

الخوف وعلاقته بتعلم سباحة الظهر لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. وفاء صباح محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

wafa.sabah@gmail.com

(00964) 07901991024

محمد ناظم عبد

مديرية شباب ورياضة ميسان

laranadem17@gmail.com

(00964) 07806173924

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى معرفة العلاقة بين الخوف وأداء مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقة لملائمته مع طبيعة المشكلة. ويتمثل مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد والبالغ عددهم (192). طالب موزعين على (7) شعب للسنة الدراسية (2018\2019). اما عينة البحث فتم تحديدها بالطريقة العشوائية وعددهم (62) طالب موزعين على (3) شعب أي بنسبة (32%) من مجتمع البحث، واشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على (12) طالب اما عينة التجربة الرئيسية فتكونت من (50) طالب. واستخدم الباحثان اختبار الأداء الفني (25م) سباحة الظهر لقياس اختبار السباحة على الظهر. وكذلك تم استخدام مقياس الخوف من الماء، ويتكون المقياس من (20) عبارة ويجب الفرد على كل عبارة طبقا لاتجاهاته وشعوره نحوها على مقياس خماسي التدرج (أخاف كثيرا جدا، أخاف كثيرا، أخاف بدرجة متوسطة، أخاف قليلا جدا، لا أخاف). وللتحقق من صلاحية المقياس قام الباحثان بعرض فقرات المقياس والبالغ عددها (20) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين، والبالغ عددهم (11) لتحديد صلاحيتها. إذ تم قبول وتعديل بعض فقرات المقياس. بعدها قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق المقياس واختبار السباحة على الظهر، على عينة البحث والبالغ عددها (50) طالب لاستخراج نتائج الدراسة ومناقشتها. وظهر إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الخوف وتعلم مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: الخوف، سباحة، تعلم، سباحة ظهر، حوض سباحة، علم نفس.

ABSTRACT

Fear and Its Relationship with Backstroke Learning in Sophomore College of physical Education and Sport Sciences Students

Mohamed Nazem Abdel
College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

Asst. Prof. Dr. Wafa Sabah Mohammed
College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

The research aimed at identifying the relationship between fear and learning backstroke swimming in sophomore students of physical education and sport sciences college. The researchers used the descriptive method on (12) students for pilot study and (50) students for the main experiment. The researchers used the (25m) artistic performance test of backstroke swimming for measuring backstroke swimming as well as fear from water scale that consisted of (20) items. The results showed significant relationship between fear and backstroke swimming on college of physical education and sport sciences.

Keywords : fear, swimming, learning, backstroke, swimming pool, psychology.

المقدمة:

يعد الخوف أحد أهم المظاهر النفسية التي تؤثر في عملية تعلم السباحة تبدو حالة الخوف عندما يشعر المتعلم بان المهام المطلوبة منه تفوق قدراته وتتطوي على خطورة التعرض للإصابة او الاختناق في الماء وتختلف استجابات الخوف في شدتها واتجاهاتها. وتعد رياضة السباحة أساس الرياضات المائية وتعلمها ضروري لكل فرد ولا بد لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان يتقنوا السباحة لكون له فائدة تروحية علاجية وأيضاً فائدة بدنية تمارس السباحة في المسابح وكذلك في الشواطئ والبحيرات الطبيعية ويرتادها الناس بكثرة وذلك لأنها تبت روح المنافسة والترويح وكذلك تعد وسيلة محببة من اجل التنمية الحركية للإنسان وكونها تمارس داخل الوسط المائي الذي يعتبر وسيلة ترفيهية للتخلص من الضغوط والمساعدة على الاسترخاء ولكن يواجه الفرد صعوبة في السباحة نتيجة عدة عوامل، منها عوامل نفسية ومن أهمها عامل الخوف من الماء، وذلك لأسباب قد تكون نفسية مكتسبة منذ الطفولة او تكون نتيجة شعورهم بعدم الأمان داخل الوسط المائي او الخوف من الغرق. لذلك يعد الاهتمام بالجانب النفسي من العوامل المهمة والضرورية في عملية السباحة للطلاب ومن الأفضل على مدرسي مادة السباحة التوجيه والتركيز على الجانب النفسي المتمثل بعامل الخوف الذي يعتبر عائق في عملية التعلم وكيفية التعامل معه وطرق علاجه. ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية في التعرف على الخوف وعلاقته بأداء مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين الخوف وتعلم مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ومن هنا يظهر الهدف من هذا البحث وهو التعرف على العلاقة بين الخوف وتعلم مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويذكر (بحري حسن خوشناو، 2010) في دراسة استخدم فيها المنهج التجريبي على عينة من (4) افراد أظهرت النتائج أن للمنهج التعليمي تأثيراً إيجابياً في اكتساب القدرات الحس الحركية.

