصحيح
المقدمة	5د	_تسجيل الاسماء _والاستعداد	_تمارين سرعة _ومطاولة _رشاقة لكل اجزاء الجسم	
القسم الرئيسي	60د		3	_الحرص على اداء الانسياب من التمارين المستمرة بصورة صحيحة وفق متطلبات الاداء
الجانب التعليمي خارج الحوض	15د	_تمارين من وضع الانسياب على المسطبة تعليم المتعلمين اداء حركات الذراعين بالتعاقب والرجلين و حركة الراس بالتنفس	_الزميل مع الزميل من خلال اداء وضع اداء حركة الذراعين بالتعاقب و حركة الرجلين و التنفس من وضع الانسياب على المسطبة من خلال العرض الفيديوي لأداء الحركة و كذلك الاداء من قبل المعلم مع الاستمرار و اداء تمرين تعليم الشهيق و الزفير من نفس الوضع و ربط حركة الذراعين مع التنفس بإعطاء التغذية الراجعة المناسبة خلال مراحل الاداء	
الجانب التعليمي داخل الحوض	45د	_تمارين من وضع الانسياب تعليم حركة الذراعين و الرجلين و التنفس	_الزميل مع الزميل لغرض اداء وضع الانسياب مع حركة الذراعين و الرجلين و التنفس وكذلك تمرين الانسياب من خلال التعلق بالحبال للوسيلة	

		داخل الحوض المصمم لأداء حركات السباحة ورفع المتعلم من خلال حبال الرفع المثبتة على الحوض المصمم لتعليم السباحة	المستخدمة و اعطاء التغذية الراجعة المناسبة للأداء حساب الزمن لا طول اداء من خلال السباحة على الحوض المصمم	
الجزء الختامي	15د	_تمارين استرخاء عامة و ممارسة بعض الالعاب السريعة		