أثر أستخدام أسلوبي التعلم الكلي والجزئي على تعليم السباحة ألحرة وألظهر

بحث تجريبي

على طلبة المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

م.م. عقيل سلمان مهدي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

ألباب ألأول

1- التعريف بالبحث :

يعتبر التعلم الحركي من الأمور المهمة في كل الألعاب الرياضية ومن خلال هذا التعلم يمكن أكتساب معلومات وخبرات يستطيع من خلالها الفرد الحصول عليها والتعلم الحركي لايقتصر على عمر معين ولأجل تطوير المستويات الرياضية وجب العمل على أسس وضوابط خاصة في عملية التعلم ومنها عملية تعلم السباحة . أن بعض المهارات الحركية تحتاج ألى أختيار طريقة أو أسلوب ملائم لتعلمها وهذا يشمل عملية التعلم الخاصة بفعالية السباحة التي يرغب بها عدد كبير من الناس من الأطفال والكبار والهواة والمتقدمين للبطولات الأولمبية ومن أنواع السباحة المعروفة السباحة الحرة.

أن عملية أختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب الذي يحقق الهدف بأقل وقت وأقل جهد من الأمور الأساسية التي توجب على المدرسين والمدربين أستخدامها لتعليم أفضل ما يتناسب ونوع المهارة والفعالية ومحيط أداؤها.

من هنا جاءت أهمية البحث من خلال محاولة علمية لمعرفة تأثير أستخدام أسلوبي التمرين الكلي والجزئي في تعليم السباحة الحرة من خلال الأعتماد على قواعد وأسس التعلم الحركي من خلال هذين الأسلوبين وأثرهما على تعلم السباحة الحرة التي تحتاج ألى تناسق

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

وترابط بين أعضاء متعددة من الجسم من خلال التوافق العضلي العصبي للتوصل ألى تحقيق هدف العملية التعليمية لهذا النوع من السباحة

1-2 مشكلة ألبحث:

أن العملية التعليمية هي حصيلة جهود مبذولة من قبل عدد كبير من الدارسين والباحثين من أجل تطور ورفع مستوى هذا والذي يهدف ألى نتائج إيجابية في عملية التعلم وللتخلص من النمطية في عملية التعلم الخاصة بالسباحة الحرة والظهر . أستخدم الباحث بعض أساليب التعلم الملائمة لنوع المهارة المراد تعلمها لتسهيل عملية التعلم بأعتبار الباحث أحد المختصين في مجال تعليم السباحة في الدروس التعليمية. وتؤكد الدراسات والبحوث على أهمية أسلوبي التعلم الكلي والجزئي في عملية التعلم[1] وللتخلص من الروتين أتجه الباحث ألى أستخدام أسلوب جديد ملائم لنوع المهارة وهو أسلوب التعليم الكلي الذي يجبر المتعلم بالأنشغال بشكل كامل بعملية التعلم عن طريق منع أسلوب التجزئة والثاني أستخدام الأسلوب الجزئي (المعتمد) وأثرهما على عملية التعلم.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث ألى

1- معرفة تأثير أستخدام أسلوبي التعليم الكلي والجزئي في تسهيل عمليـة الـسباحة الحـرة والظهر.
2- الكشف عن أفضل أسلوب من خلال أستخدام التمرين الكلي والجزئي

1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية مؤثرة في تسهيل عملية تعلم مهارة السباحة الحرة والظهر ولأسلوبي التمرين الكلي والجزئي.
2- وجود فرق معنوي في تأثير أستخدام أسلوبي التمرين الكلي والجزئي في تـسهيل عمليـة التعلم ولصالح التمرين الكلي

(1) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . مكتب الصخرة للطباعة. بغداد2002 .ص85

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلبة المرحلة الأولى- كلية التربية الرياضية

1-5-2 المجال المكاني : مسبح كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد- الجادرية.

