

قائمة المراجع:

الكتب:

1. أبو العلاء عبد الفتاح، اختبارات انتقاء و توجيه الموهوبين في التربية الرياضية، المركز القومي للبحوث التربوية، القاهرة.
2. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1997.
3. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر يرفع: دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. محمد صبحي حساين، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر
5. مصطفى السامح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط1، الإسكندرية، 2001.
6. محمد حنفي مختار: الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، 1993.
7. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حساين: اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

قائمة المذكرات:

8. إسلام عادل الطحلاوي: استخدام التقنية البيولوجية كمحددات لعمليات الانتقاء البيولوجي للاعبين كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا 2006.
9. إيهاب صلاح مصطفى: معدلات النمو البيولوجية وبعض القدرات البدنية لاختيار الناشئين في كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، بورسعيد، 2007.

اثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ صف الخامسة ابتدائي.

د. جمال حمادي
- جامعة عمار ثليجي الأغواط

د. يعقوبي فاتح
- جامعة المسيلة

1-مقدمة:

تعد المدارس الابتدائية ميداناً خصباً لتعليم أنماط مختلفة من الأنشطة الحركية حيث أنها القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية الأساسية ، ويؤكد (فرج ، 1987) على "أن المرحلة الابتدائية من أهم مراحل حياة الإنسان ففيه تنمو قدرات الطفل وتنضج مواهبه وتكون قابلة للتأثير والتوجيه والتشكيل. وتمثل الألعاب الصغيرة مدخلا آخر من ظاهرة اللعب حيث تعتبر جزءا هاما من النشاط المدرسي كما أنها تشكل حيزا كبيرا في محيط الأنشطة المدرسية التي يهتم بها درس التربية الرياضية وهي الأنشطة الأكثر شيوعا وممارسة من قبل الأطفال داخل الدرس وخارجه وتسهم بدور كبير في تطوير المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية، حيث تعد هذه المهارات والصفات القاعدة الأساسية للممارسات الحركية للطفل إذ أن ممارستها والعناية بتطويرها تعد دعامة أساسية للممارسة الحركية في النشاط الرياضي التخصصي في المراحل التالية من عمره وتقود إلى أداء مهارات رياضية أفضل في حياة الفرد المستقبلية فعلى الرغم من أن تطور هذه المهارات يرجع إلى عوامل وراثية إلا أن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها.

2-مشكلة البحث:

تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية ، ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشء الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنیان و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن ، لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها ، سواء كانت هذه المتع بدنية ومهارية أو نفسية أو معرفية (فكرية) على أن يكون بشكل مخطط له يضمن استمراريته خــــلال الوحدات التعليمية – التدريبية و نجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء.

وعلى هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فيإحاط الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس. فالاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل لأنه ثروة الأمة وعمادها ومستقبلها، حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعليم لأن الطفل يتميز هنا بالحركة الهادئة والسيطرة الحركية خلال حصة التربية البدنية والرياضية ولأجل استغلال هذه الحركة الهادئة لابد من توفير برنامج خاص بالألعاب الصغيرة والذي يعمل على تطوير الجانب البدني البدنية لدى تلاميذ في الطور الابتدائي.

وتري كل من نوال إبراهيم شلتوت و صفاء الخربوطلي أن تطوير الصفات البدنية يعمل على إكساب الطفل القدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية و تعده للحياة المستقبلية ، فهذه التنمية للعناصر البدنية و المهارات الحركية تحقق النمو الجسمي للأطفال كأحد عناصر النمو المتكامل و يسهم بقدر كبير في تحقيق الأهداف العامة للتعليم ، و هي زيادة الإنتاج و لكن هذا العنصر غير واضح في أهداف التعليم الابتدائي .

فما يرى الباحث أن الاهتمام بعملية تطوير العناصر البدنية لها أهمية بالغة، خاصة في مرحلة الطفولة كونها تعمل على الرفع من كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها من خلال الأنشطة الحركية الشبه رياضية التي تتناسب مع نمو الطفل ، و هذا الأخير يتطلب أستاذ متكون من اجل إعطاء فرصة ايجابية للطفل في اكتساب اللياقة البدنية المتزنة ، من الدرس هادفة إلى تنمية الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) في هذه الفئة العمرية.

ومن هنا برزت مشكلة البحث في الكشف عن اثر الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ صف الخامسة ابتدائي.

1-2-الإشكالية:

- إلى أي مدى يمكن للألعاب الصغيرة أن تساهم في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ صف الخامسة ابتدائي ؟

1-1-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة المدروسة والعينة الضابطة في الاختبارات (مرونة، سرعة، رشاقة) ؟

2-2-الفرضية العامة:

- طبيعة الألعاب تدفع بالتلاميذ لزيادة المجهود البدني وبالتالي اشتغال جميع الحركات المستهدفة.

