

تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى في درس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية والسلوك التنمري لتلاميذ المرحلة الإعدادية

م.د. داليا رضوان لبيب

أ.د. شيماء محمد نجيب

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية -
كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار -
كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث:

تسهم المدرسة بدور فعال في بناء شخصية التلميذ ونموه النفسي والمعرفي والإجتماعي ليكون عضوا فعالا في المجتمع لذا تهتم المدرسة بالظروف التي تضمن كل وسائل النجاح والتقدم للمتعلم، فالمتعلم لا ينمو الا إذا توافرت له بيئة تعليمية توفر الأمن النفسي له ومليئة بالمثيرات التي تغذى طاقاته وتشبع احتياجاته وتنمي قدراته (٢٠:٨). وهذا بدوره يركز على عملية التفاعل بين التلاميذ الذي قد يكون إيجابيا تظهر فيه مؤشرات الاحترام والحب والتعاون والعمل المنتج، وقد يكون سلبيا تظهر فيه السلوكيات العدوانية والتمتر.

التمتر المدرسي، البلطجة، التسلط، التهريب، الاستقواء، كلها أسماء مختلفة لظاهرة سلبية نشأت في الغرب وغزت مدارسنا بفعل تأثيرات العولمة والغزو الإعلامي الغربي فالتمتر يعد مشكلة تربوية واجتماعية بالغة الخطورة وواسعة الانتشار ذات نتائج سلبية على البيئة المدرسية بصفة عامة وعلى النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للتلميذ بصفة خاصة.

والتمتر شكل من أشكال العدوان ينتج من عدم التكافؤ في القوى بين فردين يسمى الأول متمتر والآخر ضحية التتمتر ويحدث ذلك عندما يتعرض الفرد بشكل مستمر لسلوك سلبي يسبب له ضرر جسميا ونفسيا وفيه يفرض المتمتر سيطرته على الضحية وعادة يكون أكبر سننا وحجما وأقوى بدنيا من ضحاياه ويطور الضحية احساسا بالعجز تجاه المتمتر (١٥:١٧).

ويرى كلا من اندرويو وآخرون Andreou .L , et al (٢٠١٥) أن التتمتر المدرسي بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء بصورة جسدية أو لفظية أو نفسية أو اجتماعية أو إلكترونية من المشكلات التي لها اثار سلبية على المتمتر وعلى المتمتر عليه (الضحية) وبالتالي على البيئة المدرسية وعلى المجتمع ككل (٢٠).

ويؤكد كلا من هيث وآخرون Heath.M, et al (٢٠١٣) أن التتمتر المدرسي يؤثر على البناء النفسي والاجتماعي للمجتمع المدرسي، حيث يشعر التلميذ ضحية التتمتر بأنه مرفوض وغير مرغوب فيه، كما انه يشعر بالخوف والقلق وعدم الارتياح والانسحاب من الأنشطة المدرسية أو

الهروب من المدرسة خوفاً من المتتمر، وبالتالي يتدنى مستوى التحصيل الدراسي ويتدنى مفهوم الذات ومستوى الثقة بالنفس وضعف العلاقات الإجتماعية، ولا يقتصر الأثار على الضحية فقط ولكن تمتد لتشمل المتتمر أيضاً العديد من السلوكيات العدوانية وسوء التوافق النفسي والإجتماعي (٢٤).

والجدير بالذكر أن ظاهرة التتمر المدرسي تحمل صورتين شديدي الخطورة على المجتمع هما مشكلة الضحية الواقع عليها الضرر ومشكلة المتتمر الذي يتخذ صورة العنف سلوكا ثابتا في تعاملاته. كما قد يلعب ضعف الرقابة ونقص التحفيز وكثافة عدد التلاميذ واهمال دور الأنشطة دورا في تشجيع التتمر المدرسي (٢٧).

واتفق فيشر وآخرون Fisher, et al (٢٠١٧) أن ظاهرة التتمر المدرسي تزداد خلال المرحلة الابتدائية وتصل لقمتهما خلال المرحلة المتوسطة ثم تنخفض تدريجيا في المرحلة الثانوية. (٢٢)

ويؤكد كلا من روس وآخرون Rose, c, et al (٢٠١٥) ويونج وآخرون young.L, et al (2012) أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية وتوفير بيئة نفسية إيجابية للتلاميذ لها تأثير دال في تنمية علاقات إجتماعية بين الأقران وخفض سلوك التتمر لدى التلاميذ (٢٦)، (٢٩).

لذلك تعتبر التربية البدنية المدرسية جانب هام من جوانب العملية التعليمية والتربوية فهي القلب النابض الذي يضيف على المنهاج الحيوية، فهي الوحدة التنفيذية التي عن طريقها يتم تحقيق أهداف البرنامج وبالتالي تحقيق أهداف المنهاج حيث تقع مسؤوليات كثيرة تخص التلاميذ في جميع المراحل العمرية لذلك يجب ان تشبع حصة التربية الرياضية ميول وحاجات التلاميذ من اللعب والانطلاق في اطار القيم التعليمية والتربوية ممزوجة بكل ما هو حديث يتناسب مع مجتمعنا. (٣٤٩:١٣)

ويعتبر الأتحاد الدولي لألعاب القوى من الأتحادات الدولية التي اهتمت ببرامج الأطفال للمرحلة السنية من ٨-١٢ سنة وأكدت احتواء البرامج على مسابقات متنوعة ومبتكرة تساعد على تنمية القدرات البدنية الأساسية وأسس المهارات الحركية (العدو، الجري، الرمي، الدفع، الوثب، القفز) وكذلك تنمية روح المغامرة والتفاعل الإجتماعي والتنمية الشاملة وتكوين الذات. (٢٧:٢)

كما أتفق كل من شيرين حسن (٢٠١٧) وعكلة سليمان (٢٠١٦)، جورج شيفر Jurgen Schiffe (٢٠٠٨) و Charles G, et al (٢٠٠٦) على إن ممارسة برنامج ألعاب القوى يساعد على تنشيط الذهن وتحسين العادات الإجتماعية ويوجهه إلى كيفية حل المشكلات بطريقة تتناسب مع قدراتهم، مما يكسب الطفل القدرة على التعبير عن الذات والثقة بالنفس والتعاون

بالإضافة إلى تدريب الطفل على تقبل الهزيمة وإطاعة الأوامر وتوفير فرص للشعور بالإنجاز ويساعد على سرعة تكيفه مع زملائه ومجتمعه وتكوين صداقات جديدة (٨:٥) (٦:٢٥٥) (٢١). (٤٥:٢٥)

