

## تقييم الاخطاء التكنيكية باستخدام الاسلوب التبادلي واثره على مستوى الطموح و الاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة

أ.م.د/ بسمة شريف حيدر

يعتبر التدريب الرياضى مثل معظم نشاطات الانسان المركبة يجب أن يكون منظما ومخططا بطريقة جيدة الامر الذى يؤدى الي تحسن الاداء لذا نجد أن المدرب كأحد العناصر الفعالة فى العملية التدريبية يجب أن يكون على مستوى على من المهارة والخبرة بجميع المجالات المرتبطة بالتدريب بالاضافة الى توافر القدرة على التنظيم و التوظيف الامثل لادوات ووسائل التدريب. (١٢ : ١٩٩)

وتعد الوحدة التدريبية هى الاداة الرئيسية التى تستخدم لتنظيم العملية التدريبية و من خلالها تساعد كلا من المدرب واللاعب على تنمية جانب أو أكثر من جوانب التدريب . وتتعدد أنواع وأشكال الوحدة التدريبية فقد تكون تعليمية ، تدريبية ، تكرارية أو تعمل على تحسين المهارات الحركية ( ١٢ : ٢٠٤ )

ولتحقيق الاستفادة القصوى من الوحدة التدريبية يمكن الاستعانة بالعديد من الاساليب و منها على سبيل المثال الاسلوب التنافسي ،الاسلوب التطبيقي ، الاسلوب التعاونى و يعد الاسلوب التبادلي عبارة عن أنشطة يقوم بها كل من القائم بالتدريب و اللاعب ، فيكون دور القائم بالتدريب توضيح و تلخيص المعلومات و المهارات ، اعطاء الواجبات مع ملاحظة و مراقبة عمل المجموعات ، بينما يكون دور اللاعب الفهم وتركيز الانتباه و ممارسة التقويم الناقد وبذلك يساهم فى فتح المجال أمام اللاعبين لتولى مهام التطبيق ، ممارسة القيادة ، الابداع فى تنفيذ المطلوب منه و اعطاء التغذية الراجعة فى الوقت المناسب ( ٢٤ : ٢٣٣ ) ( ٣٢ : ١٥٢ ) .

ويشير كل من " مروان ابراهيم و ضياء بلال " ( ٢٠٠١ ) أن هذه الطريقة تعمل على تحرر اللاعبين و تقودهم نحو الاستقلال فيتم اعطائهم مسئولية ملاحظة الاداء و امدادهم بمعلومات عن الصواب و الخطأ فى أدائهم الفنى فيتم اصلاح الاخطاء و مساعدتهم على المتابعة والممارسة لوحدة العمل المطلوب منهم و تشجيع انجازاتهم ( ١٧ : ٣١٧ )

كما يوضح مجدى فهيم (٢٠٠٩) الى أنه يجب توفير مصدر للاعب يرجع اليه للتعرف على مستواه المعرفى ، المهارى و هذا قد يتوفر من خلال العمل الزوجى أو فى مجموعات عندما يتلقى اللاعب تغذية راجعة من زميله خلال الاداء بالاضافة الى معرفة المحكات التى يتم على أساسها تقويم الاداء . ( ١٤ : ٢٨٩ )

وبالرغم من أن النجاح في النشاط الرياضي يرجع الى العديد من الجوانب البدنية ، المهارية والتكنيكية الا

أن الدافع يلعب دورا كبيرا في هذا النجاح ويرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى الطموح الذى يعرف بأنه مستوى التقدم أو النجاح الذى يود الفرد أن يصل اليه فى أى مجال من خلال ما يتوافر لديه من امكانات، قدرات و الاستفادة من خبراته التى مر بها . ( ١٠:٣ )

ويشير حسين حسان ( ٢٠٠٥ ) الى أن مستوى الطموح يلعب دورا هاما فى حياة الفرد اذ أنه أحد المتغيرات ذات التأثير البالغ فى ما يصدر عن الانسان من نشاط فهو المستوى الذى على أساسه يشعر الفرد بالنجاح أو الفشل أو القدرة على تذليل العقبات و يعد دافعا اجتماعيا فرديا يدفع الى انجاز الاعمال اليومية . ( ٦ : ٣٤٤ )

و يرى " أربونا " Arbona ( ٢٠٠٠ ) أن مستوى الطموح جزءا أساسيا فى البناء النفسى للانسان فهو يعزز قدرة الفرد على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية و يكون قادرا على ادارة مسار حياته بصورة ذاتية و نشاط أكبر و هذا بدوره يؤدي الى الاحساس بالسيطرة على البيئة الحياتية و تحدياتها . ( ٢٥ )

كما أوضحت "امال عبد السميع " ( ٢٠٠٤ ) أن مستوى الطموح يزداد لدى الافراد ذوى الدافعية العالية و الحاجة للانجاز بشرط توافر درجة من الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالى و أنه من خلال مستوى الطموح يتم تحديد النظرة المستقبلية للفرد المنبثقة من وضعه الحالى و ما يتمتع به من مستوى نضج معرفى وانفعالى . ( ٣ : ١١ )

وتشير دراسة" سعد عباس و محمد ضايح ( ٢٠١٣ ) أنه كلما ارتفع مستوى الطموح الرياضى للاعب كلما كان أكثر قدرة علي تحمل الاعباء و المتطلبات البدنية، المهارية و النفسية المطلوبة منه ، كما يستطيع تحقيق الاهداف و أفضل النتائج فى المنافسات الرياضية . ( ٩ )

