تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي على مستوى أداء بعض مهارات الرمي والخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين

*د/ محمد عبدالحى الحسينى أبوالدهب

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي على مستوى أداء بعض مهارات الرمي والخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين"، وذلك من خلال: تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي لمهارات الرمي (قيد البحث) في رياضة الجودو، التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على مستوى أداء بعض مهارات الرمي ومستوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، باستخدام القياسات القبلية والبعدية، واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالب بكلية التربية الرياضية، وأشارت نتائج البحث إلى ان البرنامج التعليمي باستخدام الوسط المائي ساهم في تحسن مستوى أداء بعض مهارات الرمى ومستوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين. لذا يوصى الباحث: الاستعانة بالبرنامج قيد البحث في تطوير مستوى أداء مهارات رياضة الجودو للطلاب وللاعبين. دمج استخدام الوسط المائي في المناهج والمقررات التعليمية بالمدارس وكليات التربية الرياضية. "دراسة أثر استخدام الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء للاعبي المستويات العليا". "دراسة أثر استخدام الوسط المائي على تعليم المهارات الحركية لذوي القدرات الخاصة". اجراء المزيد من الدراسات حول فوائد الوسط المائي في تعليم المهارات الرياضية والقدرات الحركية.

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

Abstract

The research aims to identify "the effect of an educational program using the aquatic environment on the level of performance of some throwing skills and fear of injury in the sport of judo for beginners", through: designing an educational program using the aquatic environment for throwing skills in judo, identifying the effect of the educational program on the level of the performance of some throwing skills and the level of fear of injury in the sport of judo. The researcher used the experimental approach for one experimental group, using tribal and remote measurements. The research sample included (40) students at the Faculty of Physical Education. Improvement of the performance level of some throwing skills and the level of fear of injury in the sport of judo for beginners. Therefore, the researcher recommends: By using the program under study to improve the performance level of judo skills for students and players, integrating the use of aquatic environment in the curricula and educational courses in schools and colleges of physical education.

مقدمة البحث :

يرى الباحث ان العلوم أصبحت تتداخل مع بعضها اليوم بشكل مذهل لتحقيق أفضل النتائج، فمن منا لم يرى التحليل الدقيق في حالات التسلل في كرة القدم أو معرفة ترتيب اللاعبين في مسابقات العدو او حتى تغيير نتيجة فرق كادت ان تهزم بعد التحفيز والدعم النفسي، فبات اليوم هناك لاعبين يحملون اثقال أكبر، يركضون مسافات أسرع ويؤدون المهارات بشكل أروع.

وتعد دراسات علم النفس المرتبطة بالتعليم والتعلم أحد اهم الدراسات التي تم التأكد من دورها وأثرها الفعال في تعلم وتطوير المستوى المهارى في جميع الرياضات عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة، حيث ان اكتساب اللاعب الأداء المهارى الجيد لا يعتمد فقط على المدرب والوسيلة التعليمية الجيدة بل يلعب الجانب النفسي دورا جوهريا لتحقيق الأهداف المنشودة. (١٢: ٣٥٥)

وتشير "**مي عاصم**" (٢٠٢٢) ان رياضة الجودو تحتاج الى التطور العلمي والعملي في تعليمها، باستخدام طرق جديدة ومختلفة عن المعتادة حتى لا يشعر اللاعب بالرتابة والملل وفى نفس الوقت لابد ان تكون الطريقة المستخدمة ملائمة لما نريد تطويره وبالتالي ستحقق الفائدة المستخدمة من اجلها. (٢٣: ٥)

فالمتعلم بحاجة دائمة إلى برامج تعليمية مبتكرة قائمة على توفير سبل التغلب على المعوقات التي تواجه كلا من المعلم والمتعلم أثناء الموقف التعليمي لتحقيق كافة الأهداف والأغراض المنشودة. (٢٨: ٥٦)، (٢٠: ٣٧)

ويرى "**أحمد محمد ورانيا سعد**" (٢٠٢٠) أن الأنشطة الرياضية التي تؤدى ممارستها داخل الوسط المائي تكسب الجسم اللياقة البدنية والصحية والتأهيل للبطولات الأولمبية والعالمية باستخدام طرق البحث العلمي واساليبه وتطبيق نتائجه باستمرار. (٥: ٦٣٨)

كما أكد كلا من "**محمد فتحي الكردانى وآخرون** (٢٠١٤)، **مجدي زكى**" (٢٠١٥) ان الاهتمام باختيار تمرينات داخل وخارج الماء تحتل دورا هاما في زيادة فاعلية التعليم وتطوير مستوى الأداء الحركي للاعبين.

ويشير (Mateescu, 2010) ان شعبية التمارين المائية آخذ في الازدياد، حيث ان العمل في الماء باستخدام مقاومة الماء فقط هو في مصلحتنا لأنه يقلل من مخاطر الإصابات التي تحدث عادةً أثناء التمارين التي يتم إجراؤها على الأرض بسبب الصدمة مع الأسطح الصلبة (أرضية غرفة اللياقة البدنية). (٣٠: ٧٢)

وهو ما اتفقت عليه دراسات كلا من: (Triplett, et al., 2009)، (Colado, et al., 2010)، (Torres& Alcázar, 2014)، ان الوسط المائي يقلل من آثار الجاذبية بسبب طفو الجسم وزيادة كثافة الماء مقارنة بالهواء وبالتالي توفر تمرينات داخل الوسط المائي ضغط ضئيل على العضلات والعظام والأنسجة الضامة عند مقارنتها بالأنشطة الممارسة على الأرض.

فالوسط المائي يوفر مقاومات مختلفة من جميع اتجاهات الحركة حيث يعمل على تشغيل كافة المجموعات العضلية في الجسم بانسيابية دون الوصول للإجهاد العضلي او التعب، كما يعتبر من أكثر الأنشطة التي يحتاج اليها الرياضيين بصفة عامة لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق السعادة والسرور والثقة بالنفس، حيث تساعد في تحقيق الاسترخاء البدني والنفسي بل وتجعلهم قادرين على تحقيق التركيز والانتباه. (٢٧: ١٢)، (١٤: ٢٤٨)، (٦: ٣١٨)، (٢١: ٣)

وتشير (janice jaicks, 2020) ان فوائد ممارسة الرياضة في الوسط المائي هي: ضغط أقل على المفاصل والعضلات، تحسين القوة العضلية، القدرة على التحمل، القوة الأساسية، المرونة، تكيف القلب والأوعية الدموية، حرق عدد كبير من السعرات الحرارية كما انها طريقة رائعة لتعديل الروتين العادي أو تنشيطه. (٣٨)

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب وكذا عمله بكلية التربية الرياضية، جامعة دمياط. أمكن له ملاحظة انخفاض مستوى الطلاب عند أداء مهارات الرمي في محاضرات الجودو، والذي ارجعه إلى خوف الطلاب في المراحل الأولى للتعلم من السقوط على البساط، ويظهر ذلك جليا في محاولات التمسك بملابس الزميل اثناء مرحلة الرمي (الكاكي)، او عدم الاقدام عند الوصول لمراحل الرمي في الوحدة التعليمية، وبعد اجراء المقابلات العديدة مع الطلاب والقائمين على التدريس والذي ارجعوا ذلك الى الخوف من الإصابة.

