مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٣٥) العدد (٢) يناير ٢٠٢١ ISSN : : 2636-3860 (online)

تأثير الخوف علي مستوي أداء مهارة القفز فتحاً علي طاولة القفز لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بإدارة اشمون محافظة المنوفية

[١]*أ.د/ مشيرة إبراهيم العجمي
[٢]**أ.م.د/ أحمد طلحة حسين
[٣]*** أ.م.د/ إيمان كمال الدين المعصراوي
[٤]****الباحث/ سارة جمال محمد اسماعيل

مقدمة البحث:

يرتبط النشاط الرياضى عند ممارسته بالانفعالات النفسية المختلفة والخوف هو أحد هذه الانفعالات وما له من تأثير على الأداء الرياضي للفرد ، فقد اهتم به كل من خبراء علم النفس العام والرياضي اهتماما كبيرا .

ويعتبر الجمباز من الرياضات الفردية والتي تحتاج إلى جرأة وشجاعة إثناء الأداء كما يحتاج إلى توفر عامل الأمان إثناء الممارسة وتحقيق السلامه الشخصية وخفض شدة الخوف وخاصة على الأجهزة التي تحتاج إلى توازن أثناء أداء المهارات عليها كجهاز عارضة التوازن والمتوازي وطاولة القفز ومن هنا يتضح ضرورة الاهتمام بدراسة ظاهرة الخوف كأحد العوامل الهامة والمؤثرة على الأداء الرياضي لدى الرياضيين (سندس محمد ٢٠٠٧م)(٣) ، و من خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية رياضة في مدرسة بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية فقد لاحظت عزوف التلميذات عن أداء مهارة القفز فتحاً علي طاولة القفز نظرا لشعورهن بالخوف و الرهبة من شكل الجهاز و كذلك من الاصابة و الوقوع مما كان يؤثر علي أداء هذة المهارة علي وجهة الخصوص .

ومما سبق يتضح لنا الأهمية التطبيقية للبحث والتي تحاول من خلالها الباحثة التعرف على ظاهرة الخوف لدى طالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي عند أدائهن مهارة القفز فتحا علي طاولة القفز وما ينتج عن هذا الخوف من تأثيرات سلبية على مستوى الأداء.

---

١ أ.د / مشيرة إبراهيم العجمى : أستاذ الجمباز بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
٢ أ.م.د / أحمد طلحة حسين : أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية
٣ أ.م.د / إيمان كمال الدين المعصراوى : أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

إن التعرف على أنجح الطرق والأساليب لاكتساب المهارات الحركية ومعرفة الشروط التي إذا توفرت تؤدى إلى تعلم أفضل وأسرع يعد أمرا أساسيا للتخطيط وضبط الخبرات فى التعلم الحركى (Boyce, B. 2007 (٨) ، Joyce, B. 2006 (11)) ، حيث أن المهارات الحركية هي جوهر أداء أي نشاط رياضي، واكتسابها هو الهدف العام للتربية البدنية ، وإن هذا الهدف لا يتحقق عن طريق القراءة أو مشاهدة نموذج للأداء الصحيح فقط ، وإنما يتم التعلم عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالأرشاد من قبل المدرس (١٠ : ٥٠)

تتسم مهارة القفز فتحا فى رياضة الجمباز بدرجة عالية من الصعوبة والتعقيد، كما تتسم بوجود المتعلم في وسط وبيئة غير إعتيادية ، بالإضافة إلى عامل الخوف من مهارة القفز فتحا من على طاولة القفز الذي يواجهه معظم المتعلمين المبتدئين في الجمباز ، الأمر الذي يشكل عقبة من عقبات التعلم لديهم، ويجعل من تعلم مهارة القفز فتحا بالطريقة الكلية أمرا صعبا يستدعى ويدفع المعلم إلى تجزئتها إلى أجزاء صغيرة، وتعليم كل جزء على حدة حتى يتم إتقانه ، وبعدها يتم ربط الأجزاء ببعضها البعض وأداء المهارة بشكل كلى . (٤ : ١١٨)

ويحتل نشاط رياضة الجمباز مكانا هاما في برامج التربية الرياضة والاهمية التربوية على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة ونظرا لتتضمنها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه، والتي تعمل على تأكيد ذاتيته خلال مراحل عمره. (١ : ٣٩)

و تتميز رياضة الجمباز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية المركبة، والمهارات الحركية الأساسية كالوثب والقفز والحجل كما أن التلاميذ يستمتعون بممارستهما في نموهم بحاجاتهم للعب التخيلي الذي يربطهم بالعالم المحيط بهم، بل وتشجيعهم على اكتشاف الحركات المختلفة وعلاوة على تطور حالة الجسم عامة إذا ما أعدت ونظمت بطريقة مناسبة نظراً لشمولها على تمرينات مختلفة لبعض أجزاء الجسم مثل تمرينات لتنمية العضلات المحيطة بالكتفين والتي نادراً ما تدرب إلا من خلال أنشطة الجمباز وتدريبات للمجموعات العضلية في الذراعين والصدر وعضلات البطن، وعضلات الرجلين من خلال تدريبات حصان القفز والحركات الأرضية ونتيجة ذلك كله يأتي التحسن العام في القوام. (٤ :٤٤)