من خلال العرض السابق يتضح أهمية تكامل واندماج الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للمواصلة والمثابرة على التدريب و الارتقاء بالمستوى والعمل على استخدام طرق واساليب متعددة فى التدريب و مشاركة اللاعب فى عملية التدريب و التقويم وقد لاحظت الباحثة ان الوحدة التدريبية قد يواجهها بعض المشاكل فى التنفيذ نظرا لشعور اللاعبين بالملل وانخفاض دافعيتهم لمواصلة التدريب لذا حاولت من خلال هذه الدراسة العمل على مشاركة اللاعبين فى العملية التدريبية وذلك باعطائهم مسئولية الملاحظة و التقييم لمهارات الجملة الحرة بواسطة استمارة توضح النقاط التى يتم تقييم كل مهارة على اساسها مما يساهم فى زيادة فاعلية العملية التدريبية و تنمية قدرات المتدربين على الملاحظة و التحليل و يكون هناك استفادة من الوقت

المتاح للتدريب بالإضافة الى خلق جو من التنافس والتشويق بين المتدربين مما قد يسهم في ارتفاع مستوى الطموح لديهم وقدرتهم على الانجاز وينعكس ايجابيا على مستوى أداء المهارات

**مصطلحات البحث :**

**الاسلوب التبادلي : ( تعريف اجرائي)**

هو أحد الاساليب التي تسهم في المشاركة الفعالة للطلاب في العملية التعليمية التدريبية من حيث القرارات المرتبطة بالتنفيذ او التقويم بينما يقوم المدرس بالتخطيط للدرس و مراقبة انتظام العمل مما يوفر تغذية راجعة دقيقة ويعمل على الاستثمار الامثل للوقت و الجهد.

**مستوى الطموح:**

عرفته "امال عبد السميع " بأنه مستوى التقدم أو النجاح الذي يود الفرد أن يصل اليه في أى مجال من خلال ما يتوافر لديه من امكانيات و قدرات بالإضافة الى الاستفادة من الخبرات السابقة التي مر بها . ( ٣ : ٦ )

**\*هدف البحث**

- ١- التعرف على تأثير تقييم الاخطاء التقنية على مستوى الطموح .
- ٢ التعرف على تأثير تقييم الاخطاء التقنية على مستوى الاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة .

**\*فروض البحث**

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الطموح والاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة لصالح القياس البعدى.
- ٢-توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح والاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة لصالح القياس البعدى
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الطموح والاداء الفنى لمهارات الجملة لصالح المجموعة التجريبية.

**\*اجراءات البحث**

**أولاً:منهج البحث**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس ( القبلي - البعدى ) لمجموعتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة .

**ثانيا : عينة البحث**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة للعام الدراسى ( ٢٠١٥-٢٠١٦ ) و قد بلغ قوام العينة ( ٣٤ ) طالبة

قسمن عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية و عددها (١٢) طالبة الطالبات والاخرى ضابطة و عددها (١٢) طالبة و(١٠) طالبات عينة اسطلاحية و قد راعت الباحثة الا تتضمن العينة الاساسية أو الاستطلاحية لاعبات في فرق رياضية أو راسبات.

جدول (١) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث (ن=٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠,٦٢٥	٠,٦٤٦	-٠,٥٠٩
الطول	سم	١٦١,٩١٦	٦,١٣٥	٠,٤٨٣
الوزن	كجم	٦١,٢٩٢	٦,٢٣٧	٠,٨١١
جراند جيتيه	درجة	١,١٢٥	٠,٦٧٩	-٠,١٥٦
الفجوة	درجة	١,٢٠٨	٠,٧٢١	-٠,٣٤٠
المقص الخلفي	درجة	٠,٨٧٥	٠,٧٤١	٠,٩٠٨
وثبة النجمة	درجة	١,٦٢٥	٠,٨٢٤	-٠,١٨٣
كومات بالدوران	درجة	٠,٤١٦	٠,٥٠٤	٠,٣٦١
وثبة الحلقة	درجة	١,٣٧٥	٠,٧١١	٠,٠٨٧
البايك	درجة	٠,٨٧٥	٠,٧٤١	٠,٩٠٨
دوران التنونو	درجة	١,٠٤٢	٠,٨٠٦	٠,٤٦٤
دوران ارابيسك	درجة	٠,٢٩٢	٠,٦٢٤	٢,٠٦٢
وقوف على الكتف	درجة	١,٥٨٣	٠,٨٨١	٠,١٤١
وقوف على اليدين	درجة	١,٠٠٠	٠,٥٨٩	٠,٠٠٠
اشقلبة الجانبية	درجة	١,١٦٧	٠,٦٣٧	-٠,١٤٣
مستوى الطموح	درجة	١٧٢,١٢٥	٧,٨٠٩	٠,٧٧٨

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في جميع المتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين (+٣) مما يشير الى أن البيانات تقع في المنحنى الاعتدالي و هذا يدل على تجانس عينة البحث .