وفى هذا الصدد يشير "**محمد جمال**" (٢٠٢٢) ان المعلمون يواجهون العديد من المعوقات والصعوبات التي تظهر عند تعليم المهارات وخاصة أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية، مثل ندرة وجود العوامل الوقائية وكذلك العوامل النفسية الأخرى لدي المتعلمين من عدم الإقدام، القلق، عامل الخوف أثناء الأداء الحركي للمهارات الحركية التي تتطلب بطبيعتها نوعا من الارتماء على الأسطح الصلبة يتسبب في الارتطام المباشر للجسم مما يعيق الوصول إلى أقصى درجات اتقان الأداء المهارى المطلوب. (١٨: ٥)

كما يتفق كلا من "**مؤيد الشيخ** (٢٠٠٨)، **صالح عبدالجابر**" (٢٠١٩) ان الرياضي يتخوف من الإصابة التي تنتج عن الحركات التي تتميز بمستوى صعوبة معين او عند استخدام حركة جديدة او تنفيذ قوة مركزية طاردة كبيرة. او عند اخفاق الاخرين من تنفيذ التمارين الصعبة. (٢٢: ٢٢)، (١١: ٢١٨)

فعلى الرغم من أن الخوف من السقوط شائع بين الذين تعرضوا لسقوط سابق الا انه شائع ايضا بين من لم يسقطوا، ويتوقعون السقوط في المستقبل. (٣٤: ٢)

وبالبحث عن حلول مبتكرة، وجد الباحث فكرة التمرين في الوسط المائي حيث انه من الأوساط المستخدمة حديثا في التأهيل بعد الإصابات وكذلك في رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية كما انه وسط محبب وشيق وممتع لممارسة المحاضرات التعليمية به، خاصة في مهارات الرمي والذي يتوقع ان تحقق كل الأهداف المطلوبة من دراسة مقرر الجودو بالإضافة الى التخلص من الخوف من الإصابة لدى الطلاب المبتدئين.

وبالمسح المرجعي وجد الباحث ان الوسط المائي اثبت فاعليته في كثير من الرياضات كما في دراسة كلا من "**أحمد عيد ورامى الطاهر**" (٢٠١٥) (٤)، حيث تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المعد بتمرينات الوسط المائي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي، (راوية مصباح، ٢٠١٧) (٤)، حيث اشارت إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الوسط المائي في تطوير المكونات البدنية والأداء المهارى للمجموعة التجريبية في كرة السرعة، (هبة رحيم، ٢٠١٨) (٢٦)، حيث اشارت ان الوسط المائي له تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية والمستوى المهارى للتمرينات الإيقاعية، (اسلام منصور وهناء محمود، ٢٠١٩) (٦)، اكدوا ان الوسط المائي له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، (محمد السباعي، ٢٠٢٠) (١٦)، أشار ان تمرينات الوسط المائي لها الأثر والنتائج الإيجابية على المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ سيف المبارزة، (محمد جمال، ٢٠٢٢) (١٨)، حيث أكد أن للبرنامج التعليمي باستخدام الوسط المائي الأثر الإيجابي على مستوى أداء الطلاب لبعض مهارات كرة القدم، وهو ما يدعم فرضية الباحث.

وبمراجعة الدراسات السابقة العربية والأجنبية – في حدود علم الباحث – تبين انه لا توجد سوى دراستان احداهما تناولت علاقة الخوف بمستوى الأداء المهارى في رياضة الجودو وكانت دراسة تعتمد على المنهج الوصفي (عبدالحكيم رزق ومحمد عابد، ٢٠٢٠) (١٢)، والأخرى دراسة تعتمد على المنهج التجريبي تكشف عن اثر التدريب في الوسط المائي على القدرات البدنية والأداء المهارى (نورا رجائي، ٢٠٢١) (٢٥).

وبالتالي تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الكشف عن أثـــر التمـــرين داخل الوسط المائي على مستوى الأداء المهارى ومستوى الخوف مـــن الاصـــابة للطـــلاب المبتدئين، كبرنامج تعليمي مبتكر بدلا من أداء مهارات الرمى بالطريقة التقليدية على البساط، للاستفادة من خصائص وفوائد ومميزات الوسط المائي وقياس أثرها في رياضة الجودو، من خلال بحث "**تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي على مستوى أداء بعض مهـــارات الرمي والخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين**".

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على " **تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي علـــى مستوى أداء بعض مهارات الرمي والخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين**"، وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي لمهارات الرمي (قيد البحث) في رياضـــة الجودو.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على مستوى أداء بعض مهارات الرمي في رياضة الجودو.

٣- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على مستوى الخوف من الاصـــابة فـــي رياضـــة الجودو.

فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مســـتوى أداء بعض مهارات الرمي في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مســـتوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

- الخوف:

يعرفه "**عبدالحكيم رزق ومحمد عابد**" (٢٠٢٠) بأنه: عدم قدرة الفدر الوصـــول الـــى المستوى العالي من التعلم لمهارات النشاط الرياضي الممارس الذي حققه في التدريب وذلـــك لعدة أسباب منها الخوف من الإصابة، الخوف من عدم وجود عوامل الأمن والسلامة، الخوف من تأثير وجود الزملاء، فقدان الدعم النفسي والاجتماعي. (١٢: ٣٥٧)

- **الجودو:**

يعرفه "**يوسف غسان وجبريل اجريد**" (٢٠٢٠) بأنه نوع من أنواع الفنـــون القتاليـــة اليابانية انشأها جيجورو كانو، وتعنى طريقة المرونة او مبدأ التكيف وهي لعبة اولمبية تتميز وتعتمد على اللياقة البدنية العالية والقدرات الذهنية، ويتميز لاعبيها بتوقع وايقـــاع وســـيطرة حركية عالية (٢٩: ٤٦٧).

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، باستخدام القيـــاس القبلـــي والبعدي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة دميـــاط للعـــام الجـــامعي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢م وعددهم ١٢٠ طالب.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغ عددهم (٤٠) طالب مبتدئ في رياضة الجودو، يتم التدريس لهم باستخدام أسلوب الأوامر، كما تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٢٠) لاعب لإجراء الدراسات الاستطلاعية ولإيجـــاد المعـــاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) والجدول التالي يوضـــح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العينة			البرنامج
	نوع العينة	العدد	النسبة	
١	المجموعة التجريبية	٤٠	%٦٦	البرنامج المقترح
٢	المجموعة الاستطلاعية	٢٠	%٣٤	التحقق من الخصائص السيكومترية
العينة الكلية للبحث		٦٠	%١٠٠	ـــــ

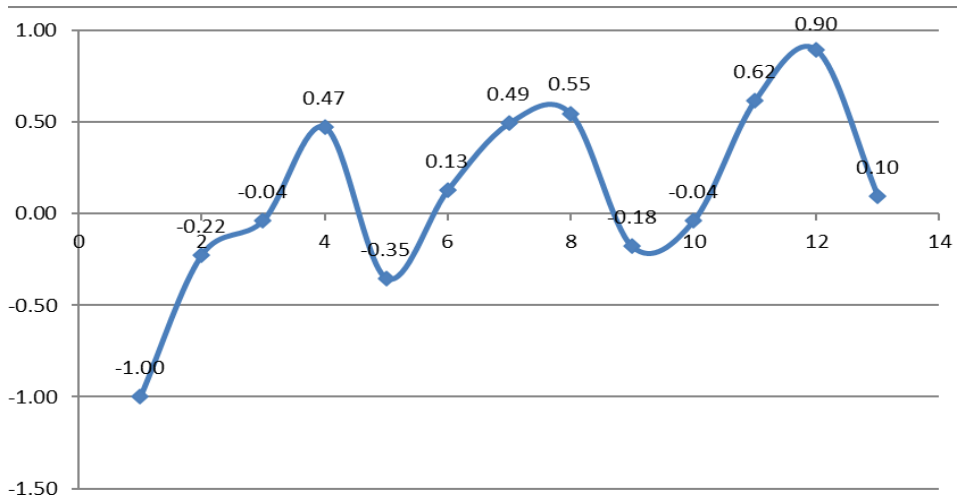
اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتأكد من تجـــانس العينـــة الكليـــة للبحـــث (٦٠) طالـــب (المجموعـــة التجريبيـــة والاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في الجدول والشكل التالي:

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث. (ن=٦٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الانثروبومترية	السن	سنة	١٩,٤٧	٠,٥٤	١٩,٦٥	-١,٠٠
	الطول	متر	١٧٤,٦٦	٤,٥٦	١٧٥,٠٠	-٠,٢٢
	الوزن	كجم	٧٢,٩٢	٦,٧٣	٧٣,٠٠	-٠,٠٤
البدنية	الجري في المكان ١٥ث	عدد	١٩,٣٧	٢,٣٤	١٩,٠٠	٠,٤٧
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٣,٨٨	١٨,١١	١٧٦,٠٠	-٠,٣٥
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث	عدد	١٥,١٠	٢,٣٢	١٥,٠٠	٠,١٣
	وقوف ثنى الجذع أماما أسفل	سم	٢,١٦	٠,٩٧	٢,٠٠	٠,٤٩
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٦,١٤	١,٠٤	٥,٩٥	٠,٥٥
	اختبار باس	درجة	٦٤,٥٣	٧,٩٤	٦٥,٠٠	-٠,١٨
المهارية	مستوى أداء مورتيه سيوناجي	درجة	٥,٩٩	٠,٧٨	٦,٠٠	-٠,٠٤
	مستوى أداء ايون سيوناجي	درجة	٦,١٣	٠,٦٣	٦,٠٠	٠,٦٢
	مستوى أداء تاى أوتوشي	درجة	٥,٦٣	٠,٧٧	٥,٤٠	٠,٩٠
النفسية	مستوى الخوف من الاصابة	درجة	٥٠,١٠	٣,١٠	٥٠,٠٠	٠,١٠



شكل (١)

معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (٢) وشكل (١)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات:

(حمام سباحة مدرسة رويال بدمياط الجديدة تحديدا (المنطقة الضحلة)، جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام، بساط، شريط قياس، ساعة إيقاف).

٢- الاختبارات البدنية (قيد البحث):

قام الباحث بالمسح المرجعي لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث)، والتي تتناسب مع الهدف والعينة، وأفضل الاختبارات البدنية التي تقيسها، مرفق (١)، (٢)، وتم التوصل للقدرات والاختبارات التالية:

جدول (٣)

القدرات والاختبارات البدنية (قيد البحث)

م	القدرات البدنية	الاختبارات المناسبة
١.	السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان ١٥ث.
٢.	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات.
٣.	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث.
٤.	المرونة	اختبار وقوف ثني الجذع أماما أسفل.
٥.	التوازن الثابت	اختبار وقوف علي مشط القدم.
٦.	التوازن الحركي	اختبار باس.

١- اختبار مستوى الأداء المهارى (قيد البحث):

- تم اختيار المهارات (قيد البحث) لأنها داخل المنهج لعدم تشتيت الطلاب في الصف الثاني.
- تم إجراء تقييم مستوى أداء الطلاب لمهارات الرمى عن طريق تسجيل متوسط درجة ثلاث خبراء في رياضة الجودو، مرفق (٣).

٢- اختبار مستوى الخوف من الإصابة:

تم الاستعانة باستمارة قياس الخوف للمبتدئين في رياضة الجودو من اعداد: عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، محمد عابد حمادة. مرفق (٤)، وتم اجراء المعاملات العلمية الخاصة به كما يلي:

أ- حساب معامل صدق المقياس:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المحاور والمحاور وبعضها وبين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس. كما في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد ومحاور المقياس (ن=٢٠)

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	الدرجة الكلية
المحور الأول: الخوف من الإصابة		٠,٧٥٧	٠,٨٠٧	٠,٧٠١	٠,٧٥١	٠,٨٥١
المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء			٠,٧٩٠	٠,٧٠١	٠,٧٥١	٠,٨٥١
المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء				٠,٧٢٦	٠,٧٧٦	٠,٧٧٦
المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة					٠,٧٤٠	٠,٨٤٠
المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي						٠,٨٠٧
مقياس الخوف للمبتدئين في رياضة الجودو (الدرجة الكلية)						

قيمة رج (١٨،٠,٠٥)=٠,٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٥)

معاملات الإرتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠)

المحاور	م	معاملات الإرتباط مع المحور	معاملات الإرتباط مع الدرجة الكلية
المحور الأول: الخوف من الإصابة	١	٠,٥٥٠	٠,٥٥٣
	٢	٠,٥٣٥	٠,٦٨٥
	٣	٠,٥٣٨	٠,٦٨٨
	٤	٠,٥٦٩	٠,٦٨١
	٥	٠,٥٦٤	٠,٦١٤
	٦	٠,٦٠٣	٠,٧٠٠
	٧	٠,٥٧١	٠,٦٢١
	٨	٠,٤٩٨	٠,٥٤٨
	٩	٠,٤٩٨	٠,٥٤٨
	١٠	٠,٥٧١	٠,٦٢١

تابع جدول (٥)

معاملات الإرتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠)

المحاور	م	معاملات الإرتباط مع المحور	معاملات الإرتباط مع الدرجة الكلية
المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء	١١	٠,٥٦٩	٠,٦٨١
	١٢	٠,٦٣٠	٠,٧٨٠
	١٣	٠,٤٩٩	٠,٥٤٩
	١٤	٠,٥٥٠	٠,٦٠٠
	١٥	٠,٦٠١	٠,٧٥١
	١٦	٠,٥٧٥	٠,٦٢٥
المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء	١٧	٠,٥٢٣	٠,٦٧٣
	١٨	٠,٤٨٦	٠,٦٣٦
	١٩	٠,٤٩٨	٠,٥٤٨
	٢٠	٠,٦٣٠	٠,٦٨٠
	٢١	٠,٥٧٥	٠,٦٢٥
	٢٢	٠,٥٢٣	٠,٦٧٣
المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة	٢٣	٠,٥٢٣	٠,٦٧٣
	٢٤	٠,٥٧٤	٠,٦٢٤
	٢٥	٠,٥٨٦	٠,٦٣٦
	٢٦	٠,٥٦١	٠,٦١١
	٢٧	٠,٥٦١	٠,٦١١
	٢٨	٠,٤٩٦	٠,٦٣٦
	٢٩	٠,٥٥٠	٠,٦٦٧
المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٣٠	٠,٦١٧	٠,٧٠٠
	٣١	٠,٦١٧	٠,٧٦٧
	٣٢	٠,٦١٠	٠,٧٦٠

قيمة رج(١٨،٠,٠٥.)=٠,٤٤٤

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة والمحاور التابعة لها، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- حساب معامل ثبات المقياس:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف

على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما في الجدول التالي.

جدول (٦)

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

المحاور	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	سبيرمان براون	جتمان	
المحور الأول: الخوف من الإصابة	٠,٨٢٣	٠,٨٧٣	٠,٨٧٣
المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء	٠,٨٥٠	٠,٨٠٠	٠,٨٠٠
المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء	٠,٧٥١	٠,٧١١	٠,٧٠١
المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة	٠,٧٥٧	٠,٧٥٢	٠,٧٥٢
المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٠,٧١٢	٠,٧٠٧	٠,٧٠٧
مقياس الخوف للمبتدئين في رياضة الجودو (الدرجة الكلية)	٠,٨٤١	٠,٨٤٠	٠,٨٩١

يتضح من جدول (٦) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠,٧٠٧) و(٠,٨٧٣)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠,٧٠١) و(٠,٨٩١)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

الدراسات الاستطلاعية

أجرى الباحث عدد (٢) دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١٢ إلى ٢٠٢٢/٣/١٧، وقد أجريت على عينة قوامها (٢٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- مناسبة التمرينات المقترحة لطبيعة المرحلة السنية عينة البحث.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

أ- صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):

تم استخدام صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما هي العينة الاستطلاعية (غير المميزة) وعددها (١٥) طالب، والمجموعة الأخرى المميزة (١٥) لاعب جودو بنادي الحوار بالدقهلية، ويوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن١=ن٢=١٥)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة غير المميزة (الاستطلاعية)		المجموعة المميزة (اللاعبين)		قيمة (ت)
			المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	
البدنية	الجري في المكان ١٥ث	عدد	١٨،١٣	٢،١٠	٢٦،٥٣	٤،٦٤	٦،٧٧٨
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٩,٦٧	١٥,١٧	٢٢٠,٦٧	١١,٤٧	١٢،١٧٠
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث	عدد	١٣,٥٣	١,٨٨	٢٠,٤٧	١,٦٤	٩،٢١٣
	وقوف ثنى الجذع أماما أسفل	سم	١,٨٧	١,١٩	٣,٣٣	٠,٦٢	٤,٣٦٣
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٦,٣٠	١,٠٢	٨,٦٣	١,٢٨	٩،٤٧٣
	اختبار باس	درجة	٦٦,٩٣	٥,٨٠	٨٨,٨٠	٥,٢٥	١٠،٩٠٩
المهارية	مستوى تعلم مورتيه سيوناجى	درجة	٥,٥٩	٠,٨٢	٩,٠٧	٠,٥١	١٤،٠٩٧
	مستوى تعلم ايبون سيوناجى	درجة	٥,٧٨	٠,٥٠	٩,١٩	٠,٣٥	٢٢،٠٥٧
	مستوى تعلم تاى أوتوشى	درجة	٥,٣٣	٠,٥١	٩,١٩	٠,٣٥	٢٤،٤٨٦

