

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:

- ١- 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.
 - ٢- التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس جسمية وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.
 - ٣- 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 ٢٠١٤-٢٠١٥، والبالغ عددهن (٢٨) طالبة وبذلك تصبح عدد المجتمع الأصلي (٢٣) طالبة اما العينة فقد بلغت (٢١) طالبة من نفس المرحلة والتي تم اختيارهن بالطريقة العمدية وهن الطالبات الباقيات بعد إستبعاد (٣) 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 ، الإدراك 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 I 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

١- المقدمة :

إن رياضة السباحة تختلف عن بقية الفعاليات الرياضية الأخرى لما له من أهمية للإنسان في جميع النواحي ومنها (النفسية والإجتماعية 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 الى 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 السيكوفسيولوجية).

(الخفاجي والحسيني ، ٢٠٠٦ ، ص١٠٨)

"ان الجسم يؤثر في الحالة النفسية والسلوك كذلك تؤثر الحالة الانفعالية والسلوك في الجسم والاعضاء، (كما في الاضطرابات السيكوفسيولوجية) 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 (اللاارادي) يترجم التوتر المنقول اليه الى تغيرات عضوية جسمية والاجهزة التي يسيطر عليها هذا الجهاز هي: جهاز الدوران والتنفس والجهاز الهضمي والغددي والعضلي والهيكلية والتناسلي والبولي والجلد".

(عبد الله ، ٢٠٠٤ ، ص٣٣٠)

ومن هنا فإن الأعراض 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 وتناغم 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 تنقل إلى مراكز التحسس في القشرة الدماغية بواسطة الأعصاب الحسية وبعدها يتم التعرف على تلك المنبهات وترميزها ثم تأويلها وتفسيرها.

(بدر الماجد ، ٢٠٠٢ ، ص٢)

وأن الرياضي يتأثر بهذه المنبهات 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 الالعب 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

وأخرون ، ١٩٩٠ ، ص١٣)

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 المهاري 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 تآثر 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 حدث بالباحثة إجراء هذه الدراسة. ويهدف البحث الى :

- ١- 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.
- ٢- التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس- جسمية وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس- حركي وبعض المهارات في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل.

٢- اجراءات البحث :

٢-١ 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 والكيسي ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٧)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/أربيل والبالغ عددهن (٢٨) طالبة، إذ قامت بإستبعاد عينة التجربة الإستطلاعية والتي بلغت عددهن (٥) طالبات، وبذلك أصبحت عدد المجتمع الأصلي (٢٣) طالبة أما العينة فقد تم إختيارها من نفس مجتمع البحث وقد بلغت (٢١) طالبة من نفس المرحلة والتي تم إختيارهن بالطريقة العمدية وهن الطالبات الباقيات.

٢-٣ وسائل وادوات جمع المعلومات: استعانت الباحثة بما يأتي:

- ١- المصادر والمراجع العربية.
- ٢- بعض إختبارات الإدراك الحس- حركي.
- ٣- استمارة استبيان آراء الخبراء لصلاحية مقياس الأعراض النفس- جسمية والمستخدم في البحث . ٤-
- ٢-٤ المقاييس والإختبارات المستخدمة في البحث:-
- ٢-٤-١ مقياس الأعراض النفس- جسمية:

تم استخدام (استمارة جمع البيانات المعنية بالدراسة) إستمارة الأعراض النفس- جسمية للتعرف على جوانب الأعراض النفس- جسمية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل. ولا بد من الإشارة الى ان إستخبار الأعراض النفس- جسمية وهو احد الإختبارات المعتمدة عالمياً والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية والعراقية، وللإختبار صورة مختصرة ومركزة يشتمل على (٤٠) عبارة يجيب عنها المفحوص ب (نعم) أو (لا) لتقيس الأعراض النفس جسمية. وقد إستخدمت الباحثة هذا الإختبار بصورته المصغرة التي أعدها (محمد حسن علاوي) لسهولة تطبيقه ومصداقيته وعدم تكلفه العينة عناءاً ووقتاًً للإجابة.

