

اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية

لموظفات كلية إربد الجامعية للبنات

- مدرس جامعة البلقاء التطبيقية

1. ساعة صالح عبيدات

- أستاذ مشارك جامعة البلقاء التطبيقية

د. ناجح محمد الذيابات

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لموظفات كلية إربد الجامعية، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم استبانة تكونت من (39) فقرة شملت "اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى الموظفات في كلية إربد الجامعة" وتم توزيعها على عينة الدراسة البالغ عددها (103) موظفات في كلية إربد الجامعية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة أظهرت النتائج التالية: وجود مستوى متوسط في معرفة اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على المتغير (المؤهل العلمي) ولصالح الفئة (بكالوريوس)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على مستوى اللياقة البدنية تبعاً للمتغيرات الشخصية الأخرى (عدد سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي)، واقترح الباحثان مجموعة من التوصيات من أبرزها: ضرورة زيادة الوعي عن اللياقة البدنية ونشر المعلومات عن أهميتها بالنسبة لصحة الفرد (الاجتماعية، والنفسية، والمهارية)، عقد دورات تدريبية تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية بين الموظفين. الكلمات المفتاحية: (المستوى المعرفي، اللياقة البدنية، موظفات كلية إربد الجامعية).

Résumé :

Tester le niveau de connaissance de la condition physique chez les employées du collège universitaire d'Irbid.
Cette étude vise à identifier le test de niveau de connaissance dans la condition physique du collège universitaire d'Irbid. Afin d'attendre les objectifs de l'étude, les chercheurs ont conçu un questionnaire qui comprend (39) paragraphes y compris : « tester le niveau de connaissance de la condition physique chez les employées du collège universitaire de Irbid ».

Elle a été distribuée a un échantillon compose de (103) employé masculin et féminins au collège, dont les membres ont été choisis au hasard parmi la population de l'étude. Après avoir effectué les opérations statistiques nécessaires, les résultats ont montré : l'existence d'un niveau intermédiaire a connaitre la condition physique des employés du collège universitaire de Irbid, la présence de différences statistiquement significatives au niveau de ($\alpha=0.05$) sur le variable de (qualification scientifique) pour la faveur de BA et des études supérieurs, et l'absence de différences statistiquement significatives au niveau de ($\alpha=0.05$) au niveau de la condition physique dépend des autres variables personnelles (nombre d'années d'expérience et titre d'emploi).

Le chercheur a proposé un ensemble de recommandations notamment, l'augmentation de la connaissance sur la condition physique, la diffusion d'informations sur son importance et avantages pour la sante sociale, physique et compétente de l'individu et de la formation et enfin des cours contribuant à augmenter le niveau de la condition physique chez les employés

Mots-clés : le niveau de la connaissance de la condition physique chez les employées du collège universitaire d'Irbid.

abstract

Testing the level of knowledge physical fitness among the employees of Irbid University Collage

This study aimed to identify the test of knowledge level in the physical fitness for the employees of Irbid University Collage. To achieve the objectives of the study, the researcher designed a questionnaire which consisted of (39) items including "testing the level of knowledge in physical fitness among the employees of Irbid University Collage". It was distributed to a sample consisting of (103) male and female employees at the college, whose members have been randomly selected from the population of the study. After conducting the necessary statistical operations, the results showed: the existence of an intermediate level in knowing the physical fitness of the employees of Irbid University Collage, the presence of statistically significant differences at the level of ($\alpha = 0.05$) on the variable of (scientific qualification) for the favor of (BA and Graduate study), and the absence of statistically significant differences at the level of ($\alpha = 0.05$) at the level of physical fitness depending on the other personal variables (number of years of experience and job title). The researcher suggested a group of recommendations, notably: increasing awareness about physical fitness, disseminating information on its importance and benefits for the social , physical and skillful health of the individual and finally holding training courses contributing to raising the level of physical fitness among employees.

Key words: (the level of knowledge, physical fitness, employees of Irbid University Collage).

مقدمة

إن ممارسة الأنشطة الحركية واللياقة البدنية نشأت منذ نشأة الكون، فلقد مارس الإنسان في العصر الحجري الأنشطة الحركية المختلفة بشكل إجباري للحفاظ على البقاء وهذا هدف فطري غريزي دائم عند الإنسان، فالحضارة الفرعونية اهتمت بالإعداد البدني للأطفال من خلال ألوان متعددة من الأنشطة البدنية وغلب على هذه الأنشطة الطابع العسكري وطابع القوة والمغامرة والتحدي ولقد كانت الأجسام السائدة في ذلك العصر أجسام قوية، فالنظرة إلى أن "العقل السليم في الجسم السليم" ليست جديدة بل قديمة وجدت مع ظهور عصر الحضارة وكانت شعار المدن اليونانية والرومانية القديمة.

وفي العصر الحديث وخاصة بعد الثورة الصناعية تعقدت مظاهر المجتمع وتشابكت وكثرت الأعباء على الأفراد مما دعا علماء التربية والـاجتماع والصحة والتربية الرياضية وعلم النفس والطب الرياضي إلى النداء بتوصيات وذلك للاهتمام بالجسم كواسطة لمواجهة أعباء هذه الحياة (الرقاد وآخرون، 2007).

وتعد الثقافة الرياضية محركاً للنمو فهي تؤثر في عملية النمو الطبيعية عند الفرد وتشمل النمو العقلي، والهرموني، والأخلاقي، لكن من الضرورة مراعاة وجود توازن بين جميع هذه الأطراف والجوانب، كما إن للثقافة الرياضية علاقات مباشرة مع القوى الإنتاجية في المجتمع حيث تزيد القدرات الإنتاجية. كما ترتبط مع البناء العقدي والسياسي للمجتمع. وتتخلص أهمية العلاقات السابقة للتربية الرياضية في القدرة على التأثير في أفراد المجتمع إيجابياً بدنياً، حركياً والتنمية الشاملة للفرد، وللتعميق من دور الثقافة الرياضية في الظواهر الاجتماعية الأخرى فإن الخطوة الأولى لهذا الدور تتلخص في دراسة وتحليل الأشكال والوظائف التي تبع لها (ماتيفيف، 1991)، (unodeccep2000)، (David, Villavera, 1996).