1-5-3 المجال الزماني : العام الدراسي لسنة 2004/2003

ألباب ألثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

أن التعلم الحركي هو أحد فروع العملية التعليمية للكائن الحي حيث يشمل النشاط البشري وبكافة أشكالة دون الأستغناء عن التعلم[1]. وهو ظاهره طبيعية يمكن أن تتم كرد فعل طبيعي لمثيرات البيئة حيث يعدل الكائن الحي من سلوكه وتفكيره حتى يحقق لنفسه توافقا" مع تلك المثيرات البيئية.

وعملية التعلم عملية فرضية لا نلاحظها بصورة مباشرة وأنما نستدل عليها عن طريق نتائجها[2]. ويعرف التعلم بأنه (تعديل وتغير في السلوك نتيجة الممارسة على أن يكون هذا التعديل والتغير ثابت نسبيا" ولايكون مؤقتا" مرهونا" بضروف أو حالات طارئة[3] ويمكن تحديد مفاهيم التعلم على وفق ما تضمنه التعريف بالأتي[4].

* تغير

*تعديل

*يظهر على صورة سلوك

*قابل للملاحظة

*يترتب على مواقف الخبرة والممارسة

(1) محمد عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي .الكويت : دار القلم. 1987 .ص 124

(2) جمال الدين عبد العاطي الشافعي . التعليم المعرج في التربية الرياضة. القاهرة. دار الفكر العربي .1997. ص 9

(3) يوسف قطامي ونايف قطامي . سيكولوجية التعلم الصفي. عمان . دار الشروق .2000 .ص 12

(4) المصدر السابق نفسه، ص12.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

وهناك عدة عوامل تؤثر في العملية التعليمية ومن هذه العوامل

أولا: الأستعداد:

وهو الحالة التي يكون عليها المتعلم من حيث القابلية للتعلم والتدريب فأن وسائل وطرائق التدريب تفقد قيمتها أذا لم يكن المتعلم فعلا" لديه الأستعداد ويتضمن الأستعداد كلا" من النواحي البيولوجية والنفسية[1].

ثانيا: النضج :

أن النضج يعد شرطا" ضروريا" وليس كافيا" لحدوث التعلم فلا يمكن أن يتعلم الطفل مهارة حركية أذا لم يحصل على درجة من النضج تمكنه من التعلم ويعرف النضج على أنه تغيرات مبرمجة سلفا" تحدث فطريا" وتلقائيا" بمعزل عن المؤثرات الخارجية[2].

ثالثا: ألدافعية:

أن للدافعية أهمية في أثارة التعلم لدى المتعلم والدافعية هي العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل والحالات المختلفة الفطرية والمكتسبة والداخلية والخارجية والمتعلمة وغير المتعلمة والشعورية واللاشعورية والتي تعمل على توجيه وأستمرار السلوك لتحقيق هدف ما[3].

رابعا: الخبرة والممارسة:

أن الخبرة والممارسة من العوامل المهمة في تغير السلوك وهي الموقف الذي يواجه المتعلم من مثيرات بيئته يتفاعل معها وتحدث تغيرا" لدية بفعل هذا التفاعل لذلك تعطى أهميه كبيرة للضروف البيئية حيث أنها تحدد ألى درجة كبيرة درجة نمو وتطور التعلم وزيادة حصيلته التعليمية وخبراته . أما الممارسة فهي مرور الفرد بمجموعته من الخبرات المنظمة نسبيا" والخبرة أساس لأكتساب المعلومات والمهارات والأتجاهات[4].

(1) أسامة كامل راتب . الأعداد النفسي للناشئين. القاهرة . دار الفكر العربي. 2001 . ص 171

(2) صالح محمد علي. علم النفس التربوي. عمان. دار الميسرة للنشر والتوزيع .2000 ص 480

(3) محمد علي علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة مركز الكتاب للنشر (1998) ص 212

(4) ممدوح عبد المنعم وأحمد محمد مبارك . سيكولوجية التعلم وأنماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية . الكويت . مكتبة الفلاح .1992 ص 267

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

السباحة الحرة :

تعبر السباحة الحرة من أسرع أنواع السبحات الأربعة وتعتبر هذه السباحة من الرياضة المحببة والمرغوبة لعدد كبير من الناس وفيما يلي تحليل طريقة أداء السباحة الحرة.