جدول (٢) دلالات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث ن=٢٤

الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	الضابطة		التجريبية		الوحدة
		ع	م	ع	م	
٠,٢٨٣٢	-٠,٨٣٣	٠,٨٣٥	١,١٦٧	٠,٥١٥	١,٠٨٣	درجة
٠,٣٠٠٥	-٠,٨٣٣	٠,٧١٨	١,١٦٧	٠,٧٥٣٧٨	١,٢٥٠	درجة
٠,٣٠٩	٠,٨٣٣	٠,٣٨٩	٠,٨٣٣	٠,٩٩٦	٠,٩١٦	درجة
٠,٣٤٤	٠,٨٣٣	٠,٥١٤٩	١,٥٨٣	١,٠٧٣١	١,٦٦٧	درجة

٠,٢١٠	٠,٠٠	٠,٥١٤٩	٠,٤١٧	٠,٥١٥	٠,٤١٦٧	درجة
٠,٢٩٦٢	٠,٨٣٣	٠,٤٩٢	١,٣٣٣	٠,٩٠٠	١,٤١٧	درجة
٠,٣٠٨	٠,٨٣٣	٠,٥٧٧	٠,٨٣٣	٠,٩٠٠	٠,٩١٦٧	درجة
٠,٣٣٦	٠,٨٣٣	٠,٦٠٣	١,٠٠٠	٠,٩٩٦	١,٠٨٣	درجة
٠,٢٥٩	٠,٨٣٣	٠,٦٥١	٠,٣٣٣	٠,٦٢٢	٠,٢٠	درجة
٠,٣٦٥	٠,١٦٦٧	٠,٥٢٢	١,٥٠٠	١,١٥٤	١,٦٦٧	درجة
٠,٢٤٦	٠,٠٠	٠,٤٢٦	١,٠٠٠	٠,٧٣٩	١,٠٠٠	درجة
٠,٢٦٣	-٠,١٦٦٧	٠,٤٥٢	١,٢٥٠	٠,٧٩٣	١,٠٨٣	درجة
٣,٠٢٠	٥,٧٥٠	٦,٧٣٠	١٦٩,٢٥٠	٨,٠١١	١٧٥,٠٠٠	درجة

\*\*مستوى الدلالة عند (٠,٠١) \* مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

### ثالثاً: أدوات جمع البيانات :

١-المراجع العلمية و الدراسات السابقة  
استعانت الباحثة بالمراجع والدراسات السابقة و ذلك لتصميم استمارة لتقييم الاخطاء التكنيكية لمهارات الجملة الحرة في التمرينات الايقاعية و عرضها على (١٠) خبراء و ذلك لتحديد العبارات التي حصلت على اكثر من ٧٠% من اراء الخبراء و قام الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات لتكون أكثر ملائمة للطالبات. (مرفق ٢)

٢- القياسات الانثروبومترية

-الطول : بجهاز الرستاميتير لاقرب سم

-الوزن: بالميزان الطبى لاقرب كجم

-السن

٣- اختبار مستوى الطموح

استخدمت الباحثة مقياس الطموح اعداد أ.د/ امال عبد السميع مليجي باضة مرفق ( ١ ) .  
يتكون المقياس من مجموعة من الآراء و المعتقدات و السلوكيات التي تنتاب الفرد أو يسلكها و التي من خلالها نستطيع تحديد مستوى الطموح لديه و تشتمل على الطموح الانجازى سواء

الدراسى أو العملى و المهنى و الاقتصادى و الاجتماعى و الاسرى للفرد . أعد هذا المقياس للمراهقين و الشباب من الجنسين .

يتم الاجابة فى خمس مستويات و هى :

اطلاقا (صفر) - نادرا (١) - أحيانا (٢) - غالبا (٣) - تماما (٤)

٤- قياس مستوى الاداء المهارى ( لمهارات الجملة الحرة )

استعانته الباحثة بلجنة خبراء من اساتذة التمرينات ( خبرة ١٠ سنوات فاكتر ) و عددتهن (4) اساتذة لتقييم مهارات الجملة الحرة المختارة قيد البحث و ذلك فى القياسين القبلى و البعدى مرفق ( 3 ) .

#### رابعاً : الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعية فى ١٣/١٤/٢٠١٦م على عينة قوامها ( ١٠ ) طالبات من الفرقة الثالثة خارج عينة البحث و ذلك للتعرف على مدى استيعاب الطالبات لكيفية تقييم الاخطاء التكنيكية فى مهارات الجملة الحرة باستخدام استمارة التقييم و لحساب المعاملات العلمية لاختبار مستوى الطموح

#### خامساً : المعاملات العلمية :

#### الصدق

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الطموح على (١٠) طالبات من الفرقة الرابعة شعبة تدريب كمجموعة مميزة بالاضافة الى (١٠) طالبات من الفرقة الاولى كمجموعة غير مميزة

جدول (٣) صدق التمايز لمقياس مستوى الطموح ن=٢٠

المتغير	الوحدة	الربيع الاعلى مجموعة متميزة		الربيع الادنى مجموعة غير متميزة		قيمة ت
		م	ع	م	ع	
مستوى الطموح	درجة	١٩٠,٥٠	٤,٩٤٩	١٦٨,٥٠	٢,١٢١	*٥,٧٧٧

\*\*مستوى الدلالة عند (٠,٠١) \* مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين المميزة و الغير مميزة فى مستوى الطموح عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق المقياس .

#### الثبات

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار و اعادة تطبيقه لمقياس الطموح و ذلك على عينة من طالبات الفرقة الثالثة من خارج عينة البحث و تم التطبيق الاول يوم ١٣/١٤/٢٠١٦م والتطبيق الثانى يوم ٢٣/١٤/٢٠١٦م

جدول(٤) معامل الثبات بطريقة (Test-Retest) لمقياس مستوى الطموح

المتغير	الوحدة	القياس الاول		القياس الثانى		معامل الارتباط
		م	ع	م	ع	
مستوى الطموح	درجة	١٧٤,٦٢٥	٧,٣٠٨	١٧٤,٨٧٥	٨,٩٣٥	**٠,٩٨٤

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباطاً دالاً احصائياً بين القياس الاول و القياس الثانى فى مستوى الطموح عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على ثبات المقياس .

## القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي لمقياس الطموح و المستوى المهارى ( لمهارات الجملة الحرة ) فى  
٢٠١٦/٣/١٧/١٦

## التجربة الاساسية

تم تطبيق التجربة الاساسية فى الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠١٦ الى ١٥ / ٥ / ٢٠١٦  
مرتين اسبوعيا لمدة (٨) اسابيع بواقع (١٦) وحدة تدريبية بزمن قدره (٩٠) ق لكل من  
المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة  
المجموعة التجريبية :

عددها (١٢) طالبة تم تقسيمهن الى (٤) مجموعات قوام كل مجموعة (٣) طالبات و  
تضمنت الوحدة التسلسل التالى :

- تحديد المهارات التى سيتم التدريب عليها فى الوحدة التدريبية
  - عرض للمهارات من خلال نموذج توضيحي و نموذج عملي
  - مراجعة النقاط الفنية الخاصة بالمهارات قيد البحث
  - يتم العمل فى المجموعات بحيث تقوم طالبة بالاداء و يقوم زملاءها بتقييم الاداء الفنى  
للمهارة و تدوين الاخطاء و يتم العمل بالتبادل بين الطالبات .
  - مراجعة كل طالبة لتقييم مهارت الخاص بها لمعرفة الاخطاء التكنيكية الخاصة بكل مهارة .
  - تكرار الاداء للمهارات للعمل على اصلاح الاخطاء التكنيكية للمهارات المختارة فى الوحدة  
التدريبية .
  - تقوم الباحثة بمتابعة المجموعات للتأكد من أداء كل المهارات المطلوبة من قبل المجموعات  
وصحة التقييم من قبل الطالبات لبعضهم البعض و تكرار أداء المهارات .
- المجموعة الضابطة :

عددها (١٢) طالبة و تقوم بالتدريب مرتين أسبوعيا تحت اشراف الباحثة بزمن قدره (٩٠)  
ق للوحدة التدريبية .

## جدول (٥) التقسيم الزمنى للوحدة التدريبية لمجموعتى البحث

م	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
	المحتوى	المحتوى
١	احماء عام ١٠ق	احماء عام ١٠ق
٢	اعداد بدنى خاص ١٠ق	اعداد بدنى خاص ١٠ق
٣	*التطبيق العملى شرح النقاط ١٠ق	*التطبيق العملى شرح النقاط ١٠ق

٤٥ ق	الفنية -نموذج توضيحي و عملى للمهارة -تكرار أداء المهارة	٢٥ ق ٢٠ ق	الفنية -نموذج توضيحي و عملى للمهارة -ملاحظة الاداء و تقييم الاخطاء التكنيكية باستمارة التقييم -تكرار أداء المهارة	
٥ ق	التهدئة	٥ ق	التهدئة	٤

## القياس البعدى

تم اجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبيه و الضابطة و ذلك لكل من مقياس الطموح و مستوى أداء مهارات الجملة الحرة و ذلك فى الفترة من ١٧-٢٠١٦/٥/١٨

## عرض و مناقشة النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلى و البعدى للمجموعة التجريبيه فى المتغيرات قيد البحث ن=١٢

الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		الوحدة
		ع	م	ع	م	
1.115	1.833	٠,٦٦٨	٢,٩١٦	٠,٥١٥	١,٠٨٣	درجة
0.717	1.833	٠,٧٩٣	٣,٠٨٣	٠,٧٥٤	١,٢٥٠	درجة
1.115	2.166	٠,٧٩٣	٣,٠٨٣	٠,٩٩٦	٠,٩١٦	درجة
0.887	1.333	٠,٧٣٨	٣,٠٠٠	١,٠٧٣	١,٦٦٧	درجة
0.753	2.2500	٠,٦٥١	٢,٦٦٧	٠,٥١٤	٠,٤١٦	درجة
1.087	1.500	٠,٧٩٣	٢,٩١٧	٠,٩٠٠٣	١,٤١٦	درجة
1.073	1.667	٠,٥١٥	٢,٥٨٣	٠,٩٠٠٣	٠,٩١٦	درجة
1.243	1.500	٠,٦٦٩	٢,٥٨٣	٠,٩٩٦	١,٠٨٣	درجة
0.835	2.167	٠,٦٦٩	٢,٤١٧	٠,٦٢٢	٠,٢٥٠	درجة
1.443	1.417	٠,٦٦٩	٣,٠٨٣	١,١٥٥	١,٦٦٧	درجة
0.793	1.583	٠,٦٦٩	٢,٥٨٣	٠,٧٣٨	١,٠٠٠	درجة
0.985	1.333	٠,٥١٥	٢,٤١٧	٠,٧٩٢	١,٠٨٣	درجة
12.146	15.417	٩,٥٧٧	١٩٠,٤١٧	٨,٠١١	١٧٥,٠٠٠	درجة

\*\*مستوى الدلالة عند (٠,٠١) \*مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)



يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدى. جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ن=١٢

الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		الوحدة
		ع	م	ع	م	
0.668	٠,٤١٧	٠,٥١٥	١,٥٨٣	٠,٨٣٥	١,١٦٧	درجة
0.492	٠,٣٣٣	٠,٦٧٤	١,٥٠٠	٠,٧١٧٧	١,١٦٧	درجة
0.793	٠,٩١٧	٠,٦٢٢	١,٧٥٠	٠,٣٨٩	٠,٨٣٣	درجة
0.674	٠,٥٠٠	٠,٧٩٣	٢,٠٨٣٣	٠,٥١٥	١,٥٨٣	درجة
0.492	٠,٦٦٧	٠,٢٨٩	١,٠٨٣	٠,٥١٥	٠,٤١٧	درجة
1.05	٠,٧٥٠٠	٠,٧٩٣	٢,٠٨٣	٠,٤٩٢	١,٣٣٣	درجة
0.492	٠,٣٣٣	٠,٣٨٩	١,١٦٧	٠,٥٧٧	٠,٨٣٣	درجة
0.492	٠,٣٣٣	٠,٤٩٢	١,٣٣٣	٠,٦٠٣	١,٠٠٠	درجة
0.668	٠,٩١٦٧	٠,٤٥٢	١,٢٥٠٠	٠,٦٥١	٠,٣٣٣	درجة
0.798	٠,٥٠٠	٠,٧٣٩	٢,٠٠٠	٠,٥٢٢	١,٥٠٠	درجة
0.669	٠,٤١٧	٠,٦٦٨	١,٤١٧	٠,٤٢٦	١,٠٠٠	درجة
0.900	٠,٥٨٣	٠,٥٧٧	١,٨٣٣	٠,٤٥٢	١,٢٥٠	درجة
5.211	٣,٦٦٧	٦,٣٨٨	١٧٢,٩١٧	٦,٧٣٠	١٦٩,٢٥٠	درجة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة عند مستوي (٠,٠١) فى متغيرات ( المقص الخلفي-كومات بالدوران-دوران ارابيسك) و داة عند مستوى (٠,٠٥) فى متغيرات ( جراند جيئيه-وثبة الفجوة- وثبة النجمة- وثبة البايك—دوران تونو- وقوف على الكتف - وقوف على اليدين - الشقلبة الجانبية - مستوى الطموح) جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فى القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث ن=٢٤

الانحراف المعيارى	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوحدة
		ع	م	ع	م	
٠,٢٤٤	-١,٣٣٣	٠,٥١٥	١,٥٨٣	٠,٦٦٩	٢,٩١٧	درجة
٠,٣٠٠	-١,٥٨٣	٠,٦٧٤	١,٥٠٠	٠,٧٩٣	٣,٠٨٣	درجة
٠,٢٩١	-١,٣٣٣	٠,٦٢١	١,٧٥٠	٠,٧٩٣	٣,٠٨٣	درجة

٠,٣١٣	-٠,٩١٧	٠,٧٩٣	٢,٠٨٣	٠,٧٣٩	٣,٠٠٠	درجة
٠,٢٠٦	-١,٥٨٣	٠,٢٨٩	١,٠٨٣	٠,٦١	٢,٦٦٧	درجة
٠,٣٢٤	-٠,٨٣٣	٠,٧٩٣	٢,٠٨٣	٠,٧٩٣	٢,٩١٧	درجة
٠,١٨٦	-١,٤١٧	٠,٣٨٩	١,١٦٧	٠,٥١٥	٢,٥٨٣	درجة
٠,٢٣٩	-١,٢٥٠	٠,٤٩٢	١,٣٣٣	٠,٦٦٩	٢,٥٨٣	درجة
٠,٢٣٣	-١,١٦٧	٠,٤٥٢	١,٢٥٠	٠,٦٦٩	٢,٤١٧	درجة
٠,٢٨٧	-١,٠٨٣	٠,٧٣٨	٢,٠٠٠	٠,٦٦٩	٣,٠٨٣	درجة
٠,٢٧٣	-١,١٦٧	٠,٦٦٩	١,٤١٧	٠,٦٦٩	٢,٥٨٣	درجة
٠,٢٢٣	-٠,٥٨٣	٠,٥٧٧	١,٨٣٣	٠,٥١٥	٢,٤١٧	درجة
٣,٣٢٣	-١٧,٥٠٠	٦,٣٨٨	١٧٢,٩١٧	٩,٥٧٧	١٩٠,١٤٧	درجة

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لجميع المتغيرات قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية .

#### مناقشة النتائج:

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي

وترجع الباحثة هذه الفروق الى المشاركة الايجابية للطالبات في التدريب و تقييم مهارات الجملة الحرة من خلال استخدام الاسلوب التبادلي و استمارة التقييم من تصميم الباحثة مما أسهم في تحويل عملية التدريب الى ورشة عمل تتضمن التفاعل الايجابي للطالبات مع بعضهن البعض ، الاستفادة من قدراتهم و امكاناتهم المتعددة و المختلفة و أضفى جواً من التشويق و الاسارة و التنافس بين الطالبات بعضهن البعض

و قد أوضحت الدراسات أهمية الجوانب النفسية و الاجتماعية في أداء الفرد سواء في مجال الدراسة أو العمل حيث أنها عوامل مؤثرة في المثابرة و مواصلة التعليم

فأشارت أولغا (٢٠٠٢) ان الانسان الطموح لا يرضى بمستواه الحالي بل يحاول دائماً العمل على تحسينه و وضع خطط مستقبلية لينتقل من نجاح الى اخر . (٥)

كما اشارت دراسة كل من "عبير وحيد ، ريم أحمد (٢٠١٦) و كافيتا Kavitta ( ٢٠١٥ ) ، انتصار عويد (٢٠١٢) ، هبة الله محمد و اخرون (٢٠١٢) أن مستوى الطموح يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعب كما أظهرت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوى الطموح و الاداء الفني في مختلف الأنشطة الرياضية . (١١) (٢٩) (٤) (٢٢)

