

فاعلية استخدام طريقة دالتون علي تخفيف حدة التوتر ومستوي أداء بعض مهارات تنس الطاولة لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقنا

د/ ابراهيم حسن حسن على

كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التعلم من الموضوعات التي يهتم بها كل الافراد بغض النظر عن المهنة او المستوي الثقافي ،فالتعلم من المفردات الشائعة بين الافراد ،فهو كثيرا مايستخدم في العديد من المواقف ،فعلي مدار الحياه يتعلم الانسان كثير من الأشياء كالمعارف النظرية والسلوكيات الحركية المصحوبة بالمشاعر والقيم والاتجاهات.

ويري "أحمد بهاء الدين" (٢٠١١) ان مع زيادة اعداد التلاميذ زادت فجوة الفروق الفردية في القدرات والميول والاتجاهات مما فرض علي المدربين والمسؤولين في مجال التعليم ان ياخذوا مسببات العلم والتكنولوجيا الحديثة في إعادة فحص مدي فعالية الطرق والأساليب التقليدية المستخدمة وتطويرها وذلك كرد فعل لكل ماحدث من تغيرات في مجال التعليم وعناصر العملية التربوية إضافة الي الانتقال الذي فرضته الاتجاهات التربوية الحديثة من الاهتمام الكامل بجوانب التعلم لدي المتعلم وتهدف الي استيعابه عناصر المعرفة ووسائطها وحسن استخدامها وتوظيفها وكذلك منحه قدرا اكبر من المسؤولية في أسباب هذه المعرفة والتعلم الفردي مع اتاحة فرص التعليم المتكافئة امام جميع الطلاب ومراعاة مابينهم من فروق. (٣:١)

كما أشار "محمد عطية" (١٩٩٤م) من الطرق والاساليب الحديثة في العملية التعليمية طريقة دالتون وقد أطلق اسم (دالتون) على الاستراتيجية نسبة إلى مدينة دالتون بولاية ماساشوستز Massachusetts بالولايات المتحدة الأمريكية والتي تم تطبيقها سنة ١٩٢٠م فهو مفهوم تعليمي صاغته هيلين بارخورست. مستوحاةً من الثورة الفكرية في مطلع القرن العشرين والمفكرين التعليميين مثل ماريا مونتسوري (Maria

(Montessori) ووجون ديوي (John Dewey) ، أنشأت بارخورست برنامج دالتون بهدف تحقيق توازن بين مواهب الطلاب واحتياجات المجتمع، وتمثلت أهدافها بشكل محدد في، تصميم كل برنامج من برامج الطلاب بما يتوافق مع احتياجات كل طالب واهتماماته وقدراته؛ وتعزيز كل من الاستقلالية والجدارة؛ ولتعزيز المهارات الاجتماعية للطلاب والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. وضعت بارخورست برنامجاً من ثلاثة أجزاء ليكون الأساس الهيكلي لبرنامج دالتون التعليمي النظام المنزلي والتكليف والمختبر .

- المنزل هو المحيط الاجتماعي للطلاب.
- التكليف هو هدف شهري كبير يتفق الطلاب على تحقيقه.
- المختبر يشير إلى مدرسي المادة والفصول الدراسية القائمة على المادة التعليمية التي يُقصد منها أن تكون مركز التجربة التعليمية من الصف الرابع وحتى نهاية التعليم الثانوي. وينتقل الطلاب بين «المختبرات» (الفصول الدراسية) لاستكشاف الموضوعات بما يتناسب معهم وتمت تسمية برنامج دالتون بهذا الاسم نسبة إلى التجربة المبكرة للنظام الذي تم اتباعه في مدرسة دالتون الثانوية ، ماساشوستس في عام ١٩٢٠م، وحاليًا تقوم مدرسة دالتون بتعليم الطلاب وفقًا لبعض مفاهيم برنامج دالتون الذي وضعته هيلين بارخورست. (٢٦: ١٩٦)

وتري "أسماء إسماعيل" (٢٠١٠) نقلا عن باركهريست ان طريقة دالتون ينتقل فيها من تعليم الفصل الي تعليم جماعة ومن تعليم جماعة الي تعليم الفرد ، الطريقة في جوهرها مجموعة أفكار ومبادئ لا مجموعة اوصاف واوامر وقد ذكرت باركهريست في محاضرتها عن طريقته انها ليست محدودة حدا يستلزم تطبيقها بشكل معين علي كل مدرسة وكل نوع من الأطفال بل هي طريقة قابلة للتغيير والتبديل بحسي مايقنضيه حال المدرسة والتلاميذ ولا تتضمن اراء محدودة معينة. (٣:٣)

فالمعلم يعطي الطالب مع التعيين الدرامي، تصوراً مبدئياً حول البدء في القيام بالتعيين ومجموعة من الإرشادات والتوجيهات الأخرى، ومن خلال التعيين يقوم المعلم، أيضاً باقتراح أمثلة ومشكلات تخص المادة المعينة كما قد يطلب المعلم خلال التعيين من طلابه كتابة تقرير أو رسم أو تفسير لبعض الصور، كما يصحب التعيين بيان موجز من قبل المعلم للمراجع التي يحسن بالطالب أن يرجع إليها. ومراعاة لقدرات الطلبة الفردية ومسؤولياتهم المدرسية أحياناً أو لصعوبة المادة أحياناً أخرى يقسم التعيين لمراحل أو أقسام يقوم الطالب بها. بحسب وقته وجهد بالتعليم. (١١:١٢٢، ١٢٣)

وقد تعطي التعيينات على مرحلتين: قبل شرح الدرس الجديد، حيث يطلب المعلم من الطلبة أن يحضروا أشياء محددة، ويقوم المعلم في الحصة القادمة بتنظيم تعلم الموضوع الجديد مستعيناً بما قام الطلبة بتحضيره.

- وقد تعطي بعد شرح الدرس، وتأتي التعيينات هذه على شكل تدريبات أو تطبيقات أو على شكل موضوعات إثرائية جديدة.

- وقد تعطي التعيينات فردياً لكل طالب أو لعدد منهم بحسب ميولهم وقدراتهم واستعداداتهم، وقد تعطي رمزياً لفئة من الطلبة أو تعطي جماعياً بالتعليم (٢٥: ٩٦، ٩٥).

ويقسم "محمد زياد حمدان" (١٩٨٥م) مكونات التعيينات حسب طريقة دالتون

إلى:

- ١- المقدمة: وهي عبارات موجزة بسيطة توضح التعيين وطبيعته.
- ٢- الموضوع: ويعنى تخصيص المادة التي سيدرسها التلاميذ ليعينهم على معرفة الواجب الذي سيكلفون به.
- ٣- المسائل: وتشمل تمارين وأنشطة يطلب من التلاميذ القيام بها لإنجاز التعيين.
- ٤- الأعمال التحريرية: وتشتمل الأعمال الكتابية.

- ٥- أعمال الاستنكار: وهي مهما تعلم خاصة تساعد المتعلم على الاستنكار.
- ٦- اجتماع الفصل أو الفرقة: وتمثل الاجتماع الأسبوعي الذي يلتقي المعلم فيه بالتلاميذ لمناقشة الخطوط العامة للموضوع الجديد وتوضيح الغامض منه.
- ٧- المراجع: إن ذكر المراجع مع التعيين يعتبر شرطاً من شروط التعيين الناجح.
- ٨- الاستقطاعات: ويعنى عدم التكرار في التعيينات لإعفاء التلاميذ من الأعباء المتكررة.
- ٩- التقييم: ويشمل الطريقة التي سيقوم بها المعلم إنجاز التلاميذ للتعيينات (٢٤):
(١٦٩ - ١٧١)

والتوتر النفسي من اهم المظاهر النفسية التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما انه من اكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الانساني واكثرها تعقيدا للتداخلها مع مفاهيم اخري بديلة ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والسراع والعدوان. وقد تبين ان بعض الاعبين يسيطر عليهم التوتر بدرجة عالية جدا يؤثر في نهاية الامر علي المستوي الفني ودقة الاداء المهاري ويحصل تبديد للطاقة البدنية والمهارية, كما تبين ان البعض الاخر يتميز بدرجة معقولة ممكن ان تكون دوافع مهمة تدفعه بحماس وجدية الي المنافسة والفوز وتحقيق الاهداف فالتوتر النفسي لابد ان نعرف درجته او مستواه للتقدير تأثيره علي المستوي الفني للاعب. (٢٣: ٢٢٥)

