

دراسة تحليلية لوعي مدرسي التربية الرياضية بالأهمية الصحية والتطبيقية لممارسة التمرينات البدنية

* م.د/رضوان سعيد محمد الجوهري

** م.د/ صالح مسعود فرج عثمان

المقدمة و مشكلة البحث:

تعد مادة التربية الرياضية من المواد الدراسية التي يتكامل فيها الجانب النظري بالجانب العملي ، حيث يتم التخطيط للمهارات نظريا ومن ثم يتم تنفيذ تلك المهارات عمليا. (٣٥ : ٥) وتكمن أهمية حصة التربية الرياضية في أنها تساهم في صقل شخصية التلميذ وتزويده بالمعارف والاتجاهات والمهارات والممارسات الإيجابية بما يتلاءم مع احتياجات الفرد والمجتمع من خلال تطوير جميع جوانب الحصة وتذليلها بما يتلاءم مع أهداف التطوير والتحديث. (١٦) و إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة و الإحساس بالمتعة و السعادة. (٢٦ : ٢١)

و لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية، نفسية أو اجتماعية، وأصبح تطورها ضرورة نسعى لتحقيقها. و إن التربية البدنية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كمجال السلوك الحركي و اللياقة البدنية ، فهي تتنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في المجال العاطفي الاجتماعي فتتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة بين الفرق، و في مجال القدرات المعرفية و بفضل حالات اللعب الملموسة و التي تتطلب غالبا حولا سريعة لمسائل معقدة. (٢ : ٣٣)

و تعتبر التربية البدنية أحد المكونات المهمة للتربية العامة، فبالإضافة إلى مساهمتها في النمو الجسمي والمحافظة على الصحة فإنها تساهم بشكل فعال في التطور العقلي، وهو أمر قد لا توفره المجالات التربوية الأخرى. هذا النمو بأنواعه لا يتحقق في أي برنامج للتربية البدنية إلا في وجود عناصر مثل تعليم المهارات الحركية، واكتساب المعرفة، وتطوير اللياقة البدنية، وتطوير السلوك الاجتماعي والاتجاهات الإيجابية. (٧) (٤٣) (٣٦)

ويعتبر ميدان التربية الرياضية ونجاح برامجها في المدرسة يعتمد على تعاون وتضامن كافة العناصر والقيادات التربوية ، فمن الخطأ اعتبار برامج التربية الرياضية موضوعاً مستقلاً عن بقية موضوعات وأنشطة المدرسة وأن مدرس التربية الرياضية يمكن أن ينفذ برامجها بنجاح بمعزل عن المجتمع المدرسي. ويعتبر سوء الفهم الذي تواجهه التربية الرياضية هو احد العقبات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية. (٤٠) (٤٤)

و الرياضية المدرسية أحد الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الناشئين ، كونها تتيح للتلاميذ فرصة اللقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنيبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع على أنفسهم وعلى. (٣٨) وتتمثل أهمية الرياضة المدرسية في أنها القواعد الأساسية للتثقيف الرياضي بمفهومه الشامل لكافة أفراد المجتمع في المراحل التعليمية المختلفة ، الأمر الذي يسمح بتوسيع قاعدة المشاركة الجماهيرية للرياضة في المجتمع سواء على مستوى الترويج والصحة أو على مستوى المنافسة العالية. (١٤ : ٤) و للتمرينات البدنية أهمية خاصة لمختلف الأنشطة الرياضية تتمثل في:

- تعد الأساس للإعداد البدني العام والخاص لجميع الأنشطة الحركية ، للوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من المهارة الحركية لرفع مستواه في النشاط الممارس .
- تعتبر التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني ، ووسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة ، كما أنها تساعد على النمو المتوازن لجميع أجزاء الجسم .
- تساعد التمرينات على النمو المتوازن لجميع أجزاء الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات القوامية خاصة إذا ما أديت بطريقة صحيحة وفي أوقات منتظمة.

و التمرينات البدنية تعتبر القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها جميع الأنشطة البدنية والحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص، ولأنها من الجوانب الأساسية في رفع مستوى الأفراد في معظم الأنشطة البدنية والرياضية ، و تساعدهم على النمو المتكامل المنزّن في جميع النواحي البدنية و المهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ولكونها تتناسب أيضاً مع كل القطاعات والأعمار والفئات المختلفة للشعب أثناء ممارستها، إذا ما وجهت توجيهاً صحيحاً وفقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية المختلفة. (٢٣ : ٣) وإن تنمية المهارات العقلية لا تقل أهمية عن تنمية المهارات البدنية، إلا أن كثيراً من العاملين في المجال الرياضي يهملوا أهمية هذا الجانب لكونه غير ملموس أثناء التطبيق حيث إن الارتقاء بمستوى الممارسة الرياضية على جميع المستويات يحتاج الإعداد المعرفي بجانب الإعداد البدني و المهاري. (٢١) و المعرفة الرياضية تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية. وإن ضعف إلمام معلم التربية البدنية بالمبادئ الأساسية لاختيار التمرينات قد يضعف من قدرته عند التخطيط لبرامج تأهيل الطلاب لياقياً وصحياً أو حتى عند تنفيذ منهج التربية البدنية، مما قد يتسبب في تعريض الطلاب لبعض المشاكل الصحية والإصابات نتيجة لعدم الوعي بأبسط قواعد السلامة الصحية أو الأدائية التي أساسها هذان المجالان. (١٨)

و الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع و تعد الثقافة الرياضية جزءاً من الثقافة العامة بوجه عام ويعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من المؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع ، كما أن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان. (٤٥) و يجب أن يختار مدرس التربية الرياضية التمرينات بعناية طبقاً للمبادئ و الأسس التربوية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية والتشريحية والنمط الجسمي للفرد. و التمرينات الرياضية لا تتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها إلى الجانب المهاري والعقلي والنفسي والاجتماعي فهي ليست تمرينات بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات بناء الفرد و إنما تهدف إلى تنمية وتطوير الفرد من كل جوانبه البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بشكل متكامل ومتوازن. (٣) (٤٢)

و تعتبر قضية المعلم وإعداده ومواصفاته القاسم المشترك الذي تركز عليه معظم المشاريع التربوية التطويرية بلا استثناء من أن اختيار المعلمين الأكفاء مسألة على رأس قائمة الأولويات في جميع الدول. (١) و معلم التربية البدنية هو أحد الأعمدة الرئيسة في العملية التعليمية، وإن عدم إلمامه بالمعلومات المتعلقة بالجوانب المعرفية والحركية في التربية البدنية يمثل فجوة في العملية التعليمية لا يمكن تفاديها حتى في ظل وجود المقرر الدراسي المكتمل المواصفات. و يتوجب على المدرس أن يدرك أن الجهد البدني الواقع على التلميذ له تأثيراته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي إذا لم يتم التعرف عليها ومراعاتها فإنها قد تؤثر سلباً في الطلاب. (٢٠)

ويمكننا القول في هذا المجال أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرسي التربية الرياضية ، وفي حالة ضمان أن يعمل في مدرسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء، في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جداً في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسائلته، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ. (٢ : ٣٤) لذا توجه الباحثان إلى إجراء الدراسة الحالية بهدف التعرف على وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية (البدني ، العقلي ، الاجتماعي ، النفسي) وكذلك التعرف على وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية.

أهداف البحث:

١. التعرف على وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية.
٢. التعرف على وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية.

تساؤلات البحث:

٣. ما مدى وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية؟
٤. ما مدى وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية؟

مصطلحات البحث:

- التمرينات البدنية:

هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية ، والتي تؤدي إلى غرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة للأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة ، وتختار وفق قواعد خاصة يراعي فيها الأسس التربوية (علم النفس، الاجتماع، طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء ، علم الحركة ، الصحة العامة). (١٥ : ٤) (٢٥ : ١٠٧)

وعى مدرسي التربية الرياضية (تعريف اجرائي) :

- إلمام معلم التربية البدنية بأهمية التمرينات البدنية سواء من الناحية الصحية أو من الناحية التطبيقية و الإلمام بالمبادئ الأساسية لاختيار التمرينات و كيفية توظيفها خلال حصة التربية الرياضية.