ت$_{ج}$ (٢٨، ٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

ب- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test Retest Method)، بفارق زمني (٥ أيام) بين التطبيقين؛ في نفس ظروف التطبيق؛ ويوضح الجدول التالي معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٥)

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
البدنية	الجري في المكان ١٥ث.	عدد	١٧,٩٣	١,٨٣	١٨,٣٣	١,٧٢	٠،٧٨٠
	الوثب العريض من الثبات.	سم	١٦٨,٦٧	١٨,٢٤	١٦٩,٢٧	١٧,٧٣	٠،٨٩٦
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث.	عدد	١٣,٦٧	١,٧٢	١٣,٨٠	١,٦١	٠،٨٧٧
	وقوف ثني الجذع أماما أسفل.	سم	١,٦٧	٠,٧٥	١,٩٣	٠,٥٧	٠،٩١٩
	الوقوف علي مشط القدم.	ثانية	١,٩٩	٠,٦٨	٢,٠٩	٠,٧٦	٠،٩٧٠
	اختبار باس.	درجة	٦٢,٩٣	٨,٧٥	٦٤,٢٧	٦,٢٨	٠،٩٥١
المهارية	مستوى تعلم مورتيه سيوناجي	درجة	٥,٨٥	٠,٨٨	٥,٧٩	٠,٥٣	٠،٨١٥
	مستوى تعلم ايبون سيوناجي	درجة	٥,٧٤	٠,٤٧	٥,٩٥	٠,٤٠	٠،٨٢٥
	مستوى تعلم تاى أوتوشي	درجة	٥,٢٤	٠,٥٢	٥,٥١	٠,٤٧	٠،٩٧١

ر ج (١٣، ٠,٠٥) = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

اعداد البرنامج التعليمي:

تم استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التعليمي المقترح، مرفق (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، كما يلي:

١- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى " **تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي على مستوى أداء بعض مهارات الرمي والخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين**".

أ- الأهداف المعرفية:

إلمام الطلاب بما يلي:

- تصنيف مهارات الجودو، مهارات اليدين.
- الخطوات التعليمية والأداء الفني والأخطاء الشائعة الخاصة بالمهارات قيد البحث.
- فوائد التمرين داخل الوسط المائي.

ب- الأهداف المهارية:

- اتقان الطلاب لمهارات اليدين قيد البحث: (مورتيه سيوناجى، ايبون سيوناجى، تاى أوتوشى).
- القدرة على معرفة الأخطاء وكيفية تصحيحها.
- تطوير النواحي البدنية الخاصة.

ج- الأهداف الوجدانية:

- تنمية الاعتماد على النفس وقوة الإرادة.
- اكتساب الثقة بالنفس وإزالة الخوف من مهارات الرمى.
- تنمية الأخلاق الرياضية واحترام القوانين واللعب النظيف.

١- أسس وضع البرنامج:

أ. مراعاة خصائص النمو، الفروق الفردية للمتعلمين.

ب. مراعاة التدرج من: (السهل إلى الصعب، البسيط إلى المركب، الجزء إلى الكل، المعلوم إلى المجهول، القريب إلى البعيد).

ج. مراعاة اختيار الألعاب الصغيرة الترويحية المائية البسيطة المناسبة.

د. التنوع في اختيار التمرينات المناسبة داخل الوسط المائي.

ه. مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

و. مراعاة أن يحقق البرنامج الشعور بالسعادة والتشويق والثقة بالنفس.

١. **الامكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج:** (صالة جودو، بساط، حمام سباحة).

٢- محتوى البرنامج:

أ. تطوير مستوى أداء (مورتيه سيوناجى، ايبون سيوناجى، تاى أوتوشى).

ب. خفض نسبة الخوف من الإصابة لأفراد عينة البحث.

٣- الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج:

أ. زمن البرنامج: ستة أسابيع.

ب. عدد الوحدات التعليمية: مرتان أسبوعيا.

ج. زمن الوحدة: ٦٠ دقيقة.

٢- توزيع زمن الوحدة التعليمية:

أ- الأعمال الإدارية: ٥ق ب- الإعداد البدني: ١٠ق ج- الجزء التطبيقي: ١٠ق

د- الإحماء: ٥ق هـ- الجزء التعليمي: ٢٥ق و- الختام: ٥ق

٢- **أسلوب التدريس:** أسلوب الأوامر.

٣- **أسلوب التقويم:** استمارة تقييم المحكمين للأداء المهارى، استمارة قياس مستوى الخوف.

تنفيذ تجربة البحث

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء وتنظيم القياسات القبلية المتغيرات (الأساسية، البدنية، المهارية، النفسية) للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١٩ إلى ٢٠٢٢/٣/٢٢.

١- تطبيق البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح، مرفق (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، على المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق التمرينات داخل الوسط المائي لمدة (٦) أسابيع متصلة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٦ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٧، بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا مع مراعاة عدم التدريس في العطلة الرسمية والاجازات.

٢- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في الاختبارات (المهارية، النفسية) للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٢/٥/٢١ إلى ٢٠٢٢/٥/٢٢.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS*) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١- التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".

٢- معامل ثبات "ألفا كرونباخ".

٣- معامل ارتباط بيرسون

٤- التكرارات والنسبة المئوية.

٥- النسبة الترجيحية.

٦- المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان.

٧- كا^{٢} للعينات المستقلة (الجداول المتقاطعة).

عرض ومناقشة نتائج البحث.

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ- التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "**توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات (المهارية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ($\eta 2$) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في الجداول والاشكال التالية.

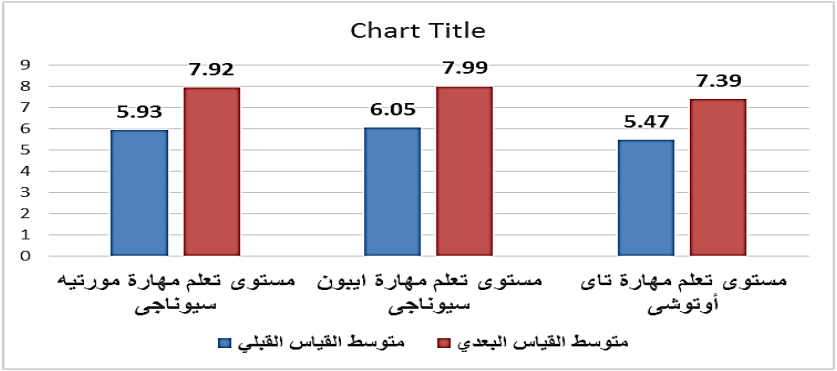
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث ن= ٤٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		(η^2)	(ES)
مستوى أداء مهارة مورتيه سيوناجي	درجة	٥,٩٣	٠,٧٢	٧,٩٢	٠,٨٣	١٤,٣٨	٠,٨٤١	٣,٠
مستوى أداء مهارة ايبون سيوناجي	درجة	٦,٠٥	٠,٦٥	٧,٩٩	٠,٦٧	١٥,١٤	٠,٨٥٥	٣,١
مستوى أداء مهارة تاى أوتوشى	درجة	٥,٤٧	٠,٨٥	٧,٣٩	٠,٨٠	٨,٢٥	٠,٦٣٦	١,٧

ت ج (٣٩، ٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨,٢٥) و(١٥,١٤). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ($\eta 2$) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٦٣٦) و(٠,٨٥٥) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*). وتراوحت قيم (*ES*) بين (١,٧) و(٣,٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).