ويري "محمد ديراني" ان التوتر النفسي ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قار علي التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس علي سلوكه مع الاخرين. (٢٨: ٢٠١)

ويري مرتضي لفته واخرون (٢٠١٣م) ان اتقان المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة تزداد أهميتها بصورة أكثر من غيرها في الرياضات الأخرى

نظرا لصغر حجم ملعب تنس الطاولة والمضرب والكرة وزيادة سرعة الكرة التي يتحكم بها استخدام وجه المضرب الامامي والخلفي بالطرق المختلفة ،حيث تعتبر المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية التي يتوقف عليها طريقة الأداء اثناء المباراة .(٢٩ :١٩٣)

ومما سبق لاحظ الباحث أثناء تدريس مادة تنس الطاولة لطلاب الفرقة الاولى وجود فروق فردية بين الطلاب في استجاباتهم لعملية التعلم لذلك لابد من تغيير الأسلوب المعتاد في التدريس لان طرق التدريس التقليدية غير كافية لاتقان المهارات الأساسية، وأنه بالرغم مما توصلت اليه الدراسات والبحوث من نتائج متميزة في أساليب وطرائق التعلم إلا أنه من وجهة نظر الباحث هو عدم إلمام القائمين بالتدريس بمدى أهمية استخدام أساليب حديثة، والتي قد تؤدي إلى التقدم بعملية التعليم خاصة للمبتدئين في لعبة تنس الطاولة، مما قد يسهم في تنمية المستوى المهاري للطلاب.

وفي ضوء ما أشارت إليه بعض الدراسات كدراسة كلامن: أسامة صلاح(٢٠١٩)(٢)،حازم احمد محم(٨)،مايسة محمد (٢٠١٨)(٢٠)، أسماء رضا(٢٠٢٢)(٤)، شيرين عبد اللطيف (٢٠٢٢)(١٢)، محمد عوض(٢٠٢٠)(٢٧)، نبيل محمد (٢٠١٦)(٣٣)،فاظمه على (٢٠١٩م)(١٩)، أمينة جمال " (٢٠١٨م) (٥)، أسماء إسماعيل (٢٠١٠م)(٣)، شريف عبد المنعم (٢٠٠٢م)(١١) - (٣٥)(٢٠٢٠) ، Muir, L. L., Munroe-Chandler, K. J.

(٣٦)(٢٠٢١) Santos, S. & Monteiro, D. أن استخدام طريقة دالتون تؤدي الي تحسن المستوي المهاري للمتعلمين الأمر الذي دعي الباحث إلى تطبيق طريقة دالتون كأسلوب جديد لتدريس مقرر أساسيات تنس الطاولة والتي تتيح الفرصة للمتعلم، بقدر أكبر من الحرية والاعتماد على النفس، حيث ان طريقة دالتون تعتمد في الأساس علي تفاعل التلميذ في الدرس ، ومن هذا المنطق يحاول ايضا التعرف على

تأثير استخدام طريقة دالتون على تخفيف حدة التوتر لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

أهمية البحث والحاجة اليه:

- تطوير طرق وأساليب تعلم مهارات تنس الطاولة باستخدام التكنولوجيا الحديثة حتي الوصول الي الي الأهداف التعليمية المرغوب تحقيقها.
- تساعد المتعلمين في تحقيق عمليات التعليم في اسرع وقت ممكن وبأقل جهد وبأقصى استفادة ممكنه .
- تسمح طريقة دالتون للمتعلم ان يطلع علي أساليب التدريس الحديثة بدلاً من عملية التلقين من المتعلم .
- استخدام الطريقة تساعد المتعلم في ترسيخ وتعميق المادة التعليمية لفترة أطول وان يكونوا اكثر إدراكا حيث لايسمح الانتقال من وحدة الي اخري قبل اتقانها.

هدف البحث:

يهدف البحث الي:

التعرف على فاعلية استخدام طريقة دالتون علي تخفيف حدة التوتر ومستوي أداء بعض مهارات تنس الطاولة لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقنا

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات تنس الطاولة للعينه قيد البحث ولصالح القياس البعدي
٢. قد توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في حدة التوتر للعينه قيد البحث ولصالح القياس البعدي
٣. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين حدة التوتر وتحسن مستوى بعض مهارات تنس الطاولة لعينه قيد البحث

بعض المصطلحات العلمية الواردة بالبحث:

١- طريقة دالتون Dalton:

هي طريقة يقوم بها المعلم بتكليف الطلاب بدراسة موضوع معين في فترة زمنية محددة وذلك بما يتوافق مع ميولهم وقدراتهم وتحت توجيه وارشاد المعلم التي يساعد الطلاب على الدراسة الذاتية بحرية منظمة وتوجههم نحو المراجع والمصادر ويساعدهم في التغلب على العقبات التي قد تعترضهم.(١١ : ٧٩)

٢- التوتر النفسي :

هي ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب العصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر علي التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس سلوكه علي الاخرين.(٢٨ : ٢٠١)

خطة وإجراءات البحث :

١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي الذي يعتمد على مجموعة واحدة.

٢- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي، الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، والبالغ عددهم (١٢٩٤) طالب

٣- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي ، الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م وعددهم (٤٠) طالب مجموعته تجريبية ، وعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية عددهم (٢٠) طالب.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات

(السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٩.٠٥	٠.٤٣	٠.١١٣	٠.٢٥٦-	غير دالة
٢	الطول	سم	١٧٣.٣٥	٥.٢٨	٠.٦٨٣	٠.٣٢٨	غير دالة
٣	الوزن	كجم	٦٨.٢٥	٦.٢٢	٠.٥٢٤	١.٣٥	غير دالة

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=٠.٧٤٨ ضعف الخطأ المعياري التفطح=

١.٤٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.١١٣): (٠.٦٨٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٢٥٦: ١.٣٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
البدنية:							
١	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٣٩.٨٧	٤.٥٤	٠.٣٩٣	١.٣٠-	غير دالة

غير دال	٠.٣٦٦-	٠.٥٥٤	٢.٥١	٨.٩٠	محاولة	اختبار دقة التمرير من الحركة	٢
غير دال	١.٠٩-	٠.١٠٤	٠.٥٠	١.٤٧	ث	اختبار التمرير في ١٠ ثوان	٣
غير دال	١.٠٧-	٠.١٤٣-	٠.٩٢	٨.١٧	متر	اختبار دفع كرة طبية (١كجم) باليدين	٤

المهارية :

غير دال	٠.٥٨٣-	٠.٢٤٥-	٢.٥٦	٢٢.٢٥	نقطة	اختبار دقة الارسال الأمامي	٥
غير دال	٠.٢٩٦-	٠.١٤٤-	٢.٣٩	٢١.٩٢	ث	اختبار دقة الضربة المستقيمة	٦
غير دال	٠.٧٩١	٠.٢١٩	٣.٦٢	٢٩.٦٥	درجة	اختبار دقة الارسال الخلفي	٧
غير دال	١.٠٠-	٠.٢٧٤-	٠.٥٥	١.٤٥	درجة	اختبار أداء الارسال الأمامي	٨
غير دال	٠.٩٠٦-	٠.٤٨٤	٧.١٠	١٢١.٥٠	درجة	حدة التوتر النفسي	٩

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=٠.٧٤٨ ضعف الخطأ المعياري التقلطح= ١.٤٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-) ٠.٢٧٤ : ٠.٥٧٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-) ١.٣٠ : ٠.٧٩١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى اعتداليه توزيع العينة في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١ - المقابلة الشخصية:

بعد استخراج المعلومات وتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية لموضوع البحث قام الباحث بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس، وتنس الطاولة، وعلم النفس الرياضي وذلك بهدف التوصل إلى مقياس التوتر وكيفية تطبيقه قيد الدراسة بالإضافة إلى الاستفادة بأرائهم في وضع الاختبارات المناسبة لتطبيق البحث ومدى فاعلية تطبيقها علي عينة البحث .

٢ - الاختبارات المستخدمة:

استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس التوتر النفسي وفيما يلي الإجراءات التي اتبعت لبناء هذه الاختبارات.