تحليل طريقة أداء السباحة الحرة : [1]

عندما تدخل الذراع اليمنى إلى الماء تبدأ الذراع اليسرى مرحلة الشد ويتم رفع المرفق لكلا الذراعين ويتم دخول الذراع اليمنى بشكل كامل ألى الماء وتكون الذراع اليسرى في منتصف مسارها ويتم زيادة سرعة حركة اليد اليسرى مقارنة ببطء اليد اليمنى وتتم عملية دوران الوجه لأخذ الشهيق وفي نفس الوقت تؤدي اليد اليسرى حركة الدفع متجهة" ألى الخلف ويلاحظ أن الرجل اليسرى تتحرك للأسفل لتحقيق التوازن الناتج عن حركة اليد اليسرى لأعلى ثم تبدأ الذراع اليسرى الحركة الرجوعيه بالخروج من الماء بينما يدور الرأس ووضع الوجه للأمام كما يلاحظ أن الذراع اليمنى تبدأ مرحلة الشد ويحقق الجسم أقصى دوران جهة اليسار وتبدأ اليد اليسرى الدخول ألى الماء والذراع اليمنى تبدأ مرحلة الشد ويلاحظ أرتفاع المرفق للذراعين ويتم دخول الذراع اليسرى بشكل كامل ألى الماء وتكون الرأس في منتصف المحور الطولي للجسم ويكون الوجه متجها" للأمام عند دخول اليد للماء وتحقق اليد اليمنى زيادة واضحة في مسارها مقابل بطء مسار حركة اليد اليسرى. أن سرعة اليد عند دخول الماء مماثلة لسرعة تقدم الجسم للأمام والمبالغة في سرعة دخول اليد تؤدي ألى نقص سرعة الجسم والتقدم للأمام .

اهم النقاط في التحليل الحركي لسباحة الزحف على البطن :-

الشد بالذراع تحت الماء :-

* الشد على شكل حرف (S)
* ثني المرفق للاعلى 90 درجة حسب مسافة السباق
* ارتفاع المرفق
* امتداد الذراع لاقصى مسافة في كل دورة ذراع
* التزايد التدريجي لسرعة الذراع
* دخول الذراع في زاوية حادة

(1) أسامة كامل راتب: تعليم السباحة .ط3. القاهرة: دار الفكر العربي(1998) ص239 – 241.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الحركة الرجوعية للذراعين :-

* يكون المرفق مرتفعا"
* الاسترخاء الكامل للذراع
* دخول الذراع امام الكتف

ضربات الرجلين :-

* استرخاء الكعبين
* انثناء خفيف للركبتين اثناء ضربات الرجلين للاسفل
* امتداد الركبتين عند اداء ضربات الرجلين لاعلى
* خروج الكعبين فقط خارج الماء
* اداء ضربات الرجلين في مدى صغير

التحليل الحركي لسباحة الزحف على الظهر و الشد بالذراع تحت الماء :-

* يبداء الشد على عمق 30 سم
* تزايد سرعة الشد باليدين تدريجيا"
* انثناء الذراع لاعلى 90 درجة
* ينتهي الشد و راحة اليد متجهة لاسفل
* يبداء دخول الماء بالاصبع الصغير لليد
* الذراع تكون مستقيمة

الحركة الرجوعية للذراعين :-

* تكون الذراع مستقيمة
* يكون الكتف مرتفعا"
* تدخل اليد في نقطة خلف الكتف

ضربات الرجلين :-

* استرخاء الكعبين
* انثناء خفيف للركبة اثناء حركة الارجل للاعلى
* تكون الركبة مستقيمة اثناء حركة الارجل لاسفل
* خروج اصابع الرجلين فقط من سطح الماء

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

* دوران اصابع القدم للداخل قليلا"
* ضربات الرجلين في مدى صغير

وضع الجسم و التنفس :-

* الوضع الافقي المستقيم للجسم
* يكون الماءعند مستوى منتصف الرأس
* حركة تبادلية للذراعين
* يتم اخذ الشهيق على ذراع معينة و الزفير على الذراع الاخرى
* التركيز على اخراج الزفير كاولا"

2-2 الدراسات المشابهة :

اولا :- دراسة عفاف الكاتب 1999 : بعنوان : اثر الجدولة و تنظيم استخدام اسلوبي التمـرين العشوائي و المتدرج على تعلم سباحة الصدر[1]. وهدفت الدراسة الى :-

1- التعرف على اثر استخدام جدولة و تنظيم التمرينات العشوائي و المتدرج فـي تـسهيل عملية سباحة الصدر
2- الكشف عن افضل اسلوب باستخدام التمرين العشوائي و المتدرج .