شكل (٣)

متوسط القياس القبلي والبعدي لاختبار مستوى تعلم المهارات (قيد البحث)

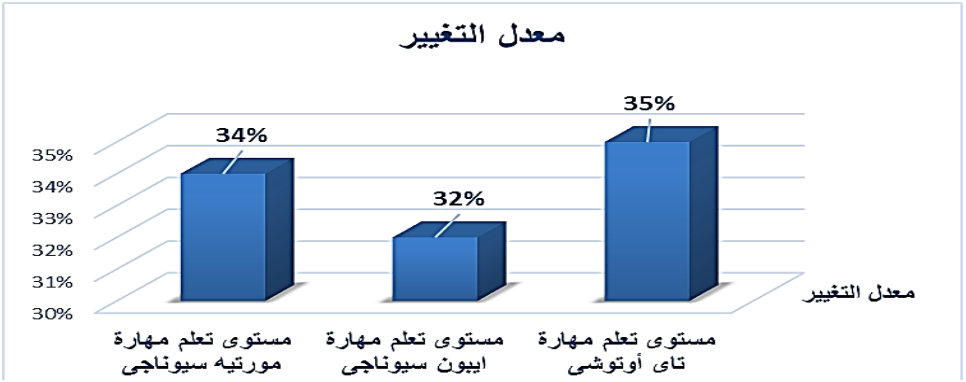
كما يتضح من شكل (٣) تفاوت الفروق في مستوى اداء المهـــارات (قيـــد البحـــث) للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على مستوى تعلم المهارات (قيد البحث).

جدول (١٠)

معدل التغير بين درجات المجموعة التجريبية في مستوى التعلم للمهارات (قيد البحث) ن=٣٠

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغيير
مستوى أداء مهارة مورتيـــه سيوناجي	درجة	٥,٩٣	٧,٩٢	١,٩٩	%٣٣,٥٦
مستوى أداء مهـــارة ايبـــون سيوناجي	درجة	٦,٠٥	٧,٩٩	١,٩٤	%٣٢,٠٧
مســـتوى أداء مهـــارة تـــاى أوتوشي	درجة	٥,٤٧	٧,٣٩	١,٩٢	%٣٥,١٠

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (معدل التغيير) تراوحت بين (٣٢,٠٧%) و(٣٥,١٠%).



شكل (٤) معدل التغير لاختبار مستوى تعلم المهارات (قيد البحث)

يتضح من شكل (٤) نسب تحسن مستوى أداء المهارات (قيد البحث) حيث تحسن مستوى أداء مهارة مورتيه سيوناجى بنسبة ٣٤%، كما تحسن مستوى أداء مهارة ايبون سيوناجى بنسبة ٣٢%، كما تحسن مستوى أداء مهارة تاى أوتوشى بنسبة ٣٥%.

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩)، (١٠) وشكل (٣)، (٤)، وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي، لصالح القياس البعدي"، وهو ما يرجعه الباحث إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسط المائي، حيث يعتقد الباحث ان الوسط المائي بمميزاته العديدة، ساهم في تصعيب حركة اللاعب داخل الماء من خلال مقاومة الماء للجسم المتحرك داخله لأداء تمرينات مشابهة للتمرين على البساط (اتش كومي). وبالتالي تمرينات الجودو داخل الوسط المائي ساعدت في تحسن القدرة الحركية التناسقية الكلية للجسم وأجزائه، الرشاقة، التوزان الثابت والحركي أثناء الأداء، القوة المميزة بالسرعة والتوافق. مما أثر ذلك في تحسن مستوى أداء بعض مهارات الرمى (قيد البحث).

حيث أكد "**محمد جمال**" (٢٠٢٢) أن عملية الاستفادة من مميزات الوسط المائي لا ترتبط فقط بتلك الرياضات التي من طبيعتها أن تتم ممارستها داخل الوسط المائي مثل رياضة السباحة وكرة الماء والتجديف، بل يمكن توظيف الوسط المائي أيضا لاستغلال مميزاته في تعلم المهارات الحركية خصوصا تلك التي تتشابها في ادائها مع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي. (١٨: ٢٠)

وهو ما أوصت به "**سميرة عرابي**" (٢٠١٦) أن استخدام الوسط المائي في تعليم واكتساب المهارات الحركية يؤدي بالضرورة إلى المساهمة في تكوين العديد من الجوانب الايجابية التي يمكن أن تعود على المتعلمين بالعديد من النتائج المنشودة كنتيجة للواجبات الحركية المؤداه. (١٠: ٨)

حيث يشير "**ابوالعلا عبدالفتاح**" (٢٠٠٣) ان الوسط المائي يعتبر بيئة طبيعية حيث يعمل كوسط يدعو للشعور بالاسترخاء، كما ان زيادة مقاومة الماء تعمل على رفع وتحسين مستوى الرياضي من الجانب المهارى كما انها من الوسائل الهامة التي تتبع لزيادة دوافع المتعلم نحو المهارات المختلفة. (١: ٥٣)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من "**أحمد السيد** (٢٠١٥) (٢)، **أحمد عيد ورامى الطاهر** (٢٠١٥) (٤)، **سبت مسعود** (٢٠١٧) (٩)، **راوية مصباح** (٢٠١٧) (٨)،

(**Ayan et al.**, 2017) (٣٠)، (**Fonseca, et al.,** 2017) (٣٢)، **هبة رحيم** (٢٠١٨) (٢٦)، **اسلام منصور وهناء محمود** (٢٠١٩) (٦)، **أشرف إبراهيم، شيماء عبدالكريم،** ٢٠١٩) (٧)، **مروة احمد، سارة كارم** (٢٠٢٠) (٢١)، **محمد السباعي** (٢٠٢٠) (١٦)، **فاتن ابوالسعود** (٢٠٢١) (١٣)، **أحمد صلاح الدين** (٢٠٢٢) (٣)، **نورا رجائي** (٢٠٢١) (٢٥)، **محمد جمال**" (٢٠٢٢) (١٨)، حيث أوصوا جميعا بأهمية تمرينات داخل الوسط المائي في البرامج التدريبية والتعليمية وضرورة ربطها بالجوانب المهارية لتأثيرها الإيجابي في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية، كما انه يزيد من الرغبة على تكرار الأداء للمهارة بشوق ودافعية للأطفال والطلاب واللاعبين. مما سبق نجد ان الفرض الأول للبحث قد تحقق انه " **توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي**".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "**توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث نتائج التكرارات والنسب المئوية والنسبة الترجيحية والمتوسط والاتجاه السائد وقيمة (كا٢) بين القياس القبلي والقياس البعدي للاستجابة على (مقياس الخوف للمبتدئين في رياضة الجودو، كما في الجداول والاشكال التالية.

جدول (١١)

نتائج الاستجابة على (المحور الأول: الخوف من الإصابة) (ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
١	أشعر بالخوف عندما أقدم على تعلم مهارات الرمى من أعلى في رياضة الجودو.	قبلي	٢٣	٧	١٠	٥٥,٨٣	١,٦٨	إلى حد ما	٥,٣٥
		بعدي	١٥	٥	٢٠	٧٠,٨٣	٢,١٣	إلى حد ما	
٢	أشعر بالخوف من فقدان الوعي عندما أقدم على تعلم مهارات الخنق في رياضة الجودو.	قبلي	٢٢	١٢	٦	٥٣,٣٣	١,٦٠	نعم	٨,٦٤
		بعدي	١٥	٧	١٨	٦٩,١٧	٢,٠٨	إلى حد ما	

تابع جدول (١١)