٣- استمارات استطلاع رأي الخبراء المستخدمة في البحث:

- تصميم استمارة تسجيل بيانات الطلاب (الاسم، السن، الطول، الوزن). **ملحق (٢)**
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة والتي تتناسب مع عينة البحث بناء علي توصيف المقرر. **ملحق (٣)**
- استطلاع رأي الخبراء حول ترتيب المهارات الأساسية قيد البحث وفقا لأولوية تعلمها من الأسهل إلى الأصعب. **ملحق (٤)**
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج وتحديد عدد الدروس اللازمة لتعلم لكل مهارة من المهارات الأساسية "قيد البحث" في تنس الطاولة. **ملحق (٥)**

- استطلاع رأي خبراء علم النفس في فقرات مقياس التوتر النفسي. **ملحق (٨)**

٤ - مقياس التوتر النفسي: **ملحق (٥)**

استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف الي التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث والذي اعدته "هدى جلال محمد" (٢٠٠٥م) (٣٤) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوي التوتر النفسي لدي عينة البحث، ويتكون هذا المقياس من (٢٨) فقرة وتكون الاجابة علي هذه الفقرات علي خمسة بدائل هي:

- (تتطبق عليها بدرجة كبيرة جدا)
- (تتطبق عليها بدرجة كبيرة)
- (تتطبق عليها بدرجة متوسطة)
- (تتطبق عليها بدرجة قليلة)
- (لا تتطبق عليه إطلاقاً)

وتنقسم فقرات المقياس الي مجموعتين، مجموعه الفقرات الايجابية وعددها (١٥) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (١٣) وتكون الاجابة علي الفقرات الايجابية تنازلياً من أعلى قيمة وهي (٥) وحتى أقل قيمة وهي (١)، اما الاجابة علي الفقرات السلبية يكون تصاعدياً من أقل قيمة (١) الي أعلى قيمة (٥).

- الفقرات الايجابية (١،٣،٤،٧،٩،١٠،١٢،١٤،٢٦،١٩،٢٣،٢٧،٢٨،٢٩،٣٠)
- الفقرات السلبية (٢،٦،٨،١١،١٣،١٥،١٧،٢٠،٢١،٢٢،٢٤،٢٥،٢٦)

ومن اجل تطبيق المقياس علي العينة تم إجراء بعض التعديلات علي المقياس من خلال عرضه علي السادة الخبراء والمختصين.

أولاً: تحديد صلاحية الفقرات:

بعد ان تم تعديل فقرات المقياس بما يتلاءم وعرضت العينة علي عدد من المختصين من علم النفس الرياضي والعلوم التربوية و النفسية لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضع لأجله .

ثانياً: التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبا من خارج عينة البحث ومن مجتمع العينة وذلك بهدف التعرف على

١-مناسبة محتوى الوحدة التعليمية

٢-مناسبة زمن تدريس الوحدة التعليمية

٣-مناسبة الأدوات ومكان تدريس الوحدات التعليمية

وأُسفرت التجربة الاستطلاعية عن مناسبة الأدوات والمحتوى التعليمي المقترح قيد البحث

من اجل معرفة الصورة الاولي لهيكلية التجربة الاستطلاعية ، ومعرفة صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة والكشف عن اهم مجريات العمل للوصول الي الاسلوب الامثل محاولا تعزيز الايجابيات ومعالجة السلبيات عند تنفيذ مجريات البحث، كان لايد من إجراء تجربة استطلاعية والتي هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم **الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٢م** علي (٢٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث ، وقد تم إعادة الاختبار من خلال تطبيق المقياس علي نفس العينة ونفس الاجواء من خلال إعادة التدريب من قبل الباحث. وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق اهداف عديدة منها(معرفة مدي ملائمة المقياس لعينة البحث ، مدي تفهم مصطلحات القياس لعينة البحث، ماهي المعوقات التي تواجه الباحث لتلافيه مستقبلا ليساعد الباحثين الاخرين) وبعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث، كان لايد من استخراج الاسس العلمية للمقياس.

ثالثا: عرض المقياس على الخبراء:

من أجل تطبيق المقياس علي العينة (قيد البحث) قام الباحث بعرض المقياس علي مجموعة من الخبراء تخصص علم النفس الرياضي **ملحق (١)** وذلك

لابدء الرأي في مدى صلاحية المقياس من حيث الحذف أو تعديل الصياغة للعبارة ويوضح جدول (٣) مدى موافقة آراء الخبراء في مفردات المقياس.

جدول (٣)

نسبة آراء الخبراء على مفردات المقياس ن = ٤

رقم المفردة	التكرار	النسبة%	رقم المفردة	التكرار	النسبة%
١	١٠	%٩٠.٩٠	١٥	١١	%١٠٠
٢	١١	%١٠٠	١٦	١٠	%٩٠.٩٠
٣	١٠	%٩٠.٩٠	١٧	١٠	%٩٠.٩٠
٤	٩	%٨١.٨١	١٨	١٠	%٩٠.٩٠
٥	١١	%١٠٠	١٩	١١	%١٠٠
٦	١٠	%٩٠.٩٠	٢٠	١٠	%٩٠.٩٠
٧	٩	%٨١.٨١	٢١	٩	%٨١.٨١
٨	١٠	%٩٠.٩٠	٢٢	١١	%١٠٠
٩	١٠	%٩٠.٩٠	٢٣	١٠	%٩٠.٩٠
١٠	١١	%١٠٠	٢٤	٨	%٧٢.٧٢
١١	١٠	%١٠٠	٢٥	٩	%٨١.٨١
١٢	٩	%٨١.٨١	٢٦	١٠	%٩٠.٩٠
١٣	١١	%١٠٠	٢٧	١١	%١٠٠
١٤	١٠	%٩٠.٩٠	٢٨	١١	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) موافقة الخبراء على مفردات المقياس حيث تراوحت نسبة الموافقة (%٧٢.٧٢ : %١٠٠)، ولقد ارتضت الباحثة نسبة %٧٠ فأكثر لقبول المفردة وبالتالي تم الموافقة على جميع مفردات المقياس.

رابعاً: أسلوب تصحيح المقياس:

تمت عملية تصحيح المقياس بوضع درجة مناسبة لكل مفردة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الاداء التي يكشف بها الفاحص عن الاجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس، حيث تكون المقياس

من (٢٨) فقرة، الفقرات الايجابية (١٥) فقرة تكون إجابتها (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، الفقرات السلبية (١٣) فقرة تكون إجابتها (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ويوضح جدول (٤) بدائل الاجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي.

جدول (٤)

يوضح بدائل الاجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

بدايل وزن الفقرة	تنطبق عليها بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليها بدرجة كبيرة	تنطبق عليها بدرجة متوسطة	تنطبق عليها بدرجة قليلة	لا تنطبق عليها إطلاقا
الفقرات الايجابية	٥	٤	٣	٢	١
الفقرات السلبية	١	٢	٣	٤	٥

خامسا: حساب الدرجة الكلية:

بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة التوتر النفسي لدي عينة البحث وأصبح المقياس بصورته النهائية متكون من (٢٨) فقرة، لذا فإن اعلي درجة محتملة يحصل عليها المبتدئ (١٤٠) وأدني درجة (٢٨) لان التقدير الإيجابي خماسي، وبهذا يكون المتوسط في حدود (٨٤).

حيث انه كلما كانت درجة المستجيب اعلي من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر علي ان التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبيا علي اداء الطالب في اللعبة الممارسة وكلما كانت درجة المستجيب نفس الوسط النظري او اقل كان ذلك مؤشر علي ان التوتر النفسي متوسط ويؤدي الي اداء الامثل في اللعبة.

سادسا: الخصائص العلمية للمقياس:

١- الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذا إن الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع الاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر"

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال ايجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس علي مجموعة من الاساتذة المختصين .

٢- الثبات:

هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مره لظروف مماثلة والغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار علي عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس مره اخري بعد مرور اسبوع واحد وبالظروف نفسها علي افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (٢٠) طالب من المرحلة الاولي . ومن خلال معرفة درجة ثبات المقياس علي الافراد المذكورين انفا . تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والنهائي ،وان ارتفاع هذه القيمة تؤكد علي مدي ثبات المقياس.