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة الرياضة من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبحت حاجة مطلوبة بل وضرورية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة وخاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمراً مهماً

للأشخاص السليمين والذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة حيث تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في الوقاية والعلاج (ياسين، 2008).

إن التربية البدنية مأخوذة من التربية العامة الشاملة لأفراد المجتمع، مما يعني إن التربية البدنية عملية تربوية مثلها مثل التربية العامة ويترب على ذلك الشترك في خصائص ومواصفات متشابهة وكذلك استخدامات متشابهة للوسائل والطرق لكن الميزة الحقيقية للتربية البدنية استخدامها للجانب الحركي لتنمية الفرد بدنياً ومهارياً ومن النواحي كافة (وجدي وأحمد، 1994) (الدرهلي، 2001).

مفهوم المعرفة:

يعرف عبد الباسط (1971) المعرفة بأنها مجموعة من المعاني والمعتقدات والأحكام والمفاهيم والتصورات الفكرية التي تتكون لدى الإنسان نتيجة لمحاوئته المتكررة لفهم الظواهر والأشياء المحيطة. يقترح جيلفورد أن المعرفة تيسر الوعي بالمعلومات أو اكتشافها بشكل مباشر أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها.

ويؤيد فؤاد أبو حطب، سيد عثمان ذلك لكنهم يعقبون بأن المعرفة يجب أن تمتد وتتسع لتشمل عمليات التفكير جميعها.

و تعرف المعرفة وفقاً للقاموس الدولي للتربية بأنها: مصطلح عام يعبر عن العمليات الخاصة بالإدراك، التعرف، التخيل، التقييم، التذكر، التعلم، التفكير، والتي يحصل من خلالها الفرد عن المعلومات والمعارف والفهم الإدراكي أو التفسيري تمييزاً لها عن العمليات النفعالية (الخولي والعزب، 2009).

و يتم ذلك من خلال عمليات العرض واستخدام أساليب التغذية الراجعة بل يجعل عملية التعلم الحركي في حد ذاتها أكثر فاعلية وإيجابية حيث يصبح المتعلم مسؤولاً ومشاركاً إيجابياً بعد أن كان مجرد مستقبل أو مقلد، كما تشير دراسات هؤلاء المتخصصين إلى ان استخدام الوسائل التعليمية يؤدي إلى خفض الفترة الزمنية اللازمة للتعلم مما يسرع بها، فعلا عن الأداء الحركي يصبح أكثر دقة وإتقاناً، الأمر الذي يعود بالنفع على المستوى الرقمي للاعب أو التقدير النهائي للأداء.

تعريف اللياقة البدنية:

إن الهدف الأساسي لمهنة علوم الحركة والرياضة، هو الارتقاء والاحتفاظ بمستوى النشاط البدني واللياقة، وهي خطوة أولى مهمة في تطوير نمو حياة صحية، والحديث عن اللياقة البدنية يعني الحديث عن مدلول الإعداد البدني لعملية التدريب الرياضي، وهدف الممارسة أو التدريب الرياضي: هو تنمية العديد من مكونات اللياقة البدنية، والارتفاع بالإمكانات الحركية للأفراد، ابتداءً من سن الناشئين، وحتى مرحلة المستويات العليا، وتعد اللياقة البدنية مطلب وطني لإعداد المواطن القادر على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن، ويعرفها كلارك Clarke "بأنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية وبقظة، دون تعب مبرر له، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة، ويعرفها. (حسانين 1996) "بمدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة".

ويعرفها فانيار: هي القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون التعب المفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بمواصلة الاشتراك بالنشاط الترويحي (الرقاد وآخرون، 2007).

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي فعلى الرياضي ليكون قائماً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه، أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن (ياسين، 2008).

أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، وتشبه اللياقة العامة بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، وإذا كان الأساس متيناً قويا سيبقى البيت صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس ضعيفاً فإن البيت بأكمله معرض للانحيار (الرقاد وآخرون، 2007).

أهمية وفوائد التمرينات: (إسماعيل، 2008)