إلى جانب إسهام رياضة الجمباز في تحقيق أغراض التربية الرياضية فإن هناك أغراضاً كثيرة تعمل رياضة الجمباز على تحقيقها ولها اتصال مباشر بتغطية جميع احتياجات التلاميذ البدنية والعقلية والصحية والنفسية وذلك من خلال الأجهزة المتعددة المختلفة في طبيعة العمل عليها، كما

أنها تسهم في التدريب على حسن استخدام وقت الفراغ واكتساب السمات الخلقية والعادات الصحية السليمة . (١ : ٤٢)

وعلاوة على ذلك فهي تعمل على توفير مواقف وخبرات التعلم المناسبة لتكوين بعض الميول والاتجاهات وتنميتها لدى التلاميذ، فكلما أحب التلاميذ أنشطة رياضة الجمباز كلما استطاعوا أن يتفهموها ويمارسوها في وقت فراغهم، ومن الميول والاتجاهات التي تسهم هذه الأنشطة في تنميتها أو تكوينها حب الاستطلاع والعقلية الناقدة ومراعاة دقة المعلومات . (١ : ٦١) (٤ : ١٢٣)

ويمكن أن تلعب رياضة الجمباز دوراً فعالاً في تنمية مهارات التفكير العلمي لدى التلاميذ وذلك بتدريبهم على ممارستها في حل المشكلات الحركية المناسبة .

ومن خلال تدريس **الباحثة** لمرحلة الحلقة الثانية قامت الباحثة بإختيارة مهارة " القفز فتحا " قيد البحث التى يندرج تدريسها من الصف الاول الاعدادى حتى الثالث الاعدادى فى الثلاث سنوات من الحلقة الثانية ، وتتضمن هنا دروس التربية الرياضية منهج الجمباز للحلقة الثانية (المرحلة الاعدادية) فى الزمن والمدة المخصصه لتدريسه على مدار نصف العام الدراسى الانشطة الاتية :

- **الصف الاول الاعدادى** : (دحرجة أمامية طائرة – دحرجة خلفية من الوقوف –الوقوف على الرأس – القفز على المهر أو الحصـــان – حركات توازن أكثر تقدما ، وجملة لربط هذه الحركات) .
- **الصـــف الثانى الاعدادى** : (دحرجة أمامية من الوقوف فتحا الى الوقوف فتحا – الوقوف على الرأس ومنها دحرجة أمامية – الوقوف على اليدين – الشـــقلبة الجانبية " العجلة " – حركات توازن أكثر تقدما من الصف الاول – القفز داخلا على الصندوق أو المقعد السويدى – جملة لربط هذه الحركات) .
- **الصـف الثالث الاعدادى** : (الشـقلبة الجانبية من الجرى – جملة تشـمل الدحرجة الامامية والخلفية والوقوف على اليدين والعجلة من الجرى – القفز فتحا على الحصـان – القفز داخلا على الحصان) . (٢ : ١١)

يعد الخوف أحد القوى الفعالة التي تعمل على البناء أو الهدم في تكوين الشـخصـية ونموها فإذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعا للمجتمع وتصبح له قيمة بنائية فائقة ، إذا كان الخوف من هذا النوع البنائى ، فإنه كثيرا ما يمر مرورا عابر لا يسترعى النظر ، إذ يعتبر وقاية أو وزنا للأمور أو فطنة .

والخوف أحد مقومات حياتنا السوية قبل أن يتعقد بنوازع النفس أو يشتد في الدرجة أو يستمر ارتباطه بمسببباته بعد زوالها ، انه يفيدنا بيولوجيا فى لفت الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه ، فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف واتخاذ الاحتياطات المتسمة بالحرص والحظر مما يكسب الفرد شجاعة الأقدام ، والبت فى اتخاذ القرار ، والقدرة على ضبط النفس ، فالخوف هو الذى يدفع الافراد الى أن يتحدوا ويتعاونوا فى مواجهة الشدائد (٥: ٧٨ ، ٧٧)

وللخوف مستويات شتى فمنه المستوى البسيط الذى يعد مهما فى تحفيز الطالب على النجاح والمثابرة والتقدم ، ومنه الشديد الذى يعرض الطالب للمعاناة فى بعض الاعراض النفسية التى يمكن أن تصبح حجر عثرة فى تحصيله العلمى ، وهو من بين الاضطرابات التى تترك أثرا غير محسوب فى الفرد فتجعل منه أنسانا غير منتج وتصيبه بالعجز عن أداء مسؤلياته ولعل أكثر ما يتأثر به الطالب نتيجة لهذا الخوف هو عجزه عن التحصيل بالصورة التى تتفق مع إمكانياته العقلية (٧ ، ١٧٥)

فالخوف يخل بالأتزان البدنى ، ويسئ كثيرا إلى الصحة النفسية التى صارت اليوم تحتل مركزا وأهمية لا يقلان عما يخصص للصحة البدنية فحيثما تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية . (٦ ، ١٤٧)

مشكلة البحث :

من المعلوم أن الطالبات فى المراحل الدراسية الاساسية يفتقروا الجانب المهارى والبدنى لبعض مهارات الجمباز ، ومن الملاحظ أن الطالبات عند شروعهم في الدوام ومفردات حصص التربية الرياضية ينتاب الكثير منهم التردد والحيرة والخوف والقلق من أداء بعض المهارات والفعاليات الموجودة في حصص التربية الرياضية ولاسيما خلال الدروس العملية التي تحتاج إلى أداء مهارات حركية وبدنية معينة ، و من خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية رياضة في مدرسة بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية فقد لاحظت عزوف التلميذات عن أداء مهارة القفز فتحاً علي طاولة القفز نظرا لشعورهن بالخوف و الرهبة من شكل الجهاز و كذلك من الاصابة و الوقوع مما كان يؤثر علي أداء هذة المهارة علي وجهة الخصوص . كما أنه من خلال اطلاع الباحثه على الأدبيات والمؤلفات في مواضيع علم النفس الرياضي لاحظت **الباحثه** انه لا توجد دارسات تطرقت للمخاوف للمرحلة الدراسة الاساسية لطلاب المدارس في الجانب الرياضي وخاصتا فى رياضة الجمباز فى مهارة القفز فتحا لذا كان الأمر الذي دفعها إلى دارسة هذه الظاهرة النفسية المهمة وهى الخوف من أداء المهارة " مهارة القفز فتحا " .

هدف البحـــث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة ما بين مستوي الخوف ومستوي الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية وذلك من خلال :

- التعرف على مستوي الخوف من أداء مهارة القفز فتحاً لدي عينة البحث
- التعرف على مستوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي عينة البحث
- التعرف علي العلاقة بين الخوف ومستوي الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً لدي عينة البحث

تساؤلات البحث:

1- هل يوجد خوف لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية من أداء مهارة القفز فتحاً ؟

2- ما هو مستوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية ؟

3- هل توجد علاقة بين الخوف ومستوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

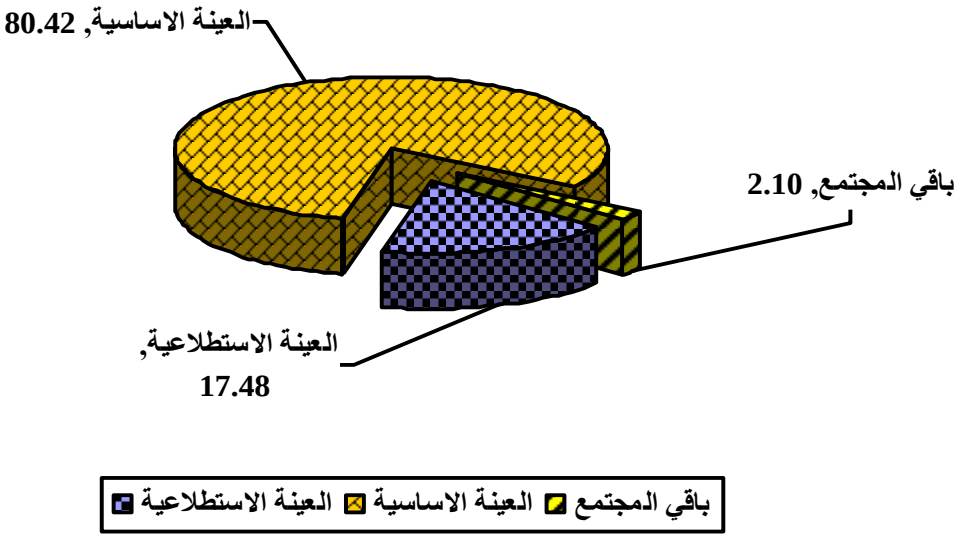
شمل مجتمع البحث في هذه الدراسة تلميذات المرحلة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية ، للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م وعددهن (١٤٣) تلميذه .

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات مدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية وتوزيعها كالتالي :

١. (٢٥) تلميذه عينة الدراسة الاستطلاعية.
٢. عينة الدراسة الاساسية (١١٥) تلميذه

جدول (١)
التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث

البيان		العدد	النسبة المئوية
أجمالي المجتمع		١٤٣	١٠٠٪
عينة الدراسة	العينة الاستطلاعية	٢٥	١٧,٤٨٪
	العينة الأساسية	١١٥	٨٠,٤٢٪
	إجمالي العينة	١٤٠	٩٧,٩٠٪



شكل (١)
النسب المئوية لتوزيع مجتمع وعينة البحث

تجانس عينة البحث:

وقد قامت **الباحثة** بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل (الاستطلاعية – الاساسية) والبالغ عددها (١٤٠) تلميذه وذلك في المتغيرات التالية:

متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) .

وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك ما يوضحه جدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية – الاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١١,٧٩٣	١٢,٠٠٠	٠,٤٠٧	١,٤٦١-
الطول	سم	١٤٠,٤٥٧	١٤٠,٥٠٠	٦,٠٦٤	٠,٧٠٤-
الوزن	كجم	٤٧,٥٠٠	٤٩,٠٠٠	٦,٩٥٩	٠,٦٠٣-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة الأساسية البحث قد انحصر بين(±٣) في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث .

أدوات جمع البيانات:

دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- تحديد وسيلة القياس المناسبة لأهداف البحث.

المقابلة الشخصية :

قام **الباحثون** بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك لاستطلاع رأي السادة الخبراء في محاور وعبارات استبيان " الخوف من القفز فتحاً ".

الاستبيان :

قام **الباحثون** بتصميم استبيان ليقيس الخوف عند أداء مهارة استبيان القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية .

استمارة تقييم مستوي الاداء المهاري لمهارة القفز فتحاً (مرفق

- **استطلاع رأي الخبراء في عبارات استبيان "الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية "**

قام **الباحثون** بعرض استبيان " الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية " علي السادة الخبراء أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٧) خبير للتأكد من مدي مناسبة الاستبيان لأهداف البحث، ثم حدد **الباحثون** النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي الاستبيان ، وكانت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات استبيان " الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بإدارة اشمون محافظة المنوفية "

ن=٧

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	عند رؤيتي لجهاز حصان القفز اشعر بالخوف والرهبة	٧	١٠٠,٠٠٪
٢	اشعر بالخوف من أداء مهارة القفز فتحا لأني أصبت أثناء تعلم مهارات اخري	٧	١٠٠,٠٠٪
٣	اخاف من الاماكن المرتفعة لذلك أخاف من اداء مهارة القفز فتحا	٧	١٠٠,٠٠٪
٤	عند القفز لا استطيع السيطرة علي اجزاء جسمي مما يزيد الخوف من أداء مهارة القفز فتحاً	٦	٨٥,٧١٪
٥	أن منظر حصان القفز يزيد من شعوري بالخوف	٤	٥٧,١٤٪
٦	كلما قررت أداء المهارة أفكر بحادثة سقوط وقعت أمامي	٥	٧١,٤٣٪
٧	يزداد خوفي عندما يقرب وقت أدائي ضمن المجموعة	٦	٨٥,٧١٪
٨	اشعر بالتوتر والخوف كلما قدمت على أداء المهارة واحتاج إلى فترة من الوقت لأرجع إلى حالتي الطبيعية	٤	٥٧,١٤٪
٩	يزداد خوفي عندما يراقبني متفرجين على اللعبة	٧	١٠٠,٠٠٪
١٠	يزداد خوفي عندما أرى زميلاتي يترددن في أداء المهارة	٧	١٠٠,٠٠٪
١١	تشجيع زميلاتي ومدرستي دور كبير في دفعي لأداء المهارة	٦	٨٥,٧١٪
١٢	اخاف من تعلم مهارات الجمباز لأن لا يوجد لدي اصدقاء يمارسونه	٥	٧١,٤٣٪
١٣	كثرة عدد زميلاتي اللواتي لا يعرفن المهارة يزيد لدي شعور الخوف	٧	١٠٠,٠٠٪
١٤	أخاف من القفز على الجهاز لكثرة تحذيرات الزميلات	٥	٧١,٤٣٪
١٥	الخوف يبعدني عن التفكير من أداء الحركة المطلوبة بنجاح	٣	٤٢,٨٦٪
١٦	أن تفكيري بحدوث إصابة أو كسر يزيد من ترددي في أداء المهارة	٧	١٠٠,٠٠٪
١٧	أحسن بزيادة ضربات قلبي عندما أفكر بأداء المهارة	٦	٨٥,٧١٪
١٨	يؤثر الخوف علي سلبيا ويمنعني من التمتع برياضة الجمباز	٤	٥٧,١٤٪
١٩	خوفي يتغلب على رغبتي في أداء المهارة	٤	٥٧,١٤٪
٢٠	أفكر بالإصابة والسقوط حال تفكيري بأداء المهارة	٣	٤٢,٨٦٪
٢١	يزداد خوفي لعدم ثقتي بنفسي	٦	٨٥,٧١٪
٢٢	أخشي الوقوع عند الأداء وما سأشعر به من ألم	٤	٥٧,١٤٪
٢٣	اشعر بالاختناق وضيق التنفس كلما قدمت على أداء المهارة	٧	١٠٠,٠٠٪
٢٤	اشعر بالتوتر في معدتي كلما قدمت على أداء المهارة	٦	٨٥,٧١٪
٢٥	اشعر باضطراب في ضربات قلبي كلما قدمت على أداء المهارة	٤	٥٧,١٤٪
٢٦	احس بعرق في يدي كلما قدمت على أداء المهارة	٦	٨٥,٧١٪
٢٧	اشعر برعشه في بعض او كل اطرافي كلما قدمت على أداء المهارة	٧	١٠٠,٠٠٪
٢٨	أشعر بجفاف فمي كلما قدمت على أداء المهارة	٦	٨٥,٧١٪
٢٩	أستمر بالخوف عند أدائي المهارة لاضطراب تنفسي	٤	٥٧,١٤٪

ويتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات استبيان " الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية "حيث

تراوحت ما بين (٤٢.٨٦٪ – ١٠٠٪) وقد ارتضت **الباحثة** بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (٧٠٪) وبذلك يكون عدد عبارات الاستبيان (٢٠) عبارة .