اما في دراسة (افتخار احمد السامرائي و جنان سلمان الغبان) والتي استخدمت فيها المنهج الوصفي على عينة من (75) طالبة من المرحلة الثانية والثالثة فتوصلت فيها إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الخوف ومستوى الإنجاز في السباحة. وبهذا أوصت الباحث على الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس السباحة للطلاب.

اما في دراسة لـ (نجود معز فايف حمادنة ومحمدو حسني الاطرس وجمال شاكر محمود 2014) والتي استخدمت فيها المنهج التجريبي على عينة من (40) وطالبة توصلت الباحثة إلى ان البرنامج التعليمي المقترح له اثر إيجابي في تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة حيث اثر على تعلم الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء . وقد اوصت الباحثة التأكيد على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعلم السباحة وضرورة اهتمام المدرسين بالاعداد النفسي المناسب خلال مراحل تعليم السباحة المختلفة. وفي دراسة (ختام موسى آي، 2014) على عينة من (30) طالباً فتوصل فيها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقة لملائته مع طبيعة المشكلة. وتمثل مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وبالبالغ عددهم (192). طالب موزعين على (7) شعب للسنة الدراسية (2018\2019). اما عينة البحث فتم تحديدها بالطريقة العشوائية وعددهم (62) طالب موزعين على

(3) شعب أي بنسبة (32%) من مجتمع البحث، واشتملت عينة التجربة الاستطلاعية على (12) طالب اما عينة التجربة الرئيسية فتكونت من (50) طالب، وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) يوضح مجتمع البحث وعينته

ت	الشعب	عدد طلاب الشعبة	عدد عينة التجربة الاستطلاعية	عدد عينة التجربة الرئيسية
1	أ	24	12	50
2	ب	27		
3	ج	29		
4	د	28		
5	هـ	28		
6	و	29		
7	ز	27		
8	المجموع	192	62	

واستخدم الباحثان اختبار الأداء الفني (25م) سباحة الظهر وعرضها على الخبراء والمختصين (ملحق 5) لإعطاء درجة الأداء (ملحق 4). وكذلك تم استخدام مقياس الخوف من الماء: الذي قام بتصميمه (صادق الحايك وعبد السلام جابر) ويتكون المقياس من (20) عبارة ويجيب الفرد على كل عبارة طبقا لاتجاهاته وشعوره نحوها على مقياس خماسي التدرج (أخاف كثيرا جدا، أخاف كثيرا، أخاف بدرجة متوسطة، أخاف قليلا جدا، لا أخاف). والدرجات العالية توضح الخوف من الماء ويصلح المقياس للتطبيق على الجنسين ابتداء من عمر (14) سنة فأكثر (ملحق 1).
الأسس العلمية لمقياس الخوف: وللتحقق من صلاحية الفقرات قام الباحث بعرض فقرات المقياس والبالغ عددها (20) فقرة (ملحق 1) على مجموعة من الخبراء والمختصين، والبالغ عددهم (11) (ملحق 2) لتحديد صلاحيتها. وأعتمد الباحث على اختبار كاي تربيع في قبول الفقرات الخبراء، إذ تم قبول وتعديل بعض فقرات المقياس لكونها معنوية عند مستوى دلالة 0.05 والجدول (2) يُبين ذلك.

جدول (2) وصلاحية العبارات حسب رأي الخبراء والمختصين

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	كا المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
1	1	10	1	7.364	0.007	معنوي
2	2	11	0	11	0.000	معنوي
3	3	11	0	11	0.000	معنوي
4	4	11	0	11	0.000	معنوي
5	5	10	1	7.364	0.007	معنوي
6	6	10	1	7.364	0.007	معنوي
7	7	10	1	7.364	0.007	معنوي
8	8	10	1	7.364	0.007	معنوي
9	9	10	1	7.364	0.007	معنوي

معنوي	0.000	11	0	11	10	10
معنوي	0.000	11	0	11	11	11
معنوي	0.000	11	0	11	12	12
معنوي	0.000	11	0	11	13	13
معنوي	0.000	11	0	11	14	14
معنوي	0.000	11	0	11	15	15
معنوي	0.000	11	0	11	16	16
معنوي	0.000	11	0	11	17	17
معنوي	0.000	11	0	11	18	18
معنوي	0.000	11	0	11	19	19
معنوي	0.000	11	0	11	20	20