(علاوي ورضوان ، ١٩٨٧ ، ص ٤٣٩) ٢-٤-٢ تحديد

إختبارات الإدراك الحس- حركي:

قامت الباحثة بمسح المصادر العلمية وتحديد الإختبارات المتعلقة بالإدراك 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 (١)

الجدول (١)
يبين الأهمية النسبية لإختبارات الإدراك الحس- حركي

ت	الإختبارات	الأهمية النسبية	الإختبارات المستبعدة	الإختبارات المقبولة
١.	إختبار الإحساس بتقدير الزمن	%١٠٠		√
٢.	إختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي	%٤٠	×	
٣.	إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي	%٨٠		√
٤.	إختبار الإحساس بمسافة الوثب الجانبي	%٢٠	×	
٥.	إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي	%٨٠		√
٦.	إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي	%١٠٠		√

- ٢-٤-٣ تحديد بعض المهارات الأساسية في السباحة وإختباراتها:
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:-
- ١- إختبار الطفو الثابت الممتد (الفرصاء).
 - ٢- إختبار الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م).
 - ٣- إختبار الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس.
 - ٤- سباحة (٢٥) حرة.
 - ٢-٥ التجربة الاستطلاعية:
- قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تمثلن (٥) طالبات في المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين/ أربيل، وذلك من أجل التعرف على ما يأتي:-
- ١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة.
 - ٢- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
 - ٣- التعرف على صلاحية المقياس والإختبارات المستخدمة في البحث.
 - ٤- مدى تفهم العينة لمفردات المقياس والإختبارات.

٥- تحديد الوقت المستغرق للاختبارات.

٢-٦ الأسس العلمية لمقياس الأعراض النفس-جسمية والاختبارات المستخدمة في البحث:
١-٦ الصدق:

قامت الباحثة باستخراج الصدق عن طريق عرض المقياس والاختبارات المستخدمة على مجموعة من المتخصصين لبيان مدى صلاحية المقياس والاختبارات لإستخدامه على العينة.
٢-٦-٢ الثبات:

ولغرض التأكد من ثبات المقياس والاختبارات تم إستخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار، وقد إستخدمت الباحثة عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك بإجراء الإختبارات على المجموعة نفسها بعد (١٠) أيام من تطبيقه عليها لأول مرة، إذ تؤكد (ليلي، ٢٠٠١) الي أن "طريقة إعادة الإختبار يعد من أكثر الطرائق الاحصائية إستخداماً لحساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الإختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد إختبارهم مرة أخرى بالإختبار نفسه وبظروف الإختبار الاول نفسها ويجب أن لا تقل المدة بين الإختبارين عن اسبوع، ثم يقوم الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الإختبار الأول وبين درجات الإختبار الثاني للمقياس والاختبارات المهارية للحصول على ثبات المقياس. (فرحات، ٢٠٠١، ص١٤٥-١٥٣)

٢-٧ التطبيق النهائي للاختبار:

بعد التأكد من صدق الأختبارات وثباتها تم إجراء التجربة النهائية على طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين/أربيل وبعد جمع درجات الإختبار وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لافراد العينة وتم إجراء المعالجات الاحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة.
٢-٨ الوسائل الاحصائية : تم استخدام النظام (spss-vertion12) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

- ١- النسبة المئوية.
- ٢- الوسط الحسابي.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- معامل ارتباط بيرسون.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ 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 (٢) 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
١.	الأعراض النفس-جسمية	٢١	10.7143	2.39046
٢.	الإحساس بتقدير الزمن	٢١	7.8571	3.48261
٣.	الإحساس بمسافة الوثب الأمامي	٢١	7.6667	3.54024

1.90488	3.1429	٢١	الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي	٤.
1.75798	1.7619	٢١	الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي	٥.
7.75916	29.4757	٢١	الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)	٦.
3.34700	13.0690	٢١	الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م).	٧.
6.14378	11.3614	٢١	الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)	٨.
12.57798	41.2119	٢١	سباحة (٢٥) حرة	٩.

نستدل من الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاعراض النفس-جسمية واختبارات الإدراك الحس-حركي وبعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة، إذ بلغ الوسط الحسابي لمقياس الاعراض النفس-جسمية (10.7143) وبانحراف معياري بلغ (2.39046) في حين كان الوسط الحسابي لإختبار الإحساس بتقدير الزمن (7.8571) وبانحراف معياري مقداره (3.48261)، وقيمة الوسط الحسابي لإختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي (7.6667) وبانحراف 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 (القرفصاء) (29.4757) والانحراف المعياري (7.75916) فيما بلغ الوسط الحسابي لمهارة الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م) (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 (٢٥) حرة (41.2119) والانحراف المعياري (12.57798).