1-2-2-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة)

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة المدروسة والعينة الضابطة في الاختبارات (مرونة، سرعة، رشاقة)

3-مصطلحات الدراسة:

1-3-الألعاب الصغيرة: هي جميع الألعاب التي يمارسها الأفراد صغارا وكبارا ومن كلا الجنسين في مجاميع مختلفة العدد لأجل التسلية والمرح وقضاء وقت فراغ ممتع ومفيد. (أثير محمد صبري، 2000)

2-3-الصفات البدنية: هي زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولة النشاط الرياضي. (محمد أبو عودة، 2011)

3-2-1-السرعة: هي الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

3-2-2-الرشاقة: القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة.

3-2-3-المرونة: هي قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل.(غازي العنزي، 2010)

5-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

5-2-منهج البحث: في بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

5-3-مجمع البحث:

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الخامسة ابتدائي ذكور والمُسجلين للعام الدراسي 2010-2011 ، وتم اختيار هاتين المدرستين بصورة عمدية من بين مجموعة من المدارس الابتدائية في مدينة الأغواط لعدة ضوابط اعتمدها الباحث

5-4-عينة البحث:

5-4-1-العينة التجريبية: تكونت من 30 تلميذاً من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة ، يدرسون بالمدرسة الابتدائية س (1) بمدينة الأغواط .

5-4-2-العينة الضابطة: تكونت هي الأخرى من 30 تلميذاً من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بالمدرسة الابتدائية س (2) بمدينة الأغواط.

5-5-الخصائص السكومترية:

5-5-1-صدق الاختبار:

تم عرض الاختبار على عدد من المحكمين والمؤهلين علمياً في مجال التربية الرياضية والبالغ عددهم (5) محكمين ، حيث تم التأكد من صدق الاختبار من خلال عرضه على المحكمين ، حيث قام الباحث بإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمين .

5-5-2-ثبات الاختبار:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الإختبار على عينة عشوائية بلغ عددها (18) تلميذ وذلك بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور (14) يوماً ، وذلك في الفترة الواقعة ما بين (2010/10/03) إلى (2010/10/17) ومن خلال تطبيق الاختبار على عينة الثبات تم التأكد من الاختبار ، ولذا تقرر أن يكون زمن الاختبار الأسئلة (90) دقيقة لكل مجموعة والجدول رقم (1) يوضح معامل الثبات بين الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول (1) يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية للتلاميذ .

م	الوحدات	التطبيق م	الأول ع	التطبيق م	الثاني ع	معامل الارتباط	الصدق الناتي
1.	المرونة	8.63	3.97	9	4.76	**0.711	0.71
2.	السرعة	0.935	2.42	0.965	1.84	**0.770	0.75
3.	الرشاقة	2.22	0.24	2.17	0.24	**0.851	0.80

يتضح من جدول (1) أن هناك علاقة إيجابية داله بين التطبيق الأول والثاني حيث تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة ما بين (0.711) و(0.651) وهي اعلى من قيمتها الجدولية وكلها داله عند مستوي ثقة 0.05، وبلغت نسبة الثبات 76% مما يشير إلى أن معاملات ثبات الاختبار جيدة.

6-5 مجالات البحث:

1-6-5 المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 60 تلميذا، من مدرستين ابتدائيتين، تم اختبارهم بصفة عمدية بحيث أن أفرد العينتين لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بصفة نظامية خارج المدرسة.

2-6-5 المجال المكاني:

تم تطبيق برنامجنا الألعاب والاختبارات القبلية والبعدية بساحتي المدرستين ، بحيث كان لكلتا المدرستين نفس المساحة ونفس الأرضية .

3-6-5 المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2010/10/24 إلى غاية 2011/05/30، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2010/10/24 ودامت مدتها 90 د لكل مجموعة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية إلى غاية 2011/05/30 وبحجم ساعي قدره 04 ساعات في الأسبوع لكل مجموعة، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2011/04/17 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د لكل مجموعة.

7-5 مواصفات الاختبارات البدنية :

1-7-5 اختبار المرونة:

يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام والأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

2-7-5 اختبار السرعة:

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة (أيمن فاروق ، 2002، 60).

5-7-3 اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لفليشان):

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (محمد صبحي حسانين ، 2001، 254).