لذا اقترحت الباحثتان نتيجة لما وجدوه في المدرسة من مظاهر للتمرير خلال عملهما كمشرفات في التدريب الميداني بتطبيق برنامج الأتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال Kids Athletics فهو مشروع تأسس على شكل تنظيمي لمسابقات موضوعة من قبل الاتحاد الدولي تتضمن تدريبات ومنافسات مصغرة في صورة فرق تتميز بالأثارة بما يناسب احتياجات الأطفال تبعاً لتطور المهارات المكتسبة لديهم، حيث يتم تطبيقه في درس التربية الرياضية لما يتيح من خبرات حركية جديدة توفر لهم تحديات متنوعة في جو من التلقائية والأستمتاع فهو ينشط عدد كبير من الأطفال ويقلل الأحتكاك بينهم بالإضافة إلى اكسابهم العمل كفريق واحد. فضلاً عن انه نشاط تروحي وتنافسي يعود على التلميذ بنتائج إيجابية في الناحية الصحية والنفسية والبدنية.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى في درس التربية الرياضية على:

- ١- بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية - القوة العضلية - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة) لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ٢- خفض مستوى السلوك التمرى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى السلوك التمرى لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الأول الأعدادى بمدرسة جمال عبد الناصر بمدينة نصر للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢١) والمقسمة إلى اربعة فصول مختلطة وعدد البنين (٤٥) تلميذ، ولقد حددت الباحثتان البنين مجتمعا لبحثهما لإتفاق معظم الدراسات على أن التمر أكثر انتشارا بين البنين فى هذه المرحلة العمرية.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول الأعدادى فصلى (أ- ج) وعددهم (٢٥) تلميذ، مقسمين إلى (١٨) تلميذ كمجموعة تجريبية و(٧) تلاميذ كمجموعة استطلاعية. أسباب اختيار العينة:

- جميع تلاميذ العينة من بيئة إجتماعية واحدة ولهم نفس الظروف الإقتصادية .
- نتيجة ما تم سرده من الاختصاصية الإجتماعية عن كثرة الشكوى المقدمة من هذين الفصلين.

تجانس العينة :

للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعا إعتداليا قامت الباحثتان بحساب معامل الإلتواء لكل من المتغيرات الآتية:

- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) .
- القدرات البدنية (القدرة العضلية- القوة العضلية- السرعة- الرشاقة- المرونة) ويوضح ذلك جدول (١).
- مقياس السلوك التتمرى ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجتمع في المتغيرات قيدالبحث

(ن=٢٥)

المتغيرات	م	ع	معامل الالتواء
السن	11.62	.٣٢٤	-.186
الطول	144.14	٣.٩٥	.115
الوزن	34.31	٢.٤٨	.212
القدرات البدنية	122.68	21.30	-0.18
	٨.٠٥	1.81	-0.34

0.05	0.85	6.78	الجرى ٣٠م (السرعة)
0.77	1.31	7.76	الجرى الزججى (الرشاقة)
.51	1.47	42.56	الكويرى (المرونة)

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالى طبيعى فى متغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجتمع البحث
فى المتغيرات قيد البحث

(ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	معامل الالتواء
محاور استمارة ملاحظة السلوك التمرى				
المحور الاول العامل النفسى	درجة	52.00	9.50	0.45
المحور الثانى العامل اللفظى	درجة	47.24	9.61	-0.65
المحور الثالث العامل الاجتماعى	درجة	28.40	4.34	-0.76
المحور الرابع العامل الجسمى	درجة	26.32	3.94	-0.63
الدرجة الكلية للاستمارة	درجة	153.96	15.00	1.09

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالى طبيعى فى المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: تحليل الوثائق التى تتمثل فى سجلات التلاميذ:

تم الحصول على السن وعدد التلاميذ الممثلين لمجتمع البحث من خلال تحليل السجلات بقسم شئون الطلاب للعام الدراسى (٢٠٢١-٢٠٢٢) بمدرسة جمال عبد الناصر بمدينة نصر.

ثانياً: المراجع العلمية والدراسات السابقة :

لجئت الباحثتان للمراجع العلمية والدراسات السابقة للتعرف على ظاهرة التمر وأسبابها وعلى خصائص المرحلة السنية.

ثالثا: إستمارة جمع البيانات (إعداد الباحثان) (مرفق ١):

- تم إعداد إستمارة لتسجيل بيانات التلاميذ وتحتوى على (الاسم - السن - الطول - الوزن - القياس القبلى والبعدى لكل من القدرات البدنية والسلوك التتمرى لعينة البحث).
رابعاً: إستمارات إستطلاع رأى الخبراء:

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد أفضل أختبارات القدرات البدنية للبحث: مرفق (٢) حيث قامت الباحثتان بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء فى مجال طرق التدريس ومسابقات الميدان والمضمار مرفق (٣) لتحديد أفضل اختبارات القدرات البدنية المستخدمة و تم قامت بعرضها على (٢٠) خبير ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول
أفضل اختبارات القدرات البدنية

(ن=٢٠)

م	القدرات البدنية	الأختبارات	التكرارات	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	القدرة العضلية	• الوثب العمودي من الثبات.	٤	٢٠%
		• الوثب العريض من الثبات.	١٦	٨٠%
		• الوثبات المتتالية فى المكان.	-	٠%
٢	القوة العضلية	• دفع كرة طبية.	١٧	٨٥%
		• ثنى وفرد الذراعين من الانبطاح المائل العالى	٢	١٠%
		• الشد لاعلى على العقلة المنخفضة.	١	٥%
٣	السرعة	• العدو ١٠ ث من البدء العالى.	١	٥%
		• الجرى ٣٠ م من بداية متحركة.	١٩	٩٥%
٤	الرشاقة	• الجرى حول دوائر.	٦	٣٠%
		• الجرى الزجزاجى بين الحواجز بالزمن.	١٤	٧٠%
٥	المرونة	• الكويرى (القدرة على مد وإطالة الظهر)	١٧	٨٥%
		• ثنى الجذع اماما من الجلوس الطويل	٣	١٥%

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أفضل اختبارات القدرات البدنية تراوحت بين (صفر%، ٩٥%) وارتضت الباحثتان نسبة أكثر من ٧٠% وأختارت الإختبارات التي حصلت على هذه النسبة وإستبعدت باقى الأختبارات.

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة برنامج مسابقات ألعاب القوى لعينة البحث: مرفق (٤) حيث قامت الباحثتان بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة مسابقات البرنامج لعينة البحث ثم قامت بعرضها على (٢٠) خبير لابداء آرائهم مرفق (٣).

