

تأثير التمرين الذهني وفق أسلوب الحقيبة التعليمية في تعلم
المهارات الأساسية في سباحة الصدر

م.م مصطفى عبد الرضا كاظم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث بالنهوض برياضة السباحة وخاصة سباحة الصدر بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وأسلوب الحقيبة التعليمية التي من خلالها نضع معلومة علمية للمدربين والمعلمين في كيفية تعليم هذه الفعالية .

وكانت أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين ذهنية وفق أسلوب الحقيبة التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الذهنية وفق أسلوب الحقيبة التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر .

وكانت أهم الاستنتاجات:

- 1- تطبيق التمارين الذهنية وتطبيقه بأسلوب الحقيبة التعليمية له تأثير في تعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر .
- 2- التمارين الذهنية وتقنياتها وفق نظام الأسلوب المستخدم له تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بسباحة الصدر للمبتدئين .

وتم التوصية ب:

- 1- اعتماد التمارين الذهنية وتطبيقه بأسلوب الحقيبة التعليمية لما لها من تأثير في تعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر .
- 2- ضروري اختيار التمارين الذهنية وتقنياتها وفق نظام الأسلوب المستخدم لما لها من تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بسباحة الصدر للمبتدئين .

((The effect of mental exercise according to the method of the educational bag in learning basic skills in chest swimming))

Prepared by the researcher: Eng. Mustafa Abdel Redha Kazem

The importance of research in advancing the sport of swimming, especially chest swimming, came in the right way by learning the basic skills according to the appropriate exercise, which is the mental exercise and the style of the educational bag through which we put scientific information for trainers and teachers on how to teach this event.

The research objectives were:

- 1- Preparing mental exercises according to the educational bag method in learning basic skills in chest swimming.
- 2-Knowing the effect of mental exercises according to the educational bag method in learning basic skills in chest swimming.

The most important conclusions were:

1- Applying mental exercises and applying it in the educational bag style has an effect on learning basic skills in chest swimming.

2-Mental exercises and codification according to the method used to have a direct impact on teaching basic skills in chest swimming for beginners.

It was recommended:

1-Adopting mental exercises and applying it in the style of the educational bag because of its effect on learning basic skills in chest swimming.

2-It is necessary to choose and codify mental exercises according to the method used because of its direct impact on teaching basic skills in chest swimming for beginners.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد العملية التعليمية القاعدة الأساسية للنهوض بالمستوى العلمي للمتعلم بمختلف الاختصاصات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والذي بدوره يعمل على تقدم المجتمع وازدهاره من خلال بناء الفكر للإنسان والقدرة على الإنتاج وفق ما تعلمه من علوم .

ويعد التعلم الحركي احد العلوم العلمية التي تختص بالجانب الرياضي وتعمل على بناء إنسان رياضي صحيح ومتخصص باللعبة الرياضية التي يمارسها، إي هو القاعدة الأساسية في تحقيق الانجازات الرياضية وبناء الأرقام القياسية في نوعية اللعبة كونه يعمل على بناء المسار الحركي الصحيح والبناء الحركي والعقلي للمتعلم وفق برامج تعليمية تخصصية.

ولهذا فان بناء الفكر الرياضي الصحيح وفق تمارينات تتحكم بالعقل والذهن سوف تعمل على الأداء المناسب وهذا يعتمد على بناء حقيبة تعليمية مناسبة وفق إمكانيات وتخصص المتعلم.

وتعد رياضة السباحة من الرياضات المهمة والصعبة فان واحد لان الإنسان يجد صعوبة وخوف في ممارستها في المراحل الأولى من التعلم ولذا لابد من العمل العلمي الصحيح في تعلمها وتجن الخوف والقلق عند الممارسة.

وبذلك جاءت أهمية البحث بالنهوض برياضة السباحة وخاصة سباحة الصدر بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وأسلوب الحقيبة التعليمية التي من خلالها نضع معلومة علمية للمدربين والمعلمين في كيفية تعليم هذه الفعالية .

1-2 مشكلة البحث :

رياضة السباحة فيها جانب الخوف في المراحل الأولى من التعلم وهذا يؤثر على قدرة المتعلم في تأدية المهارات الأساسية بالشكل الصحيح ومنها في سباحة الصدر وغيرها من أنواع السباحات الأخرى مما يتطلب إيجاد التمرين المناسب والأسلوب العلمي لغرض تحقيق هدف التعلم المطلوب .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم الحركي ورياضة السباحة وجد إن تعلم وتنفيذ المهارات الأساسية بسباحة الصدر لا ترتقي إلى مستوى الطموح نتيجة عدم التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لأنواع التمرينات وأساليب التعلم المناسبة وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة وتجريب التدريب الذهني بأسلوب الحقيبة التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية بسباحة الصدر.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات ذهنية وفق أسلوب الحقيبة التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الذهنية وفق أسلوب الحقيبة التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر.
- 4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر.

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر .

1-5 مجالات البحث :

- ١ * المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.
 - ١ * المجال المكاني : مسيح نادي البصرة الرياضي المغلق.
 - ١ * المجال الزمني : المدة من 2019/2/17 ولغاية 2019/4/23
- 2- الدراسات النظرية:

2-1 التمرين الذهني :

يعد التمرين الذهني من التمرينات المهمة والأساسية في تعلم أي مهارة أو فعالية رياضية ولهذا يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، إي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها . لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب إن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وخاصة إنشاء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة

والمعقدة. كذلك فان التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وان من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن إن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة إثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها. (3: 36).

2-1 أسلوب الحقيقية التعليمية :

تعد الحقيقية التعليمية وحدة تعليمية من آليات أسلوب التعلم الذاتي تستعمل أنشطة تعليمية متنوعة وتركز على أهداف تعليمية محددة لتحقيق نتائج تعليمية تقاس بمقاييس مرجعية المحك وهي جزء من منهج تعليمي متكامل، ومن مميزات الحقيقية التعليمية هي تعتبر من أهم التقنيات التربوية التي تساعد على تحقيق مبدأ التعلم الذاتي للمتعلم، كما هي آلية جديدة أثبتت فاعليتها في مختلف ميادين المعرفة ومجالاتها ومنها المجال الرياضي، ولهذا فان أهمية الحقيقية التعليمية تكمن في أنها تمكن المتعلم من الممارسة العملية للخبرات والمهارات المسموعة والمرئية والحسية المناسبة كما أنها تمكنه من الحصول على المعلومات واكتسابها، وفسح المجال للملاحظة والتدقيق والتعامل مع المواد بشكل مباشر إلى درجة تمكن من تحقيق الأهداف المطلوبة . (3: 39):

3-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من طلبة المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة والبالغ عددهم (185 طالب). وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20 طالب وهم يشكلون نسبة (10.81%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طلاب وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.772	3.191	2.17	67.99	4.742	3.22	67.89	الوزن/ كغم	1
0.145	1.831	3.14	171.44	1.736	2.98	171.65	الطول/ سم	2
0.046	16.492	0.474	2.874	18.752	0.541	2.885	سباحة الصدر بالرجلين فقط لمسافة 20م	3
0.536	11.675	0.568	4.865	13.97	0.658	4.71	سباحة الصدر بالذراعين فقط لمسافة 20م	4
1.312	13.47	0.673	4.996	7.219	0.337	4.668	سباحة الصدر لمسافة 25م	5

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- مسبح نظامي - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - ساعة توقيت - ميزان طبي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على مناهج مادة السباحة التي تدرس في المرحلة الأولى لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة وتم اختيار المهارات الأساسية الآتية:

1-السباحة بالرجلين فقط

2-اختبار السباحة بالذراعين فقط .

3- سباحة الصدر .

3-4-2 الاختبارات المستعملة في البحث: (4 : 63)

3-4-1 السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20م:

هدف الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء السباحة بالرجلين.

أدوات الاختبار: حوض سباحة، لوح طوفان، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض ظهره مواجه لحافة الحوض، يمسك لوح الطوفان باليدين والذراعين ممدودتين إلى الأمام، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بأحد رجليه والانسحاب فوق سطح الماء وأداء السباحة بالرجلين فقط

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف المختبر على رجليه.

3-4-2 اختبار السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20 م:

هدف الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المختبر.

أدوات الاختبار: حوض سباحة، لوح طوفان، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض، ظهره مواجهاً لحافة الحوض، يضع لوح الطوفان بين رجليه، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع ودفع الجدار بقدم الرجل المثنية والانسحاب إلى الأمام وأداء السباحة بالذراعين فقط.

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من حافة الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه.

3-4-3 اختبار سباحة الصدر لمسافة 25م:

هدف الاختبار:

1- قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء سباحة الصدر.

2- تقويم الأداء الفني للمختبر عند أداء سباحة الصدر.

أدوات الاختبار: حوض سباحة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض، ظهره مواجه لحافة الحوض، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بقدم الرجل المستندة على الحافة وأداء سباحة الصدر لأبعد مسافة ممكنة وبأفضل تكنيك لها .

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه.

3-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/2/17 وعلى عينة البحث الأصلية

وذلك بتطبيق التمرينات الذهنية المقترحة ومعرفة مدى ملائمتها لعينة البحث وكذلك معرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/2/24.

3-5-2 تطبيق التمرينات الذهنية :

بعد تهيئة التمرينات الذهنية ومتطلبات أسلوب الحقيبة التعليمية من الوسائل التعليمية النظرية والإيضاحية والتطبيقية المطلوبة لتعليم المهارات الأساسية بسباحة الصدر .