وقد أوضح "مصطفى السايح" (٢٠٠١) و "أحمد أمين" (٢٠١٣) أن المفهوم الحديث للتدريس يهتم بمساعدة كل تلميذ للتعرف على خصائصه و امكانياته الذاتية و تطويرها مع تهيئة الظروف لتوظيفها في انجاز المطلوب منه و أن فعالية التدريب تتوقف على نوع ومقدار التعزيز في الموقف التعليمي . (١٨ : ١٠٢) (٢ : ١٢٢)

وأشارت دراسة "ناهد خيري" (٢٠٠٤) أن الاسلوب التبادلي يعمل على الممارسة العقلية للمهارة بالإضافة الى الادراك البصري من خلال ورقة معيار التقييم ، زجود زميل لكل لاعب يعمل على اعطاء تغذية راجعة مباشرة بعد الاداء بالإضافة الى المدرس الذي يقوم بالاشراف على عملية المتابعة و هذا بدوره يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى . (٢١ : ٢٩٠)

و اوضحت "ميرفت خفاجة و مصطفى السايح" (٢٠٠٧) و ميساء لطيف (٢٠١١) أن الاسلوب التبادلي يعمل على تعليم الطالب بشكل أفضل و ذلك عند ادراكه لنتائج الانجاز من خلال تقييم الزميل له و متابعته . (١٩ : ١٤٥) (٢٠)

مما سبق يتضح تحقق الفرض الاول و هو ينص على

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الطموح والاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة لصالح القياس البعدي"

يوضح جدول (٧) فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي و ذلك عند مستوى (٠,٠١) في متغيرات ( المقص الخلفي – كومات بالدوران – الدوران – اربيسك ) ووجود فروق دالة احصائيا و ذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات ( جراند جيتيه – وثبة الفجوة – وثبة النجمة – وثبة البايك- دوران تونو-وقوف على الكتف –وقوف على اليدين –الشقبة الجانبية – مستوى الطموح ) و ترجع الباحثة هذه الفروق الى قيام الطالبات بتكرار أداء المهارة عدة مرات و ذلك للوصول الى الاداء الافضل في مستوى الاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة . كما ترجع الباحثة الفروق الدالة في مستوى الطموح الى أن تكرار اداء مهارات الجملة الحرة و القدرة على أدائها بنجاح انعكس ايجابيا على مستوى الطموح . و قد أشار "مصطفى السايح" (٢٠٠١) أن المفهوم التقليدي للتدريس يعمل على احداث تغيير سلوكي لدى التلاميذ .

بالإضافة الى أنه بالرغم من التدريب على مهارات الجملة الحرة قد يكون انخفاض دافعية الانجاز ، الثقة بالنفس و عدم التوافق بين الطالبات بعضهم البعض من العوامل التي اسهمت في التأثير على ارتفاع المستوى الفنى للاداء و مستوى الطموح . (١٨ : ٢٣٠) و هذا ما أظهره "لافل" Lavellee (٢٠١٢) الى أن مستوى الطموح يزداد لدى الافراد ذوى الدافعية العالية و الحاجة للانجاز بشرط توافر درجة من الثقة بالنفس . (٢٧ : ١٨٠) مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الطموح و الاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة لصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياسات البعدية لجميع المتغيرات قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية

ترجع الباحثة هذه الفروق الى استخدام الاسلوب التبادلي لتنظيم الوحدة التدريبية فهو يعطى للطلبات دورا أساسيا فى العملية التعليمية و يوفر فرصا متكافئة للطلاب فى الاداء و عملية التعزيز و تصحيح الأخطاء من خلال التغذية الراجعة .  
بالإضافة الى استخدام استمارة تقييم الأخطاء التكنيكية و هى تمد الطالبات بالتغذية المرتدة الفورية بعد الاداء و تعمل على تزويدهن بالتوجيهات اللازمة لتصحيح أو تعزيز السلوك فتشجعهم على الاستمرار فى العمل و تزيد من فاعلية التعلم .  
( ١٦ : ٢٢٠ ) ( ٣٣ : ٢٤٠ )

وأشار " صالح شافى " (٢٠١٣) و "بول " Paul ( ٢٠٠٣ ) الى أن نجاح العملية التعليمية لا تقتصر على القدرات الذاتية للطالب بل تشمل دور المدرس و مقدرته فى التفاعل مع الطلاب بالإضافة الى امكانياته العلمية فى استثمار الزمن و الجهد و زيادة دافعية المتعلمين لتعلم المهارات الحركية ( ١٠ : ٣٥٨ ) ( ٣٢ : ٤٤ )

و قد أوضح "مجدى فهيم" (٢٠٠٩) و كل من مروان عبد المجيد و ضياء بلال (٢٠٠١) أن التقويم يلعب دورا هاما فى اظهار التغيرات الحادثة فى سلك ، معلومات ، معارف و اداء الفرد مما يساعد على التعزيز الخارجى و الداخلى للمتعلم . و لتفعيل التغذية الراجعة يجب أن يتعلم التلاميذ ماذا يلاحظون و كيف يصححون الأخطاء بالإضافة الى أهمية معرفة التلاميذ لمستوى أدائهم و المحكات التى يتم على أساسها تقويم الاداء . ( ١٤ : ٣٨٨-٣٨٩ ) ( ١٧ : ٢١٧ )

و هذا ما حاولت الباحثة تحقيقه من خلال تصميم استمارة لتقييم الأخطاء التكنيكية لمهارات الجملة الحرة فاصبح هناك تقرير لكل طالبة عن نفسها و فى نفس الوقت أسهمت فى زيادة وعى الطالبة و درايتها بالنقاط التكنيكية الى يتم على أساسها تقييم الاداء .