ثبات المقياس: قام الباحثان باستخدام نوعين من الثبات للتحقق من ثبات المقياس، الأول معامل الفايرونباخ وتبين عند تطبيق هذا المعامل، وتبين عند تطبيق المقياس على عينة التجربة والبالغة (15) ان معامل الثبات هو (0.899) وهي قيمة عالية للثبات عند مستوى دلالة (0.05). اما النوع الثاني من الثبات فهو طريقة التجزئة النصفية وعند تطبيق هذه الطريقة ظهر معامل الارتباط (0.783) وهذا يمثل ارتباط نصف العبارات، فلابد من ايجاد قيمة معامل الثبات لعبارات المقياس جميعها، لذا استخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان براون) والذي تبين أن قيمته (0.878) وهي قيمة ثبات عالية. بعد الإجراءات التي تم ذكرها قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق مقياس الخوف (ملحق 3) واختبار السباحة على الظهر، على عينة البحث والبالغ عددها (50) طالب وذلك للمدة من (2019/4/2) ولغاية (2019/4/20).

النتائج:

جدول (3) يُبين عرض البيانات الإحصائية لمواصفات مقياس الخوف

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أدنى درجة	أعلى درجة
مقياس الخوف	72.440	10.146	-0.875	49	89

جدول (4) يُبين عرض البيانات الإحصائية لمواصفات اختبار السباحة على الظهر

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أدنى درجة	أعلى درجة
السباحة على الظهر	8.423	1.965	-0.901	5.6	13.16

ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الخوف والسباحة على الظهر، ويعتبر الخوف حالة او شعور سلبي او رد فعل غير مرغوب فيه، او تعرف فردي مكتسب مما يشكل عائقا في تعلم مهارات السباحة مثل تعلم السباحة على الظهر، ويجب ان نعلم ان الخوف من الماء هو حالة مكتسبة وليس وراثية او فطرية لذلك فهي تنشأ لعدة أسباب مباشرة او غير مباشرة منها: خبرة مكتسبة مباشرة: من خلال الخبرة الشخصية لموقف سلبي (الغرق) يكون قد حصل للفرد بشكل مباشر قد شعر

به، وخبرة حسية ثانوية من خلال التحدث عن المواقف السلبية او سماع قصة عن موقف سلبي، والخبرة اللاشعورية (اللاحسية) من خلال التجارب الطفولة السلبية مثل الأفلام والمؤثرات الثانوية (رابعة، 2013، صفحة 20).

والسباحة هي واحدة من أشهر الرياضات على مستوى العالم، والتي أقبال الكثيرون على ممارستها من مختلف الفئات والأعمار، خاصة بعد معرفة ما لها من فوائد عديدة على كل من الصحة الجسدية والنفسية. والجدير بالذكر أن تلك الرياضة لم تكن تقتصر على نوع واحد، وإنما وُجد منها العديد من الأنواع ومنها سباحة الظهر، وتختلف أنواع السباحة من حيث طريقة الأداء، بالشكل الذي يُتيح لممارسيها الحصول على أكبر قدر من المتعة والفائدة، وتعد السباحة إحدى الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي وسيلة للتحرك عن طريق الذراعين والجذع والرجلين للارتقاء بكفاءة الانسان بدنياً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً. وهي الحجر الاساسي في الرياضات المائية، فبدون تعلمها وإتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة الرياضات المائية الاخرى (راتب، 1999، صفحة 22).

ويعتبر الخوف أحد المكونات الأساسية للوجود الإنساني وهو من أكبر الخبرات الإنسانية شيوعاً وانتشاراً ففي كل الثقافات والعصور يتعرض الانسان لتهديدات حقيقية تستدعي حالة الاستئثار المتمثلة بالخوف. إذ يعتبر الخوف حالة انفعالية داخلية وطبيعية موجودة لدى كل انسان، يسلك خلالها سلوكاً يبعده عن مصادر الأذى (الحمداني، 2005، صفحة 44).

ويذكر (Moran, 2011, p.202) أن المشكلة الرئيسية التي تواجه مدرس السباحة عند تعلم المبتدئين هي الخوف من الماء والعديد من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب الخوف من الماء وقد تكون ناتجة عن مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطال العالم إلى مخاطر الماء، حيث أشار العديد من علماء النفس إلى أن علاج هذا النوع من الخوف يجب أن يقدم مصدر الخوف للشخص تدريجياً حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل ايجابي من جديد حيث أن مواجهة مصدر الخوف تدريجياً تعمل على تنمية الإدراك للمواقف السلبية.

