

المحاضرة الثامنة

الاختبارات المستخدمة في تقويم تعلم السباحة:

من اجل معرفة الإمكانات البدنية والنفسية لاختبار أشخاص يراد تقويم مهاراتهم الحركية في رياضة السباحة.. تم وضع عدة اختبارات على أساس علمي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ومن هذه الاختبارات ما يلي:

1/ اختبار الصليب الأحمر لمهارات السباحة:

وضع هذا الاختبار الصليب الأحمر الأمريكي ويجري التقويم به على أساس ناجح/ راسب ويصلح الاختبار للحصول المتخصص في دراسة وتعليم السباحة ويتضمن الاختبار ما يلي:

أ- مستوى التحصيل للمهارات الأساسية:

- *كتم التنفس لمدة عشر ثواني.
- *التنفس المنتظم لمدة عشر ثواني.
- *الطفو على البطن.
- *الطفو على البطن والانزلاق 2م.
- *الطفو على الظهر.
- *الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين 6م.
- *الانزلاق على الظهر مع أداء ضربات الرجلين 6م.
- *ضربات الرجلين 6م.
- *التقدم في الماء باستخدام حركات اليدين المجدافية مسافة 8 ياردة.
- *سباحة الزحف على البطن 20 ياردة.
- *سباحة 10 ياردة.
- *التحرك في الماء مع تغير الاتجاه.
- *الوقوف من الطفو.
- *تسطح الجسم على الماء.
- *الوثب في ماء عمق الصدر.
- *الوثب في ماء عميق.
- *مهارات الإنقاذ الذاتي.
- *أداء مهارات مركبة من المهارات السابقة.

ب- مستوى التحصيل للمهارات الأساسية المتقدمة:

- *التنفس الإيقاعي المنتظم.
- *الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقي لمدة دقيقتين.

- *الوقوف في الماء مدة 30 ثانية مع تغير وضع الجسم.
- *سباحة الظهر الأولية مسافة 25 ياردة.
- *الغوص تحت الماء والسباحة 5 ياردة.
- *استخدام أدوات الطفو الشخصية.
- *مهارات الأمن والإنقاذ الذاتي.
- *أداء مهارات مركبة.

ج- مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط:

- ضربات الرجلين:
- *ضربات الرجلين المقصية 20 ياردة.
- *ضربات الرجلين الحرة 20 ياردة.
- *ضربات الرجلين لسباحة الصدر 20 ياردة.
- حركات الذراعين:
- *حركات الذراعين سباحة حرة 10 ياردة.
- *حركات الذراعين لسباحة الجنب 10 ياردة.
- *حركات الذراعين لسباحة الصدر 10 ياردة.
- *سباحة الظهر الأولية 5 ياردة.
- *سباحة مفضلة يختارها الشخص 10 ياردة.
- *الدوران من السباحة على البطن وسباحة الظهر.
- *الطفو لفترة 5 دقائق.
- *السباحة بحركات الذراعين المجدافية 10 ياردة.
- *الوقوف في الماء لمدة دقيقة.
- *الطفو لمدة دقيقة.
- *السباحة تحت الماء 10 قدم.
- *الوقوف والغوص تحت الماء.
- *مهارات الإنقاذ.
- *السباحة 5 دقائق.

د- مستوى التحصيل للمستوى المهاري المتوسط المتقدم (متطلبات السباح):

- *سباحة الصدر 100 ياردة.
- *السباحة على الجنب 100 ياردة.
- *السباحة الحرة 100 ياردة.
- *سباحة الظهر 50 ياردة.
- *ضربات رجلين فقط لسباحة الظهر 50 ياردة.
- *الدوران من السباحة على البطن والظهر والجنب.

* القفز في الماء والسباحة تحت الماء مسافة 20 قدم.

* الطفو بالملايس لمدة 5 دقائق.

* الغوص تحت الماء لفترة طويلة (ليس على عمق كبير).

* الجري ثم القفز في الماء.

* السباحة لمدة 10 دقائق.

هـ- مستوى التحصيل لمستوى السباحة المتقدم (متطلبات الإنقاذ):

* سباحة الظهر الأولية 100 ياردة.

* سباحة الصدر 100 ياردة.

* سباحة الصدر المعكوسة 50 ياردة (مثل سباحة الصدر ولكن تؤدي على الظهر).

* السباحة على الجنب 100 ياردة.

* السباحة على الجنب والذراع عالياً خارج الماء 100 ياردة.

* سباحة الزحف على الذراعين تحت الماء 100 ياردة.

* سباحة الظهر 100 ياردة.