نتائج الاستجابة على (المحور الأول: الخوف من الإصابة) (ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
٣	أشعر بالخوف من تعرض مرفقي للإصابة عندما أقدم على تعلم مهارات الكسر في رياضة الجودو.	قبلي	٢٣	١١	٦	٥٢,٥٠	١,٥٨	نعم	١٤,٧٤
		بعدي	١٠	٨	٢٢	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	
٤	كثير ما ادعى الإصابة عندما أكون غير مؤهلا لأداء المهارات المختلفة في رياضة الجودو.	قبلي	٢٥	١١	٤	٤٩,١٧	١,٤٨	نعم	١٥,٤٢
		بعدي	١٥	٥	٢٠	٧٠,٨٣	٢,١٣	إلى حد ما	
٥	كثيرا ما اتردد في تنفيذ مهارات الرمى من اعلى في رياضة الجودو.	قبلي	٢٨	٨	٤	٤٦,٦٧	١,٤٠	نعم	٥,٣٣
		بعدي	٢٠	٨	١٢	٦٠,٠٠	١,٨٠	إلى حد ما	
٦	أخشى المشاركة بفاعلية في التدريب اليومي للجودو خوفا من الإصابة	قبلي	٣١	٧	٢	٤٢,٥٠	١,٢٨	نعم	٢٢,٤١
		بعدي	١٢	٩	١٩	٧٢,٥٠	٢,١٨	إلى حد ما	
٧	عندما اشاهد إصابات زملائي ينتابني الخوف والقلق خلال التدريب.	قبلي	٢٦	١١	٣	٤٧,٥٠	١,٤٣	نعم	١٧,٧٧
		بعدي	١٥	٥	٢٠	٧٠,٨٣	٢,١٣	إلى حد ما	
٨	اتجنب الاحتكاك مع زملائي اثناء قيامي بالمنافسة في التدريب.	قبلي	٢٠	١٠	١٠	٥٨,٣٣	١,٧٥	إلى حد ما	٥,٧١
		بعدي	١٥	٥	٢٠	٧٠,٨٣	٢,١٣	إلى حد ما	
٩	أخشى من الخوف عند ممارسة أي مهارة في رياضة الجودو حتى وان كانت سهلة	قبلي	١٥	١٥	١٠	٦٢,٥٠	١,٨٨	إلى حد ما	٥,٣٣
		بعدي	١٠	١٠	٢٠	٧٥,٠٠	٢,٢٥	إلى حد ما	
١٠	أخشى من الأداء بجدية خلال التدريب خوفا من التعرض للإصابة	قبلي	٢٦	١٠	٤	٤٨,٣٣	١,٤٥	نعم	٨,٤٧
		بعدي	١٧	٨	١٥	٦٥,٠٠	١,٩٥	إلى حد ما	

قيمة كا$^{2}_{ج}$(٤، ٠,٠٥)= ٩,٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (-) نعم (١ : ١,٦٦)، إلي حد ما (١,٦٧ : ٢,٣٣)، لا (٢,٣٤ : ٣)

جدول (١٢)

نتائج الاستجابة على (المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء) (ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
١١	تستثار مشاعر الخوف من عدم مقدرتي على الأداء عندما تضعف إمكانياتي البدنية والمهارية	قبلي	٢٩	٧	٤	٤٥,٨٣	١,٣٨	نعم	٨,٣٥
		بعدي	٢٠	٥	١٥	٦٢,٥٠	١,٨٨	إلى حد ما	
١٢	اشعر بعدم ثقتي في قدراتي على أداء المهارات الصعبة في رياضة الجودو.	قبلي	٢٤	١٤	٢	٤٨,٣٣	١,٤٥	نعم	١٧,٤٧
		بعدي	١٢	١٠	١٨	٧١,٦٧	٢,١٥	إلى حد ما	
١٣	أخشى ان يكون مستوى أدائي لا يرتقي لمستوى أداء زملائي في التدريب	قبلي	١٨	٩	١٣	٦٢,٥٠	١,٨٨	إلى حد ما	٢,٣٣
		بعدي	١٢	٩	١٩	٧٢,٥٠	٢,١٨	إلى حد ما	
١٤	أخشى ان يكون مستوى أدائي لا يرتقي لمستوى أداء زملائي في المنافسة.	قبلي	٢١	١١	٨	٥٥,٨٣	١,٦٨	إلى حد ما	١٥,٧٨
		بعدي	١٢	٣	٢٥	٧٧,٥٠	٢,٣٣	إلى حد ما	
١٥	أشعر بالخوف عندما أخفق في أداء المهارات التي يطلبها منى المدرب.	قبلي	٢٧	٧	٦	٤٩,١٧	١,٤٨	نعم	٩,٤٣
		بعدي	١٥	٧	١٨	٦٩,١٧	٢,٠٨	إلى حد ما	
١٦	أبذل قصارى جهدي في الأداء لتجنب الفشل.	قبلي	٢٤	١٠	٦	٥١,٦٧	١,٥٥	نعم	١٥,٦٣
		بعدي	١٢	٥	٢٣	٧٥,٨٣	٢,٢٨	إلى حد ما	

قيمة كا^{2}ج(٤، ٠,٠٥)= ٩,٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (-) نعم (١ : ١,٦٦)، إلي حد ما (١,٦٧ : ٢,٣٣)، لا (٢,٣٤ : ٣)

جدول (١٣)

نتائج الاستجابة على (المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء) (ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
١٧	أخشى من أداء مهارات الجودو في وجود زملائي.	قبلي	١٧	١١	١٢	٦٢,٥٠	١,٨٨	إلى حد ما	٨,١٣
		بعدي	١٢	٤	٢٤	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	

تابع جدول (١٣)

نتائج الاستجابة على (المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء) (ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
١٨	يشاركني بعض زملائي مشاعر الخوف أثناء أداء المهارات الرياضية في وجود الأخرين.	قبلي	٢٨	٨	٤	٤٦,٦٧	١,٤٠	نعم	٧,٧٣
		بعدي	١٨	٨	١٤	٦٣,٣٣	١,٩٠	إلى حد ما	
١٩	أتردد في أداء المهارات الرياضية في وجود عدد من المدربين.	قبلي	٢٤	١٤	٢	٤٨,٣٣	١,٤٥	نعم	١٦,٢٠
		بعدي	١٢	١١	١٧	٧٠,٨٣	٢,١٣	إلى حد ما	
٢٠	يقل أدائي عندما يفشل أحد زملائي في أداء مهاراه معينة.	قبلي	١٩	١٥	٦	٥٥,٨٣	١,٦٨	إلى حد ما	٧,٧٣
		بعدي	١١	١٢	١٧	٧١,٦٧	٢,١٥	إلى حد ما	
٢١	أخشى من نقد زملائي لأدائي الرياضي.	قبلي	٢١	١٣	٦	٥٤,١٧	١,٦٣	نعم	١٤,٢٤
		بعدي	١٠	٨	٢٢	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	
٢٢	أشعر بالارتباك عندما اتعامل مع أي زميل خلال التدريب أو المنافسة.	قبلي	٢٤	١٠	٦	٥١,٦٧	١,٥٥	نعم	١٠,٥٣
		بعدي	١٧	٤	١٩	٦٨,٣٣	٢,٠٥	إلى حد ما	

قيمة كا$^{2}_{ج}$(٤، ٠,٠٥)= ٩,٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (-) نعم (١ : ١,٦٦)، إلي حد ما (١,٦٧ : ٢,٣٣)، لا (٢,٣٤ : ٣)

جدول (١٤)

نتائج الاستجابة على (المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة)

(ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
٢٣	أشعر بالخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة في مكان التدريب.	قبلي	١٩	١٢	٩	٥٨,٣٣	١,٧٥	إلى حد ما	١٠,٢٦
		بعدي	١١	٦	٢٣	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	
٢٤	اتردد في أداء بعض المهارات الرياضية نتيجة عدم نظافة البساط	قبلي	٢٨	١١	١	٤٤,١٧	١,٣٣	نعم	٢٨,٨٢
		بعدي	١٢	٥	٢٣	٧٥,٨٣	٢,٢٨	إلى حد ما	

تابع جدول (١٤)

نتائج الاستجابة على (المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة)

(ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
٢٥	أتردد في أداء مهارات الجودو نتيجة ضيق مكان التدريب خوفا من الاصطدام بالحائط	قبلي	١٨	١٣	٩	٥٩,١٧	١,٧٨	إلى حد ما	٨,٨٦
		بعدي	١٤	٥	٢١	٧٢,٥٠	٢,١٨	إلى حد ما	
٢٦	أخشى من أداء مهارات الجودو الصعبة بدون وسائل أمان كافية.	قبلي	٢٠	١٣	٧	٥٥,٨٣	١,٦٨	إلى حد ما	١٣,٦٧
		بعدي	١٠	٧	٢٣	٧٧,٥٠	٢,٣٣	إلى حد ما	
٢٧	أشعر بالخوف نتيجة عدم اهتمام مدربي بمساعدتي عند أداء مهارة ما.	قبلي	٢٢	١٠	٨	٥٥,٠٠	١,٦٥	نعم	١٤,٩٢
		بعدي	١٠	٥	٢٥	٧٩,١٧	٢,٣٨	لا	
٢٨	أقلق من أداء بعض المهارات مع الزميل نتيجة عدم نظافة البساط	قبلي	٢٥	١٤	١	٤٦,٦٧	١,٤٠	نعم	١٨,٣٦
		بعدي	١٥	٨	١٧	٦٨,٣٣	٢,٠٥	إلى حد ما	
٢٩	أخفق في أداء بعض المهارات نتيجة عدم توافر وسائل أمان كافية.	قبلي	٢٣	١١	٦	٥٢,٥٠	١,٥٨	نعم	١٢,٦٨
		بعدي	١٢	٧	٢١	٧٤,١٧	٢,٢٣	إلى حد ما	

قيمة كا$^{2}_{ج}$(٤، ٠,٠٥)= ٩,٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (-) نعم (١ : ١,٦٦)، إلي حد ما (١,٦٧ : ٢,٣٣)، لا (٢,٣٤ : ٣)

جدول (١٥)

نتائج الاستجابة على (المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي) (ن=٤٠)

م	العبارات	القياس	نعم	إلى حد ما	لا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	كا٢
٣٠	يحزنني عدم اهتمام مدربي بأدائي المميز.	قبلي	٢٢	٩	٩	٥٥,٨٣	١,٦٨	إلى حد ما	١٤,٦٨
		بعدي	١٠	٤	٢٦	٨٠,٠٠	٢,٤٠	لا	
٣١	أخشى من فقدان الدعم من زملائي عند الإخفاق في الأداء خلال التدريب.	قبلي	٢٨	١٠	٢	٤٥,٠٠	١,٣٥	نعم	٢٧,٦٩
		بعدي	١١	٥	٢٤	٧٧,٥٠	٢,٣٣	إلى حد ما	
٣٢	أشعر دائما بالحاجة إلى الدعم من مدربي وزملائي خلال التدريب.	قبلي	٢٧	٨	٥	٤٨,٣٣	١,٤٥	نعم	١٨,٠٣
		بعدي	١٢	٥	٢٣	٧٥,٨٣	٢,٢٨	إلى حد ما	

قيمة كا$^{2}_{ج}$(٤، ٠,٠٥)= ٩,٤٨٨

المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان: (-) نعم (١ : ١,٦٦)، إلي حد ما (١,٦٧ : ٢,٣٣)، لا (٢,٣٤ : ٣)

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥) ان النسبة الترجيحية للمحور الأول: الخوف من الإصابة، قد تراوحت في القياس القبلي ما بين (٤٢,٥٠: ٦٢,٥٠%) وان هذه النسبة زادت في القياس البعدي الى (٦٠: ٧٦,٦٧%). والنسبة الترجيحية للمحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء، قد تراوحت في القياس القبلي ما بين (٤٥,٨٣: ٦٢,٥٠%) وان هذه النسبة زادت في القياس البعدي الى (٦٢,٥٠: ٧٧,٥٠%). والنسبة الترجيحية للمحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء، قد تراوحت في القياس القبلي ما بين (٤٦,٦٧: ٦٢,٥٠%) وان هذه النسبة زادت في القياس البعدي الى (٦٣,٣٣: ٧٦,٦٧%). والنسبة الترجيحية للمحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة، قد تراوحت في القياس القبلي ما بين (٤٤,١٧: ٥٩,١٧%) وان هذه النسبة زادت في القياس البعدي الى (٦٨,٣٣: ٧٩,١٧%). والنسبة الترجيحية للمحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي، قد تراوحت في القياس القبلي ما بين (٤٥: ٥٥,٨٣%) وان هذه النسبة زادت في القياس البعدي الى (٧٥,٨٣: ٨٠%). مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي"، وهو ما يرجعه الباحث إلى أثر البرنامج المقترح باستخدام تمرينات داخل الوسط المائي، حيث يعتقد الباحث ان الوسط المائي وسط شيق وممتع ومحبب للجميع خاصة عند ممارسة مهارات الرمى داخله يندمج المتعلم ويفقد تدريجيا الشعور بالخوف من الإصابة الذي قد يشعر به عند ممارسة نفس مهارات الرمى ولكن على البساط بالطريقة التقليدية.

حيث يشير (Heywood et al., 2017)، ان الأنشطة الرياضية المتنوعة داخل الأوساط المائية تؤدي إلى إحداث الدور الفعال في تحقيق العديد من الأهداف البدنية والوجدانية وسلوكهم الانفعالي. ص٥

ويرى (محمد بريقع وإيهاب بدوي، ٢٠٠٤) (كمال عبدالحميد ومحمد صبحي، ٢٠٠٩)، ان استخدام الوسط المائي يعتبر من اكثر الأنشطة التي يحتاج اليها الرياضيين بصفة عامة لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق السعادة والسرور والثقة بالنفس، كما انها تساعد في تحقيق الاسترخاء البدني والنفسي بل وتجعلهم قادرين على تحقيق التركيز والانتباه. والحد من الشعور بالتوتر والقلق والخوف. (١٧: ٦٣) (١٤: ٢٤٨)

كما يؤكد كلا من (نبيلة عبدالمنعم، ٢٠١٨)، (مروة احمد وسارة كارم، ٢٠٢٠)، (محمد جمال، ٢٠٢٢) أن استخدام الوسط المائي في تعليم المهارات الحركية يعد من أفضل الطرق التي يمكن ان يتم استخدامها مع المهارات التي تتطلب نوع من الشجاعة والاقدام لما للوسط المائي من أثر في خفض التوتر والقلق والخوف أثناء الممارسة الرياضية كما يشعر اللاعبين بالبهجة والسرور على النفس مما يسهم في خلق الدافعية للمثابرة والاستمرار في المجهود العضلي، وتخفيف الضغوط النفسية ومواجهة القلق النفسي المتزايد لدى افراد المجتمع، بالإضافة إلى كونه يلعب دورا هاما من الناحية الوقائية للمتعلم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من: (اسلام منصور وهناء محمود، ٢٠١٩) (٦)، (مروة احمد وسارة كارم، ٢٠٢٠) (٢١)، (محمد جمال، ٢٠٢٢) (١٨). حيث أوصوا بالأداء المهارى داخل الوسط المائي حيث ساعد ذلك على زيادة فاعلية العملية التعليمية وسرعة اتقان المهارات وزيادة دافعيتهم في الأداء لتحقيق مستوى أداء أفضل بالإضافة الى التغلب على صعوبات التدريب خارج الماء كالخوف من الإصابة وكذلك الحد من القلق والتوتر النفسي والعصبي ومن ثم زيادة القدرة على الإنجاز واثبات الذات وتقبل درجات الخوف والتوتر والقلق التي يشعر بها الناشئين في الممارسة العادية. مما سبق نجد ان الفرض الثاني للبحث قد تحقق انه "**توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي**".

الاستنتاجات:

١- ساهم البرنامج المقترح باستخدام تمرينات داخل الوسط المائي في تحسن مستوى تعلم بعض مهارات الرمى في رياضة الجودو للمبتدئين.

٢- ساهم البرنامج المقترح باستخدام تمرينات داخل الوسط المائي في تحسن مستوى الخوف من الاصابة في رياضة الجودو للمبتدئين.

التوصيات:

١- الاستعانة بالبرنامج قيد البحث في تطوير مستوى أداء مهارات رياضة الجودو للطلاب وللاعبين.

٢- دمج استخدام الوسط المائي في المناهج والمقررات التعليمية بالمدارس وكليات التربية الرياضية.