و تضمنت عينة البحث من 52 طالب من المرحلـة الاولـى و زعـوا عـشوائيا" فـي مجموعتين تجريبية وضابطة وتم استخدام التمرين العشوائي مع المجموعة التجريبية و التمـرين المتدرج مع المجموعة الضابطة و قد توصلت الدراسة الى أن التدريب العشوائي ذا تأثير كبيـر في تطوير المهارات.

ثانيا" :- دراسة قاسم لزام 1997: بعنوان (اثر بعض طرائف التعلم في اكتساب و تطـوير مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة) [2].

وهدفت الدراسة الى معرفة أثر كل من التدريب العشوائي والمتجمع و المتدرج في تعليم المهارات الاساسية في التنس و تطور مستوى الاداء للمهارات و التهديف بكرة القدم .

---

(1) عفاف الكاتب . أثر و جدولة و تنظيم استخدام أسلوبي التمرين العشوائي والمتدرج على تعلم سباحة الصدر. جامعة بغداد . 1990 , ص 37

(2) قاسم لزام صبر : اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب و تطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة و المفتوحة . أطروحة دكتوراة . جامعة بغداد . 1997. ص 43

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

2- معرفة تاثير التعلم العشوائي و المجتمع و المتدرج في المهارات ٍالحركية كمهارات مغلقة و مفتوحة

وتضمنت عينة البحث 93 طالبا" من المرحلة الاولى وزعوا عشوائيا" في تجربتين الاولى 48 طالبا" ممن لم يمارسوا لعبة التنس سابقا" و الثانية 45 طالبا" ممن لهم خبرة في مهارة كـرة القدم وقد قسمت العينة الى ثلاث مجاميع واحدة طبقت التـدريب المتـدرج و الثانيـة التـدريب المجتمع و الثالثة التدريب العشوائي وقد توصلت الدراسة الى ان التدريب العـشوائي ذا تـاثير كبير في تطوير المهارات المغلقة و المفتوحة في التنس

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاتة الميدانية:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمتة تحقيق اهداف و فروض البحث

3-1 عينة البحث :

تكون عينة البحث من طلبة المرحلة الاولى _ كلية التربية الرياضية _ الجادرية وعددهم 40 طالبا" وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد ان تم استبعاد الطلبة الذين يجيدون السباحة وتـم تقسيمهم الى مجموعتين التجريبية و الضابطة المجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج باسـتخدام التمرين الكلي و المجموعة الضابطة تم استخدام البرنامج باستخدام التمرين الجزئي و لقـد قـام الباحث باجراء التجانس من خلال مهارة الطفو الامامي الثابت وهـو اختبـار صـدق و ثبـات معروضين[1]. وتم التاكد من التجانس باستخدام اختبار T.TEST للتاكد من عدم و جود فـروق بين المجموعتين و كانت قيمة (F) المحتسبة 2.16 و الجدولية تحت مستوى دلالة 0.5 و هـي 2.64.

3-2 اختبارات القياس:

تم اختبار التكنيك و المسافة من خلال السباحة من حائط الحوض حتى مكان الوقوف في آخر نقطة وتم قياس المسافة بواسطة شريط قياس.

(1) اسامة احمد راتب : تعليم السباحة . دار الفكر العربي . القاهره 1984 . ص 261

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-3 اجراءآت البحث:

لقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين بعد أن تم إيصال عينة البحث الى مرحلة الطفـو وتم تعيين عمل كل مجموعة المجموعة التجريبية تم تطبيق التمرين الكلي و المجموعة الضابطة تم تطبيق التمرين الجزئي (المعتمد) و بعدها تم توضيح و شرح و عرض الاداء للمجاميع أثناء الوحدة التعليمية.