5-8 الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها، و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، الانحراف المرجح، اختبار ستودنت و تم حساب كل العماليات عن طريق برنامج SPSS

6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدالة الإحصائية
				س-	ع±	س-	ع±		
1	المرونة	سم	تجريبية	54.01	0.771	92.43	5.27	5.68	معنوي
2	السرعة	ثا	تجريبية	11.415	0.487	6.30	1.485	4.64	معنوي
3	الرشاقة	ثا	تجريبية	9.269	1.007	5.54	0.956	11.36	معنوي

وقيمة (t) الجدولية (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05)

الجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية واختبار الصفات البدنية. يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية (عينة البحث) والبالغ عددها (30) تلميذا.

فقد أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات (المرونة ، السرعة ، الرشاقة) ولصالح الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة لكافة الاختبارات وعلى التوالي (11.36، 4.64، 5.68) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.04) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05).

وهذا يدل على تحسن و تطور في العناصر البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

2-6 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الصفات البدنية

ت	المعالم الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
1	المرونة	سم	92.43	5.27	75.44	5.00	3.60	معنوي
2	السرعة	ثا	6.30	1.485	7.69	0.884	4.34	معنوي
3	الرشاقة	ثا	5.54	0.956	8.12	4.236	3.20	معنوي

قيمة (t) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05) يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة (عينه البحث) والبالغ عددها (60) تلميذا. فقد أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارات البعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (المرونة ، السرعة ، الرشاقة) ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة لكافة الاختبارات وعلى التوالي (3.2، 4.34، 3.6) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05).

7-الاستنتاجات:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي ، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال تحليل النتائج المحققة من خلال تطبيق برنامج التربية الحركية ، تمكن الباحث و بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- تقارب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة (مرونة، سرعة، رشاقة). أثناء إجراء الاختبارات القبلي.
- استقرار وثبات في مستوى العناصر البدنية المستهدفة لدى المجموعة الضابطة أثناء الاختبارات القبلي والبعدي ولم تحقق تحسن أو تطور خلال هذه الفترة.

- تحسن في مستوى العناصر البدنية المستهدفة لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.
- حققت المجموعة التجريبية تقدم في مستوى العناصر البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن المجموعة الضابطة.

و في ضوء ما سبق نستنتج أن لبرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تأثير ايجابي على العناصر البدنية المستهدفة في البحث (مرونة، سرعة، رشاقة). حيث أثبتت هذه الدراسة أن هذا البرنامج يساهم في تطوير مستوى هذه العناصر لدى أطفال الطور الثاني (ذكور) الذين أجريت عليهم التجربة ، مما يؤكد أهمية دراسة الموضوع من طرف الباحث لما له من مردود بعدى جيد ذو فائدة على صحة البدن و الجسم للطفل في المستقبل ، بالإضافة إلى انه يمنح الأطفال شعور الثقة بالنفس الذي يولد نوع من السيطرة الجيدة و المرنه لمهاراتهم الحركية تمهيدا للممارسة الرياضية سواء في فرق أندية رياضية أو جماعات أصدقاء

8-خاتمة:

إن الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان اثر الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (مرونة، سرعة، رشاقة) لدى تلاميذ الصف خامسة ابتدائي(09-12سنة) .

ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة لتلاميذ وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة، و منه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وبساطة الواقع والشريحة التي تتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

في ضوء م اتقدم من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- اعتماد الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير أهم القدرات البدنية لأطفال بعمر (9-12) سنة.
- 2- من الضروري إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية عند الأطفال.

3- الاهتمام بتدريب (المرونة، والسرعة، والرشاقة) لان هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.

4- إجراء بحوث مشابه لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لأطفال المدارس الابتدائية.

9- قائمة المراجع:

1. أسامة كامل راتب: النمو الحركي في الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.
2. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1999.
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2000.
4. البن وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط2، 2004.
5. أيمن فاروق: اللياقة البدنية أهميتها تدريباتها اختياراتها، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ط1، 2002.
6. بوداود عبد المين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 2009.
7. زكية إبراهيم كامل، مصطفى السامح محمد: الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، 2008.
8. ساري محمد حمدان، نورمان عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2001.
9. عبد الله الزاهي الرشدان: التربية والتنشئة الاجتماعية، دار وائل للنشر، عمان، 2005.
10. عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
11. ليلى عبد العزيز زهران، عاصم صابر راشد: اللعب التربوي المقومات والنظريات والتطبيقات، دار زهران للنشر، القاهرة، 2005.
12. محمد سعيد عزمي درس: التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2004.
13. أنير محمد صبري: الألعاب الصغيرة وألعاب المضمار والميدان، الأكاديمية الرياضية العراقية، 2000.
14. محمد أبو عودة: مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية، موقع بدنية، 2011.
15. غازي العنزي: عناصر اللياقة البدنية، موقع بدنية، 2010.
16. محمد صبحي حساين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.