٣- الموضوعية:

تشير الي ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمن القائمين علي ذلك الاختبار وتعد احد عوامل العلمية في مجال البحوث العلمية، ويتمثل بعدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات او الفقرات المعنية في البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق التمايز بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test and re-test) بفارق زمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني قدره خمسة أيام في الفترة من الاحد ٢٠٢٤/٢/١٨ الي الخميس ٢٠٢٤/٣/٢٢ م

أ) صدق التمايز:

كما تم استخدام معامل الارتباط الدال على الثبات لحساب الصدق عن طريق احتساب الجذر التربيعي لمعامل الارتباط الدال على الثبات وهو ما يسمي بالصدق الذاتي حيث استعان الباحث بصدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية في الاختبارات قيد البحث قام بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج

العينة الأساسية ولها نفس المواصفات (العينة الاستطلاعية)، وتم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً واختيار أعلى خمس درجات كربع الأعلى وأقل خمس درجات كربع الأدنى وإجراء اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الربعين وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين المميزة

وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الربع الأدنى		الربع الأعلى		قيمة (ت) المحسوبة
			م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	
١	الاختبارات البدنية	ث	٣٠.٤٠	٢.٨٨	٤٩.٢٠	١.٧٨	*١٢.٣٩
٢		محاولة	٦.٦٠	١.١٤	١٠.٤٠	١.٦٧	*٤.١٩
٣		ث	١.٠٠	٠.٧٣	٢.٨٠	٠.٨٣	*٣.٠٩
٤		متر	٧.٠٦	٠.٣٦	٩.٣١	٠.٣٣	*١٠.١٩
٥	الاختبارات الحركية	نقطة	١٨.٨٠	١.٣٠	٢٥.٠٠	١.٠٠	*٨.٤٣
٦		ث	١٩.٤٠	١.٤٠	٢٣.٨٠	٠.٨٣	*٦.٩٥
٧		نقطة	٢٤.٠٠	٢.٣٤	٣٣.٠٠	٢.٧٣	*٥.٥٨
٨		نقطة	٠.٨٠	٠.٤٠	٢.٤٠	٠.٥٤	*٥.٠٦
٩	حدة التوتر النفسي	درجة	١١٢.٤٠	١.٨١	١٣٠.٢٠	٣.٢٧	*١٠.٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠

* دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الربع الأدنى والأعلى في جميع درجات الاختبارات قيد البحث لصالح الربع الأعلى حيث تراوحت قيم (ت)

المحسوبة للاختبارات ما بين (٣.٠٩ : ١٢.٣٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

(ب) ثبات الاختبارات:

استخدم الباحث معامل الارتباط الدال على الثبات ومعامل الصدق الذاتي للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (٢٠) طالب والمستخدم في الصدق (العينة الاستطلاعية) كما هو موضح في جدول (٦) ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية

للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			ع ١	م ١	ع ٢	م ٢	
١	الاختبارات البدنية	ث	٣٩.٩٥	٤.٥٣	٣٩.٥٥	٤.٣٦	*.٩٩١
٢		محاولة	٨.١٥	١.٧٥	٨.٣٠	١.٨٣	*.٩٦٤
٣		ث	١.٦٠	٠.١٨	١.٧٠	٠.٢٦	*.٩٧٠
٤		متر	٨.٢٤	٠.٩٢	٨.٢٦	٠.٩٢	*.٩٩٠
٥	الاختبارات المهارية	نقطة	٢١.٩٠	٢.٤٢	٢٢.٠٥	٢.٣٢	*.٩٧٠
٦		ث	٢١.٧٠	١.٧٨	٢١.٧٨	١.٨٨	*.٧٧٥
٧		درجة	٢٨.٢٠	٣.٧٩	٢٨.٤٠	٢.٨٣	*.٨٨٦
٨		درجة	١.٤٥	٠.٥١	١.٥٠	٠.٨٢	*.٨٩٩
٩		حدة التوتر النفسي	١٢٠.٣٠	٧.٠٦	١١٩.٨٠	٦.٧٤	*.٩٧٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٣ * دال

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات ما بين (٠.٧٧٥ : ٠.٩٩١) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات قيد البحث.

الاجهزة المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتحديد الادوات والاجهزة التي تستخدم في تنفيذ إجراءات البحث للحصول علي البيانات المراد الحصول عليها.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستا ميتر لقياس لطول(بالسنتمتر).
- كرات تنس طاولة .
- شريط لاصق .

إجراءات تطبيق البحث:

أولاً: محتوى البرنامج التعليمي:

تصميم المحتوى التعليمي لعدد من الوحدات التعليمية وفق طريقة دالتون وتخفيف حدة التوتر النفسي وتعلم مهارات تنس الطاولة قيد البحث، وقد مرت عملية بناء وتصميم البرنامج التعليمي وذلك بعد الرجوع إلى المراجع العلمية مثل مرفت سمير حسين (٢٠٠٧)(٣٠) ، مريم محمد إبراهيم (٢٠٠٢)(٣١) ، عزة حسين امام (٢٠١٧)(١٧) ، داليا السيد عنتر (٢٠١٩)(٩)، طارق محمد جابر (٢٠١١)(١٥) تم تجميع محتوى الوحدات التعليمية والذي تمثل في مجموعة من المحاور التعليمية المرتبطة برياضة تنس الطاولة والمناسبة لطبيعة توصيف المقرر وقدرات المتعلمين والخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية لتعلم المهارات قيد البحث،

صم الباحث الوحدات التدريسية بطريقة دالتون **ملحق رقم (٩)** وفقاً للأسس

التالية:

- تصميم الوحدات التدريسية وفقاً للأسس العلمية لطريقة دالتون.
- خضوع الوحدات التدريسية للهدف العام وشرحها لعينة البحث.
- ملائمة الوحدات التدريسية لعينة البحث.
- ارتباط الوحدات التدريسية بأدوات الاختبار والقياس.
- مرونة الوحدات التدريسية.
- شرح لعينة البحث بأنه ليس المهم البداية (الاختبار القبلي) وإنما المهم هو ما سوف يحرزه كل منهم في نهاية التجربة.
- أن الواجبات يمكن التدريب عليها فردياً أو جماعياً في المنزل أو أي مكان آخر.

- يمكن استشارة المعلم عن الأداء فيد في تحسين النتائج.
وقد أتبع الباحث في تدريسه لهذه المجموعة ما يلي :

تدريس جزء المقدمة لكل وحدة تدريسية ثم الجزء الرئيسي ويحتوى على إحدى المحاور الأساسية من توصيف المقرر مع إتاحة الفرصة للمتلقين بالمشاركة عن طريق الواجبات الخاصة ومراعاة الفروق الفردية فيما بينهم.

ثانياً: استطلاع رأى المتخصصين في الوحدات التعليمية المقترحة:

تم عرض الوحدات التعليمية المقترحة بطريقة دالتون **ملحق (٩)** على السادة المتخصصين وعددهم ٨ **ملحق (١)** لاستطلاع رأيهم في مدى وضوح الواجبات التعليمية لكل محور ومناسبتها لعينة البحث وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء المتخصصين نحو الوحدات التعليمية بطريقة دالتون

$$ن=٨$$

م	محتوى الوحدات التعليمية	النسبة المئوية
١	ماهية تنس الطاولة	٪١٠٠
٢	التمرينات والألعاب التمهيدية في تنس الطاولة	٪١٠٠
٣	تعلم مهارة القبضة	٪٨٥
٤	تعلم مهارة وقفة الاستعداد	٪١٠٠
٥	تعلم مهارة تحركات القدمين	٪١٠٠
٦	تعلم مهارة الارسال مع الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي	٪١٠٠
٧	تعلم مهارة مهارة الدفع بوجه المضرب الامامي	٪٩٠
٨	تعلم مهارة الصد	٪٨٥
٩	قانون تنس الطاولة	٪١٠٠

يتضح من جدول (٧) بناءا علي رأي الخبراء انه تم إضافة (ماهية تنس الطاولة- التمرينات والألعاب التمهيدية في تنس الطاولة-قانون تنس الطاولة) وان النسبة المئوية لآراء المتخصصين في الوحدات التعليمية باستخدام طريقة دالتون تراوحت ما بين (٨٥٪ : ١٠٠٪) مما يشير إلى كفاية محتوى الوحدات التعليمية ومناسبتها لعينة البحث.

وقد حدد الخبراء **ملحق (١)** عدد الدروس اللازمة لتعلم كل مهارة وجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

عدد الدروس اللازمة لتعلم كل مهارة والمناسبة لتطبيق البرنامج ن=٨

م	محتوى الوحدات التعليمية	عدد الدروس
١	ماهية تنس الطاولة	١
٢	التمرينات والألعاب التمهيدية في تنس الطاولة	٢
٣	تعلم مهارة القبضة	١
٤	تعلم مهارة وقفة الاستعداد	١
٥	تعلم مهارة تحركات القدمين	١
٦	تعلم مهارة الارسال مع الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي	٢
٧	تعلم مهارة مهارة الدفع بوجه المضرب الامامي	١
٨	تعلم مهارة الصد	١
٩	قانون تنس الطاولة	٢

يتضح من جدول (٨) انه تم اختيار (التمرينات والألعاب التمهيدية

في تنس الطاولة-

تعلم مهارة الارسال مع الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي -قانون تنس

الطاولة) لكل منهم درسان اما باقي المحاور يتم تدريسها في درس واحد .