المجموعة التجريبية :

- حركة انسياب أمامي مع حركة الذراعيين و الساقيين و التركيز على عمل الساقين
- حركة انسياب امامي مع حركة السلقين و الذراعيين و التركيز على حركة الذراعيين
- حركة انسياب امامي مع حركة الذراعيين و الساقيين و فتل الرقبة و اجراء عملية التنفس و التركيز على حركة فتل الراس واجراء التنفس

وتتم عملية التعلم بشك كامل وغير مجزء حتى نهاية الوحدة التعليمية

المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي تم تطبيق المنهج الجزئي (المنهج المعتمد) حيث تم تعليم افراد هذه المجموعة من خلال تجزئة الحركة الى أجزاء و تعليم كل جزء على انفراد

- اداء حركة الساقين و مسك لوحة الطرفان بكلا الذراعين
- اداء حركة الذراعين و مسك لوحة الطرفان بكلا الساقين
- اداء حركة الذراعين و الساقين مع فتل الرقبة و اجراء التنفس

ولقد جعل الباحث ظروف التجربة مشابهة لظروف المجموعة التجريبية من حيث الوقت والمكان وجميع مجريات تنفيذ التجربة عدا المتغير التجريبي من خلال أستخدام التمرين الجزئـي وبعـد نهاية الوحدات التعليمية تم تعين يوم الأختبار لمسافة 25 م سباحة حرة وظهر واختبار التكنيـك وقد تم أجراء الأختبار من خلال خبراء* من مدرسي مادة السباحة وتم أخـذ متوسـط الدرجـة للجزاء.

1- سرمد عبد الأله سباح في المنتخب الوطني ومدرب ألعاب مادة السباحة.

2- يسار صبيح . مدرب اللعاب في مادة السباحة .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

جدول رقم (1)

يبين نتائج أختبار السباحة الحرة لمسافة 25 م للمجموعتين التجريبية والظابطة

	ن	س	ع	قيمةt المحتسبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة (الجزئي)	13	4.50	1.35	3.71	2.64	الفرق
المجموعة التجريبية (الكلي)	13	5.50	1.20	3.71	2.64	معنوي

من الجدول رقم (1) يظهر ألينا الوسط الحسابي بقيمة 4.50 للمجموعـة الـضابطة وبـأنحراف معياري 1.35 بينما يكون الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.50 وأنحراف معيـاري 1.20 وقيمة t المحتسبة 3.71 والجدولية 2.64 وبمستوى دلالة 0.05 وبما أنه قيمة t المحتسبة أكبـر من قيمة t الجدولية أذن يكون الفرق معنوي ولصالح التجريبية والسبب يعود ألى الطريقة التي تم أستخدامها في التدريب الكلي وهي طريقة تكرار التمرين بشكل كامل حيث أكدة جميع الدراسات والبحوث على أهمية هذا الأسلوب من خلال التكرار والتنويع[1]. أضافة ألى أبتعاد المتعلم مـن حالات الملل وأنعكاس ذلك على الحالة النفسية لدى المتعلم لأن المتعلم يرغب دائمـا" بأختـصار وقت التعلم.

(1) Singer,N, Robert: motor learning and human performance Macmillan publishing New York . 1980. p11

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (2)

يبين نتائج أختبار سباحة الظهر لمسافة 25 م للمجموعتين التجريبية والضابطة .

	ن	س	ع	قيمة t	قيمةt الجدولية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة (الجزئي)	13	4.5	0.80	4.60	2.64	الفرق
المجموعة التجريبية(الكلي)	13	5.5	0.30	4.60	2.64	معنوي

من الجدول رقم (2) يتبين لنا قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 4.5 وأنحـراف معياري مقداره 0.80 أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي 5.5 وأنحراف معيـاري 0.30 وكانت قيمة t المحتسبة 4.60 وبمستوى دلاله 2.64 وبما أن قيمة t المحتسبة أكبـر مـن الجدولية لذا فأن الفرق معنوي ولصالح التجريبية ويعزو الباحث ألى تكرار الحركة بشكل كامـل وأيجاد الحلول في التكرار اللاحق وهذا الأمر يكون ايجابيا" في عملية التعلم[1]. أضافة ألـى أن هذا الأسلوب لم يتم أستخدامة من قبل أثناء عملية تعلم السباحة والذي يؤدي ألى تـسهيل عمليـة التعلم وأختصار الوقت والجهد وهذا يؤدي ألى تكرار الحركة بشكل أفضل وصحيح مـن قبـل المتعلم[2].