ميزان تقدير الدرجات:

وقد أتفق السادة الخبراء علي أن يكون ميزان تقدير الدرجات للأستبيان ثلاثي التقدير وتكون بدائل الاجابة (نعم ، إلي حداً ما ، لا).

- **نعـــــــم** : **ثلاث درجات**
- **إلي حد ما** : **درجتان**
- **لا** : **درجة واحدة**

استطلاع رأي الخبراء في استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة القفز فتحا

قامت **الباحثة** بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال الجمباز لتحديد طريقة قياس مستوي الاداء المهاري وقد توصلت الباحثة إلي ان تستخدم استمارة لتقييم الاداء المهاري وذلك من خلال تقييم عدد (٣) محكمين لتقييم الاداء المهاري للمهارة قيد البحث علي ان تكون درجة أداء المهارة للتلميذه نتيجة حساب متوسط الدرجة الممنوحة من المحكمين الثلاثة

وقد قامت **الباحثة** بوضع طريقة تقييم مستوي الاداء المهاري في استمارة مرفق (٢) وروعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي عدد (٧) خبراء في مجال رياضة الجمباز وذلك لتحديد مدي مناسبتها لتقييم الاداء مع اهداف البحث .

وبعد عرض الاستمارة الخاصة بتحديد مدي مناسبة طريقة تقييم الاداء المهاري واهداف البحث مرفق (٢) علي السادة الخبراء في مجال رياضة الجمباز من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) ، جاءت النسبة المئوية لاتفاق أراء السادة الخبراء (١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (٧٠٪) من اتفاق أراء السادة الخبراء .

جدول (٤)

أراء الخبراء حول المعايير الفنية لإستمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً

ن=٧

مراحل الأداء الأساسية	ملاحظات التقييم لمراحل الأداء الفني لمهارة القفز فتحاً	الدرجة النهائية للمرحلة	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
الأقتراب	الجري باقصي سرعة بحركة الذراعين مفرودتين واتجاه الرجلين للأمام بشكل صحيح	٢ درجة	٧	١٠٠٪
الإرتقاء	(زاوية الدخول) و(قوة ضرب سلم القفز) و(ردة فعل سلم القفز)	٢ درجة	٧	١٠٠٪
الطيران الأول	زاوية الدخول للطاولة لحظة ترك سلم القفز ومد الجسم للأمام مع رفع الكعبين عاليا	٢ درجة	٧	١٠٠٪
الإرتكاز والدفع	دفع الطاولة القفز من خلال مد مفصلي الكتفين واستقامة الذراعين والجسم ككل	٣ درجة	٧	١٠٠٪
الطيران الثاني والهبوط	شكل الجسم المستقيم والوعي المكاني والاحساس الحركي ومقدار السمة الحركية للقفزة واستقامة الجسم للوصول للوقوف الذراعين عالياً	١ درجة	٧	١٠٠٪
	الاجمالي	١٠ درجات	٧	١٠٠٪

الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات البحث في المدة من يوم الاحد الموافق٢٣ /٩ /٢٠١٨ م ، وحتي يوم الاحد الموافق ٣٠/٩ /٢٠١٨م.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

صدق استبيان "الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بإدارة اشمون محافظة المنوفية":

صدق المُحكمين (الصدق المنطقي):

قامت **الباحثة** باستخدام صدق المُحكمين (الصدق المنطقي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لاستبيان "الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم

الأســاســي بادارة اشــمون محافظة المنوفية"على مجموعة الخبراء (المُحكمين) والبالغ عددهم (٧)، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات الاستبيان معياراً لصدقه.

صدق الاتساق الداخلي :

كما قامت **الباحثة** بحســاب صــدق اســتبيان "الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأســاســي بادارة اشــمون محافظة المنوفية" قيد البحث من خلال اســتخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قامت الباحثة بحساب قيمة معاملات الارتباط بين استجابات العينة الاســتطلاعية (٢٥تلميذه) علي كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للاســتبيان للعينة الاســتطلاعية (٢٥ تلميذه) مما يعطينا ازواج من الدرجات لكل تلميذه (درجة اســـتجابتها علي العبارة – مجموع درجتها علي الاســتبيان) مالذي يتيح تطبيق معادلة الارتباط البســيط لبيرســون والتحقق من صــدق الاتساق الداخلي للاستبيان .

جدول (٥)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

ن=٢٥

رقم العبارة	"ر"	رقم العبارة	"ر"	رقم العبارة	"ر"	رقم العبارة	"ر"
١	*٠,٧٨٣	٦	*٠,٦٤٤	١١	*٠,٦٩٧	١٦	*٠,٦٢٦
٢	*٠,٧٠٥	٧	*٠,٦٦٩	١٢	*٠,٦٦٨	١٧	*٠,٦١٥
٣	*٠,٦٥٣	٨	*٠,٦٢٦	١٣	*٠,٧٢٦	١٨	*٠,٦٠٨
٤	*٠,٦٣٧	٩	*٠,٦٠٩	١٤	*٠,٧١٦	١٩	*٠,٦٣٧
٥	*٠,٨١٠	١٠	*٠,٦٢٣	١٥	*٠,٦٨٦	٢٠	*٠,٧٦٠

***قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٢٣) = (٠.٣٩٦)**

يوضح الجدول رقم (٥) قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان ، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦٠٨ – ٠.٨١٠) ، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي الاستبيان بأنه متسق داخلياً وبالتالي صادق في ما صمم قياس من أجله.

صدق التمايز:

وكذلك تم حســاب معامل الصــدق لاســتبيان "الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأســاســي بادارة اشــمون محافظة المنوفية" عن طريق حســاب صــدق التمييز من خلال المقارنة الطرفية بين درجات التلميذات علي الاســـتبيان وذلك بتطبيقها علي (٢٥) تلميذه من

نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك يوم الاحد ٢٣ / ٩ / ٢٠١٨م ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" **T.Test** ، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي الاستبيان ، ثم قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٧) تلميذه والتي تمثل (٢٧٪) من عدد افراد العينة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في المقياس.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي استبيان "الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية"

ن=٧

المقياس	الربيع الأعلى ن=٧		الربيع الأدنى ن=٧		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	س/	±ع	س/	±ع		
الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية	٥٢,٧١٤	٢,٣٦٠	٢٧,٠٠٠	٢,١٦٠	٢٥,٧١٤	*١٩,٦٨٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمقياس مما يدل علي صدق المقياس.

الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قامت **الباحثة** بإيجاد معامل ثبات عبارات الاستبيان وعددها (٢٠) عبارة باستخدام معادلة سبيرمان وبراون **Spearman & Brown** لإيجاد معامل الإرتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، حيث قامت **الباحثة** بجمع درجات كل تلميذه من العينة الاستطلاعية (٢٥ تلميذه) علي العبارات الفردية ، وكذلك قامت الباحثة بجمع درجات كل تلميذه من العينة الاستطلاعية (٢٥ تلميذه) علي العبارات الزوجية ، مما يعطينا ازواج من الدرجات لكل تلميذه (درجة استجابتها علي العبارات الفردية – مجموع درجتها علي العبارات الزوجية) مالذي يتيح تطبيق معادلة سبيرمان وبراون والتحقق من ثبات الاستبيان .

جدول (٧)

ثبات التجزئة النصفية للاستبيان

ن = ٢٥

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
	س/	±ع	س/	±ع	
الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية	٢٠,٩٦٠	٥,٤٨٨	٢٠,٤٨٠	٥,٤٢٥	*٠,٩٣٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٢٣) = (٠.٣٩٦)

يتضـــح من الجدول (٧) أن هناك ارتباط دال إحصـــائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات الاســـتبيان والتي عددها (٢٠) عبارة هو (٠.٩٣٦٤) .

جدول (٨)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لبنود مقياس " الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية"

ن=٢٥

رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا
١	*٠,٩٣١٥	٦	*٠,٩٣٣٨	١١	*٠,٩٣٢٩	١٦	*٠,٩٣٤٣
٢	*٠,٩٣٢٨	٧	*٠,٩٣٣٤	١٢	*٠,٩٣٣٤	١٧	*٠,٩٣٤٣
٣	*٠,٩٣٣٨	٨	*٠,٩٣٤٢	١٣	*٠,٩٣٢٣	١٨	*٠,٩٣٤٦
٤	*٠,٩٣٤١	٩	*٠,٩٣٤٧	١٤	*٠,٩٣٢٤	١٩	*٠,٩٣٤٠
٥	*٠,٩٣٠٤	١٠	*٠,٩٣٤٣	١٥	*٠,٩٣٣١	٢٠	*٠,٩٣١٥

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٣٦٤)

ويتضـــح من جدول (٨) معامل ألفا كرونباخ لعبارات الاســـتبيان في حالة حذف عبارة من عبارات الاستبيان ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٣٠٤– ٠.٩٣٤٧) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٣٦٤) ، مما يدل علي ثبات عبارات الاستبيان، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه ثابت.

المعاملات العلمية للأختبار قياس مستوي الأداء المهاري:

صدق أختبار قياس مستوي الأداء المهاري:

تم حساب صدق اختبار قياس مستوي الأداء المهاري عن طريق حساب صدق التمايز (المقارنة الطرفية) علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٥) تلميذه من تلميذات المرحلة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بإدارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" **T.Test** ، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في الاختبار ، ثم قامت **الباحثة** بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (٧) تلميذه والتي تمثل (٢٧٪) من عدد افراد العينة الاستطلاعية وتم تنفيذ القياس يوم **الأحد** الموافق ٢٠١٨/٩/٢٣م وجدول (٩) يوضح معاملات صدق الاختبار قيد البحث .