الإطار العام لتنفيذ الوحدات التعليمية باستخدام طريقة دالتون قيد البحث:

من خلال الإطلاع على دراسة كل من " نبيل محمد محمد (٢٠١٦)(٣٣)

،مايسة محمد عفيفي(٢٠١٨)(٢٠) ، أسماء رضا منير واخرون(٢٠٢٢)(٤)

،شيرين محمد عبد اللطيف (٢٠٢٢)(١٢) محمد عوض عبد الحليم(٢٠٢٠)(٢٧)

،شريف عبد المنعم فهيم(٢٠٠٢)(١١) ،مرفت سمير حسين (٢٠٠٧)(٣٠)

وكذلك الدراسات المرجعية التي تناولت التوتر النفسي مثل كلا من: جابر رمزي (٢٠٠٣م) (٦)، شيماء خميس (٢٠١١م) (١٣)، ساهرة قحطان (٢٠٠١م) (١٠)، محمد عيد ديراني (١٩٩٢م) (٢٨)، محمد السيد شاكر (٢٠١٦م) (٢٢) قام الباحث باستخدام طريقة دالتون في تعلم بعض مهارات تنس الطاولة قيد البحث للمجموعة التجريبية وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة وفيه يتلقى تعيينات لكل مهارة علي حدي قيد البحث.

ولقد راعي الباحث عند تنفيذ البرنامج التعليمي أن يتم الآتي:

أ- تحديد عدد الوحدات التعليمية المناسبة لتعلم كل مهارة من المهارات قيد

البحث:

قام الباحث بالتوزيع الزمني للوحدات التعليمية قيد البحث، وقد كانت بواقع وحدتين أسبوعياً ولفترة زمنية قدرها ست أسابيع أي بما يعادل (١٢) وحدة تعليمية زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة، والوحدة التعليمية درسان في الأسبوع (٢ درس) ويوضح جدول (٩) التوزيع الزمني للمحاضرات التطبيقية قيد البحث:

جدول (٩)

عدد الوحدات التعليمية والتوزيع الزمني للبرنامج التعليمي للمهارات قيد البحث

الأسبوع	رقم الوحدة	زمن الوحدة	المهارة	اليوم	التاريخ
الأول	١	٦٠ ق	ماهية تنس الطاولة	الأحد	٢٠٢٤/٣/٣
	٢	٦٠ ق	التمرينات والألعاب التمهيديّة في تنس الطاولة	الأربعاء	٢٠٢٤/٣/٧
الثاني	٣	٦٠ ق	التمرينات والألعاب التمهيديّة في تنس الطاولة	الأحد	٢٠٢٤/٣/١٠
	٤	٦٠ ق	تعلم مهارة القبضة	الأربعاء	٢٠٢٤/٣/١٣
الثالث	٥	٦٠ ق	تعلم مهارة وقفة الاستعداد	الأحد	٢٠٢٤/٣/١٧
	٦	٦٠ ق	تعلم مهارة تحركات القدمين	الأربعاء	٢٠٢٤/٣/٢٠

٢٠٢٤/٣/٢٤	الأحد	تعلم مهارة الارسال مع الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي	٦٠ ق	٧	الرابعة
٢٠٢٤/٣/٢٧	الأربعاء	تعلم مهارة الارسال مع الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي	٦٠ ق	٨	
٢٠٢٤/٣/٣١	الأحد	تعلم مهارة دفع بوجه المضرب الامامي	٦٠ ق	٩	الخامس
٢٠٢٤/٤/٣	الأربعاء	تعلم مهارة الصد	٦٠ ق	١٠	
٢٠٢٤/٤/٢١	الأحد	قانون تنس الطاولة	٦٠ ق	١١	السادس
٢٠٢٤/٤/٢٤	الأربعاء	قانون تنس الطاولة	٦٠ ق	١٢	
٧٢٠ دقيقة				الزمن الكلي	

- عرض البرنامج التعليمي على الخبراء :

اطلع الباحث علي دراسة كلامن صالح عبد العزيز (١٩٨١م) (١٤) ومجدي عزيز (١٩٨٢م) (٢١) للاستفادة من كيفية وضع البرنامج ومتطلباته، ثم عرض الوحدات التعليمية بعد تصميمها على عدد (٤) من الخبراء في تخصص المناهج وطرق التدريس ملحق (١) لإبداء الرأي في محتوى الوحدات التعليمية، ولقد تمت الموافقة من الخبراء على محتوى الوحدات ومناسبتها لطبيعة وأهداف البحث.

تطبيق إجراءات البحث:

- القياسات القبليّة:

- تطبيق الاختبار واعادته علي العينة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٢/١٢ م
- تم اجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) في الفترة من الاحد ٢٠٢٤/٢/٢٢ الي الخميس ٢٠٢٤/٢/٢٢ م
- تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية وقياس التوتر النفس وذلك يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٦-٢٧/٢/٢٠٢٤.

- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

- قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الأساسية على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٣/٣ م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٤ ولمدة ستة أسابيع بواقع ساعتان أسبوعياً وذلك طبقاً لنص اللائحة الداخلية لكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي لمقرر أساسيات المضرب للفرقة الاولى.

- القياسات البعدية:

- تم تطبيق القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث لعينة البحث للوقوف على مستواهم، وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٨ م إلى يوم الاثنين ٢٠٢٤/٤/٢٩ م

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج: حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical package for the Social Science، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء. - معامل التقلطح. - معامل الارتباط.
- إختبار "ت" للفروق بين المتوسطات (T- test).

عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء عينة البحث والاختبارات المستخدمة والمعالجات الإحصائية أمكن التوصل للنتائج التالية:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات تنس الطاولة للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات
المهارية

للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

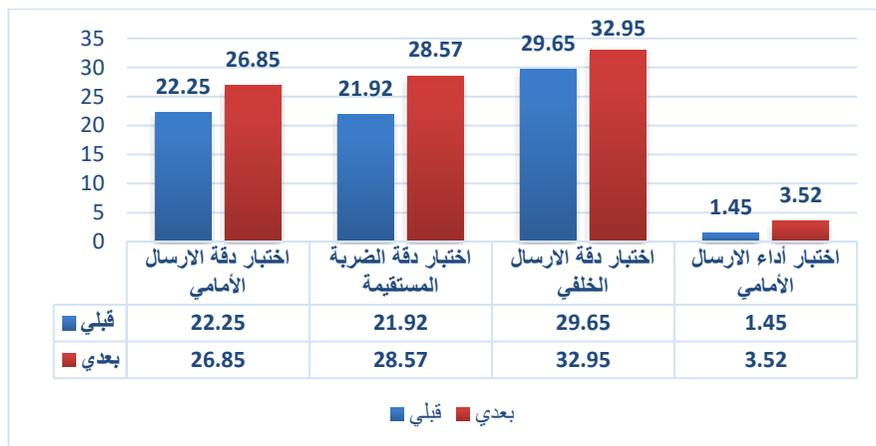
م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
			م ١	ع ١	م ٢	ع ٢		
١	اختبار دقة الارسال الأمامي	نقطة	٢٢.٢٥	٢.٥٦	٢٦.٨٥	١.٥١	%٢٠.٦٧	*١٠.١٣
٢	اختبار دقة الضربة المستقيمة	ث	٢١.٩٢	٢.٣٩	٢٨.٥٧	٢.٠٤	%٣٠.٣٣	*١٧.٣٥
٣	اختبار دقة الارسال الخلفي	درجة	٢٩.٦٥	٣.٦٢	٣٢.٩٥	٤.٢٠	%١١.١٢	*٤.٤١
٤	اختبار أداء الارسال الأمامي	درجة	١.٤٥	٠.٥٥	٣.٥٢	٠.٩٠	%٥٨.٨٦	*١٣.٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٣

* دال

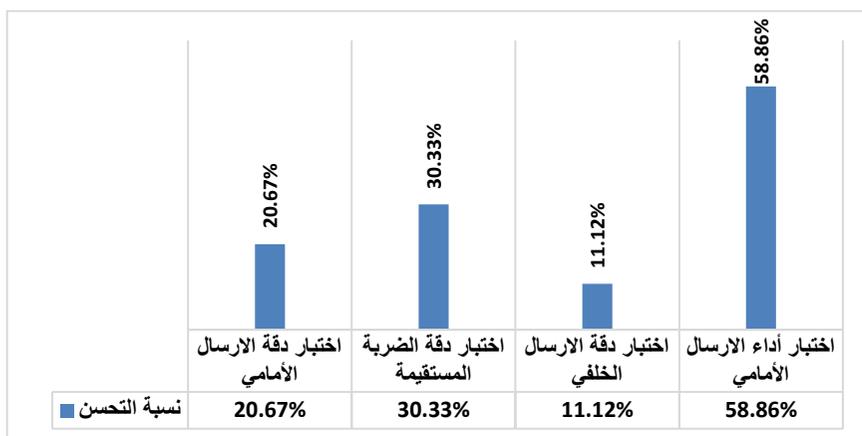
يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٤١ : ١٣.٥١)

وهي اعلي من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما بلغت نسبة التحسن (١١.١٢٪):
٥٨.٨٦٪).