الدراسات المرجعية:

أولا الدراسات العربية:

دراسة: رقم (١) (٢٠١٤).
العنوان: "درجة امتلاك معلمي التربية الرياضية للكفاءة المعرفية في الحادثة الرياضية في الموصل"

الهدف: الكشف عن درجة امتلاك معلمي التربية الرياضية للكفاءة المعرفية في الحادثة الرياضية.
المنهج: الوصفي.
العينة: (٢٣٤) معلم ومعلمة في محافظة الموصل.
أهم النتائج: درجة امتلاك مدرسي التربية الرياضية للكفاءة المعرفية كانت منخفضة. (١٧)

دراسة: رقم (٢) (٢٠١١).
العنوان: "الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض"

الهدف: التعرف على الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض.
المنهج: الوصفي.
العينة: ٤٠ معلما للتربية البدنية من معلمي المرحلة المتوسطة.
أهم النتائج: توصلت الدراسة إلى أن الحصيلة المعرفية لدى معلمي التربية البدنية في فسيولوجيا الجهد البدني كانت في المستوى الضعيف. (٧) (٤٣) (٣٦)

دراسة: رقم (٣) (٢٠٠٦).
العنوان: "واقع الرياضة المدرسية بمدارس مدينة الرياض ودورها في الإنجاز الرياضي"
الهدف: التعرف على واقع الرياضة المدرسية بمدارس مدينة الرياض من خلال التعرف على مشكلات الرياضة المدرسية بمدارس مدينة الرياض.

المنهج: الوصفي.
العينة: واشتملت عينة البحث على ١١٧ معلم.
أهم النتائج: عدد حصص التربية البدنية غير مناسب لتحقيق الأهداف المرجوة ، والوقت المخصص لدرس التربية البدنية لا يتناسب وأعداد الطلاب ، وعدم وجود الملاعب الكافية يعد عائقاً

في تنفيذ برامج التربية البدنية ، وعدم اهتمام إدارات المدارس بحصص التربية البدنية وإلغائها في فترة الاختبارات النهائية ، كما أن نظرة المجتمع السلبية لمقرر التربية البدنية ووجود الكثير من الأعباء الإدارية الملغاة على عاتق معلم التربية البدنية. (١١)

دراسة: رقم (٤) (٢٠٠٦).
العنوان: "تقويم البرنامج التنفيذي للتربية البدنية لمرحلة التعليم المتوسط بالجمهورية الليبية"
الهدف: تقويم البرنامج التنفيذي للتربية البدنية لمرحلة التعليم المتوسط بالجمهورية الليبية من خلال التعرف على مدى مناسبة (الأهداف، المحتوى، طرق التدريس ، المعلم ، التلميذ ، الإمكانات ، التقويم) بالنسبة للتلاميذ والمدرسين.
المنهج: الوصفي.
العينة: واشتملت عينة البحث على ٣٧ معلم وموجه تربية بدنية ، وعدد ٤٣٠ تلميذ.
أهم النتائج: البرنامج التنفيذي لا يؤدي إلى إكساب اللياقة البدنية في الأنشطة المختلفة ، ولا تتناسب الموضوعات التي يشتمل عليها البرنامج مع المرحلة السنوية من حيث الكم والكيف ، ولا يوجد تنوع في البرنامج طرق التدريس وفقاً لموضوع الدرس والهدف منه ، ويوجد كثير من المعلمين غير حاصلين على الإعداد المهني والتربوي المناسب في مجال التدريس ، كما أن البرنامج التنفيذي لا يراعى العمل على إكساب التلميذ القدرات والمهارات المكتسبة في مختلف جوانب الحياة وبصفة خاصة مجال الرياضة. (٢٤)

ثانيا الدراسات الأجنبية :

دراسة: رقم (١) (٢٠١٣).
العنوان: "الوعي الصحي و اللياقة البدنية في المدارس و تأثيره على الطلاب-دراسة مقارنة"
الهدف: تحليل سواء كانت المدرسة أو لم تكن لها تأثير على وعي الطلاب من الناحية الصحية و اللياقة البدنية و هل كان محتوى البرامج المطبقة من قبل المدرسة تعلم الطلاب ذلك.
المنهج: الوصفي
العينة: ١٨٩ مدرس من مدينة نيو ساوز ويلز بأستراليا
أهم النتائج: الوعي الصحي أعلى لدى التلاميذ الملتحقين بالمدارس التي تقدم برامجها الواعي عن الصحة و اللياقة البدنية عن التلاميذ الملتحقين بالمدرسة التي لا تقدم برامجها ذلك حيث كان مجتمع الطلاب فيها فاقد المعرفة و الوعي الصحي نتج عنه أسلوب حياة غير صحي و أمراض السمنة و السكر. (٣٢)

دراسة: رقم (٢) (٢٠٠٧).
العنوان: "توصيات لتحسين التربية البدنية بالمدارس الابتدائية من منظور مدرسين الفصول"
الهدف: التعرف على كفاءة برامج التربية البدنية في المدارس الابتدائية من منظور الصعوبات التي تظهر من خلال خبرة مدرسي الفصول عند القيام بعملية التدريس
المنهج: الوصفي
العينة: ١٨٩ مدرس من مدينة نيو ساوز ويلز بأستراليا
أهم النتائج: عدم كفاءة المدرسين داخل برامج التربية البدنية في القيام بالتخطيط ، والتنفيذ للمنهاج، وتوقع النتائج ، كتابة التقارير ، والتقييم ، وتحسن التربية البدنية ذات علاقة وثيقة بمستوى المدرسة ، و الابتكار البسيط، والاحتياجات لمهنة التعليم الخاصة. (٣٤)

إجراءات البحث:-

أولاً:- منهج البحث:

قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً:- مجالات البحث:-

المجال المكاني:-

الإسكندرية.

المجال الزمني:-

تم تطبيق البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٨/١/٩ م إلى ٢٠١٨/٣/٥ م.

ثالثاً:- عينة البحث:-

اشتملت عينة البحث على (١٠٣) مدرس تربية رياضية بمحافظة الإسكندرية. تم إجراء المعاملات الإحصائية على (٣٠) مدرس وكانت عينة البحث الأساسية (٧٦) مدرس.

شروط عينة البحث:

١. أن تكون من مدرسي التربية الرياضية بمحافظة الإسكندرية.
٢. أن تكون من مدرسي المراحل الثلاث (ابتدائية ، اعدادية ، ثانوية).
٣. ألا تقل سنوات الخبرة عن ثلاث سنوات.

إجراءات الدراسة:

أولاً/ تصميم استمارة الاستبيان:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة صمم الباحثان استمارة استبيان في صورتها الأولية مرفق رقم (٢) كأداة لجمع البيانات محاور في الفترة من ٢٠١٨/١/٩ م إلى ٢٠١٨/١/١٨ م ، و كان يتكون من (٥) محاور: المحور الأول/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب البدني) يتضمن (٩) عبارات ، المحور الثاني/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب العقلي) يتضمن (٥) عبارات ، المحور الثالث/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب الاجتماعي) يتضمن (٧) عبارات ، المحور الرابع/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب النفسي) يتضمن (٧) عبارات ، المحور الخامس/ أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية يتضمن (١٣) عبارة. تم عرض استمارة الاستبيان على السادة الخبراء مرفق رقم (١) ، و تم إجراء التعديلات المطلوبة حيث تم تعديل في عدد عبارات بعض المحاور كما تم تعديل صيغة بعض العبارات ، و توصل الباحثان إلى الاستبيان بصورته النهائية مرفق رقم (٣) و كان يتكون من (٥) محاور: المحور الأول/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب البدني) يتضمن (٨) عبارات ، المحور الثاني/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب العقلي) يتضمن (٤) عبارات ، المحور الثالث/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب الاجتماعي) يتضمن (٧) عبارات ، المحور الرابع/ أهمية التمرينات من الناحية الصحية (الجانب النفسي) يتضمن (٦) عبارات ، المحور الخامس/ أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية يتضمن (١٣) عبارة و تم ذلك خلال الفترة من ٢٠١٨/١/٢٠ م إلى ٢٠١٨/٢/٣ م.

ثانياً/ صدق و ثبات استمارة الاستبيان:

تم إجراء المعاملات الإحصائية الصدق و الثبات في الفترة من ٢٠١٨/٢/٤ م إلى ٢٠١٨/٢/١١ م للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما وضع أجله و ذو نتائج ثابتة حيث تم ذلك على ٣٠ مدرس تربية رياضية و أظهرت نتائج المعاملات الإحصائية صدق و ثبات الاستبيان و يتضح ذلك في جدول رقم (١) ، جدول رقم (٢) ، جدول رقم (٣) ، جدول رقم (٤).

ثالثاً/ توزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٢٠١٨/٢/١٢ م إلى ٢٠١٨/٣/٥ م ، و وضحا لأفراد عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية هدف البحث و أهميته ، ثم قاما

بتفريغ البيانات في استمارة إكسيل ثم تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للتعرف على مدى وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية و التطبيقية.

المعاملات الإحصائية:

أولاً: الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى باختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين

جدول (١)

يوضح المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى لوعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية لعينة البحث .