1. تعتبر التمرينات من أكثر الأنشطة الحركية أمانا وبعدا عن ما قد تسببه ألعاب أخرى من إصابات.
2. الوصول بالفرد إلى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعد على رفع مستواه في اللعبة التي يزاؤها في مختلف الأنشطة الحركية.
3. تعتبر التمرينات أساسا لأعداد الرياضيين للمواسم الرياضية لما تسهم به في عملية التهيئة البدنية والنفسية وتعد الأفراد لتقبل الجهد المقبل.
4. تسهم في رفع اللياقة البدنية تتناسب وإمكانات أو قدرات الفرد وذلك بتنميتها وتطويرها لأهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة التي تسهم في رفع الكفاية الإنتاجية والمهارية لجميع فئات الشعب المختلفة.
5. وسيلة تعويضية عما تسببه مشاكل العمل المهني، وطريقة المحافظة على الصحة والنمو الشامل المتزن لجميع أجزاء الجسم.
6. لها قيمتها التربوية من حيث تعويد الفرد حسب النظام والدقة في العمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية وتوقيت واحد.
7. من أهم الوسائل في تربية الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات التي تطرأ على الجسم نتيجة الحوادث أو الإصابات وذلك إذا ما أديت بطريقة صحيحة في أوقات مناسبة ومنتظمة.
8. تساعد على انتفاخ الجسم بالمواد الصالحة الموجودة بالدم نتيجة لقيام كل جهاز من أجهزة الجسم بوظيفته.
9. التنشيط الذهني أو العقلي العصبي وذلك بأداء تمرينات التوافق والدقة التي تحتاج إلى تركيز انتباه عند أدائها.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1. قام الكراسنة (2010) بدراسة هدفت إلى الكشف عن دور البرامج الرياضية في التلفزيون الأردني في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد، تكونت عينة الدراسة من (1000) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية من مدارس مديريات التربية والتعليم في محافظة إربد، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن دور البرامج الرياضية في التلفزيون الأردني في تنمية الثقافة الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم جاء بدرجة متوسطة، وأن آراء طلبة المرحلة الثانوية حول درجة مساعدة البرامج الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لديهم في المجال الاجتماعي والتنافسي والصحي تختلف باختلاف جنس الطالب، وأن آراء طلبة المرحلة الثانوية حول درجة مساعدة البرامج الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لديهم في المجال الثقافي تختلف باختلاف جنس الطالب، وأن آراء طلبة المرحلة الثانوية حول درجة مساعدة البرامج الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لديهم في المجال الاجتماعي، التنافسي، الصحي، الثقافي تختلف باختلاف مكان سكن الطالب، وممارسة الطالب للرياضة، والآراء طلبة المرحلة الثانوية حول درجة مساعدة البرامج الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لديهم في المجال الاجتماعي، التنافسي، الصحي تختلف باختلاف الفرع الأكاديمي، بينما تختلف آراءهم في المجال الثقافي الفرع الأكاديمي، لصالح الفرع الأدبي. وفي ضوء نتائج الدراسة، خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أبرزها اهتمام البرامج الرياضية المقدمة عبر التلفزيون الأردني بتعريف الطالب بالقوانين الرياضية للألعاب المختلفة وتعريفهم أيضاً بخطط اللعب في الألعاب الرياضية المختلفة، اهتمام البرامج الرياضية المقدمة عبر التلفزيون الأردني بنقل المباريات الخاصة بالبطولات المدرسية نقلاً مباشراً.
2. قام عطا (2009) بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى المستوى المعرفي للثقافة الرياضية عند طلبة الجامعة الأردنية في المجالات الصحية، النفسية والاجتماعية، اللياقة البدنية المعلومات، كذلك إلى الفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغير الكلية والجنس. واستخدم

الباحث المنهج الوصفي في إحدى صورة الدراسة المسحية على عينة عشوائية مكونة من (692) طالباً وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية الذين لم يدرسوا مساق الرياضة والصحة من خارج كلية التربية الرياضية، وتم وضع مقياس مكون من (50) سؤال موزعة على الاختيار من متعدد والصح والخطأ والمطابقة بعد عرضها على الخبراء المختصين، وأشارت نتائج الدراسة إلى حصول طلبة الجامعة الأردنية على درجة جيدة في البعد الصحي ومتوسط في البعد النفسي والاجتماعي ومنخفض في بعد اللياقة البدنية وضعيف في بعض المعلومات، وإلى تفوق طلبة الكليات العلمية على طلبة كليات الإنسانية وعلى جميع أسئلة المقاييس، وإلى تفوق الإناث على الذكور في بعدي الصحة والنفسي والاجتماعي وإلى تفوق الذكور على الإناث في بعد المعلومات وأوصى الباحث إلى ضرورة الاهتمام بمراجعة الخطط الدراسية وإضافة مواد لها علاقة بالثقافة الرياضية وإلى ضرورة تفعيل دور دائرة النشاط الرياضي في الاهتمام بالبعد النظري والتطبيقي للممارسة الرياضية وتضمين النشرات الجامعية للجوانب المعرفية للثقافة الرياضية.

3. قام أبو زهو (2009) بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي للمشاركات بمراكز اللياقة البدنية، وإلى معرفة الفروق في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغيرات المؤهل العلمي العمر، المهنة، الحالة الاجتماعية، الوزن، وتكونت عينة الدراسة من (91) مشاركة من مختلف مراكز اللياقة البدنية في مدينة إربد. وتم استخدام استبيان التوافق النفسي والذي قامت الباحثان ببنائه والمكون من مجالين هما التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي حيث تم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة وأخذ قياس قبلي للعينة وقياس بعدي في فترة تعادل 6 أسابيع بين القياسين بعد التأكد من صدقة وثباته واستخدمت المعيارية واختبارات واختبار تحليل التباين واختبار REGW للمقارنات البعدية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الممارسة الرياضية أدت إلى تحسن دال للتوافق الاجتماعي، وإلى تحسن على الأداة ككل، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة لمجالات الدراسة ممثلة في المؤهل العلمي، المهنة، العمر، الحالة الاجتماعية، وإلى وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الوزن على مجال التوافق الشخصي مع الذات ولصالح فئة من 56-60 كغم