شكل (١)

المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعيينة قيد
البحث



شكل (٢)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي الاختبارات المهارية للعيينة
قيد البحث

ويعزو الباحث هذا التحسن والفرق المعنوي الكبير بين القياسين القبلي والبعدي يرجع الي التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي وماحتويه من معارف نظرية لمحتوي توصيف المقرر وكذلك الخطوات الفنية والتعليمية التي تحسن الأداء الحركي والوصول السليم، كما ان المعلومات والمعارف المرتبطة بالمستوي المهاري حيث راعت مستوي فروق قدرات وميول وحاجات عينة البحث.

وتضيف **فاطمه على (٢٠١٩)** على أن استخدام طريقة دالتون تحسن التواصل بين المتعلم والمعلم، كما تحتوى على تعليمات تتعلق بأنشطة المتعلم التي تقوده لمنتجات أدائية محددة، وتصمم بحيث تساعد على تفريد التعليم بطريقة تسمح وتشجع كل متعلم أن يتقدم وفقاً لسرعة تحصيله ومستوى قدراته، وخبراته السابقة، وميوله ونمط تعلمه. (١٩ : ٦٦)

كما أشارت **أسماء إسماعيل (٢٠١٠)** أن طريقة دالتون تتمركز حول فاعلية المتعلم حيث تقدم له المادة التعليمية بشكل يتناسب مع قدراته واستعداداته، من خلال ما تحتوى عليه من أنشطة ووسائل متعددة، ومهام تعليمية تتنوع فى شكل تعينات متعددة ومتدرجة بحيث تقابل الفروق الفردية بين مستخدميها، (٣ : ١٦٥).

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعددها ويشرف علي تنفيذها المعلم ، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدرالذي يقدم المعونة الي تلاميذه عند الحاجة اليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادي او مجموعات حسب متطلبات المقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالادوات والوسائل المتاحة اليهم في بيئة التعليم حتي يتمكنوا من تنمية مهاراتهم الأساسية والوصول الي الفهم مع الاستفاده من التغذية الراجعة اليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد علي اكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذ ماكدت عليه نتائج دراسة كل من،

(٩)(١١)(١٥)(١٧)(١٩)(٢٧) على فاعلية استخدام طريقة دالتون علي تحسن
المستوي المهاري لدى عينة البحث

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً بين
متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات تنس
الطاولة للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي"

عرض نتائج ومناقشة الفرض الثاني:

"قد توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي
والبعدي في حدة التوتر للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي"

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في حدة التوتر النفسي

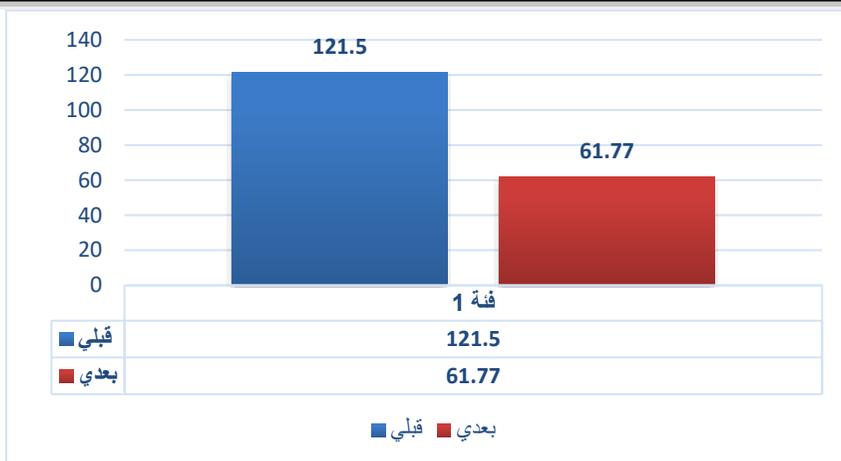
للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	حدة التوتر النفسي	درجة	٧.١٠	١٢١.٥٠	١٠.٦٤	٦١.٧٧	٤٩.١٥%	٣٠.٥٠*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٣

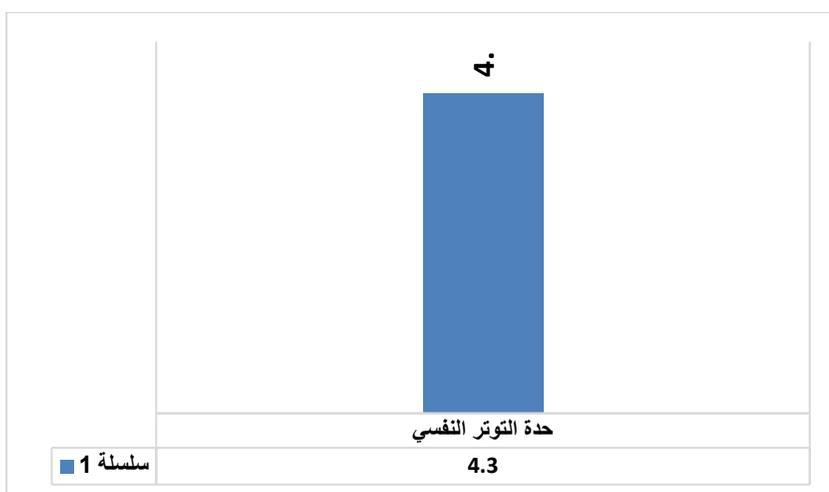
* دال

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين
متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في حدة
التوتر النفسي للعينة قيد البحث حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣٠.٥٠) وهي اعلى
من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما بلغت نسبة التحسن (٤٩.١٥%).



شكل (٣)

المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي في حد التوتر النفسي للعينة قيد البحث



شكل (٤)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في حدة التوتر النفسي للعينة قيد البحث

ويعزو الباحث هذا التحسن المعنوي بي القياس القبلي والبعدي في تخفيف حدة التوتر وذلك يرجع الي استخدام طريقة دالتون من حيث معرفة الودابات مما ادي الي الدافع الي انتزاع التوتر اثناء أداء المهاري لمهارات تنس الطاولة، حيث ان دقة تناول المعارف والمعلومات والمعارف المرتبطة بالمستوي المهاري حيث انه ساعد علي اثارة اهتمام المتعلمين بالخبرات المرتبطة بطريقة دالتون وانها عملت علي اشراك جميع حواسهم في العملية التعليمية ودقر ايجاب في تعلم المهارات ونزع التوتر الموجود بداخلهم .

يري ايضا "محمد علاوي(١٩٩٧) ان الاعداد النفسي يلعب دورا هاما علي نفسية الناشئين من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق، زيادة التركيز والانتباه، القدرة علي التصور الذهني، دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس التي تشغل حيزا هاما حول مردود الناشئين.(٢٣: ١٢٠)

كما أشار ميثم صالح (٢٠٢٠) ان التوتر النفسي عندما يوجد عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وبين ماهو مطلوب منه في البيئة، وبين ما يدركه بالنسبة لاستعداداته لمباريات الرياضية، كما ان الرياضي عندما يكون تحت ضغط الوتر النفسي بين اقتراب موعد المباراة فانه سيشعر بزيادة في دقات القلب وشد العضلات.ان استمرار التوتر النفسي يجعل العضلات نتيجة ويؤدي ذلك الي إثارة القلق، وبعد ذلك يعمل علي عكس النتيجة المطلوبة، ويظهر علي الرياضي المتوتر نفسيا ضعف في الذاكرة وضعف في التركيز وظهور افكار يصعب السيطرة عليها، ومن مظاهر التوتر النفسي (عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والشعور بالتعب المزمّن رغم بذل جهد جسدي يفسر ذلك.من اجل الحماية من الاصابة بالاعراض المرتبطة بالتوتر النفسي يجبان يشعر اللاعب بوجود توازن بين المطالب المفروضة عليه وامكانياته.(٣٢: ٧٠)

ويري "علي مطاوع" (١٩٩٧) يتضح لنا من الصيغة (٢) ان الافكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة بينما في الصيغة (١) فاق اعراض الاستثارة تحدث اولاً ثم يتبعها افكار سلبية. وبناءً على ذلك فان البيئة نسها ليست هي سبب حدوث التوتر ولكن تفسير البيئة اي ان الافكار السلبية هي التي تجعل البيئة مصدراً للتهديد والتوتر، اي إدراك الرياض للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هي التي تشكل طبيعة انفعالاته، ولكن لا يلغي ان هناك ظروفًا بيئية تمثل مصدراً لخبرة التوتر لدي الرياضي، او علي الاقل يمكن ان نفترض ان بعض الاحداث البيئية تؤدي الي الافكار السلبية علي نحو يزيد عن احداث بيئية اخري. (١٨ : ٧٠)

ويشير "عبد الله جواد" (١٩٨٨م) الي ان استمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويستمر عمل الدماغ المؤدي الي إثارة القلق، ومن ثم يعمل علي عكس النتيجة المطلوبة في حالة قلة النشاط، ويؤدي الي شعور دائم بالتعب. (١٦ : ٦٨)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على "قد توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في حدة التوتر للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي"

عرض نتائج ومناقشة الفرض الثالث:

"توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين حدة التوتر وتحسن مستوى بعض مهارات تنس الطاولة لعينة قيد البحث"

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي للقياسات البعدية للاختبارات المهارية واختبار حدة التوتر
النفسي للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحسن %
١	اختبار دقة الارسال الأمامي	نقطة	٢٦.٨٥	١.٥١	%٢٠.٦٧
٢	اختبار دقة الضربة المستقيمة	ث	٢٨.٥٧	٢.٠٤	%٣٠.٣٣
٣	اختبار دقة الارسال الخلفي	درجة	٣٢.٩٥	٤.٢٠	%١١.١٢
٤	اختبار أداء الارسال الأمامي	درجة	٣.٥٢	٠.٩٠	%٥٨.٨٦
٥	حده التوتر النفسي	درجة	٦١.٧٧	١٠.٦٤	%٤٩.١٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهاري وتخفيف حدة التوتر لصالح القياس البعدى للمجموعه

جدول (١٣)

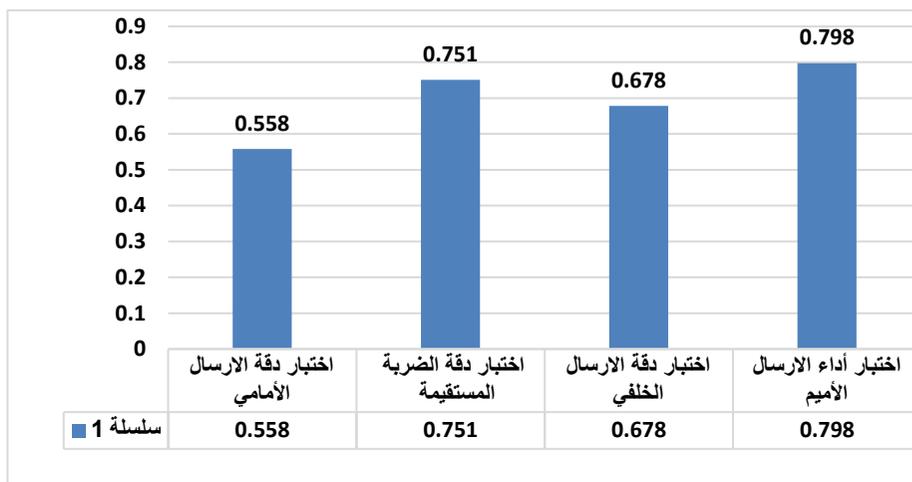
معامل الارتباط حدة التوتر النفسي وبعض مهارات تنس الطاولة للعينة قيد البحث

المتغيرات	دقة الارسال الامامي	دقة الضربة المستقيمة	دقة الارسال الخلفي	أداء الارسال الامامي
حده التوتر النفسي	*٠.٥٥٨	*٠.٧٥١	*٠.٦٧٨	*٠.٧٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى = ٠.٠٥ = ٠.٤٤٣ = * دالة

يتضح من الجدول (١٣) ان هناك علاقة ارتباطية بين مستوى أداء مهارات تنس الطاولة وحده التوتر النفسي لدى عينة البحث حيث تراوح معامل الارتباط ما بين

(٠.٥٥٨ : ٠.٧٩٨) وهي اعلي من قيمتها الجدولية مما يدل على انه كلما قلت حدة التوتر النفسي لدى اللاعبين كلما تحسن لديهم مستوى المهارات قيد البحث



شكل (٥)

معاملات الارتباط بين حدة التوتر النفسي ومستوى مهارات تنس الطاولة لدي عينة البحث

زالت ظاهرة التعلم تنال اهتمام كبيرا من قبل علماء علم النفس التربوي والتعليمي مع اختلاف وجهات نظرهم لذا أهتم الكثير منهم بتناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير وبرغم كل هذا الاهتمام والجهود التي سعت لتحليل وتفسير هذه الظاهرة فقد طبل مفهوم التعلم يعكس قدرا من الاختلاف حوله حيث يشير "محمد حسن علاوي" (١٩٩٧) الي ان التعلم بصفة عامة عملية معقدة ومركبة ولايكاد يخلو أي من أنواع النشاط البشري او أي نمط من أنماط السلوك البشري من التعلم، والتعلم بصفة عامة أساس في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية. (١٦٦:٢٣)

ويرجع "جمال الدين علي" (١٩٩٢م) ذلك النجاح في طريقة دالتون إلى عامل التنافس بين الطلاب في تحقيق أفضل أداء حيث ان للتنافس أثر كبير على المثابرة وتحسين الأداء المهارى والمعرفي وتحقيق الأهداف علي اكمل وجه (٧: ٤٦٧).

وبري نبيل محمد محمد (٢٠١٦م): "أن طريقة دالتون تتيح للطالب مجالات متنوعة من الخبرة المباشرة والتعينات التي يقوم بها المتعلم حيث يقوم الطالب بإتباع تعليمات خاصة باستخدام كل منها لكي تحقق أكبر قدر من التفاعل، والتجاوب اللذان يؤديان إلى تعلم أفضل لتحقيق الأهداف التعليمية المحددة. (٩٤:٣٣)

ويرجع الباحث تحسن افراد المجموعة التجريبية علي تحسن المستوي المهاري وتخفيف حدة التوتر الي استخدام طريقة دالتون حيثان لها ميزة التعدد والتنوع وتساعد أيضا علي زيادة الاستيعاب وتراعي قدراتهم المتعلمين وانهم يختلفون في القدرات والامكانيات كما انها تنمي الخبرات التي تحرر الميول والدوافع فالفرد يحتاج الي الحرية لكي تنمو قدراته وتتكون شخصيته الامر الذي ادي الي استثارة وجذب للانتباه والتشويق لدي المتعلمين إضافة الي ان استخدام طريقة دالتون تجعل كل طالب مسؤول عن فهم وإنجاز دروسه واستيعابه فيها ولا بد له من الاطلاع علي الكتب والمراجع الحديثة لما عليه من واجبات .

كما ان له اكبر الأثر في ربط الطريقة بتخفيف التوتر النفسي لديه وذلك لانه من واجباته الانتهاء منها والتطلع الي الأداء الحركي السليم للمهارات مما ادي الي تحسن مستواه المهاري بعد ان تمكن استخدام الطريقة بشكل علمي سليم ومنسق ومرتب والتزامه التام بامطلوب منه من التعيينات الواجب الانتهاء منها حيث لاينتقل من تعيين لآخر لحين التمكن من الأداء السليم وذلك مايعزو اليه الباحث ان هناك علاقة ارتباطية بين التوتر وتحسن المهارات .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين حدة التوتر وتحسن مستوى بعض مهارات تنس الطاولة لعينة قيد البحث"

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وإجراءاته والأسلوب الإحصائي يستنتج الباحث ما يلي :

١. فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم بطريقة دالتون أدت الي تحسن أداء عينة البحث
٢. استخدام الطريقة المقترحة لها التأثير الايجابي علي تعلم بعض مهارات تنس الطاولة حيث كانت الفروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث .
٣. ادي استخدام الطريقة الي اكتساب عينة البحث السلوك المعرفي والمهاري والرياضي .
٤. أدت الاجزاء القائمة عليها طريقة دالتون الي تأثير ايجابي علي سلوك الطلاب.
٥. ساعد استخدام طريقة دالتون الي خفض حدة التوتر لدي عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. استخدام طريقة دالتون كأسلوب للتدريس في المقررات النظرية والعملية في كليات التربية الرياضية.
٢. ضروره استخدام طريقة دالتون في تعليم مهارات تنس الطاولة لطلاب كليات التربية الرياضية
٣. إجراء المزيد من الأبحاث على استخدام طريقة دالتون في التدريس بهدف رفع كفاءة العملية التعليمية.
٤. وضع خطة عن طريق كليات التربية الرياضية لتشجيع الباحثين علي القيام بأبحاث مشابهه في استخدام طريقة دالتون.

٥. ضرورة إقامة ندوات ومحاضرات لمعلمي رياضة تنس الطاولة حول مدي اهمية استخدام طريقة دالتون بوصفها تقنية معاصرة يمكن ان تساعد المعلمين والمتعلمين علي الابداع في التعلم المهاري.
٦. تشجيع المتعلمين علي التعلم وكسر الخوف والتغلب علي التوتر النفسي عند أداء المهارات بشكل صحيح .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١ احمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١): "تأثير أسلوب تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة علي تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق.
- ٢ أسامة صلاح فؤاد ،واخرون (٢٠١٩م) : "تأثير استخدام طريقة دالتون علي جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت ،بحث منشور ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،مج ٢٤، ع ٢، كلية التربية الرياضية بنين بنينا ،جامعة بنها
- ٣ اسماء إسماعيل أحمد أحمد (٢٠١٠م): "تأثير استخدام طريقة دالتون على مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٤ أسماء رضا منير واخرون(٢٠٢٢): "تأثير استخدام طريقة دالتون علي مستوى أداء مهارة التمرير والاستلام في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية،بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،ع ٤٥، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة

- ٥ **أمينة جمال السيد مصطفى(٢٠١٨م):** "تأثير استخدام طريقة دالتون علي تطوير الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة" مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد(٤٧)(٢) كلية التربية الرياضية ،جامعة أسويط
- ٦ **جابر رمزي رسمي (٢٠١٣م) :** "مصادر التوتر النفسي لدي لاعبي كرة السلة في فلسطين، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلد (٧)، عدد (١)، عمان
- ٧ **جمال الدين علي (١٩٩٢م):** "طريقة دالتون وشكل مقترح لدرس التربية الرياضية"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد ٢١- ٢٢، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٨ **حازم احمد محمد (٢٠٢١):**"فاعلية برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون المعدلة بتقنية الانفوجرافيك علي الثقة الرياضية وعلاقتها بالقدرة الابتكارية ومستوي أداء الجملة الحركية بالادوات في التمرينات ،بحث منشور ،مجلة بحوث التربية الشاملة ، ع ٢، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق
- ٩ **داليا السيد عنتر (٢٠١٩):**تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون في التحصيل المعرفي والانطباعات الوجدانية وتعلم بعض المهارات باستخدام الشريط في التمرينات الاليقاعية ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، عدد(٨٦)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان
- ١٠ **ساهرة قحطان عبد الجبار (٢٠٠١م) :** التوتر النفسي لدي طلبة الفصل السادس الاعدادي وابائهم وعلاقتهم بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير ، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق
- ١١ **شريف عبد المنعم فهيم (٢٠٠٢م):**"تأثير استخدام طريقة دالتون على تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢ **شيرين محمد عبد اللطيف (٢٠٢٢):**"تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون بتصميم موقع الكتروني علي مستوي الأداء المهاري في الباليه،بحث منشور ،مجلة

- بحوث التربية الرياضية، مجلد ٧٣، عدد ١٤٥، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٣ شيماء علي خميس (٢٠١١م) : اعاقه الذات والتوتر النفسي وعلاقتها بترتيب انجاز فرق جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد (٩)، العدد (١)، العراق.
- ١٤ صالح عبد العزيز (١٩٨١م): "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف للنشر والطباعة الجزء لثاني، القاهرة،
- ١٥ طارق محمد جابر (٢٠١١م): "تأثير استخدام طريقة دالتون علي التحصيل المعرفي لمقرر اساسيات كرة القدم لطلاب الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
- ١٦ عبدالله محمد جواد (١٩٩٨م) : الطرق العلاجية القديمة هل تبعث من جديد، ط١، مطبعة جامعة البصرة، العراق
- ١٧ عزة حسين امام (٢٠١٧م): "تأثير استخدام طريقة دالتون علي تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق
- ١٨ علي محمد مطاوع (١٩٩٧م): سيكولوجية المنافسات، مج ١، ص ٧٠، دار المعارف، القاهرة.
- ١٩ فاطمه على أحمد سالم (٢٠١٩م) : "تأثير استخدام استراتيجية دالتون علي بعض نواتج التعلم فى رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- ٢٠ مایسة محمد عفيفي (٢٠١٨م): "فاعلية استخدام طريقة دالتون علي التحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الفراشة للأطفال ٩-١٢ سنة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، ع ٢، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .

- ٢١ **مجدي عزيز إبراهيم (١٩٨٢م):** "قراءات في المناهج"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط٢،.
- ٢٢ **محمد السيد شاكر (٢٠١٦م):** "تأثير برنامج نفسي مقترح لبعض المهارات النفسية علي انخفاض مستوي السلوك العدواني لدي ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
- ٢٣ **محمد حسن علاوي (١٩٩٧م):** "علم النفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة
- ٢٤ **محمد زياد حمدان (١٩٨٥م):** "طرق منهجية للتدريس الحديث (أنواعه واستخداماتها في التربية الصفية"، دار التربية الحديثة، الأردن، عمان.
- ٢٥ **محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م):** "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني- مهاري- معرفي- نفسي- تحليلي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦ **محمد عطية الإبراشي (١٩٩٤):** "الاتجاهات الحديثة في التربية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧ **محمد عوض عبد الحليم (٢٠٢٠):** "تأثير استخدام طريقة دالتون علي التحصيل المعرفي لمقرر اساسيات كرة اليد لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، بحث منشور، عدد خاص، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٨ **محمد عيد ديراني (١٩٩٢):** مصادر التوتر النفسي لدي معلمي المدارس الثانوية الحكومية، مجلد دراسات، المجلد ١٩، عدد ٤، جامعة الجزائر
- ٢٩ **مرتضي علي لفته، محمد احمد عبدالله، انتصار كاظم عبد الكريم (٢٠١٣):** "تنس الطاولة (الأسس التكنيكية والميكانيكية والتدريبية)، دار الفكر العربي، القاهرة .

- ٣٠ **مرفت سمير حسين (٢٠٠٧م):** "التدريس بطريقة دالتون وأثره علي التحصيل المعرفي والأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ،مجلة علوم الرياضة ،العدد ٢، بجامعة المنيا
- ٣١ **مريم محمد إبراهيم (٢٠٠٢) :** "تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون مدعم ببرمجية تعليمية في تعلم بعض وثبات التمرينات الايقاعية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان
- ٣٢ **ميثم صالح كريم (٢٠٢٠م) :** "التداخل الارشادي بأسلوب المهارات الاجتماعية في بناء الشخصية القيادية لمطبقي التربية الرياضية"،رسالة دكتوراه، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، مج ٤، ع ١٤، العراق
- ٣٣ **نبيل محمد محمد (٢٠١٦م):** "تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون المعدلة علي الثقة الرياضية ومستوي الأداء الفني والرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية ،بحث منشور ،مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،مج ٣، ع ٤٣، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسبوط.
- ٣٤ **هدي جلال محمد (٢٠٠٥م) :** "بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعب الفرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٣٥ **Muir, L. L., Munroe-Chandler, K. J. (٢٠٢٠).** Using infographics to promote athletes mental health: Recommendations for sport psychology consultants. Journal of Sport Psychology in Action, (١١٣
- ٣٦ **Santos, S. & Monteiro, D. (٢٠٢١).** Uncovering the Role of Motor Performance and Creative Thinking on Sports Creativity in Primary School-aged Children. Creativity Research Journal, ٣٣(١), ١٥-١