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=٧		الأرباع الأعلى ن=٧		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٠.٩٣	*٨.٧٤	٥.٨٦	١.٢١	١٧.١٤	١.٢٩	٢٣.٠٠	الجانب البدني
٠.٦٩	*٣.٢٩	٠.٨٦	٠.٦٩	١١.١٤	٠.٠٠	١٢.٠٠	الجانب العقلي
٠.٨٤	*٥.٤٥	٤.٤٣	٢.١٥	١٦.٥٧	٠.٠٠	٢١.٠٠	الجانب الاجتماعي
٠.٨٩	*٦.٨٧	٣.٠٠	١.١٥	١٥.٠٠	٠.٠٠	١٨.٠٠	الجانب النفسي
٠.٩٢	*٧.٨٨	١١.٨٦	٢.٨٧	٢٢.٧١	٢.٧٦	٣٤.٥٧	الجانب التطبيقي
٠.٩٣	*٨.٧٢	١٩.٤٣	٣.٤٨	٨٧.١٤	٤.٧٦	١٠٦.٥٧	مجموع الاستبيان

معنوية قيمة (ت) عند مستوي ٠.٠٥ = (٢.١٨)

يتضح من جدول (١) الخاص بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى لاستبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية لعينة البحث:-

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = (٢.١٨) مما يدل على صدق الاستبيان الخاص بوعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية وتراوحت قيم معامل الصدق ما بين (٠.٦٩ إلى ٠.٩٣) وهذه معاملات صدق مرتفعة مما يدل على أن الاستبيان المستخدم بقيس ما وضع من أجله، وبلغ معامل الصدق للاستبيان ككل ٠.٩٣.

ثانيا: الثبات عن طريق (ألفا كرونباك ، معامل التجزئة النصفية)
ثانيا / أ: ثبات استبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و
التطبيقية بطريقة ألفا كرونباك :

وقد تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباك.

جدول (٢)

معامل ألفا كرونباك لاستبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و
التطبيقية

ن=٣٠

معامل ألفا كرونباك	ثبات الاستبيان
*٠.٧٦٥	وعى مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية

يتضح من جدول (٢) والخاص بمعامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباك أن قيمة (معامل ألفا كرونباك) المحسوبة بلغت (٠.٧٦٥) وهي أكبر من ٠.٦٠٠ مما يؤكد استبيان أن وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية على درجة عالية من الثبات.

ثانيا /ب: ثبات استبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و
التطبيقية بطريقة التجزئة النصفية :

وقد تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية (معامل سبيرمان براون).

جدول (٣)

معامل سبيرمان براون لاستبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و
التطبيقية

ن=٣٠

معامل سبيرمان براون	ثبات الاستبيان
*٠.٧٨٦	وعى مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية

يتضح من جدول (٣) والخاص بمعامل الثبات عن طريق معامل سبيرمان براون أن قيمة (معامل سبيرمان براون) المحسوبة بلغت (٠.٧٨٦) وهي أكبر من ٠.٦٠٠ مما يؤكد أن استبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية على درجة عالية من الثبات.

ثالثاً: ثبات استبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية بطريقة ألفا كرونباك :

وقد تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباك للاستبيان بعد حذف العبارة.

جدول (٤)

معامل ألفا كرونباك لاستبيان وعي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية ن=٣٠

المحور	م	ثبات الاستبيان	معامل ألفا كرونباك بعد حذف العبارة
الجانب البدني	١	التمرينات لا تحدث تغير في عملية التمثيل الغذائي.	*٠.٧٦٢
	٢	التمرينات قد تسبب مشاكل في عمليات الامتصاص والإخراج.	*٠.٧٥٦
	٣	التمرينات تزيد نسبة من النسيج الدهني.	*٠.٧٦٥
	٤	التمرينات لا تؤثر في حجم و قوة العضلات.	*٠.٧٦٣
	٥	لا نحتاج لاستخدام التمرينات في التأهيل بعد الإصابة.	*٠.٧٥٦
	٦	التمرينات قد تزيد من التشنجات التي يسببها العمل المهني.	*٠.٧٥٢
	٧	التمرينات تؤثر على اعتدال القوام.	*٠.٧٥٦
الجانب العقلي	٨	التمرينات تغير في ديناميكية النمو.	*٠.٧٦٠
	١	التمرينات لا تكسب الفرد المعارف والمعلومات.	*٠.٧٦٥
	٢	التمرينات لا تغير مستوى التفكير.	*٠.٧٦٣
	٣	التمرينات تزيد حدة المشاكل الذهنية.	*٠.٧٦٥
الجانب الاجتماعي	٤	التمرينات لا تعمل على الاستقرار الذهني.	*٠.٧٦٢
	١	التمرينات لا تساعد في اكتساب الطاعة.	*٠.٧٦٥
	٢	التمرينات لا تساعد في اكتساب النظام.	*٠.٧٦٢
	٣	التمرينات تقلل القدرة على حل المشكلات.	*٠.٧٦٠
	٤	التمرينات تؤدي إلى الشعور بالملل.	*٠.٧٥٨
	٥	التمرينات تكسب الميل إلى العمل الفردي.	*٠.٧٤٨
	٦	التمرينات لا تكسب الفرد القدرة على تكوين صداقات.	*٠.٧٦٣
الجانب النفسي	٧	التمرينات تكسب الفرد مشاعر سلبية تجاه الآخرين.	*٠.٧٦٤
	١	التمرينات لا تكسب الفرد الإحساس بالمرح والسرور.	*٠.٧٦٧
	٢	التمرينات لا تنمي التذوق الجمالي.	*٠.٧٥٠
	٣	التمرينات لا تكسب حسن التصرف.	*٠.٧٦٥
	٤	التمرينات تؤدي إلى الشد العصبي.	*٠.٧٦٣
	٥	التمرينات لا تكسب الفرد الثقة بالنفس.	*٠.٧٦٣
	٦	التمرينات ليس لها تأثير في تحسين الناحية النفسية.	*٠.٧٥٢

*٠.٧٧٨	أستخدم تمرينات محددة ثابتة في طابور الصباح لتهيئة للتلاميذ.	١	أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية
*٠.٧٥٣	استخدم تمرينات القوة العضلية مع جميع المراحل العمرية.	٢	
*٠.٧٥٩	لا استخدم تمرينات الإطالة العضلية للتلاميذ حيث قد تؤدي إلى التمزق العضلي.	٣	
*٠.٧٥٢	استخدام تمرينات لمرونة مفاصل الذراعين فقط إذا كانت المهارة المتعلمة تعتمد على الذراعين.	٤	
*٠.٧٦٩	استخدام التمرينات في الإحماء لمدة خمس دقائق على مدار العام الدراسي في بداية الدرس.	٥	
*٠.٧٤٧	لا أستخدم التمرينات في النشاط الختامي و اعتمد دائما على لعبة صغيرة.	٦	
*٠.٧٥٦	استخدم تمرينات لمجموعة عضلية واحدة في الإعداد البدني العام.	٧	
*٠.٧٦٣	أستخدم تمرينات لجميع عضلات الجسم بنسب متساوية في الإعداد البدني الخاص.	٨	
*٠.٧٥١	أعتمد على القدرات البدنية للتلاميذ دون استخدام تمرينات اللياقة البدنية.	٩	
*٠.٧٥٠	لا أستخدم التمرينات لرفع المستوى المهاري للتلاميذ بل أعتمد كليا على تعليم و تثبيت المهارة فقط.	١٠	
*٠.٧٧٠	أستخدم التمرينات كوسيلة للراحة السلبية.	١١	
*٠.٧٥٨	أعتمد على التمرينات المستخدمة خلال درس التربية الرياضية مع الفرق الرياضية بالمدرسة.	١٢	
*٠.٧٥٨	لا أعتمد على التمرينات في عمل العروض الرياضية و لكن أهتم بالتشكيلات و التكوينات.	١٣	

يتضح من جدول (٤) والخاص بمعامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباك أن قيمة (معامل ألفا كرونباك) المحسوبة أكبر من ٠.٦٠٠ مما يؤكد أن عبارات استبيان و عي مدرسي التربية الرياضية بالتمرينات و أهميتها من الناحية الصحية و التطبيقية على درجة عالية من الثبات وأنه عند حذف العبارات لا تتأثر قيمة الثبات بمقدار مؤثر على ثبات الاستبيان سواء بالإيجاب أو السلب.

- المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Microsoft Excel 2010 ,
SPSS Version 20 وذلك عند مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ يقابلها مستوى ثقة (٠.٩٥)
وهي كالتالي:-

- معامل ألفا كرونباك Cronbach's Alpha
- معامل سبيرمان براون (التجزئة النصفية) Split Half
- اختبار (ت) بين مجموعتين مستقلتين T independent samples T test
- النسبة المئوية percentage%
- المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان
- مربع كاي Chi Square
- مقياس ليكارت الثلاثي

عرض و مناقشة النتائج:

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب البدني ن = ٧٦

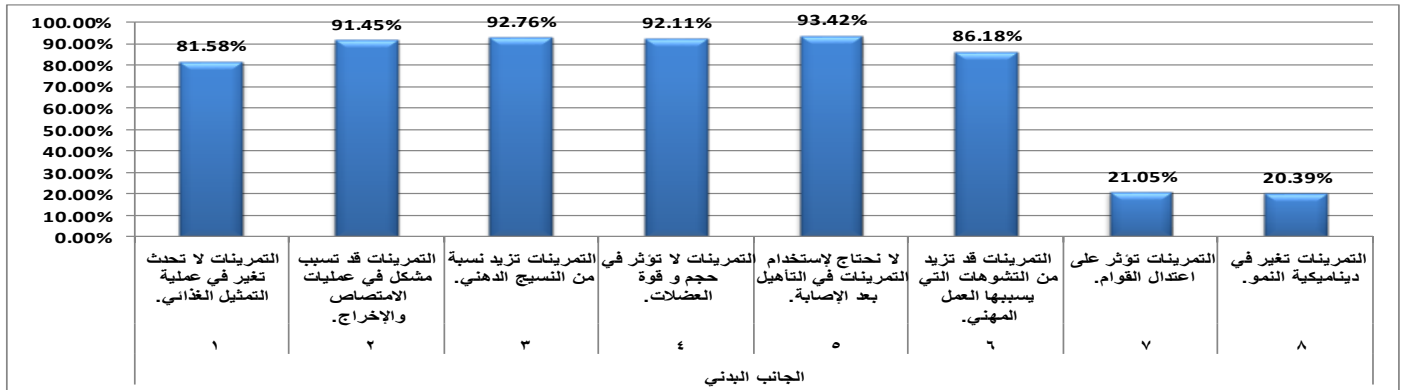
م	الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الاتجاه (ليكاتر)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
١	التمرينات لا تحدث تغير في عملية التمثيل الغذائي.	٥٧	٧٥.٠٠%	١٠	١٣.١٦%	٩	١١.٨٤%	*٥٩.٤٠	٢.٦٣	نعم	٨١.٥٨%
٢	التمرينات قد تسبب مشكل في عمليات الامتصاص والإخراج.	٦٧	٨٨.١٦%	٥	٦.٥٨%	٤	٥.٢٦%	*١٠٢.٨٢	٢.٨٣	نعم	٩١.٤٥%
٣	التمرينات تزيد نسبة من النسيج الدهني.	٦٨	٨٩.٤٧%	٥	٦.٥٨%	٣	٣.٩٥%	*١٠٧.٨٧	٢.٨٦	نعم	٩٢.٧٦%
٤	التمرينات لا تؤثر في حجم وقوة العضلات.	٦٧	٨٨.١٦%	٦	٧.٨٩%	٣	٣.٩٥%	*١٠٢.٩٧	٢.٨٤	نعم	٩٢.١١%
٥	لا نحتاج لاستخدام التمرينات في التأهيل بعد الإصابة.	٦٧	٨٨.١٦%	٨	١٠.٥٣%	١	١.٣٢%	*١٠٣.٧٦	٢.٨٧	نعم	٩٣.٤٢%
٦	التمرينات قد تزيد من التشنجات التي يسببها العمل المهني.	٦٠	٧٨.٩٥%	١١	١٤.٤٧%	٥	٦.٥٨%	*٧١.٨٧	٢.٧٢	نعم	٨٦.١٨%
٧	التمرينات تؤثر على اعتدال القوام.	١٤	١٨.٤٢%	٤	٥.٢٦%	٥٨	٧٦.٣٢%	*٦٥.١٦	١.٤٢	لا	٢١.٠٥%
٨	التمرينات تغير في ديناميكية النمو.	١٠	١٣.١٦%	١١	١٤.٤٧%	٥٥	٧٢.٣٧%	*٥٢.١٣	١.٤١	لا	٢٠.٣٩%

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية ٢ = ٥.٩٩

مقياس ليكاتر : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (نعم)

يتضح من جدول (٥) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب البدني ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٢٠.٣٩% إلى ٩٣.٤٢%).

شكل (١) يوضح نسبة الموافقة الخاصة بعبارات الجانب البدني



جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب العقلي ن = ٧٦

م	محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الاتجاه (ليكاتر)	نسبة الموافقة %
		التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %				
١	التمرينات لا تكسب الفرد المعارف والمعلومات.	٦٧	٨٨.١٦ %	٧	٩.٢١ %	٢	٢.٦٣ %	١٠٣.٢٩ *	٢.٨٦	نعم	٩٢.٧٦ %
٢	التمرينات لا تغير مستوى التفكير.	٦٢	٨١.٥٨ %	١١	١٤.٤٧ %	٣	٣.٩٥ %	٨٠.٨٧ *	٢.٧٨	نعم	٨٨.٨٢ %
٣	التمرينات تزيد حدة المشاكل الذهنية.	٧٣	٩٦.٠٥ %	٢	٢.٦٣ %	١	١.٣٢ %	١٣٤.٥٥ *	٢.٩٥	نعم	٩٧.٣٧ %
٤	التمرينات لا تعمل علي الاستقرار الذهني.	٦٥	٨٥.٥٣ %	٩	١١.٨٤ %	٢	٢.٦٣ %	٩٤.١٣ *	٢.٨٣	نعم	٩١.٤٥ %

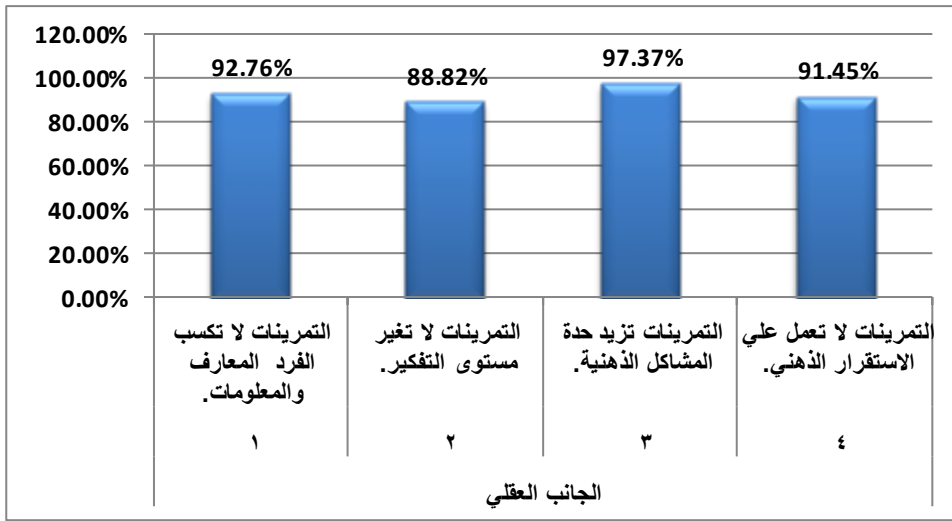
*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث مستوى الدلالة ≥ ٠.٠٥ عند درجة الحرية = ٢ = ٠.٩٩

مقياس ليكاتر : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد

ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (نعم)

يتضح من جدول (٦) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب العقلي ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٨.٨٢ % إلى ٩٧.٣٧ %).

شكل (٢) يوضح نسبة الموافقة الخاصة بعبارات الجانب العقلي



جدول (٧)

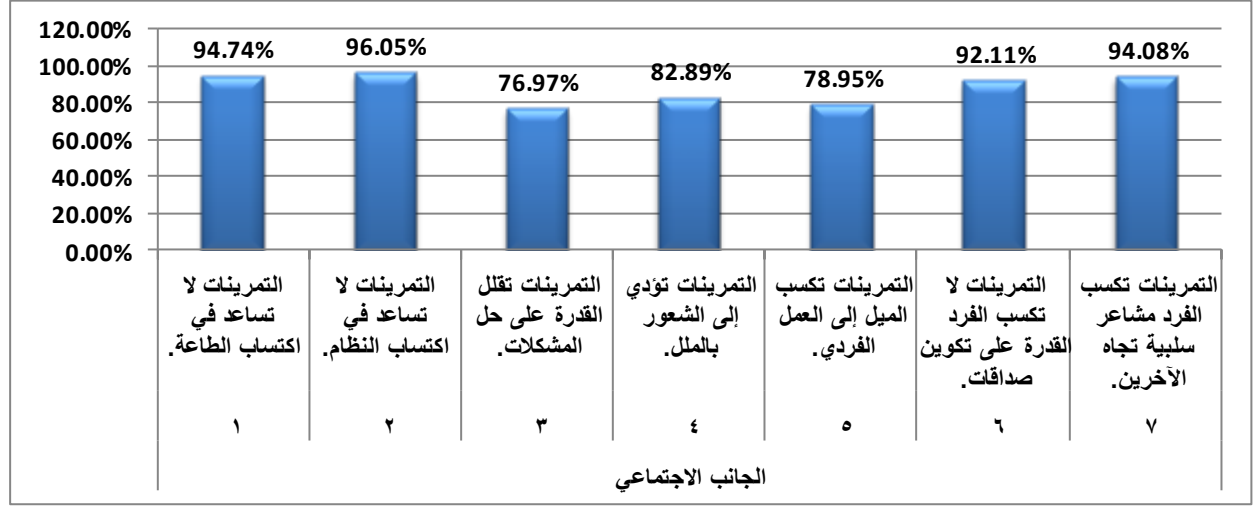
التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب الاجتماعي = ٧٦