٢-٣ 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 (٣)

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
١-	الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)	٠.471(*)	٠.031	معنوي
٢-	الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)	٠.358	٠.111	غير معنوي
٣-	الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)	-0.437(*)	٠.048	معنوي
٤-	سباحة (٢٥) حرة	٠.460(*)	٠.036	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وبدرجة حرية (٢١-١٩)

نستدل من الجدول (٣) النتائج التالية:-

بلغت قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، (٠.471) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.031) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة إرتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، 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، ١٩٩٣) إلى " أن قدرة تركيز الأنتباه لدى اللاعب من أهم عمليات التنفيذ للأداء وللواجبات المحدد للاعب وله تأثير كبير على بعض العمليات العقلية الأخرى"

(الطالب والويس، ١٩٩٣، ص ٢٤٤)

- أما قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م) فبلغت (٠.358) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.111) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) (-0.437) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.048) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)، 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 وحده 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، ١٩٩٤) إلى أن "سيطرة السباح على الظروف المحيطة به سوف تكون حدة الأنتباه لديه بأعلى مستوى مما سوف يكون الأداء أيجابياً وبذلك فهم اللاعب لكافة أجزاء الاداء الحركي المطلوب. (مرقس، ١٩٩٤، ص ٢٧)

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين الأعراض النفس-جسمية وسباحة (٢٥م) حرة (٠.460) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.036) وبما ان قيمة الاحتمالية اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين الأعراض النفس-جسمية وسباحة (٢٥م) حرة، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى تركيز الإنتباه الذي كانت الطالبات تتمتعن بها نتيجة إنخفاض 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، ١٩٩٨) 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، ١٩٩٨، ص ٧٣٩)

٣-٣ 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:-
١-٣-٣ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وبعض المهارات في السباحة الحرة:-
الجدول (٤)

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
١-	الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)	٠.496(*)	٠.022	معنوي
٢-	الانسحاب الأمامي (١٢.٥٠م)	-0.186	0.419	غير معنوي
٣-	الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)	٠.193	٠.401	غير معنوي
٤-	سباحة (٢٥م) حرة	-0.475(*)	0.030	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وبدرجة حرية (٢١-٢=١٩)

نستدل من الجدول (٤) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، (٠.496) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.022) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة إرتباط معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أهمية تقدير الزمن كمتغير مهم من متغيرات الإدراك الحس-حركي وطبيعة الأداء في مهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء) 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 الأنسان ، ويمثل الإحساس بالزمن البعد الرابع لنظام أفليديس عن الفراغ". (سليمان ، ١٩٩٥ ، ص٤٦)

- أما قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الانسحاب الأمامي (١٢.٥٠م) فبلغت (-٠.186) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.419) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الانسحاب الأمامي (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) (0.193) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.401) وبما ان قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن ومهارة الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وسباحة (٢٥م) حرة (-0.475) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.030) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وسباحة (٢٥م) حرة، وتعزو 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، ١٩٩٠) " أن الرياضيين الجيدين وأثناء التدريب على اداء المهارات في أية لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتاً معيناً يكونون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهارة الحركية أي انهم اكثر قرباً من الوقت الحقيقي للأداء المهاري". (نايدفر ، ١٩٩٠ ، ص٨٦)

٣-٢-٢ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (٥)

يبين العلاقة بين إختبار 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) المحسوبة	الاحتمالية Sig	الدلالة
١-	الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)	٠.477(*)	٠.029	معنوي
٢-	الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)	٠.129	٠.577	غير معنوي
٣-	الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)	-0.364	٠.105	غير معنوي
٤-	سباحة (٢٥م) حرة	٠.438(*)	٠.047	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وبدرجة حرية (٢١-٢=١٩)

نستدل من الجدول (٥) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، (٠.477) بينما كانت قيمة الإحتمالية (٠.029) وبما ان قيمة الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة إرتباط معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، 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، ١٩٨٩) الى "أن التوافق الجيد يتطلب إحساساً حركياً جيداً ودقة في الاداء".

