



## محتوى دراسي مقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة

### لطلاب الجامعات المصرية

\*م.أ.د/ خالد محمد عبد الجابر محمد الخطيب

#### مقدمة ومشكلة البحث:

الشباب هم أحد الأصول الرئيسية لأي مجتمع، حيث يمثلون جزءا هاما وحيويا في بناء المستقبل وتطوير البلدان في العديد من الجوانب، فهم القادة المحركين للتغيير الذي يهدف الى تحسين الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وبالتالي فان الاهتمام بهم، وتوفير الرعاية الصحية لهم، وحثهم على اتباع نمط حياة صحي ينعكس بشكل ايجابي على مؤشرات الانتاج والتقدم في المجتمع.

وتعتبر مرحلة التعليم الجامعي من اهم مراحل تاهيل الشباب في جميع الجوانب والمهارات الحياتية المختلفة، الا ان عبء المتطلبات التعليمية يشكل عليهم ضغطا عقليا ونفسيا، ويجعلهم في حاجة ماسه الى اشباع رغباتهم وحاجاتهم للترويج عن النفس وبناء الجسم، عن طريق ممارسه الانشطة الرياضية التي تهدف الى الترويج واكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة لهذه المرحلة العمرية. (٤ : ٩)

وعلى الرغم من الايجابيات التي اسفرت عنها التطورات والتطبيقات التكنولوجية المستخدمه في التعليم الجامعي الا انها خلفت اثارا سلبية عديده على الطالب الجامعي، حيث وفرت له سبل الراحة في التواصل والحصول على المعلومه، وقللت فرص الحركة وبذل الجهد، الامر الذي جعل هذه الايجابيات تتحول الى نوعا من التحديات التي تؤثر على مستوى اللياقة البدنية والصحية للطلاب. (١٢ : ٢٣)

وتشير اسماء طاهر نوفل (٢٠١١م) ان العادات الصحية السليمة من الامور الضرورية التي يجب على الطلاب الجامعيين اتباعها للحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية، والتي تساعد على تجنب التشوهات القواميه، التي يمكن ان تؤثر على مظهرهم الخارجي، وتقلل من ثقتهم بانفسهم، نتيجة لتعرضهم لبعض الممارسات الخاطئه اثناء العمليه التعليميه، مثل الجلوس لفترات طويله امام الحاسب او في

\* أستاذ ورئيس قسم المناهج تدريس التربية الرياضية المساعد - كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



المحاضرات الدراسيه، مع عدم ممارسه الرياضه والانشطه البدنيه، وقله النوم الصحي، والاعتماد على الوجبات الغذائيه الغير صحية. (٢ : ٩١)

كما يشير معهد البحوث والاستشارات بجامعة جدة (٢٠١٧م) الى ان اللياقة البدنية والصحة اصبحت واحدة من أهم متطلبات الحياة الأساسية للفرد في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يعاني منها الإنسان في وقتنا الحالي في ظل التطور الحضاري الذي أدى إلى أن تحل فيه الآلة مكان الإنسان، الأمر الذي أدى إلى انتشار العديد من الأمراض التي يطلق عليها أمراض قلة الحركة (Hypokinetic Diseases)، ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقها الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفاً لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل تتسم بنوع من النشاط الحركي الجيد ، والتي تحلو من الأمراض.(٢١ : ٨)

وتضيف اشراق علي محمود، نور عبد النبي محمد (٢٠١٩م) ان اللياقة البدنية أحد المكونات الاساسيه للصحة الجيده، فهي تشكل اهميه بالغه في الحفاظ على صحة الفرد، نظرا لما توفره له من تحسين مستمر في مستوى اداء الاجهزه الحيويه بالجسم، والمحافظة على الوزن الصحي المناسب، وتنمية قدرته على مقاومه الجسم للتعب والتوتر الذهني والعصبي، بالإضافة الى ما توفره للفرد من جولنب وجدلنيه تتمثل في الاتزان الانفعالي والثقه بالنفس وتقدير الذات. (٣ : ٣١)

وتؤكد نجلاء امين اسماعيل (٢٠٢١م) ان ارتفاع مستوى اللياقة البدنيه للفرد يساعد في تنميه الجوانب النفسيه وزيادة الثقه بالنفس، والرغبه في التفوق، وتنميه الشجاعه وتحقيق الشعور بالذات، وقد تكون عاملا مساعدا في تنميه قدراته الذهنيه وتنميه مهاراته الحياتيه في التعامل مع الغير، وزيادة قدرته على مواجهة شتى متغيرات الحياة الطارئه، وتزيد من درجه اصراره على تحقيق أهدافه. (٢٤ : ٢٢)

ويشير اندرسن Andersen (٢٠٠٥م) (٣٠) ان اللياقة البدنية تسعى بشكل عام للإسهام في خلق مواطن صالح من جميع الجوانب العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، وبالتالي زادت أهميتها في العصر الحديث ، نظراً لارتباطها بالجانب الصحي للفرد ودورها الإيجابي في الوقاية ، والمساعدة في علاج بعض أمراض العصر: مثل السكري والسمنة وتصلب الشرايين ، وبالتالي اصبح من الضروري ترسيخ الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية في الحياة الجامعية لإكساب الطلاب اللياقة البدنية بشكل عام لما لها من أثر ايجابي على صحتهم وسلامتهم .



ومن خلال عمل الباحث عضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية، جامعه الوادي الجديد، وتردده على بعض الجامعات المصريه، اثناء المشاركه في الفعاليات التي ينظمها المجلس الاعلى للجامعات، لاحظ الباحث وجود انخفاض وضعف شديد في مستوى اللياقه البدنيه لدى الشباب الجامعي، وكذلك وجود بعض التشوهات القواميه لديهم، بجانب زياده ملحوظه في الوزن تصل الى درجه السمنه المفرطه، والتي لا تتناسب مع هذه المرحله العمرية.

ومن خلال مشاركته الباحث في بعض المبادرات الرئاسية الصحية التي استهدفت الكشف المبكر عن امراض العصر: (مثل السمنه، والسكري، والضغط) لاحظ الباحث وجود ارتفاع شديد في اعداد الطلاب الذين يعانون من الإصابة بهذه الامراض، رغم ان أعمارهم لم تتجاوز ال ٢٥ عاما. ومن خلال المقابلة الشخصية مع هؤلاء الطلاب تبين الباحث عزوفهم عن ممارسة الانشطة الجامعية بشكل عام والانشطه الرياضيه والبدنيه بشكل خاص، ويأتي هذا نتيجة لإنشغال الطلاب بالعملية التعليمية، وازدحام الجداول الدراسية، وعدم توافر وقت فراغ لديهم لممارسه هذه الانشطه، حرصا منهم على ان لا يتأثر مستواهم الدراسي بممارسة الأنشطة.

وايماننا من الباحث بوعي القيادة السياسية المتمثلة في السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهوريه والتي جاءت توجهاته بضروره الاهتمام بالانشطه الرياضيه، وان تكون اللياقه البدنيه والصحه ماده إلزامية على طلاب الجامعات، وان يتم تطبيقها باسرع وقت، فقد توصل الباحث الى ضروره وضع محتوى دراسي مقترح لمقرر اللياقه البدنيه والصحه لطلاب الجامعات المصريه، على ان يكون تدريس هذا المقرر من المتطلبات الأساسية الجامعية، وان يكون ضمن لوائح جميع الكليات بالجامعات المصريه.

#### المصطلحات الواردة في البحث:

##### المحتوى الدراسي:

هو جميع الخبرات التربوية التي تهيؤها المؤسسة التعليمية داخلها أو خارجها بقصد مساعدة المتعلمين على النمو الشامل في جميع الجوانب نموا يؤدي الى تعديل سلوكهم وتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. (٥ : ٣٠)

##### اللياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الاجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة. (٢٢ : ١٨٩)



### هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم محتوى دراسي مقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية.

### تساؤلات البحث:

١- ما أهداف المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية؟

٢- ما الموضوعات النظرية والتطبيقية المقترحة والإطار الزمني اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية؟

٣- ما الأساليب التدريسية اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية؟

٤- ما أساليب التقويم المقترحة لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية؟

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

في ضوء هدف وتساؤلات البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته وطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث: -

- أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال المناهج .  
- أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية المتخصصين في التدريب الرياضي واللياقة البدنية.

- أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من:

- أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال المناهج.  
- أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال التدريب الرياضي واللياقة البدنية.

- أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية.



حيث قام الباحث بتوزيع عدد (٦٠) استمارة استبيان على افراد العينة، وبلغ عدد الاستمارة التي تم الإجابة عليها من قبل افراد العينة (٤٥) استمارة، وجدول (١) يوضح توصيف العينة

### جدول (١)

#### بيان بعينة البحث

م	العينة	العدد
١	المتخصصين في مجال المناهج.	١٥
٢	المتخصصين في مجال التدريب الرياضي واللياقة البدنية.	١٥
٣	المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية	١٥
	المجموع	٤٥

#### أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

- المقابلة الشخصية مع نوى الخبرة والرأي :
- أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال المناهج .
- أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية المتخصصين في مجال التدريب الرياضي واللياقة البدنية.
- أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية.
- قام الباحث بتحليل المحتوى لبعض المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث والتي أجريت في هذا المجال وذلك للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتحقيق هدف البحث .
- قام الباحث ان بتصميم استمارة الاستبيان.

#### اولا: تحليل المحتوى

تم تحليل مجموعه من اللوائح على مستوى الجمهوريه لكليات التربية الرياضية مثل لوائح كليات التربية الرياضية جامعات الاسكندرية(٢٧)، بنها(٢٩)، حلوان بنين(٢٨)، أسيوط وجنوب الوادي والوادي الجديد وسوهاج (٢٦) حيث توصل الباحث ان تلك الكليات لا تقوم بتدريس مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الكليات المختلفة بالجامعات نهائياً بنفس التوصيف وبنفس الية التدريس، واستخدام الباحث تحليل المحتوى لعدد من الدراسات والمراجع في مجال المناهج وطرق التدريس وذلك لتحديد المحاور الخاصة بالاستبيان والمحتوى وخطوات اعدادها وسبل تنظيمها مثل دراسة (١)،(٣)،(٧)،(٩)،(١٦)،(٢٣)،(٢٥)،(٣٠)،(٣١)،(٣٢)،(٣٣)



## ثانياً: استمارات الاستبيان:

قام الباحث بتصميم استمارات الاستبيان كالتالي:

### ١- استمارة استطلاع رأي الخبراء للاهداف المقترحة:

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء تهدف التعرف على اهداف المقرر المقترحة مرفق (٢)

### الصورة المبدئية للاهداف المقترحة :

قام الباحث بإعداد الصورة المبدئية للاهداف المقترحة للمقرر وبصياغة مجموعة من الاهداف وقد بلغ عدد الاهداف (٢٢) هدفا موزعة كالتالي (هدف واحد) عام و (٢١) هدف سلوكي موزعة على (٩) اهداف معرفية، (٦) اهداف مهارية، (٦) اهداف وجدانية . وقد روعى عند صياغة الاهداف أن يكون للهدف معنى واحد محدد وان تكون لغة كل هدف صحيحة، والابتعاد عن الاهداف الصعبة وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى ، وقام الباحث بعرض هذه الأهداف مرفق (٢) على مجموعة من الخبراء وعددهم (١٠) من المتخصصين في مجال المناهج والتدريب الرياضي واللياقة البدنية وعلوم الصحة الرياضية وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة هذه الأهداف من حيث الهدف العام للمقرر والاهداف المقترحة المعرفية والنفس حركية والوجدانية) وطلب من السادة الخبراء إجراء التعديلات اللازمة عن طريق الحذف أو الدمج أو الإضافة لأي هدف من الاهداف وجدول (٢) يوضح الاهداف التي تم الاتفاق عليها.



جدول (٢)

التكررات والدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء على الأهداف المقترحة (ن = ١٠)

اولا : الهدف العام للمقرر المقترح

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	١٠	٣٠	%١٠٠

ثانيا : الأهداف المعرفية للمقرر المقترح :

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	٦	٥	٢٠	%٦٦,٦٧
٢	٧	٢٤	%٨٠	٧	٤	١٨	%٦٠
٣	٨	٢٦	%٨٦,٦٧	٨	٤	١٨	%٦٠
٤	١٠	٣٠	%١٠٠	٩	٦	٢٢	%٧٣,٣٣
٥	٩	٢٨	%٩٣,٣٣				

ثالثا : الأهداف النفس حركية للمقرر المقترح :

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	٤	٦	٢٢	%٧٣,٣٣
٢	١٠	٣٠	%١٠٠	٥	٣	١٦	%٥٣,٣٣
٣	٨	٢٦	%٨٦,٦٧	٦	٥	٢٠	%٦٦,٦٧

رابعا : الأهداف الوجدانية للمقرر المقترح :

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	١٠	٣٠	%١٠٠	٤	٩	٢٨	%٩٣,٣٣
٢	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	٥	٧	٢٤	%٨٠
٣	٧	٢٤	%٨٠	٦	٣	١٦	%٥٣,٣٣

جدول (٣)

الأهداف التي تم حذفها من الصورة البدئية للاستبيان

الأهداف	الاهداف في الصورة البدئية	عدد الاهداف	رقم الاهداف المحذوفة	عدد المتفق عليها
الهدف العام للمقرر	١	-	-	١
الاهداف المعرفية للمقرر	٩	٣	٦.٧.٨	٦
الاهداف النفس حركية للمقرر	٦	٢	٦.٥	٤
الاهداف الوجدانية للمقرر	٦	١	٦	٥
المجموع الكلي	٢٢	٦		١٦

ويتضح من جدول (١)، (٢) ما يلي: تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول الأهداف للمقرر المقترح ما بين (٥٣.٣٣ : %١٠٠) وبالتالي تمت الموافقة على عبارات الاستبيان التي حصلت على نسبة أكثر من (٧٠%) من اتفاق الخبراء وتم حذف عدد (٦) اهداف التي حصلت على نسبة أقل من (٧٠%) من اتفاق الخبراء .



### الصورة النهائية للاهداف:

بعد استعراض آراء الخبراء وتحليلها تم إجراء التعديلات التي اقترحها السادة الخبراء وكذلك إجراء المعاملات العلمية اللازمة توصل الباحث إلى (١٦) هدفاً، والاهداف فى صورتها النهائية مرفق (٣).

### ٢- استمارة استبيان للمقرر المقترح:

بعد التوصل الى الأهداف مرفق (٣) قام الباحث بإعداد الصورة المبدئية للمقرر المقترح ، وقام الباحث بعرض هذا الاستبيان مرفق (٤) على مجموعة من الخبراء وعدددهم (١٠) من المتخصصين في مجال المناهج والتدريب الرياضي واللياقة البدنية وعلوم الصحة الرياضية وذلك لإبداء الرأي فى مدى مناسبة هذا الاستبيان من حيث محتوى المقرر المقترح الذى يمكن أن يحقق الاهداف المقترحة وأنسب الأساليب التدريسية التى يمكن استخدامها في محتوى المقرر المقترح ، وأساليب التقويم المناسبة ، وطلب من السادة الخبراء إجراء التعديلات اللازمة عن طريق الحذف أو الدمج أو الإضافة لأي عبارة من عبارات الاستبيان والجداول (٤)، (٥) يوضحا العبارات التي تم الاتفاق عليها وكذلك التي تم استبعادها.

### جدول (٤)

#### التكررات والدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء في الصورة المبدئية لاستبيان المحتوى

#### الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية (ن = ١٠)

#### اولاً: موضوعات المقرر المقترحة في الجانب النظري

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	١٠	٣٠	%١٠٠	٩	٩	٢٨	%٩٣,٣٣
٢	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	١٠	١٠	٢٨	%٩٣,٣٣
٣	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	١١	١١	٢٨	%٩٣,٣٣
٤	١٠	٣٠	%١٠٠	١٢	١٢	٣٠	%١٠٠
٥	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	١٣	١٣	٢٨	%٩٣,٣٣
٦	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	١٤	٧	٢٤	%٨٠
٧	٩	٢٨	%٩٣,٣٣	١٥	٧	٢٤	%٨٠
٨	١٠	٣٠	%١٠٠				





تابع جدول ( ٤ )

التكررات والدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء في الصورة المبدئية لاستبيان المحتوى  
الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ( ن = ١٠ )

ثانيا : موضوعات المقرر المقترحة في الجانب التطبيقي ( العملي ) :

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	٧	٢٤	٨٠٪	٧	٨	٢٦	٨٦,٦٧٪
٢	٧	٢٤	٨٠٪	٨	٨	٢٦	٨٦,٦٧٪
٣	٩	٢٨	٩٣,٣٣٪	٩	٨	٢٦	٨٦,٦٧٪
٤	١٠	٣٠	١٠٠٪	١٠	٣٠	١٠٠٪	
٥	١٠	٣٠	١٠٠٪	١١	٣٠	١٠٠٪	
٦	١٠	٣٠	١٠٠٪	١٢	٣٠	١٠٠٪	

ثالثا : الاساليب التدريسية لموضوعات المقرر المقترح :

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	١٠	٣٠	١٠٠٪	٦	٧	٢٤	٨٠٪
٢	١٠	٣٠	١٠٠٪	٧	١٠	٣٠	١٠٠٪
٣	١٠	٣٠	١٠٠٪	٨	٩	٢٨	٩٣,٣٣٪
٤	٧	٢٤	٨٠٪	٩	٩	٢٨	٩٣,٣٣٪
٥	٧	٢٤	٨٠٪				

رابعا : أساليب التقييم للمقرر المقترح .:

العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة	العبارة	التكررات	المقدرة	النسبة
١	١٠	٣٠	١٠٠٪	٤	١٠	٣٠	١٠٠٪
٢	١٠	٣٠	١٠٠٪	٥	٥	٢٠	٦٦,٦٧٪
٣	٩	٢٨	٩٣,٣٣٪				

جدول ( ٥ )

العبارات التي تم حذفها من الصورة المبدئية لأراء الخبراء في الصورة المبدئية لاستبيان المحتوى  
الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ( ن = ١٠ )

المحاور	العبارات في الصورة المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	رقم العبارات المحذوفة	عدد المتفق عليها
موضوعات المقرر المقترحة في الجانب النظري	١٥	-	-	١٥
موضوعات المقرر المقترحة في الجانب التطبيقي	١٢	-	-	١٢
أساليب التدريس	٩	-	-	٩
أساليب التقييم	٥	١	٤	٤
المجموع الكلي	٤١	١		٤٠

ويتضح من جدول (٤)، (٥) ما يلي: تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الاستبيان ما بين (٦٦.٦٧٪ : ١٠٠٪) وبالتالي تمت الموافقة على عبارات الاستبيان التي حصلت على نسبة أكثر من (٧٠٪) من اتفاق الخبراء وتم حذف عدد (١) عبارة التي حصلت



على نسبة أقل من (٧٠٪) من اتفاق الخبراء واصبح عدد عبارات الاستبيان بعد العرض على الخبراء (٤٠) عبارة.

#### الصورة النهائية للاستبيان:

بعد استعراض آراء الخبراء وتحليلها تم إجراء التعديلات التي اقترحها السادة الخبراء وكذلك إجراء المعاملات العلمية اللازمة توصل الباحث الى المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية. مرفق (٥)

#### المعاملات العلمية للاستبيان:

##### أولاً: الصدق:

##### ١- صدق المحكمين:

استخدم صدق المحكمين بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء وعددهم (١٠) من المتخصصين في مجال المناهج والتدريب الرياضي واللياقة البدنية وعلوم الصحة الرياضية وذلك لإبداء الرأي في ملائمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور المنتسبة إليه، وقد جعل المحك الأساسي ان تكون نسبة الموافقة على العبارة من (٧٠٪) وبناءً على هذا تمت الموافقة على عبارات الاستبيان التي حصلت على نسبة أكثر من (٧٠٪) من اتفاق الخبراء.

##### ٢- صدق الأتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معامل صدق الأتساق الداخلي بين العبارة والمحور للتأكيد على صدق العبارات للأستبيانات قيد البحث. ويوضح جدول (٦) معاملي صدق الخبراء، صدق الأتساق الداخلي للأستبيان الخاص بالمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية .

#### جدول (٦)

##### مدى صدق المحكمين وصدق الأتساق الداخلي للأستبيان (ن = ١٠)

##### أولاً: الهدف العام للمقرر المقترح

العبارة	صدق	صدق الأتساق الداخلي
١	٨٠	٠,٧٩٦

##### ثانياً: الأهداف المعرفية للمقرر المقترح:

العبارة	صدق المحكمين	صدق الأتساق الداخلي	العبارة	صدق المحكمين	صدق الأتساق الداخلي	العبارة	صدق المحكمين	صدق الأتساق الداخلي
١	٧٠	٠,٧٩٣	٣	٧٠	٠,٨١٤	٥	٩٠	٠,٩٠١
٢	٧٠	٠,٧٥٤	٤	٧٠	٠,٨١٤	٦	٧٠	٠,٧٥٩



## ثالثا: الأهداف النفس حركية للمقرر المقترح:

العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق الداخلي	العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق
١	٧٠	٠,٨٣٧	٣	٨٠	٠,٧٧٩
٢	٧٠	٠,٨٢١	٤	٧٠	٠,٩٠١

## رابعا: الأهداف الوجدانية للمقرر المقترح:

العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق الداخلي	العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق
١	٧٠	٠,٧٩٦	٣	٨٠	٠,٧٦٣
٢	٩٠	٠,٧٥٤	٤	٧٠	٠,٧٥٣

## خامسا: موضوعات المقرر المقترحة في الجانب النظري

العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق الداخلي	العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق
١	٨٠	٠,٧٥٦	٣	٧٠	٠,٨٢٨
٢	٧٠	٠,٥٤٤	٤	٨٠	٠,٧٧٨
٧	٨٠	٠,٩٢٢	١٠	٨٠	٠,٨٣٧
٨	٨٠	٠,٨٤٨	١١	٧٠	٠,٨٢٢
٩	٩٠	٠,٧٦١	١٢	٧٠	٠,٩٠٢

## سادسا: موضوعات المقرر المقترحة في الجانب التطبيقي

العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق الداخلي	العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق
١	٨٠	٠,٧٩٥	٥	٨٠	٠,٨٦٦
٢	٩٠	٠,٧٨٥	٦	٨٠	٠,٩٣٦
٣	٧٠	٠,٨٦٤	٧	٨٠	٠,٨٦٥
٤	٨٠	٠,٧٦٩	٨	٩٠	٠,٨٤٥

## سابعا: الاساليب التدريسية لموضوعات المقرر المقترح :

العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق الداخلي	العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق
١	٨٠	٠,٨٣٧	٣	٨٠	٠,٨٣٧
٢	٧٠	٠,٨٢٢	٤	٧٠	٠,٨٢٨
٧	٩٠	٠,٨٤٥	٨	٨٠	٠,٧٧٨

## ثامنا: أساليب التقويم للمقرر المقترحة.

العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق الداخلي	العبرة	صدق المحكمين	صدق الإلتساق
١	٧٠	٠,٧٩٦	٣	٨٠	٠,٧٦٣
٢	٩٠	٠,٧٥٤	٤	٧٠	٠,٧٥٣

يتضح من الجدول السابق: حصلت العبارات علي نسبة موافقة ٧٠٪ فأكثر من صدق الخبراء وحصلت العبارات في صدق الأنساق الداخلي علي الذي تنتمي إليه تتراوح ما بين (٠.٣٢٨ : ٠.٩٣٦) وهي معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى صدق عبارات الاستبيان



## ثانياً: ثبات الاستبيان:

### قياس الثبات باستخدام معامل جتمان للتجزئة النصفية:

يتم قياس الثبات باستخدام معامل جتمان للتجزئة النصفية بتقسيم المقياس الي مقياسين وكأنهما صورتان متكافئتان بحيث يكون الجزء الأول مشتملاً على العبارات زوجية الترتيب بحيث يكون النشاط المبذول في استجابات العينة على الجزئين تقريباً متساوياً ، وهنا يكون قد تم توجيه ظروف التطبيق على الجزئين لأنها تما في نفس الوقت ، وفي نفس المكان وبنشاط متساوي ، ويعتمد ثبات التجزئة النصفية على عدد العبارات في كل جزء ومعامل ألفا في كل جزء أيضاً والارتباط بين الجزئين ، ومعامل " سبيرمان براون " للارتباط ، ومعامل "بيتا" للتجزئة النصفية. ويبين جدول (٧) الثبات بطريقة التجزئة النصفية

جدول (٧)

### الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمتغيرات البحث

معامل جتمان	معامل سبيرمان براون	المؤشرات		الاستبيان	المحتوى الدراسي المقترح
		الارتباط بين الجزئين	معامل ألفا		
			الجزء الأول	الجزء الثاني	
٠,٩٤٧	٠,٩٥١	٠,٩٠٧	٠,٨٥٩	٠,٩٢٥	

بالنظر الي الجدول السابق الذي يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية يتضح أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ، وتدل على وجود ارتباط معنوي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وجميع هذه المؤشرات تؤكد على ثبات الاداة وجودتها من حيث قياسها لمتغيرات البحث .

### تطبيق الاستبيان :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على جميع أفراد العينة قيد البحث والبالغ عددها(٤٥)

### تصحيح استمارات الاستبيان:

بعد الانتهاء من التطبيق على عينة البحث قام الباحث بتصحيح الاستمارات من خلال ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح الاستمارات كالتالي:

مناسب(٣) ثلاثة درجات، مناسب إلى حد ما(٢) درجتان، غير مناسب(١) درجة واحدة.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية: التكرارات والنسب المئوية ، الدرجة المقدره ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل صدق الاتساق الداخلي، معامل سبيرمان براون ، معامل جتمان ، معامل ألفا لكرونباخ، الميزان التقديري الثلاثي. وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى(٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.



عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول للبحث والذي ينص على :

ما أهداف المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟

جدول ( ٨ )

الدرجة المقدره والمتوسط الموزون والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأراء العينة حول مناسبة

أهداف المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ( ن = ٤٥ )

أولاً :الهدف العام للمقرر المقترح	الدرجة المقدره	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	132	2.93	0.98	97.78%
ثانياً : الأهداف العرفية للمقرر المقترح :	الدرجة المقدره	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	112	2.49	0.83	82.96%
٢	116	2.58	0.86	85.93%
٣	135	3.00	1.00	100%
٤	107	2.38	0.79	79.26%
٥	97	2.16	0.72	71.85%
٦	123	2.73	0.91	91.11%
ثالثاً : الأهداف النفس حركية للمقرر المقترح :	الدرجة المقدره	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	112	2.49	0.83	82.96%
٢	135	3.00	1.00	100%
٣	123	2.73	0.91	91.11%
٤	102	2.27	0.76	75.56%
رابعاً : الأهداف الوجدانية للمقرر المقترح :	الدرجة المقدره	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	117	2.60	0.87	86.67%
٢	109	2.42	0.81	80.74%
٣	135	3.00	1.00	100%
٤	112	2.49	0.83	82.96%
٥	95	2.11	0.70	70.37%

أولاً : الهدف العام للمحتوى الدراسي المقترح :

يتضح من جدول (٨) ما يلي: جاءت راي عينة البحث أن الهدف العام للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية يعد مناسباً حيث بلغت النسبة (97.78%) وبناءً على ذلك تم الموافقة على الهدف العام للمحتوى الدراسي



المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية لحصوله على نسبة أعلى من (٧٠٪) من اتفاق العينة .

ويعزو الباحث أنه من خلال تحديد الهدف العام للمحتوى للدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية حيث انه لا توجد لائحة من لوائح كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية تحتوي على محتوى لتدريس مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية لذا فلا يوجد هدف عام ولا أهداف معرفية ولا أهداف مهارية ولا أهداف وجدانية فكان من الضروري اقتراح هدف عام وأهداف سلوكية لتدريس المحتوى الدراسي لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية وصياغتها في صورة أهداف سلوكية يمكن قياسها وتكون تلك الأهداف واضحة للقائمين بالتدريس من السادة أعضاء هيئة التدريس عند تنفيذ محاضرات مقرر اللياقة البدنية والصحة فمن خلال تحديد الهدف العام لمقرر اللياقة البدنية والصحة يتم توجيه العملية التعليمية وعن طريقها يتم تحديد المحتوى المناسب لكل هدف، فتحديد الأهداف بدقة يمثل الضوء الذي يسير عليه القائمون على بناء المقررات وتطويرها وفي تحديد معالم العملية التربوية والتعليمية.

وهذا يتفق مع "محمود عبدالحليم" (٢٠٠٦م) أن أهمية الأهداف العامة تمثل الغاية النهائية من العملية التعليمية ، كما تقدم دليلاً لما يركز عليه في البرنامج والمقرر التعليمي وتحكم العمل بالهيئات التعليمية المختلفة لانبثاقها من فلسفة التربية وفلسفة المجتمع، كما أنها تساعد في نقل حاجات المجتمع والأفراد وقيمهم إلى المنهج التربوي ليعمل على تحقيقها. (١٨ : ١٨٨)

#### ثانياً: الأهداف المعرفية للمحتوى الدراسي المقترح :

يتضح من جدول (٨) ما يلي: جاءت راي عينة البحث أن الأهداف المعرفية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية تعد مناسبة حيث تراوحت النسبة بين (٧١,٨٥٪ : ١٠٠٪) وبناءً على ذلك تم الموافقة على جميع الأهداف المعرفية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية لحصولها على نسبة أعلى من (٧٠٪) من اتفاق العينة.

ويعزو الباحث هذه النتائج وحصول الأهداف على نسبة أعلى من (٧٠٪) من اتفاق العينة إلى أهمية هذه الأهداف ومناسبتها وكفايتها في تحقيق الهدف العام وكذلك إلى أهميتها في تنمية وتزويد الطلاب بالمعلومات والمعارف الخاصة باللياقة البدنية والصحة وذلك لأهميتها في تعديل اتجاهات الطلاب نحو ممارسة اللياقة البدنية والعناية بالصحة فهي القاعدة الأساسية



التي تركز عليها أي معرفة لاحقة لذلك لا بد من صياغتها بشكل سلوكي مما يسهل ملاحظتها وقياسها وتحديدها تحديداً دقيقاً وواضحاً، فوضوح الأهداف المعرفية في المقرر يساعد على تحقيق العملية التعليمية فبقدر وضوحها تكون العملية التعليمية ناجحة فالمعارف والمعلومات الكافية لمحتوى مقرر اللياقة البدنية تعد القواعد الأساسية التي تركز عليها أي معرفه لاحقه مما يساعد الطلاب على اكساب الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني وتنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها كما تساعدهم في فهم وسهولة أداء النشاط البدني في الجزء التطبيقي لمقرر اللياقة البدنية والصحة.

**وهذا يتفق مع كل من هناء عبدالفتاح (٢٠٠٥م) Knapp,B (١٩٩٧) إلى أهمية الجانب المعرفي وما فيه من معلومات ومعارف يجب أن يكون المتعلم على معرفة ودراية بها حتى يمكن للمقرر ان يحقق أهدافه المنشودة كما تمكن المتعلم من تحسين وتعديل ادائه للمهارات الحركية، أثناء عملية التعلم.(٢٥ : ٥٩)،(٣٣ : ٨٨)**

**ويضيف اندرسن Andersen (٢٠٠٥م)(٣٠) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية. كما أكد على أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضي على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.**

#### **ثالثاً: الأهداف النفس حركية للمحتوى الدراسي المقترح :**

**يتضح من جدول(٨) ما يلي: ترى عينة الدراسة أن الأهداف النفس حركية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية تعد مناسبة حيث تراوحت النسبة بين(٧٥,٥٦% : ١٠٠%) وبناءً على ذلك تم الموافقة على جميع الأهداف النفس حركية للمحتوى الدراسي المقترح لحصولها على نسبة أعلى من(٧٠%) من اتفاق العينة.**

**ويعزو الباحث هذه النتائج وحصول الأهداف على نسبة أعلى من (٧٠%) من اتفاق العينة إلى أهمية هذه الأهداف ومناسبتها وكفايتها في تحقيق الهدف العام والى أهمية الأهداف النفس حركية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ، حيث أن الأهداف النفس حركية تعتبر بمثابة الضوء الأخضر لاي عملية تربوية فهي التي تحدد نوع الموضوعات المتضمنة في المقرر، كما ان أهداف الجانب النفس حركية**



تعد من الأهمية حيث ترتبط بأنشطة رئيسية يمارسها الطالب ويميل إليها حيث تساعده في تنمية لياقته البدنية كما أنها تساعد في إكساب الطلاب المهارات والقدرات والمعارف الرياضية من خلال المحاضرات التطبيقية ومحاولة تحقيق الأهداف النفس حركية يؤدي الى الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وتنمية اللياقة البدنية للفرد، كما تعمل على تنمية مهاراته الحركية وتعلمه لمهارات أخرى جديدة مرغوب فيها، ويسعى إلى الوصول لتحقيقها سواء داخل الدرس أو خارجه.

وهذا يتفق مع كل من زكى محمد حسن، عماد أبو القاسم ، فوزي توفيق صالح (٢٠٠٤م)، في أن أهداف الجانب النفس حركية تعد من الأهمية بمكان حيث ترتبط بأنشطة رئيسية يمارسها الطالب ويميل إليها حيث تساعده في تنمية لياقته البدنية، وتعمل على تنمية مهاراته الحركية وتعلمه لمهارات أخرى جديدة مرغوب فيها، ويسعى إلى الوصول لتحقيقها سواء داخل الدرس أو خارجه ولا بد وأن تكون الأهداف موجهة لإكساب المتعلم المعارف والمعلومات الموجهة إلى تنمية قدرة المتعلم على الأداء المهارى. (٨ : ٩٠) (١٣ : ٣٦)

#### رابعا: الأهداف الوجدانية للمحتوى الدراسي المقترح :

يتضح من جدول (٨) ما يلي: جاءت راي عينة البحث أن الأهداف الوجدانية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية تعد مناسبة حيث تراوحت النسبة بين (٧٠,٣٧% : ١٠٠%) وبناءً على ذلك تم الموافقة على جميع الأهداف الوجدانية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية لحصولها على نسبة أعلى من (٧٠%) من اتفاق العينة.

ويعزو الباحث هذه النتائج وحصول الأهداف على نسبة أعلى من (٧٠%) من اتفاق العينة إلى أهمية هذه الأهداف ومناسبتها وكفايتها في تحقيق الهدف العام وكذلك إلى أهميتها في تنمية الجوانب الوجدانية الايجابية لانها من أهم أهداف بناء المقررات حتى تكتمل الخبرة في مقوماتها وتؤدي رسالتها بتوجيه المتعلم نحو ما يتعلمه، فمن خلال ممارسة اللياقة البدنية تستطيع أن تمد الطلاب بالمعلومات والمعارف التي تساعدهم على تحسين أداءهم ومستوى لياقتهم وشعورهم بالحيوية والنشاط كما يصاحب هذا الأداء في مواقف التعلم المختلفة شعور الطلاب بالنجاح والفوز والسعادة فنكتسب من خلال ذلك مجموعة من القيم والاتجاهات المقبولة والمرغوبة في المجتمع. وكذلك إلى أهمية أن يقدر الطلاب الأنشطة الحركية في إشباع ميوله وحاجاته، وان يشارك الطلاب في الأنشطة الفردية والجماعية، وان يشعر الطلاب بالرضا





والسعادة من خلال ممارسته للأنشطة الحركية والترويحية وان يهتم الطلاب بآداب السلوك والروح الرياضية، وان يثير دافعية الطلاب للتعلم من خلال المشاركة في الأنشطة، وان يحقق الطلاب ذاتهم من خلال ممارسته لهذه الأنشطة.

**ويعزو الباحث أن الأهداف الوجدانية ترتبط بتنمية مشاعر الطلاب وتطويرها وتنمية عقائده وأساليبه في التكيف مع الناس والتعامل مع الأشياء، وتصل بهم إلى قبول الفرد أو رفضه لنفسه وهي تتضمن أنواع من السلوك تتصف بدرجة من الثبات مثل الاتجاهات والقيم والميول والتقدير، فمن خلال تعليم ممارسة الأنشطة الرياضية الخاصة باللياقة البدنية والصحة وذلك لأهميتها في تعديل اتجاهات الطلاب نحو ممارسة اللياقة البدنية والعناية بالصحة ويمكن أن يمد الطلاب بالمعلومات والمعارف التي تساعدهم على تحسين مستوى اللياقة والصحة كما يصاحب هذا الأداء مواقف التعلم المختلفة شعور الطلاب بالنجاح والفوز والسعادة فيكتسب من خلال ذلك مجموعة من القيم والاتجاهات المقبولة والمرغوبة في المجتمع.**

هذا يتفق مع محمود عبدالحليم (٢٠١٥م) ان التربية الرياضية من اكثر مجالات أنشطة البرنامج التعليمي للذي يتم تنفيذها في اطار عملية التوازن المتفاعلة بين جولنب النمو الثلاثة، ولا يتحقق ذلك الا في اطار محتوى متضمن مجموعه من الانشطه البدنيه و الرياضيه والتي تضيف نوع من الشمولية تجمع بين المعرفه والتاثير الوجداني بجانب الاداء الحركي.

(١٧ : ٦٤)

ويضيف كل من **علي عبد المجيد، أحمد ماهر، إيمان ماهر (٢٠٠٧)** أن المعلم الجيد هو من يساعد المتعلم في اكتساب مختلف الميول والاتجاهات والقيم والرغبات والانفعالات الإيجابية ويعمل على تنميتها وتطويرها وفي سبيل تحقيق الأهداف المحددة سلفاً، وهو مجال يتعلق بالانفعالات والعواطف والرغبات والميول والدوافع كافة وهو ما يتوافر بشدة في مختلف انفعالات المجال الرياضي وبرامجه المتنوعة خاصة الألعاب الجماعية التي تدعو للتعاونية والعمل في جماعة لتحقيق المتعة والجمال من خلال المهارة. (١٠ : ٣١)

وتؤكد كل من **محمد صابر سليم، نجوى عبد الرحيم شاهين " (٢٠٠٦م)** إلى أهمية الجانب الوجداني حيث يهتم القائمون على العملية التعليمية بالجانب المعرفي بينما يهملون الجانب الوجداني فيكون تعاملهم مع المتعلم كأنه كائن معرفي متناسين مشاعره وقيمة واتجاهاته ومهاراته وكل ذلك له دور مهم في تحفيزه للتعلم وعلاقته لدخل للدراسة (١٥ :

(١١٣



مما سبق يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج جدول (٨) أن آراء العينة قد اتفقت على مناسبة الهدف العام والاهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية للمحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية وبهذا أجاب الباحث على التساؤل الاول للبحث ولذی ينص على: ما أهداف المحتوى للدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني: والذي ينص على

ما الموضوعات النظرية والتطبيقية والإطار الزمني اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟

#### جدول (٩)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون والانحراف المعياري والنسبة المئوية لآراء العينة حول مناسبة الموضوعات النظرية والإطار الزمني المقترحة للأهداف المعرفية لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية (ن = ٤٥)

م	المحتوى المقترح	عدد الساعات	الدرجة المقدرة	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	اللياقة البدنية (أهميتها ، فوائدها، أنواعها وعناصرها كيفية	٢	130	2.89	0.96	96.30%
٢	محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	٢	118	2.62	0.87	87.41%
٣	فوائد ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة		111	2.47	0.82	82.22%
٤	خطوات بناء برنامج زمني لممارسة النشاط		126	2.80	0.93	93.33%
٥	الممارسات الصحية الشخصية للقوام السليم	٢	135	3.00	1.00	100%
٦	طرق اكتشاف التشوهات القوامية		133	2.96	0.99	98.52%
٧	التداخل بين الغذاء	٢	105	2.33	0.78	77.78%
٨	السمنة مسبباتها		121	2.69	0.90	89.63%
٩	النظام الغذائي الصحي وإدارة الوزن		135	3.00	1.00	100%
١٠	النوم الصحي	٢	108	2.40	0.80	80.00%
١١	امراض قلة الحركة		119	2.64	0.88	88.15%
١٢	حالات الشعور بالتعب		103	2.29	0.76	76.30%
١٣	الإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها	٢	135	3.00	1.00	100%
١٤	مبادئ الإسعافات الأولية (الجروح ،		135	3.00	1.00	100%
١٥	مبادئ الإسعافات الأولية (ضربة		113	2.51	0.84	83.70%



يتضح من جدول (٨) تراوحت النسبة المئوية لإراء عينة البحث حول مناسبة الموضوعات النظرية والإطار الزمني المقترحة للأهداف المعرفية لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية في الجانب النظري ما بين ( ٧٦,٣٠ % : ١٠٠ %) وبناءاً على ذلك تم الموافقة على جميع الموضوعات النظرية المقترحة للأهداف المعرفية للمحتوى الدراسي المقترح لحصوله على نسبة أعلى من (٧٠%) من اتفاق العينة

كما يتضح من جدول (٨) اتفاق عينة البحث حول الإطار الزمني المقترح على ان يكون إجمالي الساعات النظرية التدريسية للموضوعات المقترحة لتحقيق الأهداف المعرفية (١٢) ساعة تدريسية .

ويعزو الباحث ان المطلب الأول لبناء المحتوى النظري هو اختيار الموضوعات لان اختيار الموضوعات التربوية المناسبة التي تتناسب مع خصائص نمو الطلاب وميولهم ورغباتهم واهتماماتهم وحاجاتهم من خلال تكامل الموضوعات النظرية والعملية وتحديد الموضوعات يؤدي الى تحديد العلاقات والتفاعل بين محتوى المقرر وطبيعة الموضوعات بحيث تجعل خبرات التعلم ممكنة التحقيق ثم تلي مرحلة اختيار الموضوعات تحديد الأفكار الأساسية، حيث إن الموضوعات في حد ذاتها لا تستطيع أن تقدم لنا أو توضح كل العناصر الهامة للوحدة التعليمية حيث إن هذه الأفكار تترجم إلى معارف ومعلومات ثم يأتي بعد ذلك اختيار المحتوى التفصيلي لكل فكرة، وبناء المحتوى يسير بشكل متدرج فقد راع الباحث تدرج الخبرات من العام إلى الخاص ومن السهل إلى الصعب ومن البسيط الى المركب وبذلك يتحقق الهدف من تنظيم خبرات المحتوى وهو تحقيق خبرات التعلم المستهدفة، وموضوعات المحتوى النظري التي تم التوصل اليها هي القاعدة التي يبني عليها اساسه الجانب النفسي حركي ، وللتداخل والتكامل بين المحتوى النظري والعملية يؤدي بالتبعية الى التحسن في الناحية الوجدانية حيث يؤدي الاختيار الجيد لموضوعات المحتوى والخبرات التعليمية والانشطة هي التي تساهم في تحقيق الاهداف المعرفية والنفس حركيه والوجدانية.

هذا يتفق مع محمود عبد الحليم(٢٠١٥م) (١٧) الي ان تنوع الموضوعات النظرية المتعلقة بالعملية التعليمية يساعد في جوانب التنمية المتكامله للفرد وتوجيه العملية التعليمية ويجاد نوع من التوازن ويجاد نوع من التوازن لضمان اعداد فرد متكامل الشخصية عقليا ووجدانيا وحركيا وتصنيف الاهداف إلى مجالات تمثل جوانب التنمية المتكامله للفرد حتى لا يحظى جانباً من الاهتمام على حساب الجوانب الأخرى.



وتؤكد ليلى زهران (٢٠٠٢م) ، حلمي الوكيل ، حسين بشير محمود(٢٠٠٠م) إلى أن نجاح العملية التعليمية والتربوية تتوقف على طريقة اختيار الموضوعات والأنشطة التي يضمها محتوى المقرر، فالمحتوى الجيد يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة وما يتضمنه من موضوعات، وأن عملية اختيار المحتوى تمر بثلاث خطوات متتالية وهي اختيار الموضوعات الرئيسية، اختيار الأفكار الأساسية التي تحتويها الموضوعات، اختيار المحاور التي تتمركز حولها الأفكار الأساسية.(١٤ : ٩٥) (٦ : ١٧٠)

#### جدول (٩)

الدرجة المقدره والمتوسط الموزون والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأراء العينة حول مناسبة الموضوعات التطبيقية والإطار الزمني المقترحة للأهداف النفس حركية لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية (ن = ٤٥)

م	المحتوى المقترح	عدد الساعات	الدرجة المقدره	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	النشاط البدني الهوائي واللاهوائي بمستوياته (منخفض <input type="checkbox"/> معتدل - مرتفع)	٣	104	2.31	0.77	77.04%
	أنشطة تقوية العضلات والعظام		134	2.98	0.99	99.26%
	أنشطة المرونة والاطالة		135	3.00	1.00	100%
٤	التمرينات العلاجية للوقاية من تشوهات القوام	٢	135	3.00	1.00	100%
	الانشطة الرياضية العلاجية		131	2.91	0.97	97.04%
	الالعب العلاجية للوقاية من تشوهات القوام		135	3.00	1.00	100%
٧	ممارسة الألعاب الرياضية	٤	128	2.84	0.95	94.81%
	المهارات الأساسية والحركية		99	2.20	0.73	73.33%
	أساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية		127	2.82	0.94	94.07%
١٠	مبادئ الإسعافات الأولية للإصابة الرياضية	٣	135	3.00	1.00	100%
	مبادئ الإسعافات الأولية (الجروح، الاغماء)		129	2.87	0.96	95.56%
	مبادئ الإسعافات الأولية (ضربة الشمس، الصرع)		120	2.67	0.89	88.89%

يتضح من جدول (٩) تراوحت النسبة المئوية لإراء عينة البحث حول مناسبة الموضوعات والإطار الزمني المقترحة للأهداف النفس حركية لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية في الجانب التطبيقي ما بين ( ٧٣,٣٣ % : ١٠٠ %) وبناءً على ذلك تم الموافقة على جميع الموضوعات في الجانب التطبيقي لحصوله على نسبة أعلى من (٧٠%) من لتفاق العينة ، كما يتضح من جدول (٩) اتفاق عينة البحث حول الإطار الزمني المقترح على ان



يكون إجمالي الساعات التطبيقية التدريسية للموضوعات المقترحة في الجانب التطبيقي لتحقيق الأهداف النفس حركية (١٢) ساعة تدريسية .

ويعزو الباحث وجود اتفاق واضح بين افراد عينة البحث على مناسبة الموضوعات المقترحة والإطار الزمني لها لتحقيق الأهداف النفس حركية للمقرر المقترح الى ان موضوعات المحتوى هو الأساس في العملية التعليمية لأنه يعتمد على المادة التعليمية التي سوف يتم إكسابها للطلاب حتى نصل إلى المستوى المناسب، عملية اختيار موضوعات محتوى المقرر التطبيقية من العمليات الأساسية التي تقابلها بعض الصعوبات حيث إن مدى التعلم وتحقيق الأهداف يعتمدان على الاختيار السليم لموضوعات المحتوى التطبيقية وتنظيمه، واختيار محتوى المقرر وأوجه نشاطه ينبغي أن تراعي حاجات وقدرات الطلاب مما يساعد على تطويرها كما أن المعارف والحقائق المختارة ليست سوى وسيلة لبلوغ الأهداف المحددة للمقرر وأن يكون متوازناً شاملاً ومتعمقاً ومناسبة لمستوى نضج الطلاب لذا راعى الباحث أن تكون المعارف والمعلومات والمهارات المقدمة للطلاب مبنية على الواقع الفعلي والتطبيقي وتكون ذات طابع عملي تطبيقي لتحقيق الأهداف المرجوة من المقرر وذلك لضمان التنفيذ الفعلي للمقرر، واختيار الموضوعات يسير بشكل متدرج فقد راعى الباحث تدرج الخبرات وبذلك يتحقق الهدف من تنظيم خبرات المحتوى وهو تحقيق خبرات التعلم المستهدفه، والتداخل والتكامل بين موضوعات المحتوى النظري والعملي يؤدي بالتبعية الى التحسن في في التعلم وتحقيق الاهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية.

ويتفق مع دراسة Ghloum, Kazem jaber (٢٠١٢م) (٣١) الى اهمية اختيار موضوعات الجانب التطبيقي، لمقرر اللياقة البدنية ويرجع ذلك الى عدم جدوى البرامج التدريبية المقترحة لمقرر اللياقة البدنية بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت كجزء من المنهج الدراسي للطلبة، مع ضرورة تغيير محتوى المقرر من تعليمي نظري إلى مقرر عملي يتضمن منهجا تدريبيا عن طريق زيادة الفترة الزمنية (الساعات) وعدد وحدات مقرر اللياقة البدنية في الأسبوع مع وضع برنامج تدريبي يهدف على الزيادة في شدة الحمل البدني التحمل الهوائي واللاهوائي) فضلا عن تشجيع الطلبة بالاستمرار في مزاولة النشاط الرياضي اليومي خارج ساعات المقرر .  
مما سبق يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجداول (٨ ، ٩) أن آراء عينة البحث قد اتفقت على مناسبة الموضوعات النظرية والتطبيقية المقترحة والاطار الزمني اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية وبهذا أجاب الباحث على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على: ما الموضوعات النظرية والتطبيقية المقترحة والإطار الزمني اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟



عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث :

ما الأساليب التدريسية اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟

جدول (١٠)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأراء العينة حول مناسبة الاساليب التدريسية

اللازمة لتنفيذ محتوى مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ( ن = ٤٥ )

م	الاساليب التدريسية المقترحة	الدرجة المقدرة	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	الأسلوب الامري ( المحاضرة )	124	2.76	0.92	91.85%
٢	أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريسي)	96	2.13	0.71	71.11%
٣	أسلوب التعلم التبادلي (بتوجيه الاقران).	101	2.24	0.75	74.81%
٤	أسلوب حل المشكلات.	106	2.36	0.79	78.52%
٥	التدريس المصغر	110	2.44	0.81	81.48%
٦	الخريطة الذهنية للمفاهيم	98	2.18	0.73	72.59%
٧	التعلم التعاوني	135	3.00	1.00	100%
٨	تمثيل الأدوار	100	2.22	0.74	74.07%
٩	التعلم باللعب	95	2.11	0.70	70.37%

يتضح من جدول (١٠) تراوحت النسبة المئوية لإراء عينة البحث حول مناسبة الاساليب التدريسية اللازمة لتنفيذ محتوى مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ما بين (٧٠,٣٧% : ١٠٠%) وبناءاً على ذلك تم الموافقة على جميع الموضوعات في الجانب التطبيقي لحصوله على نسبة أعلى من (٧٠%) من اتفاق العينة.

ويعزو الباحث ذلك إلى تنوع في الاساليب التدريسية المقترحة والتي يجب يتبعها القائم بالتدريس مع طلابه تبعاً لطبيعة المحاضرة وأهداف تدريسيه وخبرات الطلاب السابقة ومدى ملائمة المحاضرة لمستوى نمو الطلاب ، وتختلف هذه الأساليب والطرق من موضوع لآخر ومن مجموعة طلاب إلى مجموعة أخرى وقد يتخذ القائم بالتدريس أكثر من طريقة للمحاضرة الواحدة ، ولا بد ان يكون مرناً فيما يستخدم من اساليب . كما أن عملية اختيار الاساليب التدريسية من العمليات الصعبة حيث إن مدى التعلم وتحقيق الأهداف يعتمدان على الاختيار السليم للأسلوب ، كما ان تنوع الاساليب التدريسية تعطى القائم بالتدريس فرصة اكبر للاختيار فيما بين تلك الأساليب بما يتناسب وطبيعة الموضوعات التي يتناولها كما يتيح له الإبداع والابتكار فيما يستخدمه من أساليب وتعمل على خلق جو من التفاعل بين القائم بالتدريس والمتعلم ولا بد وأن يختار أساليب تدريس مناسبة للطلاب من حيث المستوى والقدرات والفروق الفردية بينهم، والتي



يمكنه استخدامها بمهارة وفقا للموضوعات التي سيقوم بتدريسها للطلاب وذلك ليستطيع توصيل المعلومة بسهولة ويسر، ويتوقف أسلوب التدريس على عدة متغيرات مثل "محتوى المادة وقدرات المتعلمين، والأهداف المرجو اكتسابها من المحاضرة.

وهذا يتفق مع عادة جلال عبدالحكيم (٢٠٠٨) حيث ينبغي على القائم بالتدريس أن يمتلك مختلف طرائق التدريس التقليدي منها والحديث، ويختار أنسبها، وأجداها فاعلية، لان الاساليب التدريسية يمكنها أن تشكل مكوناً هاماً من مكونات المقرر، وتظهر أهميتها في التأثير المتبادل بينها وبين كل من مكونات المقرر الأخرى، فلكل موضوع اسلوبه المناسب لأهدافه، ومحتواه، ومواده التعليمية، وأساليب تقويمه لتمكين المتعلمين من استيعاب المعارف، واكتساب المهارات، وتحقيق أهداف المحاضرة.(١١ : ٢٣)

ويؤكد "محمود عبد الحليم عبد الكريم"(٢٠٠٦م) أن اختيار طريقة التدريس تعتمد على عدة أسس منها الهدف من التدريس وخصائص نمو الطلاب وإدراك القائم بالتدريس لخبرات الطلاب ومستوياتهم بالإضافة إلى طبيعة ونوع النشاط موضوع التعلم والإمكانات المتاحة وأخيرا إلى التجديد والابتكار والنمط القيادي لشخصية القائم بالتدريس.(١٨ : ٢٣٨)

مما سبق يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجدول(١٠) أن آراء عينة البحث قد اتفقت على مناسبة الطرق والأساليب التدريسية اللازمة لتنفيذ محتوى مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية وبهذا أجاب الباحث على التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على: ما الأساليب التدريسية اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية؟



عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع :

ما أساليب التقويم المقترحة لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟

جدول (١١)

الدرجة المقدرة والمتوسط الموزون والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأراء العينة حول مناسبة

أساليب التقويم المقترحة لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ؟ ( ن = ٤٥ )

م	أساليب التقويم المقترحة	الدرجة المقدرة	المتوسط الموزون	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	اختبار شفوي.	135	3.00	1.00	73.33%
٢	اختبار تحريري.	135	3.00	1.00	100%
٣	ملاحظة الأداء.	104	2.31	0.77	77.04%
٤	الاختبارات العملية بطارية قياس .	99	2.20	0.73	100%

يتضح من جدول (١٠) حيث تراوحت النسبة المئوية لإراء عينة البحث حول مناسبة أساليب التقويم المقترحة اللازمة لتقويم محتوى مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية ما بين (٧٣,٣٣% : ١٠٠%) وبناءً على ذلك تم الموافقة على جميع أساليب التقويم المقترحة لحصوله على نسبة أعلى من (٧٠%) من اتفاق العينة.

ويعزو الباحث ارتفاع نسبة أساليب التقويم " الاختبار التحريرية والاختبارات العملية ، وحصولها على نسبة (١٠٠%) وذلك إلى أهمية ومناسبة وكفاية هذه الأساليب لتتنوعها وارتباطها بأهداف المقرر ومناسبتها لتقويم المحتوى ، وتساعد على تقويم الطلاب من جميع النواحي.

كما يرى للباحث أن التقويم بمثابة عملية تعزيز لأداء الطلاب فهو ينمي لديهم للدوافع لمزيد من التعلم، فتعزيز السلوك الايجابي يدعمه ويثبته ، ويؤدي في نفس الوقت إلى تصحيح السلوك الخاطئ حيث ان الغرض من العملية التعليمية هو إحداث تغييرات معينة في سلوك الطلاب ويتحقق ذلك عن طريق المقرر، ولن نستطيع التأكد من تحقيق المقرر لأهدافه الا عن طريق عملية التقويم . وبذلك يسعى لتحقيق الهدف التي ترجوه من رفع مستوى الطلاب الضعاف ليلحقوا بزملائهم ويستمتعون بالمحاضرة ويسعون إليها. لذا لابد من عمل تقويم قبلي وبعدي لمستوى الأداء المهاري للطلاب عقب كل وحدة من وحدات المحتوى المقترح وذلك لتحديد المستوى وما تم الوصول إليه وكذلك تحديد نقاط القصور في مختلف المعارف





والمهارات والأنشطة وإعادة بناء ووضع البرامج المناسبة التي تساعد في تطوير الأداء والوصول إلى الأهداف.

وهذا يتفق مع محمود كامل (٢٠٠٧م) في أن استخدام الاختبارات التحريرية والاختبارات العملية في تقويم المهارات الرياضية يعد من الوسائل الهامة للوصول إلى نتائج تنفيذ العملية التعليمية، حيث تعطي القائم بالتدريس الفرصة لتصحيح أخطاء المتعلمين، كما أنها قد تفيد في التعرف على مدى استفادتهم من كمّ المهارات والمعارف والمعلومات التي يقدمها لهم القائم بالتدريس، ومن خلال طرق وأساليب التدريس وإدراك مدى فاعليتها في استثارة تفكير المتعلمين والوصول بهم للهدف المرجو من المحاضرة. (١٩ : ٢١٢)

ويؤكد مسعد على محمود، عمرو وجران (٢٠٠٤م) لأنه لا بد من وضع خطوات تقويمية واضحة ومحددة للدروس في تكامل وتتابع مستمر لمختلف المهارات المقررة بالمحتوى، واستخدام أدوات تقويم مناسبة للنشاط، حيث تتعدد الوسائل والأدوات التي تستخدم لقياس المهارات المختلفة، من خلال المقاييس التقديرية والموضوعية، حيث يتم ترتيب المتعلمين وفقاً لمستوياتهم في تنفيذ المهارات سواء أكان ذلك في أثناء المحاضرات النظرية والتطبيقية حيث تتم ملاحظتهم وتقسيمهم حسب أدائهم الفعلي لمختلف المهارات وكذا حسب قدراتهم البدنية، ويتم تحديد الأداة المناسبة لقياس كل مهارة على حدة من المهارات المطلوب الوصول إلى إتقانها بدرجة معينة وثبيتها أو إعادة التدريب عليها. (٢٠ : ٣١٩)

ويتضح من خلال عرض الجداول السابقة من (٧ : ١١) أن عينة البحث قد اتفقت على المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية والتي جاءت بالاستبيان في صورته النهائية في مرفق (٤) وبهذا يكون أجابا الباحث على تساؤلات البحث.

#### الاستخلاصات والتوصيات:

##### أولاً: لاستخلاصات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى:

- ١- محتوى دراسي مقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب الجامعات المصرية .
- ٢- توصل الباحث إلى (١٦) هدفاً مقسمة إلى هدف (١) عاماً ، (٦) اهدافاً معرفية، (٤) اهدافاً نفس حركية، (٥) اهدافاً وجدانية.
- ٣- توصل الباحث إلى (١٥) موضوع في الجانب النظري للمقرر المقترح.
- ٤- توصل الباحث إلى (١٢) موضوع في الجانب التطبيقي (العملي) للمقرر المقترح.



٥-توصل الباحث إلى (٩) أساليب لتدريس الموضوعات النظرية والتطبيقية للمقرر المقترح

٦-توصل الباحث إلى (٤) أساليب مناسبة لتقويم موضوعات للمقرر المقترح.

### ثانيا التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث واستنادا إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى بالآتي:

١. أن تتبنى الجامعات تطبيق المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة ضمن متطلبات الجامعة لتدريسه لجميع طلاب الكليات بالجامعات المصرية الذي توصل له الباحث مرفق (٤)
٢. إدراج المحتوى الدراسي المقترح لمقرر اللياقة البدنية والصحة في لوائح كليات التربية الرياضية لتدريسه لجميع طلاب الكليات بالجامعات.
٣. بناء مقررات التربية الرياضية التي تدرس لجميع طلاب الكليات بالجامعات من المتخصصين بكليات التربية الرياضية
٤. على كليات التربية الرياضية توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ مقرر اللياقة البدنية والصحة نظرا لطبيعته النظرية والعملية.
٥. ضرورة زيادة الأنشطة التطبيقية الخاصة بالمقرر مما يساعد في عملية التعلم .



## المراجع

١. أحمد مؤيد حسين علي ، هيام صادق احمد : وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل ، مجلد ٩، العدد ٣، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ، العراق، ٢٠١٠م.
٢. اسماء طاهر نوفل : دراسة تقويمية للوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطلبات جامعه الدلتا ، رسالة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١م.
٣. اشراق علي محمود، نور عبد النبي محمد: تأثير تدريبات كروس فيت في بعض القدرات البدنية لدى ممارسات تدريبات اللياقة البدنية للأعمار ٢٠ - ٣٠ سنة، بحث منشور، مجله كليه التربية الرياضية ، المجلد ٣١ العدد الاول، كلية التربية الرياضية جامعه بغداد، ٢٠١٩م.
٤. امال يوسف مرسى: فعالية برنامج للتدريب العقلي وحديث الذات على الكفاءة الذاتية البدنية وبعض المهارات العقلية ومستوى اداء الطالبات للتمرينات والرقص الحديث، مجله بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٩م.
٥. حلمى أحمد الوكيل: أسس بناء المناهج وتنظيماتها، دار الميسرة للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠٠٩م.
٦. حلمى أحمد الوكيل، حسين بشير محمود: تطوير المناهج (أسبابه، أسسه، أساليبه، وخطورته ، ومعوقاته)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٧. خالد محمد عبد الجابر: محتوى دراسي مقترح لمقرر المهارات الحركية لطلاب شعبة التعليم الأساسي بكلية التربية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الابتكار الإستراتيجي وصناعة الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا . ٢٠٢١م
٨. زكى محمد حسن ، عماد أبو القاسم: مركز التحكم فى الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
٩. شريف محمد عبدالواحد ، هدى يوسف: مقرر الصحة واللياقة وأثره على الكفاءة الذاتية الرياضية لدى طلاب وطالبات كليات الأصالة الأهلية بالدمام ، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، م ٦ ، ع ٢ ص ص ٤٩ - ٦٢، جامعة الملك سعود الرياض، ٢٠٢٢م .
١٠. علي عبد المجيد، أحمد ماهر، إيمان ماهر: التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
١١. غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس تربية رياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.



١٢. فاضل حسين عزيز : اللياقة البدنية في مرحلة الشباب، الجندرية العلمية للنشر والتوزيع الاردن ، ٢٠١٥م.
١٣. فوزي توفيق صالح : التعليم والتعلم في التربية البدنية، مركز الحضارة العربية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١٤. ليلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٥. محمد صابر سليم، نجوى عبد الرحيم شاهين : أساسيات وتطبيقات فى علم المناهج، دار القاهرة للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
١٦. محمد عبدالمحسن أحمد ، خالد محمد عبدالجابر: محتوى دراسي مقترح لمقرر إدارة المؤسسات الإعلامية لطلاب شعبة الإدارة بكليات التربية الرياضية ، بحث منشور، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، المجلد ٦، العدد ١، الجزء الثالث، ص 154-181 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، مارس ٢٠٢٣.
١٧. محمود عبد الحليم عبد الكريم : منظومة الرياضة المدرسية ، دار الفكر العربي القاهرة : ٢٠١٥م
١٨. محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
١٩. محمود كامل الهوارى: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار العلم والإيمان، كفر الشيخ، ٢٠٠٧م.
٢٠. مسعد على محمود ، عمرو بدران: مدخل التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، دار الإسلام للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٤م.
٢١. معهد البحوث والاستشارات بجامعة جدة: مفاهيم اللياقة البدنية والصحة، مكتبة الشقري ، الرياض ، ١٤٣٨هـ
٢٢. مفتي ابراهيم حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.
٢٣. مها أحمد عبده: محتوى دراسي مقترح لمقرر علم الاجتماع الرياضي بكليات التربية الرياضية، بحث منشور، مؤتمر جودة التعليم بالجامعات المصرية، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٨ - ٢٩ ، أبريل، ٢٠١٩م.



٢٤. نجلاء امين إسماعيل: تأثير استخدام تدريبات متنوعة على تنميه بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بفعالية الهجوم لدى نشيء المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا ، ٢٠٢١م.
٢٥. هناء عبد الفتاح عبد الرازق: منهج تربيه رياضية مقترح للتلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية للمرحلة الابتدائية بجمهورية مصر العربية (٩ - ١٢ سنة)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
٢٦. وزارة التعليم العالى: اللائحة الداخلية لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، ٢٠٠٤م.
٢٧. وزارة التعليم العالى: اللائحة الداخلية لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.
٢٨. وزارة التعليم العالى: اللائحة الداخلية لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
٢٩. وزارة التعليم العالى: اللائحة الداخلية لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٩م.
30. Andersen, M. B. (2005). Sport psycholony in practice. Champaign, IL: Human Kinetics
31. Ghloum, Kazem jabber: The Effects of training on body Composition, Cardiovascular Variables and physical fitness components of Overweight college students in the state of Kuwait, & The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences (ISJPES), Faculty of Physical Education For Boys- Helwan University, (VOL 65), May in 2012
32. Khaled Mohamed Abdelgaber: The suggested curriculum of physical education of handball at preparatory azhar institutions for girls, International Journal of Sport Science & Arts in English (IJSSA) Faculty of Physical Education For Girls- Helwan University, October (part 2), in 26/10/2017.
33. Knapp, B : Skill in sport London and Henley, Routledge and Kegan Paul Limited, 1997.