و قد أظهرت دراسة كل من " وفاء حسن ، داليا أبو النصر " (٢٠٠٩) و " أرجيريس " Argiris (٢٠١٦) أن التقييم الذاتى للأخطاء له تأثير ايجابى دال على أداء بعض المهارات الأساسية و على اهتمام و استمتاع الطلاب بدرس التربية الرياضية . ( ٢٣ ) ( ٢٦ )

كما أوضحت دراسة "دعاء يحيى" (٢٠٠٠) ، " ابراهيم حرباش " (٢٠١٣) ، " محمد خلف و اخرون " (٢٠١٣) ، " أرجيريس " Argiris (٢٠١٦) أن الاسلوب التبادلي له تأثير ذو دلالة احصائية على كل من الاداء الفنى ، المستوى الرقى ، التحصيل المعرفى ، بعض عناصر اللياقة البدنية و الفسيولوجية و على بذل الجهد أثناء النشاط الرياضى . ( ٧ ) ( ١ ) ( ١٥ ) ( ٢٦ )

وقد اشارت كل من " سامية الهجرسى ، بركسان عثمان " ( ٢٠٠٤ ) الى أن الدوافع بالإضافة الى مجموعة الصفات و المهارات العقلية المميزة للفرد هى القوة الدافعة التى تؤثر على ارتفاع أو انخفاض مستوى الاداء . ( ٨ : ١٥٦ )

وأوضح كل من " أربونا " Arbonna (٢٠٠٠) ، "حسين حسان" (٢٠٠٥) أن مستوى الطموح يلعب دورا مهما فى حياة الفرد اذ أنه أحد المتغيرات ذات التأثير البالغ فيما يصدر عن الانسان من نشاط فنجد الطالب ذو مستوى طموح عالى يسعى بدرجة اكبر للاستفادة من الفرص التعليمية المتاحة لتحقيق مستوى عالى من التفوق و الانجاز عن الطالب ذو مستوى طموح منخفض . ( ٦ ) ( ٢٥ )

أظهرت دراسة " سعد عباس و محمد ضايغ " (٢٠١٣) أنه كلما ارتفع مستوى الطموح الرياضى للاعب كلما كان اكثر قدرة و تحملا للاعباء و المتطلبات البدنية ، المهارية و النفسية أثناء التدريب و المنافسات و أضافت دراسة " جاى ارتان " Jayartane (٢٠١٠) انه من خلال

قياس مستوى الطموح يمكن التعرف على فعالية البرنامج في تحقيق النتائج المرجوة منه و يعد مؤشرا يدل على رغبة الفرد في التغيير للأفضل. (٩) (٣٠)

واوضحت دراسة "مارج" Marj (٢٠١٢)، هبة سالم و اخرون " (٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية مرتفعة بين مستوى الطموح و التحصيل الاكاديمي و بين مستوى الطموح و دافعية الانجاز. (٣١) (٢١)

من العرض السابق يتضح تحقيق الفرض الثالث و هو ينص على :

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الطموح

و الاداء الفنى لمهارات الجملة الحرة لصالح المجموعة التجريبية ."

#### الاستنتاجات

١- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي و قد تراوحت "قيمة ت" لمهارات الجملة الحرة ما بين (٣,٤٠٠ - ٨,٩٩٠) و بلغت "قيمة ت" لمستوى الطموح (٤,٣٩٧).

٢- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي و قد تراوحت "قيمة ت" لمهارات الجملة الحرة ما بين (٢,١٥٩ - ٤,٦٩٠) و بلغت "قيمة ت" لمستوى الطموح (٢,٤٣٨).

٣- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي و قد تراوحت "قيمة ت" لمهارات الجملة الحرة ما بين (٢,٥٧٤ - ٧,٦٠٣) و بلغت "قيمة ت" لمستوى الطموح (٥,٢٦٦)

#### التوصيات

١- تنوع الاساليب المستخدمة لتعليم و التدريب على المهارات الحركية للتمرينات الايقاعية مما يضىف جوا من التشويق و يزيد من الدافعية لبذل الجهد .

٢- العمل على زيادة فعالية مشاركة الطالبات فى عملية التعليم و التدريب لاتاحة المجال أمامهم لممارسة القيادة و التطبيق و الابداع فى تنفيذ المطلوب منهم.

٣- وضع استمارات لتقييم الجوانب التكنيكية فى التمرينات الايقاعية من قبل الطالبة فى الفرق الدراسية المختلفة .