عن فئة 61-65 كغم وكذلك فئة 70 كغم فأكثر عن فئة 56-60 كغم، أوصى الباحث إلى ضرورة الاهتمام بالممارسة الرياضية لما لها من دور كبير في تحسين الحالة النفسية فيما يتعلق بالتوافق الشخصي والاجتماعي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1. وأجرى كينغهام ((Cunningham, 2003)) دراسة هدفت إلى التعرف على التغطية الإعلامية للرياضة النسوية وبالأخص التغطية الإلكترونية وأثرها على الرياضة النسوية الجامعية على شبكة الإنترنت، وكانت عينة الدراسة المدارس التعليمية في الولايات المتحدة الأمريكية وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية حيث تم اختيار (8) مناطق عشوائياً ومنها أخذ (5) مدارس عشوائياً ثم اختار (35) موقعاً للانترنت من المواقع الخاصة بالشبكة الإخبارية (NCAA). أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يوجد فروق دالة إحصائية يوفر المعلومات التي تدعم الرياضة النسوية وتلك التي تدعم رياضة الذكور على موقع الإنترنت. وأيضاً توصلت نتائج الدراسة إلى أن رياضة التنس النسائي كانت أطول من التغطية الإعلامية لنفس الرياضة الخاصة بالذكور.
2. أجرى مارتين (Martine, 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر الإعلام في تشكيل المفاهيم الذاتية الرياضية النسائية وكانت عينة الدراسة مقتصرة على أربع نساء مشاركات بالرياضات المشتركة مع الذكور حيث استخدم أسلوب المقابلة، وأظهرت الدراسة من خلال آراء الفتيات الأربعة عدم الاهتمام بالرياضة النسائية وأن الإعلام لم يغطي تلك الرياضة بشكل صحيح وأن الذكور هم المسيطرون ويجب العناية بالرياضة النسائية.
3. قام دوزير (Dozier, 2000) بدراسة طويلة للمشاركات الرياضية النسائية خلال (25) سنة الماضية، حيث لاحظ ازدياد عدد المشاركات النسائية في الرياضة قد تضاعفت في السنوات السابقة حيث كان في عام 1972، (2.1) فرق نسائي في كل جامعة ثم زاد لكي يصل إلى (5.6) في عام 1978، وفي عام 1990 زاد ليصل (7.2). وكان عدد الكليات التي توفر الرياضة للإناث عام 1972 (28) كلية وفي عام 1985 ارتفع إلى (825) معهد مما أدى إلى زيادة فرصة المشاركة الرياضية للمرأة ونتيجة لذلك تدعو الدراسة

إلى أهمية تطوير التغطية الإعلامية في هذا الميدان حيث حظت الدراسة ضعف وسائل الإعلام وتقصيرها في تغطية المشاركات الرياضية الخاصة بالمرأة.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المعرفة الرياضية في مجال اللياقة البدنية من الأمور الهامة لموظفات كلية بنات أربد الجامعية لما لها من تأثير واضح على معرفة الطرق والأساليب والأسس التي تبني عليها المعرفة في مجال اللياقة البدنية، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفأته للقيام بالأعمال في حياة الفرد العادية دون ظهور حالات الإرهاق وأن يبقى لديه من الطاقة ما يمكنه من الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويحية، واللياقة البدنية جزء من اللياقة العامة أو الشاملة التي تضم اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية، ومن خلال خبرة الباحثان في الجامعة وجدوا بان هناك قصور كبير في فهم أهمية الأنشطة الرياضية وأهميتها للإنسان، وتعد مشكلة البحث من أبرز المشاكل التي تواجه المرأة الأردنية كونها تعرف أهمية الرياضة في حياتها المنزلية او العملية وان كانت على ثقافة معينة كونها من مجتمع محافظ لهذا جاءت هذه الدراسة لتبين لنا المستوى المعرفي للياقة البدنية لموظفات كلية بنات أربد اللواتي ليعرفن ادنى مستويات فوائد اللياقة البدنية.

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية؟

السؤال الثاني: هل يختلف المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر بصحة الإنسان وشخصيته حيث ذكر الربضي (2001) إلى أن الاهتمام باللياقة البدنية أصبح هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم مما دعا أجهزة المعنية بذلك إلى نشر المفاهيم النظرية والعلمية للياقة البدنية، والمعرفة الرياضية هي المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تهدف إلى تنمية المعلومات والمهارات المرتبطة بالجانب البدني والصحي وقواعد اللعب وغيره حيث يؤكد أمين الخولي (2005) نقلاً عن ويست، بوتشر (Wuset& Bucher) بأن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك

وقد تناول ويست، بوتشر هذا التعريف بالتحليل إلى أن التربية البدنية والرياضية تشتمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي ومن خلال حياة طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني. ومن هنا تأتي أهمية البحث والحاجة إليه في تنمية المعرفة والثقافة لدى موظفات كلية بنات أربد للنهوض بمستواهن المعرفي والجسدي على حد سواء للقيام بإعمالهن بيسر وسهولة لدى العاملات في كلية بنات أربد وعن أهمية اللياقة البدنية وممارسة الأنشطة البدنية لما لهذه الرياضة من فوائد قد تعود بالنفع على حياتهن الاجتماعية والمهنية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لموظفات كلية أربد الجامعية للبنات.

حدود الدراسة:

- **الحد المكاني:** تم تطبيق هذه الدراسة في كلية أربد الجامعية للبنات جامعة البلقاء التطبيقية.

- **الحد الزمني:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الواقعة ما بين (5/27_ 5/2) (2012/).

- **الحد البشري:** تقتصر عينة الدراسة على الموظفات في كلية أربد الجامعية للبنات جامعة البلقاء التطبيقية.

مصطلحات الدراسة:

1- المستوى المعرفي: هي التعبير الشامل لعمليات الإدراك، اكتشاف، التعرف، التمثيل، الحكم، التعلم، التفكير، والتي يستطيع الفرد من خلالها أن يحصل على المعارف والفهم الإدراكي، والتوضيح أو التفسير تميزاً لها عن العمليات الانفعالية (حسانين ، 1999).

2- اختبار : هو أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات ، نتيجة لتطبيق طرق توصف بدقة (حسانين 2004).

3- اللياقة البدنية: هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، وهي القاعدة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، وهي تهدف إلى تنمية المكونات الأساسية كالقوة والسرعة، والتحمل والرشاقة (حسانين 2004).

منهجية الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي المسحي الشامل الكلي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (123) موظفة من كلية أربد الجامعية واستبعد (20) من مجتمع الدراسة كونهم عينة استطلاعية ليصبحوا (103).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة [اصلية من (103) موظفات في كلية اربد الجامعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

جدول (1) : توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	ثانوية فأقل	2	1.9
	دبلوم	25	24.3
	بكالوريوس	37	35.9
	دراسات عليا	39	37.9
	المجموع	103	100.0
عدد سنوات الخبرة	5 سنوات فأقل	32	31.1
	6-10 سنوات	31	30.1
	أكثر من 10 سنوات	40	38.8
	المجموع	103	100.0
المسمى الوظيفي	الإداري	67	65.0
	الهيئة التدريسية	36	35.0
	المجموع	103	100.0

أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان ببناء استبانته، تهدف إلى التعرف على اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية، وبعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة، وبناءً على ذلك تم تحديد مجال أداة الدراسة، وتم صياغة فقرات الاستبانة.

مدق أداة الدراسة:

تم التحقق من دقة صدق محتوى أداة الدراسة من خلال عرضها على عدد من المحكمين من ذوي الاختصاص في كليات التربية الرياضية في جامعة اليرموك والأردنية. بلغ عددهم (8)، وطلب منهم إبداء الرأي حول سلامة الصياغة اللغوية للفقرات، ووضوحها من حيث المعنى وسهولة الفهم، ومدى انتمائها للمجال الذي أدرجت فيه، وأي ملاحظات أو تعديلات يرونها مناسبة. واعتمد الباحثان ما نسبته (80%) فأكثر من إجماع المحكمين لقبول الفقرة أو رفضها، وبناءً على ذلك فقد تم تعديل بعض فقرات الاستبانة لتصبح الاستبانة في صورتها النهائية مكونة من قسمين: القسم الأول: اشتمل المعلومات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، والقسم الثاني: اشتمل على (39) فقرة موزعة على مجال واحد لقياس المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية.

ثبات أداة الدراسة:

تم إيجاد ثبات أداة الدراسة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Retest) من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة (20) موظفة من كلية إربد الجامعية، وأعيد تطبيقها على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وتم حساب قيم معاملات الثبات، والتساق الداخلي للمجالات، والاستبانة ككل، باستخدام معامل (ارتباط بيرسون) ومعادلة (كرونباخ ألفا) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

طريقة التصحيح:

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (39) فقرة، يضع المستجيب إشارة (x) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعاته الشخصية، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، وهي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية على النحو التالي:

- أقل من 2.33 منخفضة.

- من 2.33-3.66 متوسطة.

- أعلى من 3.66 مرتفعة.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

لغايات تحقيق أهداف الدراسة تم إتباع الإجراءات والخطوات التالية:

- قام الباحثان بالإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات العلاقة، ثم قام بتصميم أداة الدراسة واستخراج دوائج صدقها وثباتها.
- قام الباحثان بتحديد مجتمع الدراسة ومن ثم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بالطريقة العشوائية.
- قام الباحثان بتوزيع أداة الدراسة على أفراد العينة لغايات جمع البيانات، وتم توضيح طريقة الإجابة، وبيان جميع المعلومات المتعلقة بذلك، والتأكيد لأفراد العينة على أن استجاباتهم على أداة الدراسة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.
- قام الباحثان بجمع الاستبانات من أفراد عينة الدراسة، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي، وتم استخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الإنسانية (SPSS) للمعالجات الإحصائية واستخراج النتائج والإجابة عن أسئلة الدراسة.

متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

- **المؤهل العلمي:** وله أربع فئات (ثانوية فأقل، دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا).
- **عدد سنوات الخبرة:** ولها ثلاث فئات (5 سنوات فأقل، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

- **المسمى الوظيفي:** ولها فئتان (موظف إداري، الهيئة التدريسية).

ثانياً: المتغير التابع:

- المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية و[] انحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع أبعاد أداة الدراسة.
- اختبار التحليل التباين (3- Way ANOVA).
- ومعامل [] ارتباط كرونباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة.
- واستخراج التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول:

السؤال الأول: ما مستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية و[] انحرافات المعيارية لفقرات

المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى المعرفة في
اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	اللياقة البدنية تعني كفاءة الفرد في القدرة على مواجهة متطلبات الحياة	2.92	1.45	16	متوسطة
2	تهدف اللياقة البدنية إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية	2.87	1.38	19	متوسطة
3	اللياقة البدنية هي القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون التعب	3.09	0.58	8	متوسطة
4	اللياقة البدنية هي المحافظة على الجسم سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض	2.86	0.49	23	متوسطة
5	تزيد اللياقة البدنية من قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل	2.87	1.43	19	متوسطة
6	تزيد اللياقة البدنية من قوة العضلات	2.87	1.38	19	متوسطة
7	تقوي اللياقة البدنية التوافق العضلي العصبي	2.88	1.43	18	متوسطة
8	تعمل اللياقة البدنية على التناسق في الأداء الحركي	2.87	1.38	19	متوسطة
9	تساعد اللياقة البدنية على تحسين أداء عضلة القلب	2.92	1.45	16	متوسطة
10	تزيد اللياقة البدنية من عدد ضربات القلب	2.79	1.40	27	متوسطة
11	تؤثر اللياقة البدنية على زيادة ضغط الدم	3.00	1.49	11	متوسطة
12	تؤثر البيئة على اللياقة البدنية	2.39	1.26	36	متوسطة
13	الإحماء ضروري قبل النشاط الرياضي	2.70	1.43	30	متوسطة
14	اللياقة البدنية تجعل من الشخص قوي والجسم قادر على تحمل كل شيء	3.04	1.52	10	متوسطة
15	اللياقة البدنية تعني أن أتحمل عبء فوق طاقتي	3.16	1.48	7	متوسطة

متوسطة	6	1.39	3.17	يحتاج الجسم إلى فترة كبيرة لإكسابه اللياقة البدنية	16
متوسطة	31	1.22	2.59	تتطور اللياقة البدنية للشخص بوجود دافع لديه لتنمية هذه اللياقة	17
متوسطة	3	1.26	3.33	الوعي الثقافي والصحي لدور اللياقة يعتبر شرط من شروط اللياقة البدنية	18
متوسطة	28	1.28	2.74	تنوع اللياقة البدنية يساعد في نمو الجسم بشكل أسرع	19
متوسطة	25	1.31	2.83	التمارين في اللياقة البدنية تساعد في تقوية النواحي العضوية والحيوية لخلق صفات حركية أساسية للإنجاز الكبير	20
متوسطة	12	1.24	2.98	التمارين المسلية والمشوقة في اللياقة البدنية تساعد في إصراري على أداء تمارين اللياقة البدنية	21
متوسطة	30	1.40	2.70	المدرّب يساعد في التطوير المعرفي حول أهمية اللياقة البدنية	22
متوسطة	2	1.23	3.57	المواهب الفنية والقدرات البدنية تساعد على تنمية المعرفة لدي وتجعلني أثق بنفسني	23
متوسطة	29	1.42	2.73	المعرفة تيسر الوعي بالمعلومات واكتشافها ينمي القدرات لدي عند ممارسة اللياقة البدنية	24
متوسطة	25	1.36	2.83	الثقافة الرياضية محرك لنمو العملية الطبيعية عند الفرد مثل النمو العقلي والعاطفي	25
منخفضة	39	1.01	2.18	الثقافة الرياضية تشكل قيمة مادية روحانية عند الفرد تساعد في تطويرها بشكل أسرع	26
متوسطة	35	1.39	2.42	عوامل القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات	27
متوسطة	33	1.42	2.56	التحمل العضلي يساعد اللاعب على الأداء	28

				الحركي والتغلب على التعب لأطول فترة ممكنة	
متوسطة	14	1.38	2.97	اللياقة البدنية تعمل على زيادة قدرة الفرد على سرعة رد الفعل بين ظهور مثير معين وبدء استجابة الحركية	29
مرتفعة	1	1.32	3.68	تمارين اللياقة البدنية تزيد من قوة ونشاط عضلة القلب	30
متوسطة	12	1.43	2.98	ربما تقوم اللياقة البدنية بتكوين عادات خاطئة وغير صحية	31
متوسطة	5	1.34	3.20	تحتاج اللياقة البدنية لفترة من الوقت ليظهر تأثيرها على الجسد	32
متوسطة	37	1.18	2.36	تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الفرد المظهر السليم	33
متوسطة	15	1.45	2.94	تعمل اللياقة البدنية على تنمية الصفات القيادية الحكيمة	34
متوسطة	38	1.32	2.34	تعمل اللياقة البدنية على زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية	35
متوسطة	4	1.40	3.23	تستطيع اللياقة البدنية تحسين مقدرة الفرد على استرخاء والتحكيم في تقليل التوتر العضلي	36
متوسطة	33	0.82	2.56	زيادة قدرة الفرد على مقاومة الأمراض سواء المعدية أو المزمنة	37
متوسطة	9	1.06	3.06	تمكن اللياقة البدنية القدرة على أداء الحركات لدى كبير دون حدوث تمزق في الأربطة والعضلات	38
متوسطة	23	1.25	2.86	احتفاظ بشكل الجسم وثباته دون حدوث تأثيرات سلبية	39
متوسطة	-	0.38	2.87	المجال ككل	

يظهر من جدول (3) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.18-3.68)، كان أعلاها للفقرة رقم (1) والتي تنص على " تمارين اللياقة البدنية تزيد من قوة ونشاط عضلة القلب " ، وبالمرتبة الثانية الفقرة رقم (23) والتي تنص على "المواهب الفنية والقدرات البدنية تساعد على تنمية المعرفة لدي وتجعلني أثق بنفسني" بمتوسط حسابي بلغ (3.57)، وبالمرتبة الثالثة الفقرة رقم (18) والتي تنص على " الوعي الثقافي والصحي لدور اللياقة يعتبر شرط من شروط اللياقة البدنية" بمتوسط حسابي بلغ (3.33)، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (26) وتنص على "الثقافة الرياضية تشكل قيمة مادية روحانية عند الفرد تساعده في تطويرها بشكل أسرع" بدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (2.87) وهي بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل يختلف المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية تبعاً للمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي)، وتم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3-Way AVOVA) للكشف عن الفروق في مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد تبعاً للمتغيرات الشخصية وفيما يلي عرض النتائج:

جدول رقم (4) نتائج تحليل التباين الثلاثي والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية تبعاً للمتغيرات

المتغيرات الشخصية	الفئة	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة (F)	الدالة الإحصائية
المؤهل العلمي	ثانوية فأقل	2.04	0.09	4.286	0.00
	دبلوم	2.87	0.53		
	بكالوريوس	2.88	0.36		
	دراسات عليا	2.74	0.14		

0.40	0.922	0.38	2.82	5 سنوات فأقل	عدد سنوات الخبرة
		0.15	2.72	6-10 سنوات	
		0.47	2.85	أكثر من 10 سنوات	
0.38	0.753	0.43	2.83	الإداري	المسمى الوظيفي
		0.20	2.76	الهيئة التدريسية	

يظهر من الجدول (4) أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على المتغير (المؤهل العلمي) ولصالح الفئة (بكالوريوس) وللكشف عن مواقع هذه الفروق تم تطبيق اختبار شيفيه (Scheffe) جدول (5) يوضح ذلك. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على مستوى اللياقة البدنية تبعاً للمتغيرات الشخصية الأخرى (عدد سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي).

جدول (5) نتائج تطبيق اختبار (scheffe) للكشف عن الفروق على متغير المؤهل

العلمي

دراسات عليا	بكالوريوس	دبلوم	ثانوية فأقل	المتوسط الحسابي	المستوى
0.07	*0.84	*0.83	-	2.04	ثانوية فأقل
0.13	0.01	-		2.87	دبلوم
0.14	-			2.88	بكالوريوس
-				2.74	دراسات عليا

*الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 = \alpha$).

يظهر من لجدول أن مواقع الفروق كانت بين الفئة المؤهل اعلمي (ثانوية فأقل) وكل من الفئتين (دبلوم، بكالوريوس) حيث بلغ المتوسط الحسابي لفئة (الثانوية فأقل) (2.04) بينما بلغ لفتتي الدبلوم والبكالوريوس (2.87) (2.88) على التوالي.

مناقشة النتائج:

مناقشة السؤال الأول: ما مستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: أن المتوسطات الحسابية كان أعلاها للفقرة التي تنص على " تمارين اللياقة البدنية تزيد من قوة ونشاط عضلة القلب"، وبالمرتبة الثانية الفقرة التي تنص على "المواهب الفنية والقدرات البدنية تساعد على تنمية المعرفة لدي وتجعلني أثق بنفسي"، وبالمرتبة الثالثة الفقرة التي تنص على " الوعي الثقافي والـحـي لدور اللياقة يعتبر شرط من شروط اللياقة البدنية"، وبالمرتبة الأخيرة التي تنص على "الثقافة الرياضية تشكل قيمة مادية روحانية عند الفرد تساعده في تطويرها بشكل أسرع" وهي بدرجة متوسطة ويعود السبب في ذلك إلى أن مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لقي اهتمام الموظفين بشكل جيد التي هدفت إلى تحسين المستوى البدني والمهاري لديهم، وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة عطا (2009) هدفت إلى التعرف إلى المستوى المعرفي للثقافة الرياضية عند طلبة الجامعة الأردنية في المجالات الـحـية، النفسية والاجتماعية، اللياقة البدنية المعلومات، وأشارت نتائج الدراسة إلى حـول طلبة الجامعة الأردنية على درجة جيدة في البعد الـحـي ومتوسط في البعد النفسي والاجتماعي ومنخفض في بعد اللياقة البدنية.

مناقشة النتائج المتعلقة السؤال الثاني: هل يختلف المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية إربد الجامعية؟

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على المتغير (المؤهل العلمي) والـحـ الفئـة (بكالوريوس)، ويعود السبب في ذلك إلى معرفتهم الكافية في اللياقة البدنية وما تؤثره عليهم من الناحية النفسية، والجسمية والعقلية والمهارية في أداء أعمالهم،
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى اللياقة البدنية تبعاً للمتغيرات الشخصية الأخرى (عدد سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي)، اتقت هذه الدراسة مع دراسة أبو زهو (2009) بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق

النفسي للمشاركات بمراكز اللياقة البدنية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة لمجالات الدراسة ممثلة في المؤهل العلمي، المهنة، العمر، الحالة الاجتماعي.

ملخص النتائج:

- 1- وجود مستوى متوسط في معرفة اللياقة البدنية لدى موظفين كلية إربد الجامعية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على المتغير (المؤهل العلمي) ولصالح الفئة (بكالوريوس).
- 3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على مستوى اللياقة البدنية تبعاً للمتغيرات الشخصية الأخرى (عدد سنوات الخبرة، المسمى الوظيفي).

التوصيات:

- 1- ضرورة زيادة الوعي عن اللياقة البدنية ونشر المعلومات عن أهميتها بالنسبة لصحة الفرد (الاجتماعية، النفسية، والمهارية).
- 2- عقد دورات تدريبية تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية بين الموظفين.
- 3- إجراء مباريات لياقة بدنية بين الموظفين تزيد حماسهم لممارسة اللياقة البدنية.
- 4- زيادة الدراسات عن اللياقة البدنية وما تؤثره على صحة الإنسان النفسية والاجتماعية والمهارية.

* قائمة المراجع باللغة العربية و الأجنبية :

- أبو زهو، لبني تأثير الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية: رسالة ماجستير، جامعة اليرموك 2009.
- إسماعيل، فتحى المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية: ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2008.
- حسانين، محمد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: ط3 القاهرة 2009
حسانين، محمد صبحي القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة: ج1، القاهرة :
دار الفكر العربي. 2004.
- حسانين، محمد صبحي القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: ط3، ج2، دار
الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1996.
- الحوري محمد. الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكراتية في الأردن: دراسة مسحية
لمعرفة مستوى المعرفة لدى المدربين، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك 2003.
- خضور، أديب. جريدة الإعلام الرياضي: ط1، دمشق 1994.
- الخولي، أمين العزب ضياء الدين. تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي: ط1، دار الفكر
العربي للنشر والتوزيع، القاهرة 2008.
- الدرهمي، جمانة.. الكفايات اللازمة لخريجي التربية الرياضية ودرجة ممارستها من وجهة
نظر العاملين في المجال الرياضي: رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية 2001.
- دلو، لويس: "الثقافة الفردية وثقافة الجمهور": ترجمة: د. عادل العوا، عويدات - بيروت.
- الربيعي، كاظم والمشهداني عبد الله. كرة القدم للناشئين: جامعة اليرموك، الأردن 1991.
- الرقاد، رائد والضمور، هشام والعوامل، احمد وعثمان، عثمان. الثقافة الرياضية: ط3، دار
تسليم للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2007.

- السنجلاري محمد. مستوى معرفة معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الثانوية لمفاهيم العولمة وتقديرهم لدرجة أهميتها: رسالة ماجستير، كلية التربية والفنون - جامعة اليرموك 2001.
- شموخ، نبيل. المستوى المعرفي في بكرة اليد لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بمدينة إربد الثانية : أبحاث اليرموك، جامعة اليرموك، إربد 1996.
- شموط، هدى. المستوى المعرفي لدى معلمات التربية الرياضية والطالبات لرأي الإسلام في الرياضة: الجماعة الأردنية كلية التربية الرياضية 2001.
- عطاء، أحمد. قياس المستوى المعرفي للثقافة الرياضية عند طلبة الجامعة الأردنية: مؤتة للبحوث والدراسات، الجامعة الأردنية 2009.
- فيصل رشيد عياش الدليمي، د. أحمد عبد الحق، كرة القدم.
- كراسنة، دراء. دور البرامج الرياضية في التلفزيون الأردني في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد: رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد 2010.
- كونيوف، لونييد. الرياضة والعلم، ترجمة: سعيد القضماني، مجلة الرياضة والحياة، عدد 33 1978.
- وجددي، سيد وأحمد، هانم. دراسة تحليلية نقدية لبعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ وتلميذات بعض الفرق الرياضية المدرسية بالمرحلة الثانوية بدولة البحرين: دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، الجزء الثاني 1994.
- ياسين، رمضان. علم النفس الرياضي: ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2008.

- Cunningham, G. (2003). **Media Coverage of Women's Sport: A New Look at an Old Problem.** Physical Educator, Vol. 60, No. 2.

- Dozier, W. (2000). Gender, Sport and Media. DAI-A Vol. 60, No. 08

- Lauie. L. H, 1995. **Knowledge of physical education and voluntary coaches in Hong Kong Secondary Schools in Liponskis W. and siusk: W.** Hong Kong.
- Martine, M. (2000). **Learning to Compete Media and Other Influences Forming the Self-Concepts of Four Female.** College Athletes. DAI-A, Vol. 60, No. 09.
- Wohl, A. (1996). **Conception and Range of sport sociology:** In international Review of sport Sociology, Warren: Polona.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الموظفة :

يقوم الباحثان بإعداد دراسة بعنوان: "اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لدى موظفات كلية بنات إربد الجامعية"، وتأمل الباحثان الإجابة عن الأسئلة التالية علماً بأن الإجابة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

الجزء الأول : المتغيرات الشخصية :

- المؤهل العلمي نوية فأقل دبلوم

كالوريوس دراسات عليا

- عدد سنوات الخبرة : 5 و 10 سنوات

أكثر 10 سنوات

- المسمى الوظيفي:

الجزء الثاني: يرجى الإجابة على الأسئلة التالية بوضع إشارة (/) بجانب كل عبارة بما يناسبها من إجابة من وجهة نظرك.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق
1	اللياقة البدنية تعني كفاءة الفرد في مواجهة متطلبات الحياة					
2	تهدف اللياقة البدنية إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية					
3	اللياقة البدنية هي القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون التعب					

					4	اللياقة البدنية هي المحافظة على الجسم سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض
					5	تزيد اللياقة البدنية من قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل
					6	تزيد اللياقة البدنية من قوة العضلات
					7	تقوي اللياقة البدنية التوافق العضلي العصبي
					8	تعمل اللياقة البدنية على التناسق في الأداء الحركي
					9	تساعد اللياقة البدنية على تحسين أداء عضلة القلب
					10	تزيد اللياقة البدنية من عدد ضربات القلب
					11	تزيد اللياقة البدنية من ضغط الدم
					12	تؤثر البيئة على اللياقة البدنية
					13	الإحماء ضروري قبل النشاط الرياضي
					14	اللياقة البدنية تجعل من الشخص القوة وتحمل الجسم لكل شيء
					15	اللياقة البدنية تعني أن أتحمّل عبء فوق طاقتي
					16	يحتاج الجسم إلى فترة كبيرة لإكسابه اللياقة البدنية
					17	تتطور اللياقة البدنية للشخص بوجود دافع لديه لتنمية هذه اللياقة
					18	الوعي الثقافي والصحي لدور اللياقة يعتبر شرط من شروط اللياقة البدنية
					19	تنوع اللياقة البدنية يساعد في نمو الجسم بشكل أسرع
					20	التمارين في اللياقة البدنية تساعد في تقوية النواحي العضوية والحيوية لخلق صفات حركية أساسية للإنجاز الكبير

				21	التمارين المسلية والمشوقة في اللياقة البدنية تساعد في إصراري على أداء تمارين اللياقة البدنية
				22	المدرّب يساعد في التطوير المعرفي حول أهمية اللياقة البدنية
				23	المواهب الفنية والقدرات البدنية تساعد على تنمية المعرفة لدي وتجعلني أثق بنفسني
				24	المعرفة تيسر الوعي بالمعلومات واكتشافها ينمي القدرات لدي عند ممارسة اللياقة البدنية
				25	الثقافة الرياضية محرك لنمو العملية الطبيعية عند الفرد مثل النمو العقلي والعاطفي
				26	الثقافة الرياضية تشكل قيمة مادية روحانية عند الفرد تساعده في تطويرها بشكل أسرع
				27	عوامل القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات
				28	التحمل العضلي يساعد اللاعب على الأداء الحركي والتغلب على التعب لأطول فترة ممكنة نسبياً
				29	قدرة الفرد على سرعة رد الفعل بين ظهور مشير معين وبدء الاستجابة الحركية
				30	تمارين اللياقة البدنية تزيد من قوة ونشاط عضلة القلب
				31	ربما تقوم اللياقة البدنية تكوين عادات خاطئة وغير صحية
				32	تحتاج اللياقة البدنية لفترة من الوقت ليظهر تأثيرها على الجسد
				33	تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الفرد المظهر السليم

					34	تعمل اللياقة البدنية على تنمية الصفات القيادية الحكيمة
					35	زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية
					36	تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكيم في تقليل التوتر العضلي
					37	زيادة قدرة الفرد على مقاومة الأمراض سواء المعدية أو المزمنة
					38	تمكن اللياقة البدنية القدرة على أداء الحركات لمدى كبير دون حدوث تتمزق في الأربطة والعضلات
					39	الاحتفاظ بشكل الجسم وثباته دون حدوث تأثيرات سلبية