جدول (٩)

معامل صدق أختبار قياس مستوي الأداء المهاري قيد البحث

ن١ = ٧ ، ن٢ = ٧

الاختبار	وحدة القياس	الربيع الأعلي		الربيع الأدني		الفرق	قيمة " ت "
		س/	±ع	س/	±ع		
تقييم الاداء المهاري لمهارة القفز فتحاً	درجة	٥,٩٥٣	٠,٣٥٣	٢,٤٧٤	٠,٥٦٣	٣,٤٧٩	*١٢,٨٣٢

*** قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٧٩)**

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في أختبار قياس مستوي الأداء المهاري ، مما يدل على صدق الاختبار قيد البحث .

أ- ثبات اختبار قياس مستوي الاداء المهاري:

تم إيجاد معامل ثبات اختبار قياس مستوي الاداء المهاري باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (**test – Retest**) علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٥) تلميذه من تلميذات المرحلة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد اعتبرت

الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، ثم قامت بإعادة تطبيق الاختبار تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم **الأحد** الموافق **٢٠١٨/٩/٣٠م** ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار قياس مستوي الاداء المهاري

ن = ٢٥

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "
		س/	±ع	س/	±ع	
تقييم الاداء المهاري لمهارة القفز فتحاً	درجة	٤,٥٢٦	١,٤٨٤	٤,٥٥٤	١,٤٤٩	*٠,٩٨٦

*** قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٢٣) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٩٦)**

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار ذو قيم دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبار .

خطوات تطبيق البحث :

استطلاع رأي الخبراء :

قامت **الباحثة** بإجراء استطلاع رأي الخبراء في المدة من يوم السبت الموافق ٢٢ /٩/ ٢٠١٨ م ، وحتي يوم السبت الموافق٢٩ /٩/ ٢٠١٨م.

التجربة الاستطلاعية :

قامت **الباحثة** باجراء التجربة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية (٢٥) تلميذه من تلميذات المرحلة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، في المدة من يوم الاحد الموافق٢٣ /٩/ ٢٠١٨ م ، وحتي يوم الاحد الموافق ٣٠/٩ /٢٠١٨ م.

التجربة الاساسية :

قامت **الباحثة** باجراء التجربة الاساسية علي عينة البحث الاساسية (١١٥) تلميذه من تلميذات المرحلة الثانية من مرحلة التعليم الاساسي بمدرسة عبد السلام محمد وهبه المشتركة بادارة أشمون التعليمية بمحافظة المنوفية ، في المدة من يوم الاثنين الموافق ١/١٠ /٢٠١٨م الي الاربعاء ٣/١٠/٢٠١٨.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج التساؤل الاول :

ينص التســـاؤل الاول للبحث علي : هل يوجد خوف لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية من أداء مهارة القفز فتحاً ؟

جدول (١١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الاساسية في مستوي الخوف من أداء مهارة القفز فتحاً

ن=١١٥

المتغير	اقل درجة	اعلي درجة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الخوف من أداء مهارة القفز فتحاً	٢٣,٠٠٠	٥٠,٠٠٠	٣٤,٥٢٢	٣٤,٠٠٠	٧,١٥٢	٠,٢٩٠

يتضح من جدول (١١) متوسط مستوي الخوف لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية من أداء مهارة القفز فتحاً والذي كان (٣٤.٥٢٢) ، في حين كانت اقل درجة بين التلميذات عينة البحث (٢٣) واعلي درجة (٥٠) ، كما يتضح ان الوسيط (٣٤) وقد كان الانحراف المعياري لدرجات الخوف لدي التلميذات عينة البحث (٧.١٥٢) وكان معامل الالتواء (٠.٢٩٠)

عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص التســـاؤل الثاني للبحث علي : ما هو مســـتوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية ؟

جدول (١٢)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الاساسية في مستوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية

ن=١١٥

المتغير	اقل درجة	اعلي درجة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
مستوي أداء مهارة القفز فتحاً	١,٣٣٠	٦,٣٣٠	٣,٦١٩	٣,٣٣٠	١,٤٤٧	٠,١٨٣

يتضح من جدول (١٢) متوسط مستوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأســاســي بادارة اشــمون محافظة المنوفية والذي كان (٣.٦١٩) ، في حين كانت اقل درجة بين

التلميذات عينة البحث (١.٣٣) واعلي درجة (٦.٣٣) ، كما يتضح ان الوسيط (٣.٣٣) وقد كان الانحراف المعياري لدرجات الخوف لدي التلميذات عينة البحث (١.٤٤٧) وكان معامل الالتواء (٠.١٨٣)

عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثالث للبحث علي : هل توجد علاقة بين الخوف ومستوي أداء مهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية ؟