## المراجع:

- ١- ابراهيم حرباش : "أثر التدريس بالاسلوبين التضميني و التبادلي على رفع مستوى الاداء البدنى فى القفز الطويل " Int.J.Res.Edu.Vol 1,no1 77-92 ,2013
- ٢- أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ٢٠١٣
- ٣- امال عبد السميع باظة: مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين و الشباب ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، ٢٠٠٤
- ٤- انتصار عويد على : " مستوى الطموح و علاقته بالاداء المهارى لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة "، مجلة الرياضة المعاصرة ، مجلد ١٠، العدد ١٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ، ٢٠١٢
- ٥- أولغا قند لفت : " التعلم المهني و علاقته بمستوى الطموح و تنمية القدرات المهنية لدى الصف الاول والثاني الثانوى مهني بدمشق"، ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، ٢٠٠٢
- ٦- حسين حسان : " الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى و نوعية الطموح و الرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى طلاب الجامعة "، ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٥
- ٧- دعاء محيي الدين : "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص" دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠
- ٨- سامية الهجرسي ، بركسان عثمان : الجميز الايقاعى المفاهيم العلمية و الفنية ، مكتبة و مطبعة الغد ، ٢٠٠٤
- ٩- سعد عباس الجنابى ، محمد ضايح محمد : "الرعاية النفسية للاعبين بعد المنافسة و علاقتها بمستوى الطموح الرياضى للاعبى منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت،
- ١٠- صالح شافى ساجت و اخرون : " اثر استخدام أسلوبى التعلم التبادلي و الاكتشاف الموجه فى تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم " ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ٢٢ ، مجلد ٢٦ ، ٢٠١٣
- ١١- عبير وحيد عبد الغنى ، ريم أحمد ابراهيم: "الابتكار الحركى وعلاقته بمستوى الطموح الرياضى و الاداء الفنى فى التمرينات الايقاعية" المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة كلية التربية الرياضية بنين الهرم ، العدد ٧٧، الجزء ٥ ، ٥١٢-٥٣٣، مايو ٢٠١٦.
- ١٢- عويس الجبالى :التدريب الرياضى النظرية و التطبيق ، دار G.M.S ، ٢٠٠٠.

- ١٣- غادة خصاونة و اخرون : "تأثير التدريب باستخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى الاداء المهارى واتجاهات الطالبات نحو رياضة الجمباز فى كلية التربية الرياضية"، مجلة جامعة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية ، مجلد ٢٥ (١) ، ٢٠١١ ،
- ١٤-مجدى محمود فهيم :الاسس العلمية لعملية لطرق التدريس ،دار اوفاء لدنيا الطباعة و النشر ،٢٠٠٩ ،
- ١٥-محمد خلف و اخرون : " أثر استخدام أسلوبى التدريس التدرىي و التبادلى على تطوير عناصر منتقاة فى اللياقة البدنية و بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى بجامعة اليرموك ،مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد ٤، العدد ٢٠١٣،
- ١٦- محمود الربيعى ، سعيد صالح حمد :اتجاهات الحديثة فى تدريس التربية الرياضية ، أربيل ، مطبعة منارة ، ٢٠١٠ ،
- ٧ - مروان عبد المجيد ابراهيم ،ضياء حسن بلال: اتجاهات حديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع،٢٠٠١ ،
- ١٨-مصطفى السايح محمد : اتجاهات حديثة فى تدريس التربية البدنية و الرياضة ،مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية ،٢٠٠١ .
- ١٩- ميرفت على خفاجة ، مصطفى السايح : المدخل الى طرائق تدريس التربية الرياضية ، ماهى للنشر و التوزيع ، ٢٠٠٧ ،
- ٢٠- ميساء لطيف سلمان ، عمر عادل سعيد : "تأثير استخدام أسلوبى التعلم التبادلى و التنافسى المقارن فى تعلم مهارتى الارسال و الاستقبال فى كرة الطائرة "المجلة الرياضية المعاصرة ، العدد ١٥، المجلد ١٠، ٢٠١١ ..
- ٢١-ناهد خيرى عبد الله فياض : "تأثير بعض أساليب التدريس المطورة على تعلم بعض مهارات الجمباز بالجزء التعليمى بدرس التربية الرياضية لتحسين أداء التلميذات بالمرحلة الاعدادية "مجلة علوم الرياضة و التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،مجلد ١٤ ، مارس -يونية ٢٠٠٢ .
- ٢٢-هبة الله سالم و اخرون : " علاقة دافعية الانجاز بموضع الضبط و مستوى الطموح و التحصيل الدراسى لدى طلاب مؤسسات التعليم العالى بالسودان "،المجلة العربية لتطوير التفوق ، المجلد ٣، العدد ٤، ٢٠١٢ ،
- ٢٣- وفاء محمد حسن ، داليا محمد أبو النصر : "فاعلية تقييم الطالبات للاخطاء الشائعة لبعض مهارات كرة السلة وتأثيرها على مستوى الاداء المهارى و المعرفى ،مجلة علوم و فنون كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد ٣٢، العدد ٢، فبراير ٢٠٠٩،

24-Ahmad.P.A et al : "Self concept –level of aspiration and academic achievement of Physically challenged and normal students at secondary level in district Barramulla", Reserch on humanities and social sciences ,vol2 ,no 2 , 2012.

25-Arbonna ,C:"Practice and research in career counseling and development "The career development quarterly,49(2) ,98-134.2000.

26- Argiris Theodosiou et al :”Self check and reciprocal teaching style in physical education :A qualitative investigation of elementary school students”Jornadas Iberoamericanas de innovacion. edu ,2016.

27- David lavallee et al :Sport psychology ,2 nd ed , pub by palgrave macmillan,2012.

28-D.F.Shaw,T.Gorely,R.M.Corban:Sport And Exercise Psychology"Garland ,BIOScientific pub,UK,2005.

29-Kavitta Sharma :”Level of aspiration and sport performance of athletes of university of delhi “ Online int.Res.J,Vol 5 ,no 5 ,2015.

30-K.S.U.Jayartane :”practical application of aspiration as an outcome indicator in extension evaluation “,Journal of extension ,Vol 48 ,no 2 , April 2010.

31-Manju .R.Stogi:”A multi Variate study of anxiety ,self concept and level of aspiration

with academic achievement for higher secondary students”.Inflibnet.AC,2012.

32-Paul G.Schempp: Teaching sport and Physical activity,Human Kinetics ,2003

33- Rainer Martens :Successful Coaching ,3 rd ed, Human Kinrtics,U.S.A,2004.