٣- دراسة أثر استخدام الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء للاعبي المستويات العليا.

٤- دراسة أثر استخدام الوسط المائي على تعليم المهارات الحركية لذوي القدرات الخاصة.

٥- إجراء المزيد من الدراسات حول فوائد الوسط المائي في تعليم المهارات الرياضية والقدرات الحركية.

((المراجـــــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية:

١- **أبو العلا احمد عبدالفتاح (٢٠٠٣):** فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢- **أحمد السيد عوف (٢٠١٥):** تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة الماء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣- **أحمد صلاح الدين حسين (٢٠٢٢):** تأثير برنامج تأهيلي باستخدام الوسط المائي لتحسين الأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية الحركية لذوي الشلل الدماغي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٢٨، ع٩.

٤- **أحمد عيد عدلي، رامي محمد الطاهر (٢٠١٥):** تأثير برنامج باستخدام بعض القدرات التوافقية داخل الوسط المائي على تعلم مهارة الوثب الثلاثي، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مج٥٣، ع٩٩، ج٥.

٥- **أحمد محمد محمد، رانيا سعد عبداللطيف (٢٠٢٠):**تأثير برنامج تدريبي داخل الوسط المائي باستخدام السنوركل على مستوى أداء بعض مهارات الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع٨٩، ج١.

٦- **اسلام منصور عبدالمنعم، هناء محمود على (٢٠١٩):** تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٩، ج٣.

٧- **أشرف إبراهيم أحمد، شيماء عبدالكريم محمد (٢٠١٩):** تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء البومزا لناشئ التايكوندو، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، ع٣.

٨- **راوية محمد مصباح (٢٠١٧):** تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة العضلية باستخدام الوسط المائي على الأداء المهارى في كرة السرعة، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، ع٢٨، مج٢.

٩- **سبت مسعود سبت (٢٠١٧):** تأثير التمرينات النوعية باستخدام الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب.

١٠- **سميرة محمد عرابي (٢٠١٦):** السباحة تعليم –تدريب– تنظيم، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.

١١- **صالح عبدالجابر عبدالحافظ (٢٠١٩):** بناء مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤، ج١.

١٢- **عبدالحكيم رزق عبدالحكيم، محمد عابد حمادة (٢٠٢٠):** الخوف وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع١,٣.

١٣- **فاتن ابوالسعود امام (٢٠٢١):** تأثير التدريب باستخدام أوزان خفيفة في الوسط المائي على تنميه بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباق (١٠٠م) عدو للمعاقين ذهنيا قابلي التعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع٢، ج١.

١٤- **كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٩):** رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥- **مجدي زكى، إبراهيم سويحه (٢٠١٥):** موسوعة السباحة الدولية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الأسكندرية.

١٦- **محمد السباعي عبدالعزيز (٢٠٢٠):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي في تنمية المرونة المفصلية والقدرة الانفجارية لناشئ سيف المبارزة، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، ع٤.

١٧- **محمد جابر بريقع، ايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤):** التدريب الرياضي (أسس– نظريات– تطبيقات)، منشأة دار المعارف، الاسكندرية.

١٨- **محمد جمال عبدالسميع (٢٠٢٢):** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسط المائي على نواتج تعلم بعض مهارات كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٩- **محمد فتحى الكردانى، يحيى مصطفى على، أشرف إبراهيم (٢٠١٤):** السباحة (تعليم- تدريب- برامج)، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الأسكندرية.

٢٠- **محمود حسني الأطرش (٢٠١٧):** أثر برنامج تعليمي مقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، المؤتمر العلمي الأوروبي الثاني لعلوم الرياضة والصحة، عمان. ص٣٧

٢١- **مروة احمد حسن، سارة كارم محمود (٢٠٢٠):** تأثير استخدام بعض الأدوات المساعدة داخل وخارج الوسط المائي على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبات الوثب الثلاثي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٥٥، ع٤.

٢٢- **مؤيد فاضل الشيخ (٢٠٠٨):** المظاهر النفسية الناجمة عن الإصابات الرياضية لدى لاعبي رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، جامعة الموصل، العراق.

٢٣- **مي عاصم محمد (٢٠٢٢):** تأثير استخدام تدريبات الباكور على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية بعض مهارات اشى وازا لدى لاعبي الجودو، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، ع٥.

٢٤- **نبيلة عبدالمنعم على (٢٠١٨):** تأثير برنامج ترويحي رياضي مائي علىا لشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى كبار السن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع٩٥.

٢٥- **نورا رجائي طلعت (٢٠٢١):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبي الجودو، مجلة علوم الرياضة، مج٣٤، ج١٠.

٢٦- **هبة رحيم عبدالباقى (٢٠١٨):** تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في التمرينات الايقاعية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٧، ج٤.

٢٧- **هيثم سيد محمد (٢٠٠٥):** برنامج ترويحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

٢٨- **وسام حميد الغرباوي (٢٠١٦):** بناء وتقنين اختبار لمهارة رمية التماس للاعبي كـــرة القدم لأندية الدرجة الأولى في محافظة ميسان، كلية التربيـــة الرياضـــية، جامعة ميسان. ص٥٦

٢٩- **يوسف غسان مالكية، جبريل اجريد العودات (٢٠٢٠):** مستوى بعض أنواع الذكاءات المتعددة لدى لاعبي المنتخب الوطني للجودو في الأردن، مجلة دراسات- العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مج٤٧، ع١.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

30- Ayán, C., Carvalho, P., Varela, S., & Cancela, J. M. (2017): Effects of water-based exercise training on the cognitive function and quality of life of healthy adult women. Journal of Physical Activity and Health, 14 (11), 899-904.

31- Colado, J. C., García-Massó, X., González, L. M., Triplett, N. T., Mayo, C., & Merce, J. (2010): Two-leg squat jumps in water: an effective alternative to dry land jumps. International journal of sports medicine, 31(02), 118-122. Lavedán, A., Viladrosa, M., Jürschik, P., Botigué, T., Nuín, C., Masot, O., & Lavedán, R. (2018). Fear of falling in community-dwelling older adults: A cause of falls, a consequence, or both?. PLoS one, 13(3), e0194967.

32- Fonseca, R. T., Nunes, R. D. A. M., de Castro, J. B. P., Lima, V. P., Silva, S. G., Dantas, E. H. M., & de Souza Vale, R. G. (2017): The effect of aquatic and land plyometric training on the vertical jump and delayed onset muscle soreness in brazilian soccer players. Human Movement Special Issues, 2017(5), 63-70.

33- Heywood, s., McClelland, J.,Mentiplay, B.,Geigle, p., Rahmann, A., & Clark, R (2017): Effectiveness of Aquatic Exercise in improving lower limb Strength in musculoskeletal

conditions: A systimc Review and meta-analysis , Archives of physical rehabilitions.

34- Lavedán, A., Viladrosa, M., Jürschik, P., Botigué, T., Nuín, C., Masot, O., & Lavedán, R. (2018): Fear of falling in community-dwelling older adults: A cause of falls, a consequence, or both?. PLoS one, 13 (3), e0194967

35- Mateescu, A. (2010): Study on the effects of aquatic vs. Dry land combined contractions on muscle strength for the students in physical education and sport. Journal of Physical Education & Sport/Citius Altius Fortius, 27(2).

36- Scheffer, A. C., Schuurmans, M. J., Van Dijk, N., Van Der Hooft, T., & De Rooij, S. E. (2008): Fear of falling: measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons. Age and ageing, 37(1), 19-24.

37- Triplett, N. T., Colado, J. C., Benavent, J., Alakhdar, Y., Madera, J. O. A. Q. U. I. N., Gonzalez, L. M., & Tella, V. (2009): Concentric and impact forces of single-leg jumps in an aquatic environment versus on land. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(9), 1790-1796. Torres-Ronda L, Del Alcázar XS. The properties of water and their applications for training. J Hum Kinet. 2014;44(1):237.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

38-https://kipsonline.org/wp-content/uploads/2020/06/Aqua-Progressions-Manual-2020-Online-.pdf