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين مستوي الخوف من القفز فتحاً و مستوي الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً لدي عينة البحث الاساسية

ن=١١٥

الاختبار	الخوف		الأداء المهاري لمهارة القفز فتح		قيمة " ر "
	س/	±ع	س/	±ع	
العلاقة بين الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية ومستوي الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً	٣٤,٥٢٢	٧,١٥٢	٣,٦١٩	١,٤٤٧	*٠,٩٨٠-

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، د . ح (١١٤) = (١.٩٨٠)

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الخوف و مستوي الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية وقد جاءت قيمة "ر" المحسوبة (-٠.٩٨٠) ، وهذا يوضح ان التلميذه كلما زادت درجتها علي استبيان " الخوف من القفز فتحاً لدي تلميذات المرحلة الثانية من التعليم الأساسي بادارة اشمون محافظة المنوفية " كلما قلت درجتها في اداء مهارة القفز فتحاً .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي .. توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

١- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوي الخوف من أداء مهارة القفز فتحا ومستوي الأداء المهاري ، بمعني أنه كلما زاد مستوي الخوف قل مستوي الأداء المهاري للمهارة قيد البحث.

٢- العامل النفسي والثقة العالية عند الطالبات يبعـد تأثير الخوف ويزيد الرغبة في بذل المزيد من الجهد .

٣- العمل ضمن المجموعة ذو أهمية وضـــرورة في توفير الأمان والحماية لمن أحب التعاون والمساعدة إضافة إلى تنمية الجرأة وعدم التردد عند أداء المهارة المطلوبة .

٤- هنالك أهمية كبيرة للجانب النظري في توسيع المدارك بالنسبة للطالبات ليكون أدائهن مبني على الوعي والإدراك وفق أسس علمية مدروسة .

٥- من أهم أسباب الخوف لدى الطالبات عند القفز فتحا على الحصان هـو عدم الأمان ووجود مدرسة واحدة فقط مع زيادة عدد الطالبات في الصف الواحد.

٦- عدم وجود حالات خوف بشكل مرضي وشديد الإدراك للطالبات وكبر المرحلة السنية ونضوجها وادراكها العقلي لتعلم المهارة قيد البحث.

التوصيات :

١- التأكيد على الإعداد النفسي عند أعطاء أية مهارة حركية للطالبات مسبقا .

٢- تكون هنالك مساعدات للمدرسة الواحدة أثناء تعليم الحركة وأداءها لأجل زرع الأمان والاطمئنان والثقة بالنفس .

٣- تشجيع الطالبات على أداء الحركة بدون تردد أو خوف .

٤- ضـــرورة التأكيد على أهمية الجوانب النظرية ومد الاستفادة من القوانين المؤثرة على الأداء الأمثل للحركة .

٥- التدرج عند أعطاء الحركة بضرورة استخدام تمارين ترويحية والعاب صغيرة لأبعاد الخوف والرهبة عند أداء الحركة .

المراجع :

اولا : المراجع العربية :

١- **انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز** – وزارة الشباب والرياضة– ٢٠٠٢ م

٢- **المنهاج المطور للتربية الرياضـــية وبرامجه التنفيذية** " الحلقة الاعدادية – بنين و بنات " ، قطاع الكتب ، ٢٠٠٠م .

٣- **سندس محمد سعيد** : أثر عامل الخوف على مستوى الأداء في القفز على الحصان فتحا على طالبات معهد إعداد المعلمات في محافظة صلاح الدين" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الانبار ، ٢٠٠٧م .

٤- **عادل عبد البصير** : الجمباز الفنى " بنين وبنات " ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

٥- **على السيد والسماح كوثرانى** : الخوف والقلق والارق عند الاطفال ، ط١ ، دار الرفيق ، بيروت ، لبنان ، ٢٠٠٧م .

٦- **عبد العزيز الناصرى** : الخوف ودوره في بناء الشخصية ، مجمة النبأ ، العدد ٦١ ، ٢٠٠٩م ،

Htm http://www.annabaa.org/nba61/khauf

7- **فريد عويد العنزى** : التحصيل الدارسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، مجلة دارسات الخليج والجزيرة العربية ، العدد ١١١ ، جامعة الكويت ، ٢٠٠٣ م

ثانياً : المراجع الأجنبية :

8- **Boyce, B. 2007** The effects of Three Styles of Teaching on University Students Motor Performance, Journal of Teaching in Physical Education, 11(4), UK

9- **Cohen, R., Cleary, P. and Mason, B. 2009** Simulations of human swimming using Smoothed Particle Hydrodynamics.

10- **Cothran, D., Kulinna, P. and Ward, E. 2000** Students' experiences with and perceptions of Mosston's teaching styles. Journal of Research and Development in Education, 34: 93-103.

11- **Joyce, B. 2006. Models of Teaching, (3rd. ed). Englewood Cliffs, NJ** Prentice Hall.Lepore, M., Gayle, G., and Stevens, S. 2007. Adapted aquatics programming: A professional guide (2nd. ed), P. 15. Champaign, IL: HumanKinetics