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء فى مدى مناسبة مسابقات البرنامج لعينة البحث

(ن=٢٠)

النسبة المئوية لآراء الخبراء	التكرارات	المسابقات
		مسابقات الجرى والحواجز والتتابع
٩٠%	١٨	١- التتابع المكوكى للعدو /الحواجز
٩٠%	١٨	٢- العدو /الجرى المتعرج
٧٥%	١٥	٣- فورميلا ١
٧٠%	١٤	٤- فورمولا المنحنيات
٨٥%	١٧	٥- جرى المنحنى
١٠٠%	٢٠	٦- جرى متنوع السرعة
١٠%	٢	٧- العدو من فوق منحدر
٧٠%	١٤	٨- سباق الحواجز
٨٠%	١٦	٩- جرى السلم
٢٥%	٥	١٠- التحمل جرى ٢ ق
٨٠%	١٦	١١- التحمل جرى ١٠٠٠ م
٧٠%	١٤	١٢- جرى فى مجموعات لمدة ٥ ق
		مسابقات الوثب
٩٥%	١٩	١- المربعات المتقاطعة
١٠٠%	٢٠	٢- وثب الحبل
١٠٠%	٢٠	٣- الوثب العمودى
١٠٠%	٢٠	٤- الوثب للجانبين
٢٥%	٥	٥- الوثب الطويل بالزانة

٨٠%	١٦	٦- الوثب الطويل من اقتراب قصير
٥٠%	١٠	٧- الوثب الثلاثي داخل منطقة محددة
مسابقات الرمي		
٩٠%	١٨	١- الرمي من الوقوف
٩٥%	١٩	٢- الرمي من المشي
٨٥%	١٧	٣- رمي رمح الأطفال
٧٥%	١٥	٤- رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس
١٠٠%	٢٠	٥- الرمي من وضع الجنو
٧٠%	١٤	٦- الرمي لإصابة الهدف من فوق حاجز
٧٥%	١٥	٧- الرمي من الدوران
١٠٠%	٢٠	٨- رمي الكرة للخلف

يتضح من جدول (٤) أن النسب المئوية لآراء الخبراء فى مدى مناسبة مسابقات البرنامج لعينة البحث، تراوحت بين (١٠%، ١٠٠%) وأرتضت الباحثتان نسبة أكثر من ٦٠% وأختارت المسابقات التى حصلت على هذه النسبة واستبعدت الباقى.

خامسا: اختبارات القدرات البدنية: مرفق (٥)

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- اختبار دفع كرة طبية لقياس القوة العضلية .
- اختبار جرى ٣٠م من بداية متحركة لقياس السرعة.
- اختبار الجرى الزجراجى بالزمن لقياس الرشاقة.
- اختبار الكوبرى لقياس المرونة.

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:
 صدق اختبارات القدرات البدنية:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في القدرات البدنية

ن=١٢، ن=٢٧

Sig. (2- tailed)	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسط ين	الغير مميّزه		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	القدرات البدنية
			ع±	م	ع±	م		
.018	*2.741	25.43	9.29	145.43	22.72	120.00	متر	وثب عريض من الثبات (القدرة عضلية)
.013	*2.913	2.943	1.85	11.16	1.93	8.21	متر	دفع الكرة الطبية (القوة مميّزة بالسرعة)
.001	*4.696	1.86	0.52	5.15	0.91	7.00	ث	الجرى ٣٠م (السرعة)
.000	*4.772	2.34	0.45	5.17	1.22	7.51	ث	الجرى الزجلجى (الرشاقة)
.000	*10.577	9.71	1.41	42.00	1.98	32.28	سم	الكويرى (المرونة)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والغير مميّزة في القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق تلك الاختبار وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة.

ثبات اختبارات القدرات البدنية:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على تلاميذ العينة الإستطلاعية وقوامها (٧) تلاميذ بفارق زمنى قدرة اسبوع وبنفس ظروف التطبيق الأول، وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٦)

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية

(ن = ٧)

مستوى الدلالة	ر	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
.000	.999	22.70	120.00	22.72	120.00	وثب عريض من الثبات (القدرة عضلية)
.000	.998	1.90	8.23	1.93	8.21	دفع الكرة الطبية (القوة مميزة بالسرعة)
.000	1.000	0.90	7.00	0.91	7.00	الجرى ٣٠ م (السرعة)
.000	.986	1.18	7.56	1.22	7.51	الجرى الزجزاجي (الرشاقة)
.000	.966	1.46	42.14	1.414	42.00	الكوبري (المرونة)

ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ ودرجة حرية ٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في القدرات البدنية قد انحصرت ما بين (0.986, 1.00) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات القدرات البدنية.

سادسا : مقياس السلوك التنمري للاطفال والمراهقين: (إعداد مجدى محمد الدسوقي) (١١) مرفق (٦)

يهدف المقياس إلى تقدير السلوك التنمري ويصلح للتطبيق على المرحلة الابتدائية والأعدادية والثانوية حيث أشنقت بنوده من التراث السيكولوجي، ويحتوى على (٤٠) عبارة مقسمين لأربع محاور هما (النفسي - اللفظي - الاجتماعي - الجسمي) ولا يستغرق تطبيقه أكثر من ١٠ دقائق. وتحسب درجة المقياس من خلال مجموع الدرجات التي حصل عليها الطالب على العبارات المكونة للمقياس وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن سلوك الطالب تنمريا والعكس صحيح.

- محور التمر النفسي (التمر الإنفعالي) Emotional Bulling: وفيه يسعى المتمر إلى التقليل من شأن الضحية من خلال التجاهل والعزلة والسخرية وابعاد الضحية عن الأقران والتحديق في وجه الضحية تحديقا عدوانيا والضحك بصوت منخفض واستخدام إشارات جسدية عدوانية، ويحتوى هذا المحور على (١٤) عبارة.
- محور التمر اللفظي Verbal Bulling: هو تهديد من المتمر للضحية امام مجموعة من الأقران بقصد الأذى والسخرية والتقليل من شأنها ونقدها نقدا قاسيا والتشهير بها من خلال

تقديم الانتقادات والشتائم واستخدام تعبيرات مزعجة واطلاق الالقاب لإذلال الضحية، أو إيذاء مشاعرها من خلال المضايقة أو السب أو التهديد، ويحتوى هذا المحور على (١٣) عبارة .

- **محور التنمر الإجتماعى Social Bulling**: هو عزل الضحية عن الرفاق، ورفض صداقاته وعدم مشاركته فى ممارسة الأنشطة المختلفة، والتجاهل المتعمد ويحتوى على (٧) عبارات.
- **التنمر الجسمى Physical Bulling**: هو اتصال بدنى يقصد به إيذاء الفرد جسدياً وأشكاله الدفع واللطم والضرب والركل والبصق وتحطيم ممتلكاته، ويحتوى هذا المحور على (٦) عبارات.

المعاملات العلمية لمقياس السلوك التنمرى :

الصدق:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلى لمقياس السلوك التنمرى بطريقتين :

- معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور فى مقياس السلوك التنمرى.

- معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس السلوك التنمرى كما هو

موضح فى جدولى (٧)، (٨).

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور من محاور مقياس السلوك التنمرى

المحور الاول العامل النفسى			المحور الثانى العامل اللفظى			المحور الثالث العامل الإجتماعى			المحور الرابع العامل الجسمى		
م	العبارة	قيمة ر	م	العبارة	قيمة ر	م	العبارة	قيمة ر	م	العبارة	قيمة ر
١		.781(*)	١٥		.959(**)	٢٨		.957(**)	٣٥		.831(*)
٢		.935(**)	١٦		.944(**)	٢٩		.937(**)	٣٦		.831(*)
٣		.957(**)	١٧		.771(*)	٣٠		.809(*)	٣٧		.991(**)
٤		.995(**)	١٨		.949(**)	٣١		.972(**)	٣٨		.882(**)
٥		.995(**)	١٩		.854(*)	٣٢		.843(*)	٣٩		.882(**)
٦		.891(**)	٢٠		.993(**)	٣٣		.903(**)	٤٠		.991(**)
٧		.937(**)	٢١		.919(**)	٣٤		.843(*)			
٨		.934(**)	٢٢		.954(**)						
٩		.852(*)	٢٣		.959(**)						
١٠		.995(**)	٢٤		.963(**)						
١١		.957(**)	٢٥		.983(**)						
١٢		.957(**)	٢٦		.892(**)						
١٣		.871(*)	٢٧		.954(**)						
١٤		.834(*)									

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٠.٧٥٤ .

يتضح من جدول (٧) وجود معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ذات دلالة إحصائية، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على صدق المقياس.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس السلوك التثمرى

م	محاور السلوك التثمرى	م	ع	معامل الارتباط
١	المحور الاول العامل النفسى	47.43	13.25	.984(**)
٢	المحور الثانى العامل اللفظى	42.29	12.88	.975(**)
٣	المحور الثالثالعامل الاجتماعى	26.57	6.83	.768(*)
٤	المحور الرابع العامل الجسمى	22.00	5.66	.916(**)
	الدرجة الكلية للاستمارة	138.28	36.02	1

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل محور من محاور المقياس والمجموع الكلى له لدى العينة قيد البحث مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لمحاور المقياس.

الثبات:

بعد التأكد من صدق المقياس تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات (الفا كرونباخ)، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون). ويوضح ذلك جدول (٩)

جدول (٩)

معامل ثبات الاستمارة باستخدام (الفا كرونباخ)

ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون)

(ن=٧)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*.954
معامل جتمان	*.967
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	*.979
معامل الفا كرونباخ الجزء الثانى	*.961

يتضح من جدول (٩) ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٩٥٤) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس

سابعا: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن لاقرب كجم.
- رستاميتير لقياس الطول لاقرب سم.
- ساعة إيقاف Stop Watch.
- شريط قياس لقياس المسافة بالمتر.
- دامبلز، كرة طبية مختلفة الأوزان.
- أقماع تدريبية، صناديق خشبية.
- أثقال حرة، حواجز.
- مراتب، أطواق.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثتان بإجراء دراسة إستطلاعية لتطبيق اختبارات القدرات البدنية ومقياس السلوك التمرى على عينة قوامها (٧) تلاميذ من مجتمع البحث وليست عينة البحث الاصلية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٢ بهدف :-

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - مدى ملائمة التمرينات قيد البحث للعينة.
 - فهم الطالبات للمقياس.
 - مدى وضوح تعليمات المقياس للتلاميذ.
 - وضوح جميع عبارات المقياس
 - حساب المعاملات العلمية لمتغيرات البحث.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- وأسفرت نتائج الدراسة على تأكيد قدرة التلاميذ على تنفيذ الاختبارات وفهمهم للمقياس ووضوح تعليماته، وتم حساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثتان بأجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٣ على عينة قوامها (٧) تلاميذ من مجتمع البحث وليست من عينة البحث الاصلية وذلك بتطبيق جزء من برنامج العاب القوى للاطفال مرفق (٧) للتعرف على إمكانية تنفيذه، ومدى مناسبة تدريباته للعينة

ومدى ملائمة التدريبات لزمن الحصة واخيرا للتعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها التلاميذ اثناء التنفيذ .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن قدرة التلاميذ على تنفيذ تدريبات البرنامج وملائمة زمن حصة التربية الرياضية لعدد التدريبات وكفاية الأدوات المستخدمة.

ثامنا: البرنامج المقترح : مرفق (٧)

■ هدف البرنامج

- تحسين بعض القدرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الأعدادى.
- الحد من ظاهرة التمر المدرسى بين تلاميذ الصف الأول الأعدادى.

■ أسس وضع البرنامج:

- الإهتمام بالإحماء وإعداد الجسم للتدريب.
- مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية والمستوى المهارى لقدرات أطفال العينة.
- مراعاة الفروق الفردية.
- مراعاة التنوع في البرنامج وأن تتميز المسابقات بالتنشيق والإثارة.
- التدرج من السهل إلى الصعب .
- توفير عامل الأمن والسلامة.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- الإلتزام بمبدأ تقسيم الاولاد إلى فرق وتطبيق نظام التبدل الدائرى فى الإعداد البدنى .

■ التقسيم الزمني لحصة التربية الرياضية :

زمن حصة التربية الرياضية ٤٥ ق حسب توزيعها في الجدول الدراسى للمدرسة تم

تقسيمهم إلى:

- (١٠) ق للجزء التمهيدي : تمرينات مرونة واطالة لمفاصل الجسم
- (30) ق للجزء الرئيسي (مسابقات ألعاب القوى)
- (٥) ق للجزء الختامي: تمرينات تهدئة.

خطوات تنفيذ البرنامج :

- القياسات القبليّة:

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبليّة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٧ وقد اشتملت على السن والطول والوزن، إختبارات القدرات البدنية مرفق (٥) وتطبيق مقياس السلوك التتمري مرفق (٦) على عينة البحث.

- تنفيذ البرنامج المقترح: مرفق (٧)

قامت الباحثتان بإجراء مقابلة شخصية مع الإخصائية الإجتماعية لآخذ رأيها فى مظاهر التتمر التى لاحظتها الباحثتين اثناء التدريب الميدانى وأكدت انه يوجد العديد من الشكاوى المقدمة تجاه مجموعة من التلاميذ الموجودين فى فصل (أ-ج) للصف الأول الاعدادى لذلك قامت الباحثتان بتطبيق برنامج مسابقات العاب القوى على الفصلين فى درس التربية الرياضية بمدرسة جمال عبد الناصر خلال الفترة من ٢٠٢٢/٣/١ الى ٢٠٢٢/٤/٢١ وذلك لمجموعة البحث بواقع مرتين اسبوعيا. وقد إلتزمت الباحثتان أثناء التنفيذ بوقت وزمن الحصة.

وتم تنفيذ المسابقات المدرجة بمشروع الأتحاد الدولى لألعاب القوى (مسابقات الفرق) والإلتزام بمبدأ الفريق وإستخدام نظام المحطات مع تطبيق نظام التدوير للفرق على جميع المسابقات واستخدام نظام التقويم والتحكيم ويتم احتساب نتيجة الفرق مع اعلان النتائج للتشجيع .

القياسات البعدية:

قامت الباحثتان بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية على عينه البحث فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ومقياس السلوك التتمري يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٦.

المعالجات الإحصائية : بعد جمع البيانات وتنظيمها تم معالجتها إحصائياً باستخدام:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الألتواء للتأكد من تجانس مجموعتي البحث .
- اختبار T-Test للتعرف على معنوية الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.
- حساب النسب المئوية للتحسن.
- معامل الفا لكرونباخ.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج:

جدول (١٠)

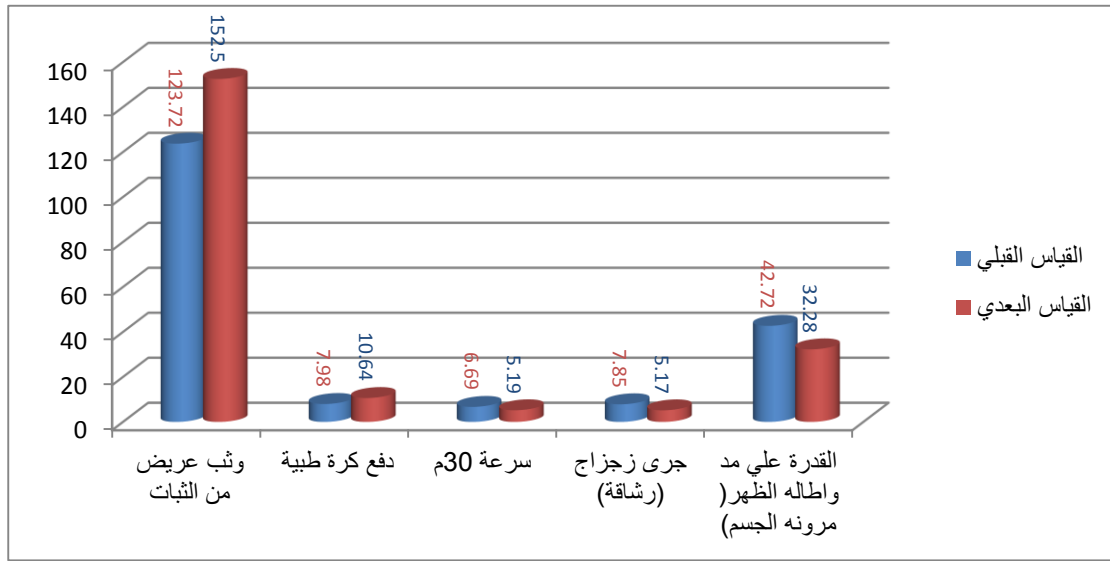
دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

(ن=١٨)

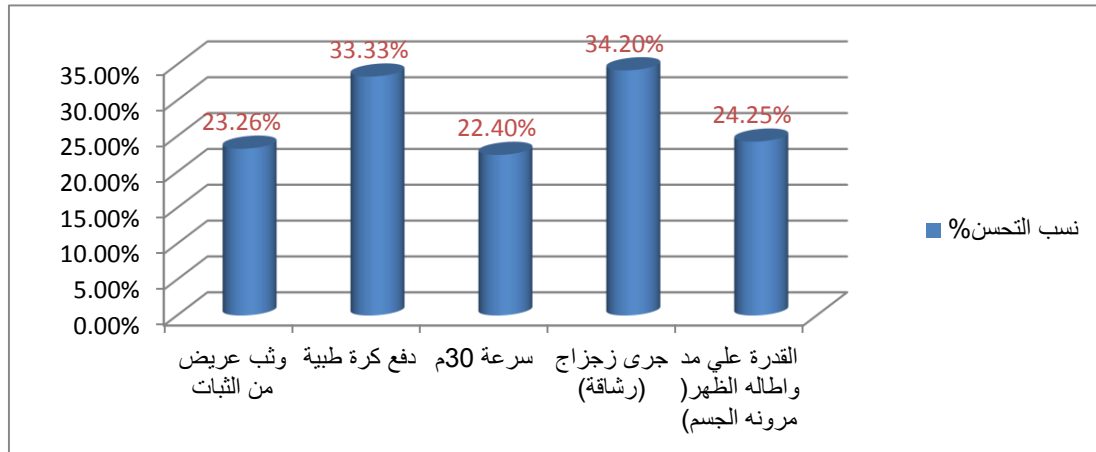
نسب التحسن %	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
23.26%	*5.566	28.78	8.60	152.50	21.31	123.72	وثب عريض من الثبات (قدرة عضلية)
33.33%	*11.931	2.66	1.80	10.64	1.82	7.98	دفع الكرة الطبية (قوة مميزة بالسرعة)
22.40%	*9.919	1.50	0.57	5.19	0.83	6.69	الجرى ٣٠ م (السرعة)
34.20%	*7.493	2.69	0.39	5.17	1.37	7.85	الجرى زجراج (الرشاقة)
24.45%	*15.53	10.44	2.22	32.28	1.487	42.72	الكويري (المرونة)

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢.١١

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية صالح البعدي في المتغيرات البدنية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٤.٢٠%، ٢٢.٤٠%).



رسم توضيحي (١) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية



رسم توضيحي (٢) نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

جدول (١١)

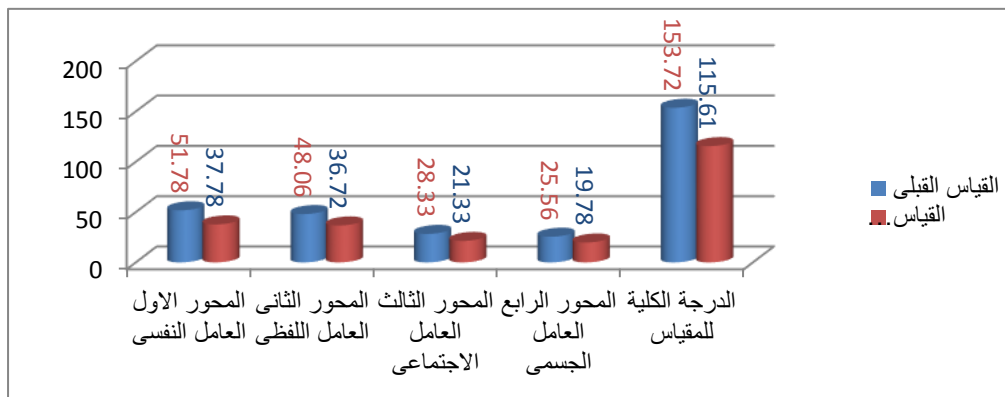
دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك التنموي

(ن = ١٨)

sig	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
.000	*6.541	14.00	1.73	37.78	9.38	51.78	المحور الاول العامل النفسي
.000	*4.030	11.33	10.99	36.72	9.61	48.06	المحور الثاني العامل اللفظي

.000	*6.138	7.00	1.85	21.33	4.35	28.33	المحور الثالث العامل الاجتماعي
.000	*5.786	5.77	4.31	19.78	4.16	25.56	المحور الرابع العامل الجسمي
.000	*7.951	38.11	13.90	115.61	15.03	153.72	الدرجة الكلية للاستمارة

ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية ١٧ = ٢.١١
يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مقياس السلوك التتمري.



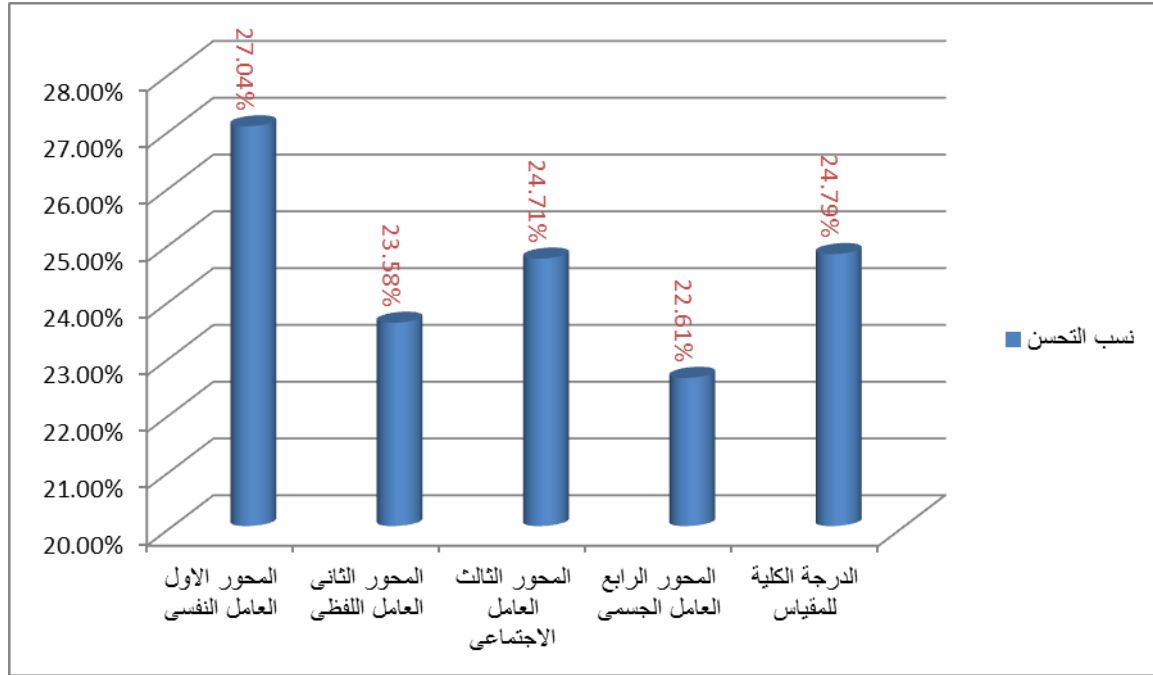
رسم توضيحي (٣) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس السلوك التتمري والدرجة الكلية له .

جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك التتمري

نسب التحسن	القياسات البعيدة		القياسات القبلية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
27.04%	1.73	37.78	9.38	51.78	المحور الأول العامل النفسي
23.58%	10.99	36.72	9.61	48.06	المحور الثاني العامل اللفظي
24.71%	1.85	21.33	4.35	28.33	المحور الثالث العامل الاجتماعي
22.61%	4.31	19.78	4.16	25.56	المحور الرابع العامل الجسمي
24.79%	13.90	115.61	15.03	153.72	الدرجة الكلية للمقياس

تضح من جدول (١٢) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٢٧.٠٤%، ٢٢.٦١%) وان هناك تحسن واضح في جميع محاور مقياس السلوك التتمري والمجموع الكلي له بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.



رسم توضيحي (٤) نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في محاور مقياس السلوك التتمري والدرجة الكلية له .

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٢.٤٠%، ٣٤.٢٠%)

وترى الباحثان أن هذه النتائج قد ترجع إلى استخدام مسابقات تتميز بكثرة وتنوع التمارين الشيقة التي تساعد على الممارسة، كما انها تزيد من استمتاع التلاميذ بحصة التربية الرياضية، ويرجع ايضاً إلى حرص وانتظام التلاميذ على المشاركة في الحصة إلى رفع مستوى القدرات البدنية هذا ما أكدّه "مصطفى السايح" (٢٠١٤) على أن استخدام ألعاب شيقة سهلة وبسيطة في جو من

المرح والتنافس الموجه يمكن التلاميذ من مزاولتها دون عناء ويدفعهم إلى بذل مزيد من الجهد نحو الأداء الأفضل (١٦)

وترى الباحثتان أن مسابقات العاب القوى تنمى روح المنافسة من خلال قيام كل تلميذ بمقارنة ادائه مع اداء زملائه وتتيح له فرص متساوية للفوز بين التلاميذ، الأمر الذى يؤدي إلى بذل أقصى جهد مما يساعد على تحسن قدرات البدنية المقاسة بجانب مساعده التلاميذ على العمل الجماعي وتنمية روح التعاون، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من شيرين حسن عبد الفتاح (٢٠١٧)(٥)، قاسم محمد صالح (٢٠١٦) (٧)، محمد عبد المنعم ابو زيد (٢٠١٥)(١٤)، مها عبد الوهاب (٢٠١٣)(١٨) على أن برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال يعمل على تحسين الحركات الأساسية والقدرات البدنية المختلفة .

وترجع الباحثتان نسب التحسن فى عنصرى القوة العضلية والقدرة العضلية إلى أن معظم مسابقات العاب القوى تحتوى على الجرى والوثب والرمى وهى أنشطة موجهة للعضلات الكبيرة فى الجسم سواء فى الاتجاه الافقى أو الراسى بإستخدام أدوات مختلفة وان تدريب القدرة العضلية بصورة مستمرة يساعد على تنمية عنصر السرعة والتي تظهر اثناء العدو وتزايد السرعة من خلال تطوير كفاءة الالياف العضلية وهذا يتفق مع دراسة لغرور عبد الحميد (٢٠٢٠)(٩)، ودراسة حمدى السيد (٢٠٢٠)(٣)، دراسة سماح كمال (٢٠٢٠)(٤)، ودراسة وائل السيد (٢٠١٩)(١٩) واخيرا دراسة ماجدة ناجى (٢٠١٢)(١٠).

وهذا ما أشار إليه جيرى كارى Gerry Carry (٢٠٠٥) إلى أن مسابقات العاب القوى تساعد الفرد بطريقة إيجابية على النمو الشامل المتزن من كافة النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، فهى تكسب من يمارسها مستوى مرتفع من اللياقة البدنية من قوة وسرعة ومرونة وتحمل دورى تنفسى وتوافق عضلى عصبى . (٢٣ : ١٣)

وهذا ما يتفق مع مفهوم مسابقات الأتحاد الدولى لألعاب القوى الذى يؤكد على أن مسابقات العاب القوى على شكل ألعاب مرحة تنافسية تزود التلاميذ بفرص التعليم والتدريب على ألعاب القوى فى جو من الإثارة والتشويق مما يساهم فى تحقيق نتائج جيدة وهذا ما دفع الباحثتان إلى توجيه بعض أولياء الأمور بتشجيع ابنائهم ذوالنتائج الجيدة إلى ممارسة العاب القوى بصورة مستمرة . (٢ : ٥-٧)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مقياس السلوك التتمري ويتضح أيضاً من جدول (١٢) أن نسب التحسن تراوحت ما بين (٢٢.٦١%، ٢٧.٠٤%) وأن هناك تحسن واضح في جميع محاور مقياس السلوك التتمري والمجموع الكلي له بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

حيث جاء التتمر النفسي في المركز الأول نتيجة لانتشار هذا النوع من التتمر بين المتمتمرين ويرجع ذلك إلى التلميذ الذي يمارس التتمر النفسي يميل إلى فرض قوته بين تلاميذ المدرسة والتقليل من شأن الآخرين مما يشعره بالمتعة والسيطرة من خلال استخدام الالفاظ التي تسمى للاخرين أو الالقاب أو استخدام بعض الصفات التي تسمى لصاحبها وكل هذا في ظل غياب الدور الرئيسي لتربية الاسرة وغرس القيم والاخلاق في نفوس ابنائها ويتفق ذلك مع دراسة كل شيندر ودونيل

Schneider ,k,et al (٢٠١٢)(٢٨) ودراسة مريم محمود (٢٠١٠) (١٥).

وجاء التتمر الإجتماعي في المركز الثاني وتغزو الباحثان ذلك نتيجة لانه يحدث بطريقة خفيه لا يلاحظها احد ومن السهل إنكارها ويتم من خلال نشر الشائعات والازدراء وعدم مشاركته الضحية في أى نشاط وعدم انضمامه للمجموعة مما يؤدي إلى اذى انفعالي خطير على الضحية لا يلاحظه المعلمون.

وجاء التتمر اللفظي في المركز الثالث ويرجع ذلك إلى ما يقوم به المتمتمر من تهديد لضحيته امام مجموعة من الاقران بقصد السخرية والاذى ونقدها نقدا قاسيا، فالمتمتمر يستخدم كلمات لاذلال الضحية وايداء مشاعرها من خلال المضايقة والتنازب بالالقاب والسب.

واخيرا جاء التتمر الجسمي في المركز الرابع بسبب ما تقوم به وزارة التربية والتعليم من إجراءات نحو الوصول إلى بيئة مدرسية امنة واستخدام وسائل تأديبية حديثة مثل نقل المتمتمر من المدرسة، تقديم شكوى في قسم الشرطة مع تقرير طبي من قبل الضحية وأهله ، كل هذا يجعل المتمتمرين لا يفضلون مثل هذه التصرفات ويتفق ذلك مع دراسة محمد سليم (٢٠١٦)(١٢) ومجدى محمد (٢٠١٦) ودراسة هيث وآخرون Heath et al (٢٠١٣) (٢٤) (١١) .

وتغزو الباحثة هذا التحسن في نسبة محاور مقياس السلوك التتمري إلى برنامج مسابقات العاب القوى وما يحتويه من أنشطة مختارة تتناسب مع المرحلة السنوية وتراعى الفروق الفردية على وتستخدم العديد من الادوات والمعدات التي صممت بطريقة جذابة في الوانها وسهولة تركيبها وفكها التي تجذب التلاميذ لاستخدامها وتحسهم على العمل الجماعي والتعاوني ، الامر الذي اعطى

فرصة لاشراك المتتمر وضحيته للعمل معا لتحقيق الفوز مما دفع المتتمر إلى التعاون وعدم الاساءه لزميله بالقول أو الفعل ومع مرور الوقت زاد التفاعل الاجتماعي بينهم وتحسنت العلاقة واصبحوا اصدقاء .

حيث يتفق كلا من أحمد امين فوزى وبثينة محمد فاضل (٢٠١٤) على ان اللعب مع الزملاء فى جو تنافسى يتعلم فيه الفرد كيفية التعامل مع الآخرين وضبط النفس والتعاون والشجاعة والتسامح والأمن وتعديل السلوك الغير منضبط وتكوين صداقات عن طريق التفاعل الاجتماعى.(٢٨:١)

وهذا يتفق مع مفهوم مسابقات الأتحاد الدولى للألعاب القوى والذي يؤكد على إن مسابقات ألعاب القوى على شكل ألعاب تنافسية تزيد من فرص التدريب على هذه المسابقات فى جو من الإثارة والمرح والتشويق مما يساهم فى تحقيق نتائج جيدة. (٢٣:٢)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى وهو "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى خفض مستوى السلوك التتمرى لصالح القياس البعدى".

الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة وكذا المعالجات الإحصائية توصلت الباحثتان إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٤.٢٠% لصالح الرشاقة، ٢٢.٤% لصالح السرعة).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى خفض مستوى السلوك التتمرى لصالح القياس البعدى حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٧,٠٤ % لصالح محور النفسى، و % ٢٢,٦١ لصالح محور الجسمى).
- ٣- برنامج مسابقات ألعاب القوى هو برنامج فعال لتحسين القدرات البدنية فى جو تنافسى يتخلله المرح والعمل الجماعى مما أدى إلى تحسن مستوى السلوك التتمرى لدى التلاميذ .

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصي الباحثة بما يلي:

- ١- إعداد برامج لتعليم الوالدين كيفية التعامل مع ابنائهم المتتمرين أو ضحايا التنمر لتوعيتهم بأخطار التنمر وتخفيف مظاهر العنف والعدوان في المدارس.
- ٢- ضرورة تبنى برنامج العاب القوى للاطفال فى مناهج التربية الرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
- ٣- ضرورة تبنى برنامج العاب القوى للاطفال بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية لما له من تاثير إيجابى فى تنمية القدرات البدنية فى درس التربية الرياضية.

المراجع

أولا - المراجع العربية

١. احمد امين فوزى وبثينة محمد فاضل : الشخصية الرياضية (أبعادها وملاحظاتها النفسية) مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دارالوفاء لندنيا للطباعة ، الإسكندرية، ٢٠١٤ .
٢. الاتحاد الدولي لالعاب القوى للاطفال ومسابقات الفرق ، ٢٠٠٤.
٣. حمدى السيد عبد الحميد ومجدى عاطف المتولى: "تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للاطفال على بعض الحركات الاساسية وبعض المتغيرات البدنية للاطفال مرحلة ٤:٦ سنوات"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٧، العدد ٤١، ٢٠٢٠.
٤. سماح كمال محمد: "فاعلية استخدام مسابقات العاب القوى للاطفال فى الاحماء وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء لدى طالبات الفرقة الاولى"، أنتاج علمى، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٢٠٢٠.
٥. شيرين حسن عبد الفتاح: "تأثير برنامج الأتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٧.
٦. عكلة سليمان الحورى (٢٠١٦): علم النفس الرياضي، رؤية معاصرة، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الأولى ، القاهرة .
٧. قاسم محمد صالح: "برنامج العاب تمهيدية على جوانب التعلم لبعض مسابقات الميدان"، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دار الوفاء لندنيا للطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٦.
٨. قطامي يوسف : برنامج تهيئة البيئة التربوية للمعلم (البيئة الامنه)، دار يبونو للنشر، عمان، الاردن، ٢٠٠٧.
٩. لغرور عبد الحميد وشنوف خالد: "تأثير برنامج مسابقات العاب القوى للاطفال فى تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدرى المرحلة العمرية (٥-٦) سنوات"، أنتاج علمى، مجلة علوم الاداء الرياضى، مجلد ٢، العدد ٢٠٢٠، ١.
١٠. ماجدة ناجى نصر وفراس محمد حسين: "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية باستخدام بعض مسابقات العاب القوى للاطفال للمرحلة السنوية (٨-١٢) سنة"، أنتاج علمى، مجلة اسبوط لعلوم وفنون الرياضة، ٢٠١٢.
١١. مجدى محمد الدسوقي: مقياس السلوك التمرى للاطفال والمراهقين ، كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، دار العلوم للنشر، ٢٠١٦.

١٢. محمد سليم الزبون، محمد زغلول: "برنامج تربيوي مقترح للحد من الاستقواء لدى طلبه المرحلة الاساسية العليا فى الاردن، إجتماعية ، المجلة العربية فى العلوم الانسانية والإجتماعية، العدد ٢٥، الاردن، ٢٠١٦ .
١٣. محمد عاطف الابحر: التدريس والأنشطة الرياضية المدرس، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١.
١٤. محمد عبد المنعم ابو زيد : "تأثير العاب القوى للأطفال على تعليم بعض مسابقات العاب القوى للمرحلة الأبتدائية الأزهرية "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٥.
١٥. مريم محمود عرابية: " السلوك الاستقوائى واثر برنامج تدريبي قائم على دعم الاقران فى مواجهة وتحسين تقدير الذات لدى طلبه المدرسة الاساسية العليا "، رسالة دكتوراة، جامعة اليرموك، ٢٠١٠.
١٦. مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٤.
١٧. ملحم سامي محمد: علم نفس النمو، دورة حياة الانسان، دار الفكر العربي، عمان، ٢٠٠٤
١٨. مها محمد عبد الوهاب: "تأثير استخدام الأدوات الصغيرة المبتكرة على مستوى القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الأساسية فى العاب القوى للأطفال"، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة، ٢٠١٣.
١٩. وائل السيد العبد خليفة: "تأثير استخدام برنامج الاتحاد الدولي لتعليم العاب القوى للاطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات العاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مجلد ١٣، العدد ٨٥، ٢٠١٩.

ثانيا - المراجع الانجليزية:

20. Andreou .L, Didaskalou.E, Vlachou.A: Bully Victim Problems among Greak Pupils with Special Education needs:associations with Loneliness and self-efficacy for Peer interations, Journal of Research in special Education Needs,(15)4 ,235 , 2015.

- 21. Charles Gozzoli, Jamel Simohamed, abdel Malek PEI-Hehil** (2006): "Educational cards Kids' Athletics", International Association of Athletics federations.
- 22. Fisher, Lough.E , Griffin.M:** Experiences of Bulling for Individual with Williams Syndrome . Journal of Mental health Research in Intellectual Disabilities .10(2), 108-125,2017.
- 23. Gerry Carry** (2005): Fundamental of Track and Field, second edition.
- 24. Heath M, Dyche T, Prater M:** "Classroom bullying prevention, pre4 grade children books, lesson, plants and activities, santa barbare, california, linworth,2013.
- 25. Jurgen Schaffer :** Children and Youths in Athletics IAAF new studies in Athletics,2013.
- 26. Rose c, Espelage D, Monda, A:** Bulling and middle school students with and without specific learning disabilities, an examination of social ecological predictors, Journal of learning Disabilities , vol(48) . No(3),pp. 239-254,2015.
- 27. Sasse, j.&Gough,K:** Management of bulling on an NHS open forensic unit for people with borderline mild learning disabilities The British journal of Forensic Practice, vol (7), no (1), pp13-17,2005.
- 28. Schneider ,k ., O Donnell ,Stove , A., Robert ,W. , Coulter ,B,** Cyber bullying, school bullying, and psychological distress: Aregional census of high school students , America journal of public health, 102(1),171-177,2012.
- 29. Young .L, Heath. A, Shbakery Y, Smith:** Sexual Harassment among Students With Education Disabilities, Perspectives of Special Educators , Remedial and Special Education , vol(29),No(4),pp. 208-221,2015 .