ويرى الباحث ان الخوف يعتبر من الحالات النفسية التي تنتاب الفرد عند تعرضه لموقف مفاجئ او موقف يهدده او يهدد كيانه. اما في درس السباحة هناك بعض الطلاب يتناهم الخوف من الغرق او الخوف من الوسط المائي الجديد. ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها، ان ظهور الخوف يرتبط باستجابات فسلجية واستجابات سلوكية من الاعراض الفسلجية للخوف هي (ارتفاع ضغط الدم - تسارع النبض - زيادة التنفس - التعرق الشديد)، كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده

وقد توصل الباحث ان هنا عوامل متعددة تسبب الخوف من السباحة لدى طلاب السنة الدراسية الثانية من الذين لا يجيدون السباحة لتعدد الأفكار التي تثير الخوف وتفكير الطالب الذي يتوقع ان يواجه بعض المصاعب التي تثير المشكلات النفسية والاجتماعية والبدنية خلال الدروس العملية . ونتيجة للخبرات السابقة التي تعتبر ذات تاثير في تعلم السباحة .

المصادر

- أسامة كامل راتب (1999). تعلم السباحة. ط3. القاهرة. دار الفكر العربي.
- افتخار احمد السامرائي وجنان سلمان الغبان. (1987). اثر عامل الخوف على مستوى الإنجاز في رياضة السباحة. كلية التربية الرياضية جامعة بغداد. العراق.
- بحري حسن خوشناو (2010). أثر تعلم سباحة الظهر في اكتساب بعض القدرات الحس- حركية. مجلة علوم التربية الرياضية. مجلد (3). العدد (3).
- حامد الحمداني (2005). الخوف وتأثيراته السلبية وسبل معالجته. مصر.
- ختام موسى أي. (2014). أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين hg والمتدرج على سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. عمان.
- صادق الحايك وعبد السلام جابر (2004). اثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر. الجامعة الأردنية . عمان . الاردن
- عبد الله محمود رابعة (2013). المنطلقات الأساسية في السباحة، ط1. عمان. مكتبة المجتمع العربي.
- نجود معز فايق حمادنة. محمود حسنى الاطرس . جمال شاكر محمود . (2014). اثر برنامج مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية. نابلس.
- ندى قيس علي (2016). تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تقنية الحرية النفسية EFT للحد من الخوف في تعلم السباحة الحرة. رسالة ماجستير. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. جامعة بغداد.
- Moran, k. (2011). Perceived and real swimming competence among young adults in new Zealand. proceedings of the world drowning prevenyion conference. da nang, Vietnam. 10-13th may.

الملاحق

ملحق (1) استبانة آراء السادة الخبراء حول صلاحية العبارات

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

بعد التوكل على الله يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (الخوف وعلاقته بتعلم مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة وعلم فأن الباحث يأمل منكم المساعدة من خلال:

1. إبداء الرأي في صلاحية العبارات لعينة الدراسة التي يقدمها الباحث والمرفقة طياً.

2. تعديل او حذف بعض العبارات الغير مناسبة للدراسة.

مع جزيل الشكر والتقدير...

التوقيع: الاسم واللقب العلمي: الاختصاص: مكان العمل:

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل او مدرب متخصص			
2	الذهاب في رحلة نهريّة او بحرية			
3	التوقف نتيجة التعب اثناء السباحة في المنطقة العميقة			
4	الجلوس على حافة حوض السباحة في الجزء العميق ووضع الرجلين في الماء			
5	رحلة في قارب صغير مع شخص او اشخاص لا يجيدون السباحة			
6	فتح العين تحت الماء اثناء السباحة			
7	الوقوف قريباً من حافة حوض السباحة في المنطقة العميقة			
8	التقاط أشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة			
9	دعوة من أصدقاء لم يسبق لهم السباحة للنزول معهم للماء			
10	الوقوف في الماء الضحل مع تبادل طرطشة الماء			
11	المشي فوق السلم المتحرك			
12	السباحة في حوض سباحة لا يوجد به احد غيرك			
13	القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع 1م			
14	السباحة مع اشخاص لا تعرفهم			
15	النظر الى الماء العميق			
16	الوثب بالقدمين في الماء بعمق الكتف			
17	فقدان التوازن اثناء المشي في الماء			
18	غمس الراس والجسم تحت سطح الماء			
19	النزول الى الماء بارتفاع اعلى من الراس			
20	السباحة في البحر بمنطقة لا تتضح فيها رؤية القاع			