* سباحة الزحف على البطن 100 ياردة.

* الطفو لمدة 5 دقائق.

* الطفو مع ارتداء الملايس لمدة 10 دقائق.

* الغوص في الماء بالرجلين، ثم السباحة تحت الماء 10 ياردات.

* الجري ثم القفز في الماء.

* السباحة مدة 30 دقيقة.

2- اختبار كونر لمهارة السباحة :

يقوم هذا الاختبار على تقويم مهارة السباحة ويستخدم لتلاميذ المدارس الابتدائية كما ويصلح لكلا الجنسين (بنين بنات) ويتضمن الاختبار عنصرين أساسيين وهما:

1- اختبار سباحة الزحف على البطن مسافة 50 ياردة: ويجري البدء من داخل الماء بدفع حائط الحوض عند سماع إشارة البدء.

2- اختبار السباحة 50 ياردة: يؤدي هذا الاختبار من البدء داخل الحوض بدفع حائط الحوض وسباحة 25 ياردة سباحة الزحف

على البطن و 25 ياردة سباحة على الظهر، ويتم تسجيل درجات الاختبار وفقاً للفئات العمرية وكما يلي:

بنات/ من 5-9 سنوات: يستخدم الاختبار الأول بقياس زمن الأداء في 50 ياردة، ويستخدم الاختبار الثاني بقياس عدد دورات الذراعين في المسافة.

بنين/ من 5-9 سنوات: يستخدم الاختبار الأول بقياس زمن الأداء في 50 ياردة،

بنات/ من 10-12 سنة: يستخدم الاختبار الأول بقياس زمن الأداء في 50 ياردة، يستخدم الاختبار الثاني بقياس عدد دورات الذراعين في المسافة.

بنين/ من 10-12 سنة: يستخدم اختبار عدد دورات الذراعين في المسافة.

3- اختبار هويت لتحصيل السباحة بالجامعة:

يستخدم هذا الاختبار لقياس مدى تحصيل السباحة لطلبة الجامعة، ويتضمن على أربعة اختبارات فرعية، وبحيث يوضع لكل اختبار فرعي معاملات الصدق والثبات والتي تم إجراؤها على 40 طالباً جامعياً.

أ/السباحة تحت الماء 20-25 ياردة:

يجرى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، ثم يسبح الشخص المسافة كلها تحت الماء، وتعطى الدرجة على أساس الزمن المسجل لسباحة هذه المسافة المحددة لأقرب عشر من الثانية.

ملاحظة: عدم إعطاء درجة نهائية عند ظهور أي جزء من جسم السباح خارج الماء.

صدق الاختبار = 0.88

ثبات الاختبار = 0.94

ب/السباحة المستمرة لمدة 15 دقيقة:

يجرى هذا الاختبار باستخدام البدء المعتاد، مع إجراء أي طريقة من طرق السباحة، وكذلك أي نوع من طرق الدوران، ويتم تسجيل الدرجة بحساب عدد الأطوال التي يسجلها السباح في الزمن المحدد 15 دقيقة ثم تحول إلى ياردات، بحيث أن السباح الذي يسبح أكثر من نصف حوض السباحة عند انتهاء الوقت المحدد يحتسب له طولاً كاملاً. كما لا تعطى درجة للسباح الذي لا يكمل زمن السباحة 15 (دقيقة). صدق الاختبار = 0.72 ثبات الاختبار = 0.89

ج/السباحة السريعة من 25-50 ياردة:

ويعتمد في هذا الاختبار البدء العادي، ويسجل الرقم لأقرب عشر من الثانية، والاختبار له معاملات صدق وثبات تتباين باختلاف نوع السباحة وهو على الشكل الآتي:

سباحة الزحف على البطن: الصدق = 0.67 الثبات = 0.90

سباحة على الظهر: الصدق = 0.57 الثبات = 0.91

سباحة الصدر: الصدق = 0.54 الثبات = 0.89

د/السباحة لمسافة 50 ياردة لقياس القدرة على الانزلاق والاسترخاء:

يؤدي السباح الاختبار بالبدء من داخل الحوض ويدفع حائطه والانزلاق ثم له عدد الدورات التي تؤدي لسباحة مسافة 50 ياردة لكل من سباحة الظهر الأولية وسباحة الصدر وسباحة الزحف على الجنب ومعاملات الصدق والثبات لهذا الاختبار على النحو الآتي:

سباحة الظهر الأولية: صدق = 0.90 ثبات = 0.95

سباحة الصدر: صدق = 0.75 ثبات = 0.92

سباحة الزحف على الجنب: صدق = 0.93 ثبات = 0.93