(1) قاسم لزام : أثر بعض طرائق التعلم في أكتساب وتطور قوى الأداء في المهارات المغلقـة والمفتوحـة . أطروحة دكتوراة . جامعة بغداد1997 . ص 43

(2) بسطويسي أحمد وأخرون : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية . جامعة بغداد 1984 ص 51.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الخامس

5- الأستنتاجات والتوصيات :

5-1 الأستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل أليها الباحث نستنتج ما يلي :

1- ظهور تأثير معنوي لكلا الأسلوبين الكلي والجزئي على تعلم سباحة الحرة والظهر .
2- ظهور فروق معنوية بين أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم سباحة الحرة والظهر.
3- أفضل أسلوب لتعلم سباحة الحرة والظهر هو الأسلوب الكلي من خـلال أعتمـادة علـى أسلوب التكرار بشكل كامل وغير مجزء مما أدى ألى تسهيل عملية التعلم

5-2 التوصيات :

1- أستخدام أسلوب التمرين الكلي الذي يؤكد على مبدأ التكرار الكامل الذي أتفق مع عدد من الدراسات لتسهيل عملية التعلم .
2- تنظيم العملية التعليمية من خلال الأسلوب العلمي ومبادئ التعلم الحركي الحديث.
3- أستخدام الأسلوب الكلي في عملية التعلم لأنواع أخرى من أنواع السباحة الأخرى
4- أجراء بعض الدراسات والبحوث التعليمية كأسلوب الخزين المكثف والموزع والمتـدرج والعشوائي .

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ألمصادر العربية و الأجنبية

1- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبداء و التطبيق . مكتب الصخرة للطباعة . بغداد 2002 . ص85

2- محمد عثمان : التعلم الحركي و التدريب الرياضي . الكويت . دار القلم 1987 . ص124

3- جمال الدين عبد العاطي الشافعي : التعليم المبرمج في التربية الرياضية . القاهرة .دار الفكر العربي 1997 .ص9

4- يوسف قطامي و نايف قطامي : سايكولوجية التعلم الصفي . عمان . دار الشروق 2000. ص12

5- أسامة كامل راتب : الأعداد النفسي للناشئين . القاهرة . دار الفكر العربي . 2001 . ص171

6- صالح محمد علي : علم النفس التربوي . عمان . دار الميسرة للنشر و التوزيع 2000 . ص480

7- محمد علي علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة مركز الكتاب للنشر . 1998 . ص212

8- ممدوح عبد المنعم و احمد محمد مبارك : سايكولوجية التعلم و انماط التعلم و تطبيقاتها النفسية و التربوية . مكتبة الفلاح . 1992 . ص 267

9- اسامة كامل راتب : تعليم السباحة . ط3 القاهرة . دار الفكر العربي . 1998 . ص239-241

10- اسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الاسس العلمية للسباحة ط1 . القاهرة . دار الفكر العربي . 1998 . ص111.

11- عفاف الكاتب : اثر و جدولة و تنظيم استخدام اسلوبي التمرين العشوائي و المتدرج على تعلم سباحة الصدر . جامعة بغداد .1990 . ص37

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

12- قاسم لزام صبر : اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب و تطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة و المفتوحة . اطروحة دكتوراة . جامعة بغداد 1997 . ص43

13- اسامة احمد راتب : تعليم السباحة . دار الفكر العربي . القاهرة . 1984 . ص261

14- بسطويسي احمد و اخرون : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية . جامعة بغداد . 1984 . ص51

15- Singer, n, Robert: motor learning and humman performance Macmillan publishing new york .1980.p11

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005