ملحق (2) يُبين أسماء الخبراء والمختصين المُعتمدين لتحديد صلاحية عبارات المقياس

ت	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1-	ا.د علي يوسف	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
2-	ا.د عبد الله هزاع	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
3-	ا.د عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
4-	أ.د حامد سلمان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار
5-	ا.د افتخار احمد السامرائي	فلسفة تدريب سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
6-	أ.د علي صبحي	علم النفس الارشادي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
7-	ا.م.د هويدة إسماعيل	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
8-	ا.م.د جنان ناجي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
9-	أ.م.د بان عدنان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
10-	أ.م.د نداء ياسر	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
11-	أ.م.د وسن ناجي	علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

ملحق (3) استبانة مقياس البحث

عزيزي الطالب المحترم

تحية طيبة...

يقوم الباحث بإجراء بحثه الموسوم (الخوف وعلاقته بتعلم مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

وفيما يلي 20 عبارة تتعلق باتجاهك ومعتقداتك الشخصية نحو السباحة والماء اختر الإجابة التي تمثل رأيك على الفقرات المعروضة على حضرتكم، علماً إن اجابتك سوف نتعامل معها بسرية تامة، وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذلك لا داعي لكتابة اسمك، كما ونرجو عدم ترك أي فقرة من الفقرات بدون إجابة.

ضع علامة (x) في الحقل الذي تراه مناسباً للإجابة كما موضح في المثال الآتي:

ت	الفقرات	أخاف كثيراً جداً	أخاف كثيراً	أخاف بدرجة متوسطة	أخاف قليلاً جداً	لا أخاف
1	دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل او مدرب متخصص			x		

ت	الفقرات	أخاف كثيراً جداً	أخاف كثيراً	أخاف بدرجة متوسطة	أخاف قليلاً جداً	لا أخاف
1	دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل او مدرب متخصص					
2	الذهاب في رحلة نهريّة او بحرية					
3	التوقف نتيجة التعب اثناء السباحة في المنطقة العميقة					
4	الجلوس على حافة حوض السباحة في الجزء العميق ووضع الرجلين في الماء					
5	رحلة في قارب صغير مع شخص او اشخاص لا يجيدون السباحة					
6	فتح العين تحت الماء اثناء السباحة					
7	الوقوف قريباً من حافة حوض السباحة في المنطقة العميقة					
8	التقاط أشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة					
9	دعوة من أصدقاء لم يسبق لهم السباحة للنزول معهم للماء					
10	الوقوف في الماء الضحل مع تبادل طرطشة الماء					
11	المشي فوق السلم المتحرك					
12	السباحة في حوض سباحة لا يوجد به احد غيرك					
13	القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع 1م					
14	السباحة مع اشخاص لا تعرفهم					
15	النظر الى الماء العميق					
16	الوثب بالقدمين في الماء بعمق الكتف					
17	فقدان التوازن اثناء المشي في الماء					
18	غمس الراس والجسم تحت سطح الماء					
19	النزول الى الماء بارتفاع اعلى من الراس					
20	السباحة في البحر بمنطقة لا تتضح فيها رؤية القاع					

ملحق (4) استبانة تقييم الخبراء لمهارة سباحة الظهر لعينة البحث

الأستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم تحية طيبة وبعد
 يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((الخوف وعلاقته بتعلم مهارة السباحة على الظهر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم
 الرياضة)) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في مجال تعلم السباحة يرجى تفضلكم بإبداء تقييمكم لاداء مهارة سباحة الظهر لعينة البحث.
 مع بالغ الاحترام والشكر والتقدير .

التوقيع: الاسم واللقب العلمي: الاختصاص: مكان العمل: المجموعة:

ت	أسس تقييم عناصر الاداء	درجة تقييم الأداء	الدرجة
1	وضع الجسم	2 درجة	
2	حركات الذراعين	2 درجة	
3	ضربات الرجلين	2 درجة	
4	التنفس	1 درجة	
5	التوافق الكلي	1 درجة	
6	المسافة التي يقطعها المختبر	(7-1) درجة	
	الدرجة النهائية	15 درجة	

اسم الطالب..... المجموعة : الاختبار :

ملحق (5) أسماء الخبراء الذين عرض عليهم اختبار السباحة على الظهر

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د. سامر منصور	بايوميكانيك سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
2	أ.م.د. فرقد عبد الجبار كاظم	فسيولوجيا التدريب الرياضي السباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
3	أ.م.د. سؤدد ابراهيم	تدريب سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد