

تأثير برنامج الاتحاد الدولي على التوافق النفسي والاجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى  
لمسابقات العاب القوى المقررة للصف الأول الإعدادى

\* أ. م. د. نبيل محمد خطاب

### مشكلة البحث وأهميتها .

إن التقدم التكنولوجي الهائل في وسائل الإتصال والإنترنت والقنوات والبرامج المتخصصة للأطفال جعلت الطفل في عزله عن من حوله من الأطفال في مثل مرحلته السنية مما أدى إلى تعرض الأطفال لبعض أمراض العصر ومنها السمنة وأيضاً أدى إلى تعرض الأطفال لبعض المشاكل الإجتماعية وال نفسية كالأنانية وحب الذات والعزلة والإكتئاب .

ومن هذا المنطلق فقد سعى الإتحاد الدولي لألعاب القوى إلى محاولة تطوير اللعبة واكتشاف المواهب وممارسة الأطفال للرياضة بصفة عامة في شكل جماعي لمحاولة تجنب المشاكل الصحية والنفسية والإجتماعية التي يعانى منها الأطفال في الوقت الحاضر .

وفي عام ٢٠٠٦ م ابتكر الإتحاد الدولي لألعاب القوى سياسة عالمية لألعاب القوى خاصة بالناشئين من سن ٧ – ١٥ سنة وهو برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال ومنافسات الأطفال في هذه الرياضة غالباً ما تشبه نسخة مصغرة لمنافسات الكبار ، وهذا التجمع عادة ما يقود الى التخصص المبكر كما يؤدي إلى الإلتحاق بالصفوة وهى العقبة التي تواجه معظم الاطفال .

ويتم تنفيذ مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في ثلاث مجموعات سنية في عمر ٨ و ٩ سنوات و عمر ١٠ و ١١ سنة وعمر ١٢ و ١٣ سنة . تتميز مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة العاب القوى كما أن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية : كالعُدو ، جري التحمل ، الوثب ، الرمي والدفع في أي مكان ( الإستاد – الملعب – صالة الألعاب الرياضية – أو أي منطقة رياضية ... الخ )

وفى هذه المرحلة السنية ١٢ – ١٤ سنة يتضاءل السلوك الطفلى، وتبدأ المظاهر الجسمية الفسيولوجية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية المميزة للمراهقة فى الظهور، ولا شك أن أبرز مظاهر النمو فى هذه المرحلة النمو الجنسى ( ٥ : ٣٣٢ ) .

وتتميز مرحلة التعليم الإعدادى بأنها فترة إنتقال بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة التلميذ فى المراحل التالية من عمره .

\* أسناد مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط  
ويذكر عبد الرحمن العيسوي ٢٠٠٠م ، أن تلميذ المرحلة الإعدادية يفضل الاندماج مع جماعات  
الأصدقاء، ويرجع ذلك إلى نضجه العقلي والوجداني، وإيمانه بقيمة الجماعة في تحقيق أهدافه، ومن هنا يبدأ  
بالشعور والولاء للجماعة، كما يبدأ شعوره بمركزه في الجماعة التي يعيش فيها ، ويعمل على تأكيد ذاته  
وإرضاء جماعته وتدعيم مركزه فيها بزيادة مساهمته في ألوان النشاط المدرسي المختلفة، ويبحث عن المثلى  
العليا والقيم الإجتماعية ويهتم بجسمه وملبسه وأناقته ( ١١ : ١٦ ، ٣٩ ).

يعرف أحمد عزت راجح ١٩٧٦م التوافق بأنه قدرة التلميذ على التواءم والتوازن بينه وبين بيئته  
مادية كانت أو اجتماعية، أى قدرته على مجاراة ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها على نحو لا يتنافى  
مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه ( ٢ : ١٥ ).

ويشير سعد المغربي ١٩٩٢م إلى أن المتوافق نفسياً واجتماعياً يتصف بأنه شخصية متكاملة قادرة  
على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل  
متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتيه مع تمتعه بنمو  
سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه ( ٩ : ١٠ ).

ويشير محمد حسن علاوى ١٩٩٧م إلى أن الفصل بين التوافق النفسى والتوافق الاجتماعى فى  
المجال الرياضى يعتبر تعسفاً ، حيث يؤثر كل منهما فى الآخر ويتأثر به ( ١٩ : ٢٩ ).  
ومن خلال إشراف الباحث على مجموعات الطلاب فى التربية الميدانية فى المدارس الإعدادية  
لاحظ عدم مناسبة الوقت المتاح لتعليم مسابقات ألعاب القوى فذهب الباحث الى تجربة التدريبات الخاصة  
ببرنامج الاتحاد الدولى للاطفال فى جزء التمرينات بدرس التربية الرياضية حيث تمثل اعداد بدنى ومهارى  
للمسابقة التى سوف يتم تدريسها كما تتم فى شكل تنافسى وفى شكل جماعى .

### المصطلحات المستخدمة فى البحث

#### التوافق النفسى Psychological Adjustment:

يعرفه مصطفى فهمى ١٩٧٩م بأنه: تلك العملية الديناميكية المستمرة التى يهدف بها الفرد - التلميذ  
- إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة  
أخرى ( ٢٦ : ٢٣ ).

#### التوافق الاجتماعى Social Adjustment:

يعرفه مصطفى فهمى ١٩٧٩م بأنه رد فعل طبيعى لكل تغيير ينشأ فى المجتمع يهدف إلى القيام  
بنوع من المواءمة بين الفرد - التلميذ - والجماعة ( ٢٦ : ٢٠ ، ٢١ ).

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- تأثير برنامج الإتحاد الدولي بدرس التربية الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي
- المقارنة بين نسبة التغير لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التوافق النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي
- المقارنة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التوافق النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي

## فروض البحث

في ضوء أهداف البحث :-

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوافق النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق في نسبة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التوافق النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي لصالح المجموعة التجريبية .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في التوافق النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي لصالح المجموعة التجريبية .

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ( مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ) .

## مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الإعدادية ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية قوامها ٥٦ تلميذاً مقيداً بمدرسة على بن أبي طالب الإعدادية التابعة لإدارة دمياط الجديدة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة دمياط للعام الدراسي ٢٠١٦م - ٢٠١٧م موزعة بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، فضلاً عن ٢٤ تلميذاً كعينة استطلاعية .

تجانس وتكافؤ العينة الأساسية في متغيرات النمو الأساسية

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة ( ت ) في متغيرات النمو الأساسية

ن = ٢ = ٢٨

م	المتغيرات	الإختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط	انحراف معياري	معامل الالتواء	قيمة ( ت )
١-	الطول	-	سم	الضابطة	١٥٦	٤,٧٣	٠,٦١	- ٠,٢٣
				التجريبية	١٥٥	٤,٤٥	٠,٩٢	
٢-	الوزن	-	كجم	الضابطة	٤٧,٨٢	٣,١٨	-٠,٦٦	٠,٢٩
				التجريبية	٤٨,٠٣	٢,٢٠	٠,١٩	
٣-	السن	-	شهر	الضابطة	١٤٦,٨٩	٢,٦٩	٠,٦٨	٠,٢٨
				التجريبية	١٤٧,٠٧	٢,٩١	٠,٩٧	

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تشير إلى تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الخاصة بالبحث ، وكذلك قيم ( ت ) المحسوبة أصغر من قيم ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية (٥٤) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث مما يؤكد على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الطول والوزن والسن .

تكافؤ العينة الأساسية في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي - القبلي في التوافق النفسي والإجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات ألعاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادي للمجموعة التجريبية والضابطة

ن = ٢ = ٢٨

م	المتغيرات	الإختبار المستخدم	وحدة القياس	القياس القبلي للتجريبية		القياس القبلي للضابطة		الفرق	قيمة ( ت )
				ع	م	ع	م		
١	التوافق النفسي	مقياس التوافق	الدرجة	٢٤,١٤	٣,٠٧	٢٥,٠٣	٢,٣٣	٠,٨٩	١,٢٢ -
٢	التوافق الإجتماعي	مقياس التوافق	الدرجة	٢٦,٤٦	٢,٥٤	٢٥,٦٤	١,٦٦	٠,٨٢	١,٤٣
٣	السرعة الإنتقالية	٣٠ م من البدء المتحرك	الثانية	٤,٥٧	٠,٣٤	٤,٦٥	٠,٢٧	٠,٠٨	٠,٩١ -
٤	القدرة للذراعين	دفع كرة طبية ٣ ك	المتر	٢,٥٢	٠,١١	٢,٥٣	٠,٠٦	٠,٠١	٠,٥٤ -
٥	القدرة للرجلين	الوثب العمودي	السم	٢٧,٧١	٢,٧٦	٢٧,٦٠	٢,٥١	٠,١١	٠,١٥
٦	الرشاقة	جرى الزجراجي بين الحواجز	الثانية	٩,١٣	٠,٣٥	٩,١٥	٠,٢٩	٠,٠٢	٠,٢٠
٧	المرونة	ثنى الجذع اماما	السم	٨,٠٠	٣,٨١	٧,٦٠	٢,٨٣	٠,٤٠	٠,٤٣

م	المتغيرات	الإختبار المستخدم	وحدة القياس	القياس القبلي للتجريبية		القياس القبلي للضابطة		الفرق	قيمة (ت)
				ع	م	ع	م		
		اسفل							
٨	التحمل الدورى التنفسى	الجرى المكوكى ٥٥x٥ م	الثانية	٨٧,١٧	٤,٣٢	٨٧,٠٧	٤,١٤	٠,٠٧	٠,٩٥
٩	عدو ٥٠ م	تقييم الاداء الفنى	درجة	١٦,٠٣	٢,٦٧	١٦,٦٧	٢,٦٢	٠,٦٤	٠,٩٠ -
١٠	وثب طويل	تقييم الاداء الفنى	درجة	١٣,٨٩	١,٥٧	١٣,٧١	١,١٨	٠,١٨	٠,٤٨
١١	وثب عالى سرجية	تقييم الاداء الفنى	درجة	٧,٥٧	١,٢٨	٨,٠٧	١,٢٨	٠,٥٠	١,٥١ -
١٢	رمى كرة تنس	تقييم الاداء الفنى	درجة	١٣,١٠	١,٨٠	١٣,٣٩	١,٧٠	٠,٢٩	٠,٦٢ -
١٣	دفع كرة طبية	تقييم الاداء الفنى	درجة	٦,٦٧	١,٣٦	٦,٩٢	١,٤٦	٠,٢٥	٠,٦٦ -

\* قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,02$

يتضح من الجدول ( ٢ ) أن قيم ( ت ) المحسوبة أقل من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $0,05$  ( حيث بلغت أكبر قيمة لـ ( ت ) المحسوبة ( ١,٥١ ) بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05$  ) ودرجة حرية ( ٥٤ )  $2,02 =$  مما يدل على أن المجموعتين ليس بينهما فروق دالة إحصائية في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية و مستوى الأداء الفنى.

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات استخدام الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

- الأجهزة والأدوات

الريستاميتير	ميزان طبي	ساعات إيقاف	كرات طبية
حواجز	شريط قياس ٥٠ م	اسطوانات مدمجة	أجهزة كمبيوتر
جهاز وثب عالى	كرات تنس	اقماع	اطواق

- اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث .

قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بتلاميذ المرحلة الاعدادية من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وبعض الدراسات السابقة مثل بسطويسى احمد ١٩٩٧م (٤) ، زكى محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ ١٩٩٧ م ( ٩ ) ، "Dean .H" ٢٠٠٠ م ( ٣٣ ) وهى كالاتي (السرعة الانتقالية - القدرة للذراعين - القدرة للرجلين - الرشاقة - مرونة العمود الفقرى - التحمل الدورى التنفسى ) ثم قام الباحث بالإطلاع على عدد من الدراسات والمراجع العلمية التي تناولت الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث مثل محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين ( ٢٠ ) ومحمد صبحي حسانين ( ٢٢ ) ، إبراهيم سلامة (١) وتوصل إلى الاختبارات التالية :

١ - العدو ٣٠ م من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية .

٢ - دفع كرة طبية ٣ ك من الجلوس لقياس القدرة للذراعين .

٣ - الوثب العمودي لقياس القدرة للرجلين .

٤ - الجرى الزجراجى بين الحواجز لقياس الرشاقة .

٥ - ثنى الجذع اماماً اسفل لقياس مرونة العمود الفقرى .

٦ - الجرى المكوكى ٥ x ٥٥ م .

ثم قام بعرضها على السادة الخبراء ( مرفق ١ ) وذلك من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة الإعدادية وكذلك الإختبارات التي تقيسها وكان متوسط الموافقة ( ٩٥ % ) على الصفات التي حددها الباحث . ( مرفق ٢ )

- مقياس التوافق النفسى والاجتماعى

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات التي تناولت قياس التوافق النفسى والاجتماعى منها دراسة نبيل

صالح سفيان ٢٠٠٢م ( ٢٧ ) ودراسة " رشا عبد الرحمن والى ٢٠٠٧ م ( ٨ ) حيث قامت " رشا عبد

الرحمن والى ٢٠٠٧ م بتصميم مقياس للتوافق النفسى والاجتماعى ويتكون من (٧٦) مفردة مقسمة على :

- اولاً : التوافق النفسى ومجموع مفرداته ( ٣٦ مفردة ) مقسمة على ( ٦ ) محاور هى المهارات الشخصية

وعدد مفرداته ٨ مفردة ، الإحساس بالقيمة الذاتية وعدد مفرداته ٥ مفردة ، الإعتماد على النفس وعدد

مفرداته ٤ مفردة ، التحرر من الميل إلى الإنفراد وعدد مفرداته ٥ مفردة ، الحالة الصحية وعدد مفرداته

٨ مفردة ، الحالة الإنفعالية وعدد مفرداته ٦ مفردة .

- ثانياً : التوافق الإجتماعى ومجموع مفرداته ( ٤٠ ) مفردة مقسمة على ( ٦ ) محاور هى اللياقة فى

التعامل مع الآخرين وعدد مفرداته ٥ مفردة ، والإمتثال للجماعة وعدد مفرداته ٩ مفردة ، والقدرة على

القيادة وعدد مفرداته ٦ مفردة ، والعلاقات فى الأسرة وعدد مفرداته ٦ مفردة ، والعلاقات فى المدرسة

وعدد مفرداته ٨ مفردة ، والعلاقات فى البيئة المحيطة وعدد مفرداته ٦ مفردة . يتم الإجابة عليه فى مدرج

ثنائى بنعم أو لا وعند الإجابة ب نعم يعطى المفحوص درجة واحدة ، وعند الإجابة ب لا يمنح المفحوص

صفر فى المفردات الإيجابية ، أما فى المفردات السلبية عند الإجابة ب نعم يعطى المفحوص صفر ، وعند

الإجابة ب لا يمنح المفحوص درجة واحدة وعند تصحيح المقياس فيتم جمع الدرجات التي حددها الفرد في

جميع المفردات وكلما اقترب من الدرجة العظمى وقدرها (٧٦) كلما تميز بدرجة كبيرة من التوافق النفسى

والإجتماعى . ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للتأكد من صدق وثبات المقياس مرفق ( ٣ ) .

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول المراحل الفنية والنقاط الفنية لكل مرحلة ودرجتها المقابلة .

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الأهمية النسبية لكل مرحلة فنية لعدو ٥٠ م

والوثب طويل والوثب العالى بالطريقة السرجية ورمى كرة تنس ودفع كرة طبية وعرضها على السادة

الخبراء ، ثم قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع آراء الخبراء حول النقاط الفنية لكل مرحلة والدرجة

المقابلة لها وذلك لإعداد قائمة بالمهام والمعايير الخاصة بالمهارات المقررة وذلك لتقييم الأداء الفنى (

مرفق ٤ )

خطوات البحث

- البرنامج الزمني لتنفيذ الدراسات الاستطلاعية القياسية القبليّة والتجربة والبعديّة للبحث  
 أولاً : تجربة استطلاعية أولى في الفترة من ٥ / ٢ / ٢٠١٧ م إلى ١٢ / ٢ / ٢٠١٧ م  
 ثانياً : تجربة استطلاعية ثانية في الفترة من ٥ / ٢ / ٢٠١٧ م إلى ١٢ / ٢ / ٢٠١٧ م  
 ثالثاً : تجربة استطلاعية ثالثة في الفترة من ١٣ / ٢ / ٢٠١٧ م إلى ١٥ / ٢ / ٢٠١٧ م  
 رابعاً : تجربة استطلاعية رابعة يوم ١٦ / ٢ / ٢٠١٧ م  
 خامساً : القياس القبلي يوم ١٧ - ١٨ / ٣ / ٢٠١٧ م  
 سادساً : التجربة الأساسية من ٢٠ / ٢ إلى ١٩ / ٤ / ٢٠١٧ م  
 سابعاً : القياس البعدي يوم ٢٧ / ٤ / ٢٠١٧ م و ٢٨ / ٤ / ٢٠١٧ م  
 - الدراسات الإستطلاعية  
 - الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية أولى على عدد ( ٢٤ ) تلميذ خارج عينة البحث لإعادة حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي.  
 حساب الصدق : استخدم الباحث طريقة المقارنة الطرفية لإعادة حساب صدق المقياس  
 جدول ( ٣ )  
 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للربيعي الأعلى والأدنى  
 ن = ٦

المقياس	الربيعي	العدد	المتوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U
التوافق النفسي	الأدنى	٦	٢١,٦٦	١,١٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠٠,٠٠
	الأعلى	٦	٢٨,٦٦	١,٠٣	٩,٥٠	٥٧,٠٠	
التوافق الاجتماعي	الأدنى	٦	٢٤,٣٣	٠,٨١	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠٠,٠٠
	الأعلى	٦	٣٠,٦٦	١,٠٣	٩,٥٠	٥٧,٠٠	

قيمة ( U ) الحرجة = ( ١ ) \* دالة

يتضح من الجدول (٣) أن أقل قيمة لـ ( U ) المحسوبة (٠,٠٠) وهي أقل من قيمة ( U ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ هو ( ١ ) وهذا يشير إلى أن هذا المقياس يتميز بدرجة صدق عالية حساب الثبات : قام الباحث بإعادة حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة إعادة الإختبار كما هو موضح في الجدول (٤) .

جدول ( ٤ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ( ر ) للمقياس وإعادة التطبيق

ن = ٢٤

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط ( ر )
		م	ع	م	ع	

التوافق النفسي	الدرجة	٢٣,٩١	٣,١٦	٢٤,٧٥	٢,٨١	٠,٩٥
التوافق الاجتماعي	الدرجة	٢٦,٥٤	٢,٥٠	٢٧,٢٥	٢,٤٨	٠,٩٦

قيمة ( ر ) عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ٠,٣٦٩

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) حيث بلغت قيمة ( ر ) الجدولية ( ٠,٣٦٩ ) بينما بلغت أقل قيمة لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق ( ٠,٩٥ ) وهذا يدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

### الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام بها الباحث لحساب صدق وثبات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لتلاميذ المرحلة الإعدادية

حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث .  
تم حساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية على عينة قوامها ( ٢٤ ) طالب ، وتم تحديد الربيعي الأعلى والأدنى ( ٦ ) طلاب وتم حساب دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار ( U ) مان وتنى .

جدول ( ٥ )

المتوسط والانحراف المعياري وقيمة ( U ) للاختبارات البدنية الخاصة

ن = ٦

م	الإختبار	الربيعي	العدد	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ( U )
١	٣٠ م من البدء المتحرك	الأدنى	٦	٤,٦٢	٠,١٢	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٤,١٨	٠,٠٤	٩,٥٠	٢٧,٠٠	
٢	دفع كرة طبية ٣ ك	الأدنى	٦	٢,٤٧	٠,٠٢	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٢,٦٣	٠,٠٤	٩,٥٠	٢٧,٠٠	
٣	الوثب العمودي	الأدنى	٦	٢٤,٣	٠,٨٢	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٣١,٥	١,٠٥	٩,٥٠	٢٧,٠٠	
٤	جرى الزجزاجي بين الحواجز	الأدنى	٦	٨,٦٤	٠,٢٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٩,٥٧	٠,١١	٩,٥٠	٢٧,٠٠	
٥	ثني الجذع اماما اسفل	الأدنى	٦	١,٨٣	٠,٧٥	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	١١,٧	٠,٥٢	٩,٥٠	٢٧,٠٠	
٦	الجرى المكوكي ٥٥ م	الأدنى	٦	٩٣,١٦	١,٧٢	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٧٤,٦٦	١,٧٩٧	٣,٥٠	٢١,٠٠	

قيمة ( U ) الحرجة = ( ١ )

يتضح من الجدول ( ٥ ) أن أكبر قيمة لـ ( U ) المحسوبة = ( ٠,٠ ) وهي أقل من قيمة ( U ) الحرجة عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ( ١ ) وهذا يشير إلى أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة عالية

حساب ثبات اختبارات الصفات البدنية قيد البحث



تم حساب ثبات اختبارات المتغيرات البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة إعادة الإختبار .

جدول ( ٦ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ر ) لإختبارات المتغيرات البدنية

$$ن = ٢٤$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات
			م	ع	م	ع	
١	٣٠ م من البدء	الثانية	٤,٣٧	٠,١٧	٤,٣٥	٠,١٨	٠,٨٥
٢	دفع كرة طبية ٣	المتر	٢,٥٢	٠,١٢	٢,٥٦	٠,٠٧	٠,٧٨
٣	الوثب العمودي	السم	٢٧,٩١	٢,٨١	٢٨,٨٣	٣,١١	٠,٩٢
٤	جري الزجراجي	الثانية	٩,١٣	٠,٣٨	٩,١١	٠,٣٦	٠,٨١
٥	تنس الجذع أماما	السم	٧,٥٨	٣,٨٥	٨,١٢	٣,٦٦	٠,٩٥
٦	الجري المكوكي	الثانية	٨٥,٤١	٦,٩٥	٨٦,٩٥	٤,٦٩	٨,٤٢

\* قيمة ( ر ) عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ٠,٣٦٩

يتضح من الجدول (٦) أن قيم ( ر ) المحسوبة أكبر قيمة ( ر ) الجدولية حيث تراوحت قيم ( ر )

المحسوبة بين (٠,٧٨ و ٠,٩٥) مما يدل على أن الإختبارات تتميز بدرجة عالية من الثبات .

الدراسة الإستطلاعية الثالثة

قام بها الباحث ، وذلك لحساب معاملات الصدق والثبات لأوراق المهام والمعايير الخاصة بتقييم

الأداء المهارى للمسابقات وذلك عن طريق تصوير الأداء والتقييم من خلال ورقة المهام والمعايير

المصممة لحساب الصدق والثبات لأوراق المهام والمعايير الخاصة بمهارات العدو ٥٠ م والوثب الطويل

والوثب العالى بالطريقة السرجية ورمى كرة تنس ودفع كرة طبية .

حساب الصدق : استخدم الباحث طريقة المقارنة الطرفية لحساب صدق أوراق المهام والمعايير حيث كان

الإرباعى الأعلى ( ٦ ) طالب والإرباعى الأدنى ( ٦ ) طالب كما هو موضح بالجدول رقم ( ٧ )

جدول ( ٧ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( U ) للربيعي الأعلى والأدنى

$$ن=٦$$

	الاختبار	الربيعي	العدد	متوسط	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ( U )
١	عدو ٥٠ م	الأدنى	٦	٢٩,٠٠	٠,٨٩	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٣٥,٣٣	٠,٥١	٩,٥٠	٥٧,٠٠	
٢	وثب طويل	الأدنى	٦	٢٧,٠٠	١,٦٧	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٣٥,١٦	٠,٤٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	
٣	وثب عالى سرجية	الأدنى	٦	٢٠,٨٣	٠,٧٥	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠
		الأعلى	٦	٢٥,٣٣	٠,٨١	٩,٥٠	٥٧,٠٠	
٤	رمى كرة تنس	الأدنى	٦	٢٩,٨٣	٠,٧٥	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠

	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٠,٧٨	٣٥,١٦	٦	الاعلى		
٠,٠٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٠,٨١	١٣,٣٣	٦	الادنى	دفع كرة طبية	٥
	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٠,٧١	١٧,١٦	٦	الاعلى		

قيمة (U) الحرجة = (١)

يتضح من الجدول (٧) أن أقل قيمة لـ (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى ( )

(٠,٠٥) (١) وهذا يشير إلى أن أوراق التقييم تتميز بدرجة صدق عالية

حساب الثبات

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (R) للتقييم وإعادة التقييم

ن = ٢٤

معامل الارتباط (R)	إعادة التقييم		التقييم الأول		وحدة القياس	المسابقة	
	ع	م	ع	م			
٠,٩٣	٢,٤٠	٣٣,٢٥	٢,٤٦	٣٢,٥٤	الدرجة	عدو ٥٠ م	١
٠,٨٠	٣,٤٢	٣٢,٠٨	٣,٣٤	٣١,٣٣	الدرجة	وثب طويل	٢
٠,٧٣	١,٧٨	٢٣,١٦	٢,٤٩	٢١,٩٥	الدرجة	وثب على سرجية	٣
٠,٨١	١,٨٧	٣٣,٢٩	٢,١٤	٣٢,٦٢	الدرجة	رمى كرة تنس	٤
٠,٩٢	١,٥٥	١٥,٣٧	١,٥٤	١٥,١٢	الدرجة	دفع كرة طبية	٥

قيمة (R) عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٧١

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة (R) المحسوبة أكبر من قيمة (R) الجدولية وهذا يدل على أن

أوراق التقييم ذات معاملات ثبات مقبولة .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة .

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثالثة على عدد (١٠) من تلاميذ المرحلة الإعدادية ،

بهدف معرفة مدى ملائمة الدروس التعليمية بالتمارين الأساسية ببرنامج الاتحاد الدولي للعبة القوى

للأطفال ، ومكان إجراء التجربة والأدوات .

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات البدنية والتوافق النفسى والاجتماعى والأداء الفنى

للمجموعة التجريبية والضابطة قبل البدء في التجربة وذلك للتأكد من عدم وجود فروق في المستوى بين

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

الدروس التعليمية

خطوات تصميم الدروس التعليمية

- قام الباحث بالإضطلاع على المنهاج الدراسي للصف الأول الإعدادى والمسابقات المقرر تدريسها فى ألعاب القوى وتبين أنها على النحو التالى ( عدو ٥٠ م عدو والوثب الطويل والوثب العالى بالطريقة السرجية ورمى كرة تنس ودفع كرة طيبة ) .

- قام الباحث بتصميم الدروس التعليمية لتعليم المهارات قيد البحث فى تسعة اسابيع موزعة كما بالجدول جدول ( ٩ )

عدد الاسابيع والدروس لكل مسابقة من المسابقات قيد البحث

المهارة	٥٠ م عدو	الوثب الطويل	الوثب العالى	رمى كرة تنس	دفع كرة طيبة
عدد الاسابيع	١	٢	٢	٢	٢
عدد الدروس	٢	٤	٤	٤	٤

#### تنفيذ التجربة الأساسية

تم تطبيق برنامج الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال خلال درس التربية الرياضية ، بواقع حصتين أسبوعيا وكان زمن الحصة خمسة واربعون دقيقة ، وكانت الاجراءات المتبعة لتنفيذ كل الحصة على النحو التالى :

- ١- يبدأ ( المعلم الحصة بالإحماء المتبع لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة على حد سواء )
- ٢- يتم تدريس جزء التمرينات للمجموعة الضابطة كما بالمقرر ( مرفق ٧ ) .
- ٣ - يتم تدريس جزء التمرينات للمجموعة التجريبية بالتمرينات الاساسية لبرنامج الإتحاد الدولى لالعاب القوى للأطفال حيث يتم تقسيم التلاميذ فى المجموعة التجريبية الى ( ٤ ) مجموعات كل مجموعة ( ٧ ) تلاميذ وتم تحديد قائد لكل مجموعة يتم بدء التمرينات به ويكون مسئول عن تنظيم المجموعة وتربيتها كما تم تحديد تلميذ لتسجيل النتائج ( مرفق ٥ )
- ٤ - يتم تدريس النشاط التعليمى والتطبيقى للمجموعتين التجريبية والضابطة كلا على حد سواء وباستخدام وسائل التعليم المعينة ( مرفق ٦ )

#### القياس البعدى

- فى نهاية تدريس كل مهارة تم قياس الأداء الفنى لكل مسابقة وبعد الانتهاء من تدريس كل المسابقات تم قياس المتغيرات البدنية قيدالبحث والتوافق النفسى والإجتماعى .

#### المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى - اختبار ( U ) لمان - وتنى - معامل الارتباط

- معامل الالتواء

- اختبار ( ت )

- نسبة التحسن

### عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول .

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي - البعدى في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى للمجموعة التجريبية  
ن=٢=٢٨

م	المتغيرات	الإختبار المستخدم	وحدة القياس	القياس القبلي للتجريبية		القياس البعدى للتجريبية		الفرق	قيمة ( ت )
				ع	م	ع	م		
١	التوافق النفسى	مقياس التوافق ٣٦	الدرجة	٢٤,١٤	٣,٠٧	٣٢,٥٠	١,٩٩	٨,٣٦	١٤,٤٠ *
٢	التوافق الإجتماعى	مقياس التوافق ٤٠	الدرجة	٢٦,٤٦	٢,٥٤	٣٧,٣٢	١,١٥	١٠,٨٦	١٩,٤٥ *
٣	السرعة الانتقالية	٣٠ م من البدء المتحرك	الثانية	٤,٥٧	٠,٣٤	٤,١٦	٠,١٩	٠,٤١	٠٥,٣٦ *
٤	القدرة للذراعين	دفع كرة طيبة ٣ ك	المتر	٢,٥٢	٠,١١	٢,٧٦	٠,٥٨	٠,٢٤	٥,٠١٠ *
٥	القدرة للرجلين	الوثب العمودى	السم	٢٧,٧١	٢,٧٦	٣٣,٧١	٠,٦٣	٦,٠٠	١٢,١٦ *
٦	الرشاقة	جرى الزجراجى بين الحواجز	الثانية	٩,١٣	٠,٣٥	٨,١٦	٠,٠٨٤	٠,٩٧	١٤,٤٧ *
٧	المرونة	ثنى الجذع اماما اسفل	السم	٨,٠٠	٣,٨١	١١,٦٧	٣,٦١	٣,٦٧	١٤,٨٩ *
٨	التحمل الدورى النفسى	الجرى المكوكى ٥٥×٥ م	الثانية	٨٧,١٧	٤,٣٢	٧٩,٢١	٣,٢٢	٧,٩٦	١٦,٠١ *
٩	عدو ٥٠ م	تقييم الاداء الفنى ( ٤٠ )	الدرجة	١٦,٠٣	٢,٦٧	٣٧,١٠	١,٤٧	٢١,٠٧	٤٩,٣٤ *

١٠	وثب طويل	تقييم الأداء الفنى ( ٤٠ )	الدرجة	١٣,٨٩	١,٥٧	٣٦,٨٢	١,٢١	٢٢,٩٣	٥٥,٧٥ *
١١	وثب عالي سرجية	تقييم الأداء الفنى ( ٣٠ )	الدرجة	٧,٥٧	١,٢٨	٢٨,٣٢	١,١٨	٢٠,٧٥	٥٦,١٤ *
١٢	رمى كرة تنس	تقييم الأداء الفنى ( ٤٠ )	الدرجة	١٣,١٠	١,٨٠	٣٥,٥٧	٤,٩٣	٢٢,٤٧	٢١,٠٩ *
١٣	دفع كرة طبية	تقييم الأداء الفنى ( ٢٠ )	الدرجة	٦,٦٧	١,٣٦	١٨,٠٣	٠,٩٦	١١,٣٦	٣٧,٢١ *

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,20$

يتضح من الجدول ( ١٠ ) أن قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية ( ٢٦ ) حيث بلغت أقل قيمة لـ (ت) المحسوبة (٥,٠١) بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة للصف الأول الإعدادى . ويعزو الباحث هذا التحسن والفرق المعنوي الكبير بين القياسيين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في التوافق النفسى والإجتماعى لتلاميذ الصف الأول الإعدادى إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المستخدمة فى برنامج الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال حيث تحتوى هذه التمرينات على تدريبات فردية وتدريبات جماعية تطبق فى مجموعات مما يكسب التلاميذ الممارسين بعض الصفات النفسية ، كما تعمل على تكيف وتوافق الفرد مع نفسه والزملاء الآخرين. وهذا ما أكده محمد سعيد عزمى ١٩٩٦ م ان شعور المراهق بمركزه فى الجماعة يعمل على تأكيد ذاته ولفت انتباه الآخرين إليه، وتزداد رغبته فى الاستقلال والتحرر من السلطة سواءً كانت فى الأسرة أو المدرسة أو المجتمع ، وأيضاً يعمل على إرضاء جماعته وتدعيم مركزه فيها بزيادة مساهمته فى ألوان النشاط المدرسى المختلفة ، و يبحث عن المثل العليا والقيم الاجتماعية ويهتم بجسمه وملبسه وأناقته ( ٢١ : ٣٩ ) .

كما يعزو الباحث هذا التحسن والفرق المعنوي الكبير بين القياسيين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية للصف الأول الإعدادى إلى التدريبات البدنية المستخدمة فى الدرس سواء فى الإحماء أو التدريبات المختلفة فى جزء التمرينات والتي تم تدريسها باستخدام تدريبات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال فى شكل العاب وهذه الألعاب تسهم بدرجة كبيرة فى تنمية الصفات البدنية . وهذا ما اشار اليه علاء الدين محمد عليوة، محمد مرسل أرباب ٢٠٠٢م أن الألعاب المستخدمة فى تدريس المهارات تسهم فى تنمية روح التنافس بين المشتركين، وتسهم فى اكتساب الصفات البدنية كالسرعة، القوة، المرونة، الاتزان، التوافق، الرشاقة، الدقة، وتنسم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية أو المحلية المعترف بها، وأنها تلائم المراحل السنوية المختلفة ( ١٥ : ٣٥ ، ٣٦ ) كما تسهم التدريبات المستخدمة فى تعليم الخطوات التعليمية فى تنمية الصفات البدنية للتلاميذ حيث تتميز هذه التدريبات المختلفة بشمولية اكبر حيث يمكن للتمرين الواحد بتنمية اكثر من صفة بدنية .

كما يعزو الباحث هذا التحسن والفرق المعنوي الكبير بين القياسيين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في الأداء الفنى لمهارات العاب القوى المقررة للصف الأول الإعدادى إلى تمارين برنامج الاتحاد الدولي لالعاب القوى للاطفال والتي جزء منها يشبه فى ادائها اداء المهارات ، هذا الى جانب الخطوات التعليمية المستخدمة فى تعليم المهارات المقررة للصف الأول الإعدادى وهذا ما اكده ياسر قطب نقلاً عن كريستي رولاند Ronald ١٩٨٨ م علي أن إحتواء الإعداد على التدريبات النوعية للإرتقاء بمستوي الأداء المهاري والوصول للمستويات العالية ، كما أشار إلي أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري ، وتستخدم بغرض الأعداد و التمهيدي لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة ، وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي ( ٣١ ) : (١٣٨) .

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كلا من احمد فوزى عبد الله عبد الغنى ٢٠١٣ م ( ٣ ) ونبيل صالح سفيان ٢٠٠٢ م ( ٢٧ ) و حسين محمد الأطرش ٢٠٠٥ م ( ٦ )

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء الفنى لمهارات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى لصالح القياس البعدى " .  
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى.

جدول (١١)

النسبة المئوية لتغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة  
ن = ٢٨ = ٢ = ١

المجموعة	المتغيرات	القياس البعدى		القياس القبلي		الفرق	نسبة التغير
		ع	م	ع	م		
المجموعة التجريبية	التوافق النفسى	١,٩٩	٣٢,٥٠	٢٤,١٤	٣,٠٧	٨,٣٦	٢٣,٢٢
	التوافق	١,١٥	٣٧,٣٢	٢٦,٤٦	٢,٥٤	١٠,٨٦	٢٧,١٥
	السرعة الإنتقالية	٠,١٩	٤,١٦	٤,٥٧	٠,٣٤	٠,٤١	٨,٩٧
	القدرة للذراعين	٠,٥٨	٢,٧٦	٢,٥٢	٠,١١	٠,٢٤	٩,٥٤
	القدرة للرجلين	٠,٦٣	٣٣,٧١	٢٧,٧١	٢,٧٦	٦,٠٠	٢١,٦٥
	الرشاقة	٠,٠٨٤	٨,١٦	٩,١٣	٠,٣٥	٠,٩٧	١٠,٦٤
	المرونة	٣,٦١	١١,٦٧	٨,٠٠	٣,٨١	٣,٦٧	٤٥,٨٧
	التحمل الدورى	٣,٢٢	٧٩,٢١	٨٧,١٧	٤,٣٢	٧,٩٦	٩,١٣
	عدو ٥٠ م	١,٤٧	٣٧,١٠	١٦,٠٣	٢,٦٧	٢١,٠٧	٥٢,٦٧
	وثب طويل	١,٢١	٣٦,٨٢	١٣,٨٩	١,٥٧	٢٢,٩٣	٥٧,٣٢
	وثب عالى	١,١٨	٢٨,٣٢	٧,٥٧	١,٢٨	٢٠,٧٥	٦٩,١٦
	رمى كرة تنس	٤,٩٣	٣٥,٥٧	١٣,١٠	١,٨٠	٢٢,٤٧	٥٦,١٧
	دفع كرة طبية	٠,٩٦	١٨,٠٣	٦,٦٧	١,٣٦	١١,٣٦	٥٦,٨٠
المجموعة	التوافق النفسى	٢,٢٠	٢٩,٢٩	٢٥,٠٣	٢,٣٣	٤,٢٦	١١,٨٣

التوافق						الضابطة
١٥,٨٠	٦,٣٢	١,٦٦	٢٥,٦٤	١,٨١	٣١,٩٦	
٧,٧٤	٠,٣٦	٠,٢٧	٤,٦٥	٠,١٧	٤,٢٩	القدرة للذراعين
٤,٧٤	٠,١٢	٠,٠٦	٢,٥٣	٠,٠٦٣	٢,٦٥	القدرة للرجلين
٩,٤٥	٢,٦١	٢,٥١	٢٧,٦٠	١,٦١	٣٠,٢١	الرشاقة
٥,٠٢	٠,٤٦	٠,٢٩	٩,١٥	٠,٠٦٣	٨,٦٩	المرونة
٤٠,٠٠	٣,٠٤	٢,٨٣	٧,٦٠	٢,٥٨	١٠,٦٤	التحمل الدوري
٥,٢١	٤,٥٤	٤,١٤	٨٧,٠٧	٣,٨١	٨٢,٥٣	عدو ٥٠ م
٤٣,٥٠	١٧,٤٠	٢,٦٢	١٦,٦٧	١,٩٦	٣٤,٠٧	وثب طويل
٤٨,٥٧	١٩,٤٣	١,١٨	١٣,٧١	١,٨٨	٣٣,١٤	وثب عالي
٦٠,٠٠	١٨,٠٠	١,٢٨	٨,٠٧	١,٤٦	٢٦,٠٧	رمى كرة تنس
٤٦,٧٧	١٨,٧١	١,٧٠	١٣,٣٩	٢,٩١	٣٢,١٠	دفع كرة طبية
٤٥,٧٥	٩,١٥	١,٤٦	٦,٩٢	١,٢١	١٦,٠٧	

يتضح من الجدول (١١) أن نسب التغير للمجموعة التجريبية أكبر من نسب التغير للمجموعة الضابطة في التوافق النفسي والإجتماعي وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لمسابقات ألعاب القوى المقررة للصف الأول الإعدادي .

يعزو الباحث الفرق بين نسب التغير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ الصف الأول الإعدادي إلى أداء التمرينات بشكل فردي وشكل جماعي مما يضع الفرد في مواقف مختلفة هذه المواقف تعمل على تنمية بعض الصفات البدنية بينما المجموعة الضابطة استخدمت التمرينات التقليدية في الجزء البدني مما أدى إلى رفع المستوى البدني بشكل طبيعي وتقليدي ، ويتفق هذا مع فاروق محمد فريد ١٩٩٥ م أن المواقف التقييمية المتعددة التي يمر بها الممارس في أثناء الممارسة التنافسية للنشاط الرياضي تتيح له أن يدرك حقيقة قدراته الرياضية ومستواه الرياضي كما يكتسب اللاعب العديد من الخبرات والمعارف التي تشكل مفهومه عن ذاته ( ١٦ : ٣٣ ) كما تري " شيلادوراي و ريمير " ١٩٩٧ م أن أهم الجوانب البارزة للمشاركة والمنافسة في التمرينات التي تؤدي بطريقة جماعية وتتمثل في الأداء الجماعي و القيادة و روح الفريق و توافق الفرد مع نفسه. ( ٣٥ : ١٣٢ - ١٤٦ ) .

كما يعزو الباحث الفرق بين نسب التغير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي إلى تدريبات برنامج الاتحاد الدولي المستخدمة في جزء الإعداد البدني فعند أداء التمرينات بشكل فردي و جماعي تزيد سرعة الأداء وشدة الأداء نتيجة زيادة الدافعية والتنافس بين التلاميذ ويتفق هذا مع هشام صبحي ١٩٩٣ م حيث يرى أن التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الحركي للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي و الزمني و المكاني ، يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية ( ٢٨ : ٧ ) .

كما يرى الباحث ان التدريب الجماعي الواحد من تدريبات برنامج الأتحاد يحتوى على أكثر من مكون بدنية فيتم التدريب والتنمية لأكثر من مكون بدنى وهذا ما أكده عليه كلاً من مسعد على محمود ١٩٩٧ م وياسر عبد العظيم ١٩٩٣ م أن عملية تنمية المكونات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض وذلك لأن مختلف النواحي العضوية والوظيفية للفرد ما هي إلا وحدة واحدة ومتكاملة وبالتالي عند تنمية مكون ما مثل السرعة لا تحدث التنمية لهذا المكون فقط ولكن هناك تطور يحدث لبعض المكونات الأخرى المرتبطة بشكل غير مباشر وبدرجات معينة. (٢٥ : ٢٥) (٤٠ : ٣٠)

يعزو الباحث الفرق بين نسب التغير للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة للصف الأول الإعدادى إلى التمرينات المستخدمة فى جزء الإعداد البدنى حيث انها مشابهه للأداء الفنى الأساسى للمهارة التى تدرس ، وتستخدم نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى المطلوب وله الأثر الفعال فى سرعة التعلم حيث يرى عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥ م أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهه فى بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضى . (١٢ : ٢٤٠) كما ان ارتفاع المستوى البدنى له أثر على تحسن الأداء الفنى وخاصة عند اداء مهارات العاب القوى وهذا ما اكده مارك ايفانس Marc Evans ١٩٩٧ م أنه لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط . (٣٤ : ٧٩)

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كلا من حسين محمد الأطرش ٢٠٠٥ م (٦) و رشا عبد الرحمن محمد والى ٢٠٠٧ م (٨) و راندا عادل صلاح ٢٠١٤ م (٧)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق فى نسبة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التوافق النفسى والإجتماعى وبعض القدرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الاول الإعدادى لصالح المجموعة التجريبية " .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياسين البعدى - البعدى فى التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى للمجموعة التجريبية والضابطة  
ن = ٢ = ٢٨

م	المتغيرات	الاختبار المستخدم	وحدة القياس	القياس البعدى للتجريبية		القياس البعدى للضابطة		الفرق	قيمة ( ت )
				ع	م	ع	م		
١	التوافق النفسى	مقياس التوافق	الدرجة	١,٩٩	٣٢,٥٠	٢,٢٠	٢٩,٢٩	٣,٢١	٦,١٧*
٢	التوافق الإجتماعى	مقياس التوافق	الدرجة	١,١٥	٣٧,٣٢	١,٨١	٣١,٩٦	٥,٣٦	١٣,١٧*
٣	السرعة	٣٠ م من البدء	الثانية	٠,١٩	٤,١٦	٠,١٧	٤,٢٩	٠,١٣	٢,٤١



							المتحرك	الانتقالية	
٧,٤٥*	٠,١٧	٠,٠٦٣	٢,٦٥	٠,٥٨	٢,٧٦	المتر	دفع كرة طبية ٣ ك	القدرة للذراعين	٤
٥,٩٨*	٣,٥٠	١,٦١	٣٠,٢١	٠,٦٣	٣٣,٧١	السم	الوثب العمودي	القدرة للرجلين	٥
٢٦,٤١*	٠,٥٣	٠,٠٦٣	٨,٦٩	٠,٠٨٤	٨,١٦	الثانية	جرى الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة	٦
١,٢٣	١,٠٣	٢,٥٨	١٠,٦٤	٣,٦١	١١,٦٧	السم	ثنى الجذع اماما اسفل	المرونة	٧
٣,٥١*	٣,٣٢	٣,٨١	٨٢,٥٣	٣,٢٢	٧٩,٢١	الثانية	الجرى المكوكي ٥٥x٥ م	التحمل الدوري النفسى	٨
٦,٥٤*	٣,٠٣	١,٩٦	٣٤,٠٧	١,٤٧	٣٧,١٠	درجة	تقييم الاداء الفنى	عدو ٥٠ م	٩
٨,٦٨*	٣,٦٨	١,٨٨	٣٣,١٤	١,٢١	٣٦,٨٢	درجة	تقييم الاداء الفنى	وثب طويل	١٠
٦,٣١*	٢,٢٥	١,٤٦	٢٦,٠٧	١,١٨	٢٨,٣٢	درجة	تقييم الاداء الفنى	وثب عالي سرجية	١١
٣,١٩*	٣,٤٧	٢,٩١	٣٢,١٠	٤,٩٣	٣٥,٥٧	درجة	تقييم الاداء الفنى	رمى كرة تنس	١٢
٦,٧٠*	١,٩٦	١,٢١	١٦,٠٧	٠,٩٦	١٨,٠٣	درجة	تقييم الاداء الفنى	دفع كرة طبية	١٣

دال \*

قيمة ( ت ) = ٢,٠٢

يتضح من الجدول ( ١٢ ) أن قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية ما عدا قيمة ( ت ) الخاصة بصفة المرونة للجذع ، حيث بلغت أقل قيمة لـ ( ت ) المحسوبة ( ٤,٤١ ) بينما بلغت قيمة ( ت ) الجدولية ( ٢,٠٢ ) عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية ( ٥٤ ) .

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى

للمجموعة الضابطة في التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ الصف الأول الإعدادى إلى ان المجموعة

التجريبية استخدمت فى جزء الإعداد البدنى تمارين فردية تعمل على تنمية بعض الصفات النفسية مثل

الشجاعة والجرأة والاقدام وبعض التمارين الجماعية والتي تعمل على تنمية صفات نفسية واجتماعية مثل

التعاون والتفاهم والتوافق مع الآخرين والقيادة والتبعية بينما المجموعة الضابطة استخدمت تمارين الإعداد

البدنى والتي تهدف بالدرجة الاولى على رفع المستوى البدنى الخاص بالمهارة قيد البحث ، كما أن التغلب

على الصعوبات التي تواجه التلميذ في أداء المهارات تساعده على نمو بعض الصفات النفسية مثل الثقة

بالنفس والإعتماد على النفس وتغير مفهومه عن ذاته ويتفق هذا مع كلا من كيرك، وجروتبيتر Crick &

Grotpeter, ١٩٩٥ م ومحمد حسن علاوى ١٩٩٤ م على أن خبرات النجاح ينتج عنها حالة انفعالية

سارة تعتبر من أهم الأسس للنهوض بمستوى قدرات الفرد وعلى العكس من ذلك فان خبرات الفشل ينتج

عنها حالة انفعالية يصيب عليها الحزن والقلق وتؤثر بصورة سلبية على قدراته ومستواه . ( ٣٢ ) ( ١٨ :

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي إلى أن المجموعة التجريبية استخدمت العديد من التدريبات المختلفة والمتنوعة والتي تعمل على رفع المستوى البدني للتلاميذ والتي تنوعت بين التدريبات الفردية والجماعية والشدات المتوسطة والعالية واستخدم فيها التنافس بين التلاميذ في الأداء ، كما يعزو الباحث عدم تحقق فرق معنوي في صفة المرونة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج حيث أن معظمها يعتمد الأداء المتحرك وهو من المتطلبات لهذه المرحلة السنية ، وهذا ما أكده محمد محمد فضالي ١٩٩٢م أن التمرينات في شكل ألعاب ومنافسات أكثر تشويقاً وأفضل من أدائها في شكل روتيني حيث أنها تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة ألا تتعدى هذه الألعاب زمن النشاط المحدد بهذا الجزء ويفضل استخدام ألعاب المنافسة بين المجموعات التي تعمل على زيادة الدافعية والتشويق نحو الممارسة وتبعد طابع الملل من هذا الجزء. (٢٤ : ١٨)

بينما المجموعة الضابطة استخدمت التدريبات البدنية التقليدية للصفات البدنية والتي تحقق حد أدنى من المستوى إلى جانب التقليدية في الأداء وعدم التجديد والتشويق في شكل الأداء . وهذا ما أشارت إليه كل من ليلي زهران ١٩٩٧م وعطيات خطاب ١٩٩٧م أن التمرينات الخاصة عبارة عن وسائل مساعدة تهدف لإعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية أو الرياضية مثل الألعاب وألعاب القوى والجمباز وينحصر الغرض الخاص من ممارسة هذه التمرينات في محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة الرياضية وقد ينحصر في محاولة الإعداد و التمهيد لاكتساب التعلم الحركي بمختلف مهاراته الأساسية . (١٧ : ٤٠) (١٣ : ٣٠).

ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الأداء الفني لمهارات ألعاب القوى المقررة للصف الأول الإعدادي إلى تمرينات برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال والتي استخدمت في جزء الإعداد البدني وهذه التدريبات تشبه في أداءها الحركي الأداء الخاص بالمهارة مما يعتبر تمهيداً لتعليم المهارة أو المسابقة التي سوف يتم تعليمها وبذلك تعمل التمرينات على خلق مسارات عصبية متشابهة للمسارات العصبية في المهارات الحركية الأساسية وخاصة في المرحلة الأولى وهي مرحلة الانتشار (الإشعاع) ، كما تعمل على سرعة إتمام عملية الكف ( التركيز ) للإشارات العصبية حيث تقل الأخطاء وتصبح الحركات أكثر هدافية ويتفق هذا مع آراء عفاف عبد الكريم ١٩٩٤م (١٤) ومحمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٦م (٢٣) وكذلك الخطوات التعليمية المستخدمة وطريقة التدريس .

بينما يرى الباحث أن المجموعة الضابطة والتي استخدمت فيها التمرينات التقليدية في جزء الإعداد البدني وأعدت التلميذ على الممارسة المنظمة من خلال الخطوات التعليمية أدت إلى إكتساب

المعارف والمعلومات وإكتساب المتعلم التصورات اللازمة للأداء الحركي وزيادة فاعلية التعلم ، ومن ثم التغيير في السلوك وفقاً للأهداف التعليمية الموضوعية .

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كلا أحمد فوزى عبد الله الغنى ٢٠١٣ م ( ٣ ) ورشا عبد الرحمن محمد والى ٢٠٠٧ م ( ٨ ) و راندا عادل صلاح ٢٠١٤ م ( ٧ ) .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى لصالح المجموعة التجريبية " .

#### - الإستخلاصات التوصيات -

##### - الإستخلاصات

في حدود أهداف وفروض البحث والعينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية ، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها فقد توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

- حدوث تحسن في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى بالنسبة للمجموعة التجريبية ( التمرينات الأساسية لبرنامج الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال )

- نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (التمرينات الأساسية لبرنامج الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال) أكبر من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ( التقليدي ) في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى .

- تفوق المجموعة التجريبية (التمرينات الأساسية لبرنامج الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال) على المجموعة الضابطة ( التقليدي ) في التوافق النفسى والإجتماعى وبعض المتغيرات البدنية ماعدا ( المرونة ) والأداء المهارى لمسابقات العاب القوى المقررة بالصف الأول الإعدادى .

##### - التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالاتي .

- العمل على تطوير شكل درس التربية الرياضية ليصبح اكثر مرونة وتشويقاً بما لا يغير من اجزائه الرئيسية .

- العمل على الوصول لأعلى مستوى فى الأداء المهارى والصفات النفسية للتلاميذ فى كافة المراحل التعليمية المختلفة من خلال درس التربية الرياضية .

- الاستفادة الكاملة من البرامج التي تضعها الاتحادات الدولية للألعاب والرياضات المختلفة ومحاولة نشرها في المدارس والمراحل التعليمية المختلفة وعدم قصورها على الإتحاد أو الأندية التابعة له فقط .  
المراجع :

١- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م  
٢- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، ط ١١ ، القاهرة ١٩٩٩ م.

٣- احمد فوزى عبد الله عبد الغنى : تأثير استخدام مشروع الاتحاد الدولي لالعاب القوى للاطفال على تنمية اللياقية الحركية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠١٣ م .

٤- بسطويسى احمد بسطويسى : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، (تعليم ، تكنيك ، تدريب ) ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .

٥- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، (ط-٥)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٠ م .

٦- حسين محمد الأطرش : التوافق النفسى الاجتماعى وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة ٧ أكتوبر، كلية الآداب .

٧- راندا عادل صلاح : تأثير برنامج العاب القوى للأطفال على تعديل السلوك العدوانى للمرحلة السنية ( ٩ : ١٢ ) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات، ٢٠١٤ م .

٨- رشا عبد الرحمن محمد والى : تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .

٩- زكى محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ : موسوعة ألعاب القوى ، فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

١٠- سعد المغربى : حول مفهوم الصحة النفسية والتوافق : الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس العدد (٢٣) ، يوليو أغسطس سبتمبر القاهرة ، ١٩٩٢ م.

١١ - عبد الرحمن العيسوى : علم النفس التعليمى ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، ٢٠٠٠ م .

١٢ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) . الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م .

١٣- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٩٧ م .

١٤- عفاف عبد الكريم حسن : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، أساليب ، استراتيجيات ، تقويم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

١٥- علاء الدين محمد عليوة، محمد مرسال حمد أرباب : التمرينات البدنية المصورة "فردية ، زوجية ، جماعية على شكل ألعاب صغيرة" ، الطبعة الأولى، دار بلال للطباعة والنشر بالمنصورة ، ٢٠٠٢ م .

- ١٦ - فاروق محمد فريد : الفروق فى مفهوم الذات لدى لاعبي هوكى الميدان تبعاً لمستوى الأداء، المؤتمر العلمى نحو رعاية متكاملة للموهوبين رياضياً ، كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا ، ١٠ - ١٢ إبريل ١٩٩٥ م ، ص ٣٣ - ٤٨ .
- ١٧- ليلى عبد العزيز زهران : الاسس العلميه والعملية للتمرينات الفنيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٧م . ورقم ٣
- ١٨- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، ط ٩ ، ١٩٩٤ م
- ١٩- محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، ط ٦ ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٠- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢١- محمد سعيد عزمى : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٦م.
- ٢٢- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٣- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار القلم ، الكويت ١٩٩٤ م .
- ٢٤- محمد محمد فصالي : الرياضة للجميع، ندوة الرياضة للجميع القاهرة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية، سلسلة الندوات العلمية الرياضية، ١٩٩٢ م .
- ٢٥- مسعد على محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر و التوزيع بجامعة المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٢٦- مصطفى فهمى : التوافق الشخصى والاجتماعى ، دار مصر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٢٧- نبيل صالح سفيان: برمجة مقياس التوافق النفسى وأثره على بعض المتغيرات، لبنان، طرابلس، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، المجلد(١٣)، العدد(٥٢)، أكتوبر ٢٠٠٢م.
- ٢٨- هشام صبحى حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الاجهزه المساعده على تحسين بعض الصفات البدنيه الخاصة ومستوى أداء التلويحه الدائريه على جهاز حسان الحلق للناشئين ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضه للبنين جامعه المنيا . ١٩٩٣ م .
- ٢٩- وليد عبد المنعم محمد : العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.

٣٠- ياسر عبد العظيم : نظريات التدريب الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .

٣١- ياسر على قطب عبد الحليم : تأثير برنامج للتدريبات النوعيه باستخدام جهاز بديل على مستوى اداء مهارة الشقلبه الخلفيه على جهاز عارضة التوازن ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيه ، جامعة المنوفيه . ٢٠٠٤ م .

32 - Crick N. R. & Grotper J.K.: Relation Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995.

33 - Dean H : USA track & field coaching manual, USA track & field ,USA,2000.

34- Marc Evans : Endurance Athlete's Edge , Human Kinetics , U.S.A ,1997 .

35- Rimere, H.A., & Chelladurai, p : Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). Journal of Sport & Exercise Psychology, .20.127-156. 1998.