(مجيد ، ١٩٨٩، ص١٦٦)

- أما قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م) فبلغت (٠.129) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.577) وبما ان قيمة الاحتمالية اكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) (-0.364) بينما كانت قيمة الإحتمالية (0.105) وبما ان قيمة الإحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن وسباحة (٢٥م) حرة (٠.438) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.047) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا توجد علاقة إرتباط معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي وسباحة (٢٥م) 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 بالوثيرة نفسها، وإن الأنتقال 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، ٢٠٠٢) عن صديق طولان " أن إرتفاع الإحساس العضلي الحركي فضلاً عن التقويم البصري للمسافة يرفع من دقة الحركات والمهارات المؤداة بصفة عامة". (الماجد، ٢٠٠٢، ص٥٧)

ومن جهة أخرى فإن 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، ١٩٨٩) إلى أنه " يتحسن مستوى الأداء المهاري كلما قل مقدار خطأ الإحساس البصري المقارن بالمسافة حيث أن قلة الخطأ يعد مؤشراً على أرتفاع مستوى الإحساس البصري المقارن بالمسافة "

(زكي، ١٩٨٩، ص٩٧)

٣-٣-٣ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (٦)

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
١-	الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)	٠.337	٠.135	غير معنوي
٢-	الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)	٠.443(*)	٠.044	معنوي
٣-	الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)	-0.308	0.174	غير معنوي
٤-	سباحة (٢٥م) حرة	٠.437(*)	٠.047	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وبدرجة حرية (٢١-٢=١٩)

نستدل من الجدول (٦) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الإرتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، (٠.337) بينما كانت قيمة الإحتمالية (٠.135) وبما ان قيمة الإحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة إرتباط 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 (١٢.٥٠م) فبلغت (٠.443) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.044) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)، 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 وانسيابيتها، إذ إن

(قاسم حسن حسين ونزار الطالب، ١٩٨٨) يشيران إلى أن " القوة العضلية تتناسب طردياً مع المقطع التشريحي للعضلة ومع حجم العضلة".

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) (-0.308) بينما كانت قيمة الإحتمالية (0.174) وبما ان قيمة الإحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي ومهارة الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وسباحة (٢٥م) حرة (٠.437) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.047) وبما ان قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، اذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي وسباحة (٢٥م) حرة، وتعزو الباحثة سبب هذه العلاقة إلى طبيعة حركة القدمين وأهميتها في قطع مسافة السباق والتي تتطلب الإحساس الجيد بحركة القدمين والتي يتطلب قدرأً عالياً 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، ١٩٨٢) " 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، ١٩٨٢، ص١٤٣)

٣-٣-٤ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وبعض المهارات في السباحة الحرة:-

الجدول (٧)

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
١-	الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)	٠.169	٠.465	غير معنوي
٢-	الانسحاب الأمامي (١٢.٥٠م)	٠.095	٠.683	غير معنوي
٣-	الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)	-0.024	٠.919	غير معنوي
٤-	سباحة (٢٥م) حرة	٠.469(*)	٠.032	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وبدرجة حرية (١٩=٢-٢١)

نستدل من الجدول رقم (٧) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، (٠.169) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.465) وبما ان قيمة الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الطفو الثابت الممتد (القرفصاء).

- أما قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الانسحاب الأمامي (١٢.٥٠م) فبلغت (٠.095) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.683) وبما ان قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الانسحاب الأمامي (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) (-0.024) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.919) وبما ان قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي ومهارة الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م).

- وبلغت قيم معامل الارتباط بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وسباحة (٢٥م) حرة (٠.469) بينما كانت قيمة الاحتمالية (٠.032) وبما ان قيمة الاحتمالية اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، إذا توجد علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وسباحة (٢٥م) 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 أساسيات هذه الفعالية، ويشير كل من (مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر، ٢٠٠٦) 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 (٧٠% - ٨٥%) من دفع الجسم للامام".