وتم برمجة هذه التمرينات داخل حقيبة تعليمية حسب نوع كل مهارة، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع. وواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية . وبدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2019/2/25 وانتهت بتاريخ 2019/4/22

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/4/23

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الاختلاف.
- ٤- معامل الارتباط البسيط.
- ٥- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- ٦- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- 4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسائل الإحصائية المستخدمة			
		القبلي		البعدية	
		س	ع	س	ع
1	سباحة الصدر بالرجلين فقط لمسافة 20م	2.885	0.541	3.435	0.45
2	سباحة الصدر بالذراعين فقط لمسافة 20م	4.71	0.658	5.623	0.36
3	سباحة الصدر لمسافة 25م	4.668	0.337	5.632	0.63

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسائل الإحصائية المستخدمة			
		القبلي		البعدية	
		س	ع	س	ع
1	سباحة الصدر بالرجلين فقط لمسافة 20م	2.874	0.474	5.716	0.63
2	سباحة الصدر بالذراعين فقط لمسافة 20م	4.865	0.568	6.223	0.84
3	سباحة الصدر لمسافة 25م	4.996	0.673	6.453	0.647

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت المهارات الأساسية بسباحة الصدر.

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام إلى الأسلوب المستخدم من قبل المدرب وإلى

التمرينات الموضوعية من قبل المدرب في منهجه التعليمي إلى إكساب السباحين المهارات وإتقانها مما يدل على نجاح المهارات قيد الدراسة، فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية، إذ بتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها" (1: 26).

إما المجموعة التجريبية فإن تعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر جاءت نتيجة التمرينات الذهنية وفق أسلوب الحقيبة التعليمية المستخدمة والتي حققت نتائج جيدة كما في وضوح في جدول (4).

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		س	ع	س	ع
1	سباحة الصدر بالرجلين فقط لمسافة 20م	3.435	0.45	5.716	0.63
2	سباحة الصدر بالذراعين فقط لمسافة 20م	5.623	0.36	6.223	0.84
3	سباحة الصدر لمسافة 25م	5.632	0.63	6.453	0.647

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات المهارات الأساسية بسباحة الصدر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن التمرينات الذهنية المقترحة والمطبقة بأسلوب الحقيبة التعليمية أفضل من الأسلوب المتبع التقليدي الذي يعتمد على كونه يعد أسلوب مهم للتعلم الجماعي وبراغي الفروقات الفردية بالإضافة إلى القدرات الذاتية في التعلم وهذا يؤدي إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا فان من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (5: 237).

وتعد الحقيبة التعليمية والتمرين الذهني يتم فيها التركيز على متطلبات تعلم المهارة من إحساس والخط بالجانب البدني والمهاري في آن واحد وهذا لأ يتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة إذ أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (2: 215).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- تطبيق التمرينات الذهنية وتطبيقه بأسلوب الحقيبة التعليمية له تأثير في تعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر.
 - 2- التمرينات الذهنية وتقنياتها وفق نظام الأسلوب المستخدم له تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بسباحة الصدر للمبتدئين.
 - 3- المنهج التعليمي الذي يحتوي على أسلوب الحقيبة التعليمية ويحتوي على خصائص مطابقة من القدرات الذاتية وبراغي الفروق الفردية وفيه وسائل تعليمية متعددة يعطي نتائج أفضل بتعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر.
- ٥ ٢ التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات الذهنية وتطبيقه بأسلوب الحقيبة التعليمية لما لها من تأثير في تعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر.
- 2- ضروري اختيار التمرينات الذهنية وتقنياتها وفق نظام الأسلوب المستخدم لما لها من تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بسباحة الصدر للمبتدئين.
- 3- اعتماد المنهج التعليمي الذي يحتوي على أسلوب الحقيبة التعليمية ويحتوي على خصائص مطابقة من القدرات الذاتية وبراغي الفروق الفردية وفيه وسائل تعليمية متعددة يعطي نتائج أفضل بتعلم المهارات الأساسية بسباحة الصدر.

المصادر:

- 1- محمد صالح محمد. متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات: رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1990، ص26.
- 2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص115.
- 3- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ،2011، ص39-45.
- 4- نجلاء عباس لطيف ، واخران . أثر إستراتيجية التعلم الالكتروني التشاركي في بيئة تطبيقات التواصل الاجتماعي على تعلم المهارات الأساسية في سباحة الصدر: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 56، 2018 ، ص63.
- 5-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

أهداف الوحدة التعليمية: تعليم المهارات الأساسية بسباحة الصدر

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم الابتدائي: 1- تسجيل الحضور 2- الإحماء
		شرح مهرة الإرسال وبيان أهميته		القسم الرئيسي: 1- الجزء النظري
		- المشي بالماء مع إعطاء تغذية راجعة تشجيعيه -الطفوا وسحب الرجلين للصدر . - دفع حافة الحوض والانسيابية والاحتفاظ بالتوازن. -جعل المتعلم يتصور أداء حركة الذراعين و ثم أداء بعد التصور . -مشاهد المعلم كيفية الأداء بنفس الحركة بالسباحة الصدر. -سباحة الصدر كاملة	د3 د3 د4 د4 د3 د3 د4	2-الجزء التطبيقي
-تصحيح الأخطاء إثناء حدوثها.				
				القسم الختامي