م	الدلالات الإحصائية	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الاتجاه (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
١	التمرينات لا تساعد في اكتساب الطاعة.	٧٠	٩٢.١١ %	٤	٥.٢٦ %	٢	٢.٦٣ %	١١٨.٢١ *	٢.٨٩	نعم	٩٤.٧٤ %
٢	التمرينات لا تساعد في اكتساب النظام.	٧١	٩٣.٤٢ %	٤	٥.٢٦ %	١	١.٣٢ %	١٢٣.٦٦ *	٢.٩٢	نعم	٩٦.٠٥ %
٣	التمرينات تقلل القدرة على حل المشكلات.	٥٣	٦٩.٧٤ %	١١	١٤.٤٧ %	١٢	١٥.٧٩ %	٤٥.٣٤ *	٢.٥٤	نعم	٧٦.٩٧ %
٤	التمرينات تؤدي إلى الشعور بالملل.	٥١	٦٧.١١ %	٢٤	٣١.٥٨ %	١	١.٣٢ %	٤٩.٤٥ *	٢.٦٦	نعم	٨٢.٨٩ %
٥	التمرينات تكسب الميل إلى العمل الفردي.	٥٠	٦٥.٧٩ %	٢٠	٢٦.٣٢ %	٦	٧.٨٩ %	٣٩.٩٠ *	٢.٥٨	نعم	٧٨.٩٥ %
٦	التمرينات لا تكسب الفرد القدرة على تكوين صداقات.	٦٨	٨٩.٤٧ %	٤	٥.٢٦ %	٤	٥.٢٦ %	١٠٧.٧٩ *	٢.٨٤	نعم	٩٢.١١ %
٧	التمرينات تكسب الفرد مشاعر سلبية تجاه الآخرين.	٦٨	٨٩.٤٧ %	٧	٩.٢١ %	١	١.٣٢ %	١٠٨.٥٠ *	٢.٨٨	نعم	٩٤.٠٨ %

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث مستوى الدلالة ≥ ٠.٠٥ عند درجة الحرية = ٢ = ٥.٩٩

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (نعم)

يتضح من جدول (٧) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب الاجتماعي ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٦.٩٧% إلى ٩٦.٠٥%) .



شكل (٣) يوضح نسبة الموافقة الخاصة بعبارات الجانب الاجتماعي
جدول (٨)

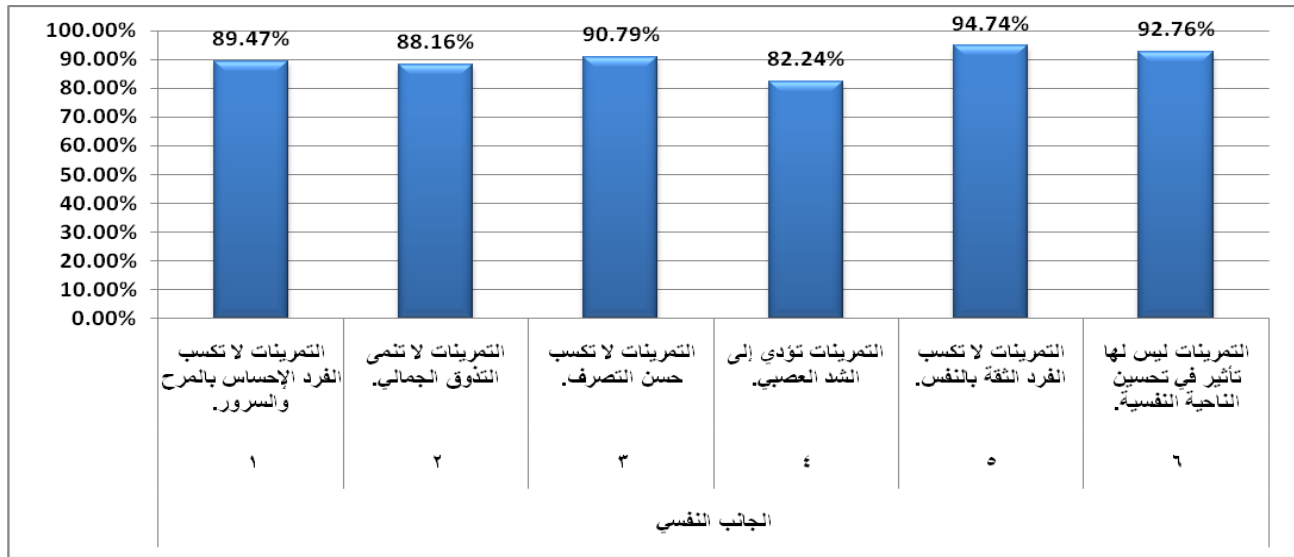
التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب النفسي ن = ٧٦

م	محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الاتجاه (ليكارت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
١	التمرينات لا تكسب الفرد الإحساس بالمرح والسرور.	٨٤.٢١%	٦٤	١٠.٥٣%	٨	٥.٢٦%	٤	*٨٨.٨٤	٢.٧٩	نعم	٨٩.٤٧%
٢	التمرينات لا تنمي التذوق الجمالي.	٨٢.٨٩%	٦٣	١٠.٥٣%	٨	٦.٥٨%	٥	*٨٤.١٨	٢.٧٦	نعم	٨٨.١٦%
٣	التمرينات لا تكسب حسن التصرف.	٨٥.٥٣%	٦٥	١٠.٥٣%	٨	٣.٩٥%	٣	*٩٣.٦٦	٢.٨٢	نعم	٩٠.٧٩%
٤	التمرينات تؤدي إلى الشد العصبي.	٧١.٠٥%	٥٤	٢٢.٣٧%	١٧	٦.٥٨%	٥	*٥١.٥٠	٢.٦٤	نعم	٨٢.٢٤%
٥	التمرينات لا تكسب الفرد الثقة بالنفس.	٩٢.١١%	٧٠	٥.٢٦%	٤	٢.٦٣%	٢	*١١٨.٢١	٢.٨٩	نعم	٩٤.٧٤%
٦	التمرينات ليس لها تأثير في تحسين الناحية النفسية.	٨٩.٤٧%	٦٨	٦.٥٨%	٥	٣.٩٥%	٣	*١٠٧.٨٧	٢.٨٦	نعم	٩٢.٧٦%

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث مستوى الدلالة ≥ ٠.٠٥ عند درجة الحرية ٢ = ٥.٩٩

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (نعم)

يتضح من جدول (٨) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب النفسي ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٢.٢٤% إلى ٩٤.٧٤%) .



شكل (٤) يوضح نسبة الموافقة الخاصة بعبارات الجانب النفسي

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية ن = ٧٦

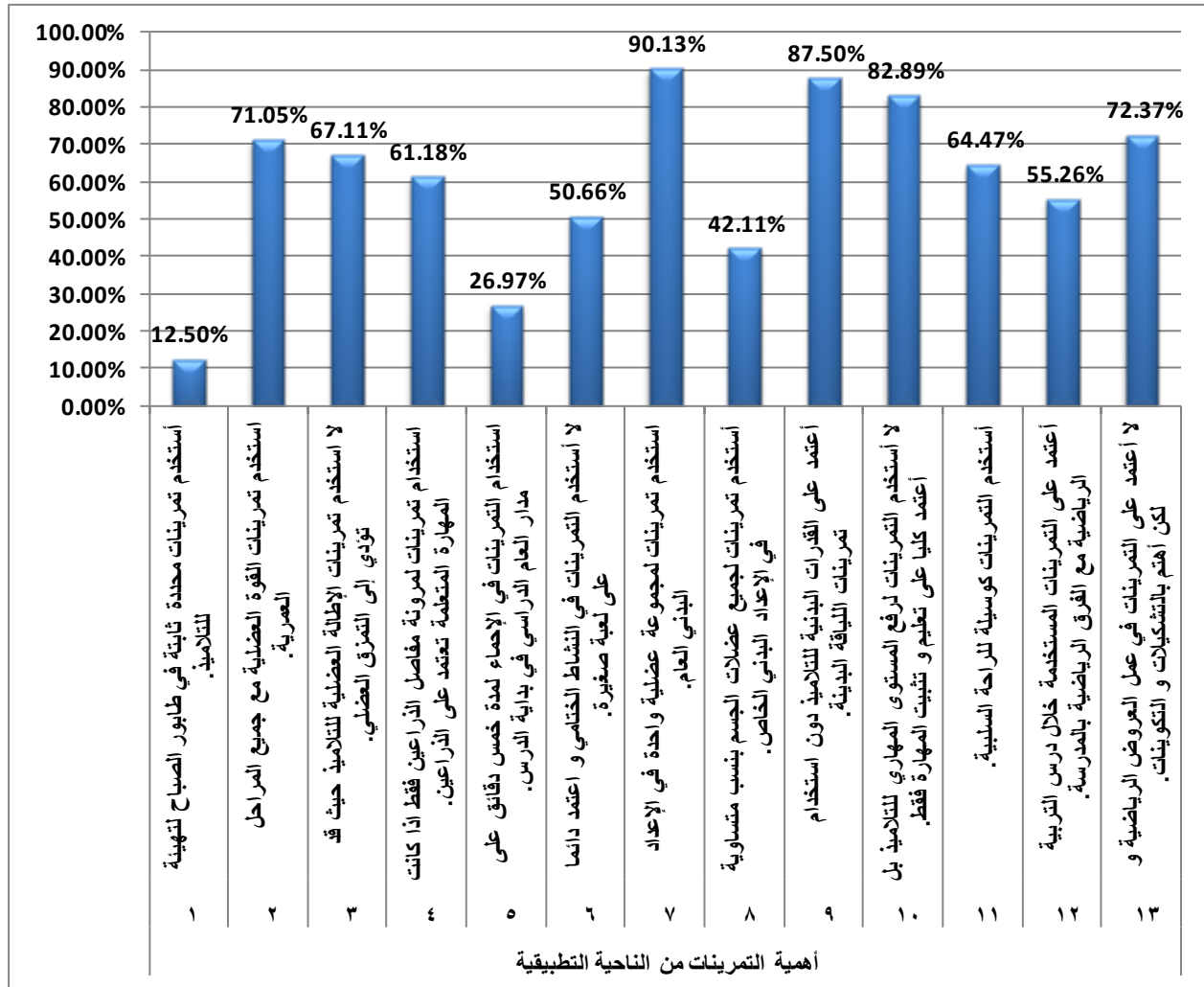
م	محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	الاتجاه (ليكاتر)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
١	أستخدم تمرينات محددة ثابتة في طابور الصباح لتهيئة للتلاميذ.	٥٠.٢٦%	١١	١٤.٤٧%	١١	٨٠.٢٦%	٦١	*٧٦.٢٩	١.٢٥	لا	١٢.٥٠%
٢	أستخدم تمرينات القوة العضلية مع جميع المراحل العمرية.	٥٩.٢١%	١٨	٢٣.٦٨%	١٨	١٧.١١%	١٣	*٢٣.٤٠	٢.٤٢	نعم	٧١.٠٥%
٣	لا أستخدم تمرينات الإطالة العضلية للتلاميذ حيث قد تؤدي إلى التمزق العضلي.	٤٨.٦٨%	٢٨	٣٦.٨٤%	٢٨	١٤.٤٧%	١١	*١٣.٧٦	٢.٣٤	نعم	٦٧.١١%
٤	أستخدم تمرينات لمرونة مفاصل الذراعين فقط إذا كانت المهارة المتعلقة تعتمد على الذراعين.	٥١.٣٢%	٣٩	١٩.٧٤%	١٥	٢٨.٩٥%	٢٢	*١٢.٠٣	٢.٢٢	إلى حد ما	٦١.١٨%
٥	أستخدم التمرينات في الإحماء لمدة خمس دقائق على مدار العام الدراسي في بداية الدرس.	١٧.١١%	١٣	١٩.٧٤%	١٥	٦٣.١٦%	٤٨	*٣٠.٥٠	١.٥٤	لا	٢٦.٩٧%
٦	لا أستخدم التمرينات في النشاط الختامي و اعتمد دائما على لعبة صغيرة.	٣٠.٢٦%	٢٣	٤٠.٧٩%	٣١	٢٨.٩٥%	٢٢	١.٩٢	٢.٠١	إلى حد ما	٥٠.٦٦%
٧	أستخدم تمرينات لمجموعة عضلية واحدة في الإعداد البدني العام.	٨٢.٨٩%	٦٣	١٤.٤٧%	١١	٢.٦٣%	٢	*٨٥.٦١	٢.٨٠	نعم	٩٠.١٣%
٨	أستخدم تمرينات لجميع عضلات الجسم بنسب متساوية في الإعداد البدني الخاص.	٣٢.٨٩%	٢٥	١٨.٤٢%	١٤	٤٨.٦٨%	٣٧	*١٠.٤٥	١.٨٤	إلى حد ما	٤٢.١١%
٩	أعتمد على القدرات البدنية للتلاميذ دون استخدام تمرينات اللياقة البدنية.	٧٧.٦٣%	٥٩	١٩.٧٤%	١٥	٢.٦٣%	٢	*٧٠.٤٥	٢.٧٥	نعم	٨٧.٥٠%
١٠	لا أستخدم التمرينات لرفع المستوى المهاري للتلاميذ بل أعتمد كليا على تعليم وتثبيت المهارة فقط.	٧٣.٦٨%	٥٦	١٨.٤٢%	١٤	٧.٨٩%	٦	*٥٦.٩٥	٢.٦٦	نعم	٨٢.٨٩%
١١	أستخدم التمرينات كوسيلة للراحة السلبية.	٥٢.٦٣%	٤٠	٢٣.٦٨%	١٨	٢٣.٦٨%	١٨	*١٢.٧٤	٢.٢٩	إلى حد ما	٦٤.٤٧%
١٢	أعتمد على التمرينات المستخدمة خلال درس التربية الرياضية مع الفرق الرياضية بالمدرسة.	٣٤.٢١%	٢٦	٢.١١%	٣٢	٢٣.٦٨%	١٨	٣.٩٠	٢.١١	إلى حد ما	٥٥.٢٦%
١٣	لا أعتمد على التمرينات في عمل العروض الرياضية ولكن أهتم بالتشكيلات و التكوينات.	٥٧.٨٩%	٤٤	٢٨.٩٥%	٢٢	١٣.١٦%	١٠	*٢٣.٤٧	٢.٤٥	نعم	٧٢.٣٧%

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث مستوى الدلالة ≥ ٠.٠٥ عند درجة الحرية ٢ = ٥.٩٩

مقياس ليكاتر : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- ١.٠٠-١.٦٦ (لا) ، ١.٦٧-٢.٣٣ (إلى حد

(ما) ، ٢.٣٤-٣.٠٠ (نعم)

يتضح من جدول (٩) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . فيما عدا عبارات (٦ ، ١٢) ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (١٢.٥٠ % إلى ٩٠.١٣ %) .



شكل (٥) يوضح نسبة الموافقة الخاصة بعبارات أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية

مناقشة النتائج:

أولاً/ مناقشة التساؤل الأول:

يتضح من جدول (٥) و الشكل البياني رقم (١) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب البدني ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٢٠.٣٩% إلى ٩٣.٤٢%). و يتضح من جدول (٦) و الشكل البياني رقم (٢) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب العقلي ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٨.٨٢% إلى ٩٧.٣٧%). و يتضح من جدول (٧) و الشكل البياني رقم (٣) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب الاجتماعي ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٧٦.٩٧% إلى ٩٦.٠٥%). و يتضح من جدول (٨) و الشكل البياني رقم (٤) و الخاص التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب النفسي ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٨٢.٢٤% إلى ٩٤.٧٤%).

أشارت النتائج إلى أن هناك تباين في مستوى وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية في الجانب (البدني ، النفسي ، العقلي ، الاجتماعي) ففإنك من لديهم وعي مرتفع و آخرين لديهم انخفاض في الوعي ويعزو الباحثان ظهور المستوى المعرفي الضعيف إلى عدم اهتمام المعلمين بشكل عام بالنواحي المتعلقة بأهمية التمرينات من الناحية الصحية ، كما يعزو الباحثان ذلك أيضا إلى قلة اطلاع المعلمين على ما هو جديد ومرتبطة بالناحية الصحية. وأن ما يطالب المعلمون بتنفيذه في حصص التربية البدنية من قبل المشرفين على هذه المادة يعد بعيداً عن ما يدرسه هؤلاء المعلمون عند تأهيلهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الرحاطة وشوكة (٢٠٠٧) ودراسة الخصاونة و الزعبي (٢٠٠٧) ودراسة المزيني والعفري (٢٠٠٣) ، و التي أشارت نتائج دراساتهم العلمية إلى ضعف في مستوى الحصيلة المعرفية وفي مجالات مختلفة وعلى عينات مختلفة قيد الدراسة. (٢٩) (٦) (٥) كما توصلت دراسة زياد عيسى (٢٠١١) إلى أن الحصيلة المعرفية لدى معلمي التربية البدنية في فسيولوجيا الجهد البدني كانت في المستوى الضعيف. (٧) (٤٣) (٣٦)

و يتفق يوسف قطامي (٢٠٠٥) محمد مرسال ، عبد الباسط محمد (٢٠٠٢) و أن المدرسة تعد من أهم المؤسسات التربوية التي تعمل على تحقيق النمو المتكامل والشامل والمتزن للأفراد من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية، وذلك بما تقدمه من برامج معرفية و مهارية مختلفة. (٣٠) (٢٣ : ١) و يؤكد ذلك نتائج دراسة مينا Meena (٢٠١٣) حيث أظهرت أن الوعي الصحي أعلى لدى التلاميذ الملتحقين بالمدارس التي تقدم برامجها الوعي عن الصحة و اللياقة البدنية عن التلاميذ الملتحقين بالمدرسة التي لا تقدم برامجها ذلك حيث كان مجتمع الطلاب فيها فاقد المعرفة و الوعي الصحي نتج عنه أسلوب حياة غير صحي و أمراض السمنة و السكر. (٣٣)

و يرى الباحثان أن مدرس التربية الرياضية يقع على عاتقه مسؤولية كبيرة و واجب وطني في الارتقاء بالنشء و إعداد كوادر يستفيد منها المجتمع و لن يتم ذلك إلا من خلال وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية (بدنية ، نفسية ، عقلية ، اجتماعية) و الذي ينعكس أثر ذلك على التلاميذ. و في هذا الصدد يذكر محمد السائح ، سالم الزغلول (٢٠٠٤) أن مدرس التربية الرياضية دون سائر مدرسي المدرسة على مختلف تخصصاتهم، هو الذي يناط به دور الارتقاء بالنمو البدني والحركي للطلبة، دون تجاهل لباقي الجوانب التي تبني شخصية الطالب. (١٩)

و تشير هاموند (Hammond) (٢٠٠٠) إلى أن معرفة المعلم ومؤهلاته يعتبران العامل الأساس في تحصيل الطلبة ، وذلك من خلال بحث قامت فيه بتحليل كفاءة المعلمين و مدى انجاز التلاميذ ، بهدف اختبار الطرق التي تؤثر بها مؤهلات المعلمين ومعرفتهم وبعض المدخلات المدرسية الأخرى على تحصيل الطلاب ،

وتوصلت إلى أن تعديل كل من المنهاج ، والمحتوى، والاختبارات له أثر بسيط على تحصيل الطلاب مقارنة بمعرفة و مهلات المعلم. (٣١)

و تؤكد زينب علي ، جيهان حامد ، غادة جلال (٢٠١٦) أن التمرينات و الرياضة المدرسية تساهم في بناء الإنسان المتكامل من جميع الجوانب بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا و صحيا. (٨ : ٢١)

و يضيف علي حسين الحسيناوي ، رشاد طارق النصر الله (٢٠١٤) أن التمرينات تساعد في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة و اكتساب القوام الجيد عن طريق اكتساب الجسم القدرة و المرونة العامة و لتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الأساسية يمكن أداء تمرينات للتقوية و المرونة العامة و تمرينات تحسين القوام و إصلاح الانحرافات القوامية التي تنشأ نتيجة أوضاع خاطئة للتلاميذ و عدم وعيهم بالأوضاع و العادات القوامية السليمة. (: ٢٦٧-٢٦٨) كما تساعد التمرينات على تعليم الفرد و تعويده على القواعد السليمة في الحركات من جمال و تحكم في حركات الجسم. (١٣ : ٢٦٨)

ثانيا/ مناقشة التساؤل الثاني:

يتضح من جدول (٩) و الشكل البياني رقم (٥) و الخاص التكرار و النسبة المئوية و الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات أهمية التمرينات من الناحية التطبيقية ، وجود فروق معنوية بين الاستجابات و هذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى ٠.٠٥ فيما عدا عبارات (٦ ، ١٢) ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (١٢.٥٠% إلى ٩٠.١٣%).

أشارت النتائج إلى أن هناك تباين في مستوى و عي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية فذاك من لديهم و عي مرتفع و آخرين لديهم انخفاض في الوعي و يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدم اهتمام المعلمين بشكل عام بالنواحي المتعلقة بفسولوجيا الجهد البدني و اللياقة البدنية، لاعتقادهم بأنهم مدرسون و ليسوا مدربين، و دورهم يتجلى في تعليم المهارات الأساسية للطلبة عن طريق أساليب التدريس المختلفة أكثر من اعتمادهم على طرق و مبادئ التدريب الرياضي و اللياقة البدنية، كما يعزو الباحث ذلك أيضا إلى قلة اطلاع المعلمين على ما هو جديد و مرتبط بمجال فسيولوجيا الجهد البدني و اللياقة البدنية. و أن ما يطالب المعلمون بتنفيذه في حصص التربية البدنية) من قبل المشرفين على هذه المادة مثلا(يعد بعيدا عن ما يدرسه هؤلاء المعلمون عند تأهيلهم. هذا الواقع ظهر جليا من خلال الزيارات الميدانية للمعلمين و المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث مع بعض مشرفي التربية البدنية، و تبين من خلالها أن هناك فجوة كبيرة بين المادة العلمية المقدمة لهؤلاء المعلمين في مرحلة البكالوريوس و مفردات درس التربية البدنية الذي في الغالب يكون مجرد ممارسة كرة القدم.

و تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الرحاطة و شوكة (٢٠٠٧ ودراسة الخصاونة ٢٠٠٧ ودراسة المزيني و العنقري ٢٠٠٣ ، و التي أشارت نتائج دراساتهم العلمية إلى ضعف في مستوى الحصيلة المعرفية و في مجالات مختلفة و على عينات مختلفة قيد الدراسة. (٢٨) (٦)

و يشير علي حسين الحسيناوي ، رشاد طارق النصر الله (٢٠١٤) إلى أنه من واجب مدرس التربية الرياضية أن يختار التمرينات و يدرسها وفق أسس علمية سليمة (فسيولوجية ، تربوية عضلية ، صحية) تساعد التلاميذ على اكتساب المهارة دون ضرر ، بحيث تتناسب التمرينات مع السن و الجنس و الفروق الفردية ، تخدم التمرينات المجموعات العضلية المختلفة للجسم و لا تقتصر على أجزاء معينة دون أخرى مع مراعاة الاهتمام بالمجموعة العضلية العاملة في المهارة المتعلمة خلال درس التربية الرياضية ، تتناسب التمرينات مع الأدوات المتاحة ، كما يجب على المدرس الانتقال من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب ، و يجب إعطاء تمرينات الاسترخاء بين التمرينات العنيفة ، و يجب التنوع في استخدام التمرينات حسب الجزء من الدرس و حسب الهدف مع الاهتمام بتنوع التشكيلات (١٣ : ٢٧٠-٢٧٤)

كما يؤكد أمين الخولي (٢٠٠٥) على أهمية و عي مدرس التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية حيث يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي و تعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية و الأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع

بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسائلته، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ. (٢ : ٣٤)

و يضيف حسن عوض ، كمال صالح عبده (٢٠٠٣) إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة أو الشاملة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية ومهارات و التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية. (٤ : ٨٨-٨٩)

و يرى الباحثان أن هناك بعض العوائق التي تمنع الاستفادة الكاملة من حصص التربية الرياضية و توظيف التمرينات من الناحية التطبيقية و منها عامل الوقت و الإمكانيات المادية و كذلك البشرية و النظرة المجتمعية لحصة التربية الرياضية و وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية.

و هناك دراسات تناولت هذا الموضوع مثل دراسة السرحان (٢٠١٠) التي هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الرياضية وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم المشكلات التي تواجه مدرس التربية الرياضية أن الإدارة المدرسية تعتبر حصة التربية الرياضية أقل أهمية من حصص المواد الأخرى، كما بينت نتائج الدراسة أهم المشكلات المرتبطة بالمجال الاجتماعي. (٩)

كما أشارت نتائج دراسة نكتل مزاحم خليل ، فالح هاشم فنجان ، تيسير احمد سعيد (٢٠١٢) إلى أن جزء التمرينات البدنية في الدرس لا ينال الاهتمام الكافي عند التطبيق سواءً من ناحية المدرس أو الطالب حيث يتم تدريسه بنظام تقليدي قد يقتصر إلى الكثير من الحماس والإثارة والتفاعل وان معظم المختصين بالتربية الرياضية المدرسية يجمعون على أهمية جزء التمرينات البدنية في الدرس نظراً لأهميته بالنسبة للقوام واللياقة البدنية والوظيفية للتلاميذ وكذلك أثبتت العديد من الدراسات فاعلية وتأثير الألعاب الصغيرة من الإعداد البدني للتلاميذ أعطت تلك الدراسات نتائج إيجابية أفضل في تحسين عناصر اللياقة البدنية . ومن اجل التغلب على نواحي النقص التي تظهر في جزء التمرينات البدنية المستخدم حالياً ولزيادة فعالية النشاط في درس التربية الرياضية . لهذا ظهرت الحاجة إلى إجراء هذا البحث لدراسة اثر استخدام بعض التمارين البدنية والألعاب الصغيرة الهادفة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية. (٢٧) (٤١)

و كانت نتائج دراسة بن قناب (٢٠٠٩) وجود مشاكل تعيق مدرسي التربية البدنية خلال حصة التربية الرياضية منها الوقت ، عدم ملائمة التسيير الإداري للرياضة المدرسية ، النقص الكبير في المنشآت والعتاد الرياضي وعدم تناسقه مع أعداد التلاميذ. (٣٧)

و يشير عثمان بوعافية (٢٠١٧) إلى أن الواقع العملي في مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ بعد حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم، حيث نتفق جميعاً على مدى هذا القصور الشديد، سواء من ناحية المنشآت الرياضية (ملاعب - صالات) أو بالنسبة للتجهيزات المختلفة (أدوات رياضية - أجهزة رياضية)، هذا بالإضافة إلى عدم مناسبة الزمن الخاص بدروس التربية الرياضية في المدارس ولا يمكن أن يحقق أي من أهداف التدريس في المدارس. وما نلاحظه أيضاً في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية ، ويعتقد آخرون أن التربية والتربية الصحية برنامجان متحدان لأنهما يعبران عن شيء واحد هو الاهتمام بتربية الأفراد. (١٢) (٣٩)

الاستنتاجات و التوصيات:

أولا الاستنتاجات:

من خلال ما تم عرضه و مناقشته توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. وجود تباين في وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية على مستوى الجانب البدني و النفسي و العقلي و الاجتماعي.
٢. وجود انخفاض في وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية على مستوى الجانب البدني و النفسي و العقلي و الاجتماعي.
٣. وجود تباين في وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية.
٤. وجود انخفاض في وعي مدرسي التربية الرياضية بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية.

ثانيا التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في هذا البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. عمل ندوات و دورات أكاديمية للتوعية بأهمية التمرينات من الناحية الصحية و التطبيقية في الحياة بشكل عام و حصص التربية الرياضية بشكل خاص.
٢. استحداث برامج لإعداد مدرسي تربية رياضية يمتلكون الثقافة العامة و الشخصية و الخبرة و المهنية.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

- | الاسم | المرجع |
|--------------------------------------|---|
| ١. أمينة كمال ، عبد العزيز الحر | : أولويات الكفايات التدريسية والاحتياجات التدريبية لمعلمي المرحلة الإعدادية في التعليم العام بدولة قطر من وجهة نظر المعلمين والموجهين، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات ، ٢٠٠٣ م |
| ٢. أنور أمين الخولي | : أصول التربية البدنية و الرياضية، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة ٢٠٠٩ م |
| ٣. حازم احمد السيد | : أسس ومبادئ التمرينات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٦ م |
| ٤. حسن عوض ، كمال صالح عبده | : أسس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م |
| ٥. خالد المزيني، عبد الرحمن العنقري | : الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، مجلة جامعة الملك سعود، مجلد ١٥ ، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية ، العدد ١ ، ٢٠٠٣ م |
| ٦. زهير الزعبي ، أمان الخصاونة | : الحصيلة المعرفية العلمية لدى لاعبي ومدربي ألعاب القوى في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، المجلد ٢١ ، العدد ٣ ، ٢٠٠٧ م |
| ٧. زياد عيسى زايد | : الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد ٨ ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠١١ م |
| ٨. زينب علي ، جيهان حامد ، غادة جلال | : الأسس النظرية في طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية و تطبيقاتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٦ م |
| ٩. سعد السرحان | : المشكلات التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الرياضية في لواء البادية الشمالية من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك ، إربد ، ٢٠١٠ م |
| ١٠. سمير عبد النبي شعبان عيسى | : تأثير التمرينات الجماعية كإحماء وإعداد بدني في درس التربية الرياضية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات جيمار المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م. |
| ١١. طارق عبد العظيم الشامخ | : واقع الرياضة المدرسية بمدارس مدينة الرياض ، ودورها في الإنجاز الرياضي ، كلية التربية البدنية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، ٢٠٠٦ م |

١٢. عثمان بوعافية : علاقة الصحة المدرسية بالتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي "دراسة ميدانية على ثانويات الطور الثانوي بمدينة ورقلة"، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ٢٠١٧ م
١٣. علي حسين الحسيناوي : أوضاع العرض و التمارين البدنية في درس التربية الرياضية، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٤ م
١٤. عمر محمد الدراوي : مشكلات التربية البدنية والرياضة المدرسية العربية، المستوى الخامس، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الملك سعود، الرياض، ٢٠٠٧ م
١٥. فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، الفرقة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧ م
١٦. فوزة أحمد النعيمي : البرنامج المنهجي لتطوير الأداء المؤسسي لمديريات التربية والتعليم والمدارس، عمان: مطابع وزارة التربية والتعليم، الأردن، ٢٠٠٧ م
١٧. ليث شوكت : درجة امتلاك معلمي التربية الرياضية للكفاءة المعرفية في الحداثة الرياضية في الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الرق الأوسط، عمان، ٢٠١٤ م
١٨. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠١ م
١٩. محمد السائح، سالم الزغلول : تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠٠٤ م
٢٠. محمد صبحي حساتين : برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م
٢١. محمد محمود فياض الحوري : الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكاراتيه في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠٠٣ م
٢٢. محمد مرسال حمد أرباب ، عبد الباسط محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تمرينات مقترح على مستوى إنجاز بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية، نظريات و تطبيقات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي، استراتيجيات انتقاء و إعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية؛ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ٢٠٠٢ م
٢٣. محمد مرسال حمد أرباب ، عبد الباسط محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تمرينات مقترح على مستوى إنجاز بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية، المؤتمر العلمي الدولي استراتيجيات انتقاء و إعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي و الثورة المعلوماتية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢ م
٢٤. مفتاح أحمد عمر العريفي : تقويم البرنامج التنفيذي للتربية البدنية لمرحلة التعليم المتوسط بالجمهورية الليبية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦ م
٢٥. مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية، ط ١، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠ م
٢٦. ناهد محمود السعد، نيلا رمزي فهميم : طرق التدريس في التربية الرياضية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، ٢٠٠٤ م
٢٧. نكتل مزاحم خليل، فالح هاشم فنجان، تيسير احمد سعيد : أثر استخدام بعض التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة الهادفة في درس التربية الرياضية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ٢٠١٢ م
٢٨. وليد الرحاحلة، نارت شوكة : دراسة مقارنة للحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد ٢٣، العدد ٤، ص ٤٧ - ٥٦، ٢٠٠٧ م
٢٩. وليد الرحاحلة، نارت شوكة : دراسة مقارنة للحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد ٢٣، العدد ٤، ص ٤٧ - ٥٦، ٢٠٠٧ م
٣٠. يوسف قطامي : علم النفس التربوي والتفكير، دار حنين للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥ م

ثانيا المراجع الأجنبية:

31. Hammond, L.D : Teacher Quality and Student Achievement: A Review of State Policy Evidence. Education Policy Analysis Archives, 8(1), 1-29, 2000
32. Meena Marie Tepas : Health and Fitness Awareness in Schools and Student Impact: A Quantitative Study, Master's Theses, Dominican university of California, 2013
33. Meena Marie Tepas : Health and Fitness Awareness in Schools and Student Impact: A Quantitative Study, Master's Theses, Dominican university of California, 2013
34. Morgan, Philip; Hansen, Vibeke : Recommendations to Improve Primary School Physical Education: Classroom Teachers' Perspective, Journal of Educational Research, v101 n2 Nov-Dec. 2007
35. Rich, M : Baseball values transcend modernity, Published article, the state press. 2(5), 2012

ثالثا شبكة المعلومات:

36. <http://fac.ksu.edu.sa/asangari/publication/207614>
37. <http://sportmag.uodiyala.edu.iq>
38. <http://www.Al-Hiwar./edutech1234.freeseve.com>, Jürgen rhmer 17 Nov 2006
39. https://istaps.univ-ouargla.dz/images/memoire_master2017/25.pdf
40. <https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=48653>
41. <https://www.researchgate.net/profile/Naktal.../nktl-nzhan-falh-lyaqt-bdnyt.doc>
42. https://www.researchgate.net/publication/294870195_ass_wmbady_altmrynat_alryadyt
43. www.kau.edu.sa/GetFile.aspx?id=197569&fn...pdf&Lng=AR
44. www.uobabylon.edu.iq/publications/sports_edition1/physical_journal1_3.doc
45. www.uobabylon.edu.iq/publications/sports_edition20/physical_journal20_5.doc