(السيد جعفر والسيد جعفر، ٢٠٠٦، ص ١٠١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

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

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

٢- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية ما بين مؤشر الأعراض النفس-جسميه والمهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القرفصاء)، الانسحاب الأمامي مع حركة الرجلين مع

التنفس (١٢.٥٠م)، سباحة (٢٥م) حرة، ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

٣- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين إختبار الإحساس بتقدير الزمن والمهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، سباحة (٢٥م) حرة). ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

٤- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين إختبار الإحساس بمسافة الوثب الأمامي والمهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، سباحة (٢٥م) حرة). ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع (الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

٥- أظهرت النتائج أن هنالك علاقات ارتباط ذات دلالة معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للقدم بالفراغ الرأسي والمهارات الأساسية الآتية:- (الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)، سباحة (٢٥م) حرة). ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع (الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م)) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

٦- أظهرت النتائج أن هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين إختبار الإحساس الحركي للذراعين بالفراغ الأفقي وسباحة (٢٥م) حرة، ولم تظهر علاقة ارتباط معنوية مع المهارات الأساسية الآتية:- (الطفو الثابت الممتد (القفصاء)، الانسياب الأمامي (١٢.٥٠م)، الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين مع التنفس (١٢.٥٠م) في السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين/ أربيل.

٤-٢ التوصيات: على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:-

١- ضرورة الاهتمام بالعمليات العقلية ك (تركيز الانتباه، حدة الإنتباه) لدى المتعلمات عند تعليم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة.

٢- استخدام مقياس الأعراض النفس-جسمية وإختبارات الإدراك الحس-حركي كمؤشر لتطور المهارات الأساسية في السباحة الحرة على العينات الأخرى.

٣- التأكيد على اهتمام القائمين بتعليم السباحة بالجانب النفسي.

٤- ضرورة الاهتمام بالاختبارات المستخدمة في البحث للوقوف على مستوى المتعلمات في تعلم المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

٥- 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، ١٩٩٥).

- 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، ٢٠٠٢).
- أميرة حنا مرقس؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير/كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ١٩٩٤).
- روبرت نايدفر؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم وآخرون: (جامعة بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٩٠).
- ريسان خربيط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج ١: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- عدي مهدي هادي الخفاجي وعمار حمزة هادي الحسيني؛ علاقة الأعراض النفس جسمية للاعبين العاب القوى بانجاز الفعاليات وترتيب الفرق: (مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الخامس، ٢٠٠٦).
- قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب؛ الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- محمد قاسم عبدالله؛ مدخل الى الصحة النفسية، ط ٢: (عمان، دار الفكر، ٢٠٠٤).
- 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، ١٩٨٩).
- نزار مجيد الطالب وكامل طه ألويس؛ علم النفس الرياضي، (بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٣).
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحى الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، ٢٠٠٤).
- وجيه محبوب ونزار مجيد الطالب؛ التحليل الحركي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٢).

ملحق (١)

قائمة الأعراض النفس-جسمية

ت	العبارات	نعم	كلا
١-	أشعر بالتعب		
٢-	أخشى الهزيمة		
٣-	أشعر بالتفاؤل		
٤-	أحس بالاكئاب		
٥-	ذاكرتى قوية		
٦-	ثقتى في نفسى عالية		
٧-	أحس بالقلق		
٨-	أترفض بسهولة		
٩-	أشعر بالسعادة		
١٠-	نومى طبيعى		
١١-	قدرتى على التركيز كبيرة		
١٢-	أشعر برعشة في بعض أطرافى		
١٣-	أضايق بسرعة		

١٤-	أشعر بالراحة	
١٥-	أعصابي مشدودة	
١٦-	أحس بألم في معدتي	
١٧-	أتقبل النقد بصدر رحب	
١٨-	شهيتي للطعام خفيفة	
١٩-	دقات قلبي أسرع من المعتاد	
٢٠-	أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة	
٢١-	بالي مطمئن	
٢٢-	أحس بالصداع	
٢٣-	أشعر بأنني غير واثق من نفسي	
٢٤-	أعصابي مستريحة	
٢٥-	أحس بالتشاؤم	
٢٦-	عندي إسهال	
٢٧-	أكون حساس عند النقد	
٢٨-	عندي شهية للطعام	
٢٩-	تنفسي طبيعي	
٣٠-	أشعر بأنني في أحسن حالاتي	
٣١-	لا أستطيع التركيز	
٣٢-	نومي متقطع	
٣٣-	أعصابي من حديد	
٣٤-	يضايقني تهريج الزملاء	
٣٥-	أشعر بأن ريقى ناشف	
٣٦-	أشعر بأنني هادئ	
٣٧-	أشعر بتوتر داخلي	
٣٨-	أحس بالفرح	
٣٩-	أخشى الإصابة في اللعب	
٤٠-	أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي	

ملحق (٢)

أسماء الخبراء والمختصين لمقاييس البحث

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