

"التقييم المعرفي لمقرر اللياقة البدنية لطلاب جامعة مصر"

للعلوم والتكنولوجيا"

م. د. نيفين فكري ف. د.

المقدمة ومشكلة البحث :

تلعب مقررات المناهج الدراسية دورا أساسيا في العملية التعليمية ، فهي الأداة الرئيسية التي تستخدمها المؤسسات التعليمية لتحقيق الأهداف المرسومة ، ومع تطور العملية التعليمية وتعميم جودة الجامعات كان من الضروري الوقوف على أهمية تطوير مقررات المناهج الدراسية ، وانقاط هامة لعملية التطوير بما يتناسب مع التطور الحادث في أنظمة التعليم الحديثة بالدول الأخرى والتي تدير أنظمة التعليم باستخدام الساعات المعتمدة

لذلك قامت الكليات بإنشاء الهيئة القومية لضمان الجودة وهي المهتصة باعتماد الدرجات العلمية علي غرار الهيئات الأجنبية بالخارج ، وذلك لتمكين مؤسسات التعليم العالي من تحقيق مستويات عالية والتي تتم من خلال التقويم الذاتي والفحص الشامل التي تمت خلال العام الدراسي ، وإصدار الحكم علي أداءها مقارنة بالمعايير المتفق عليها بالتحليل لمواطن الضعف والقوة للمناهج الدراسية المنيرة ، وجمع البيانات وكتابة التقارير عن الوضع القائم للكليات ، ووضع خطة زمنية واستراتيجيه لتبديد الغايات والأهداف المطلوب انجازها في مجال ضمان الجودة والاعتماد . . . (٢٥)

ويذكر كلا من كمال درويش وإسماعيل حامد (٢٠٠١) الدور الهام للجامعات في إعداد الفرد عذدا كاملا للحياة المستقبلية ، وتعتبر المرأة الحضارية التي تعكس مدى تقدم الدول عاميا وثقافيا ، حيث أن الشباب يشكلون حجر الزاوية في بناء المجتمع وتقدمه . (١٦ : ١٧٦)

لذلك تعتبر المعرفة أمرا أساسيا لجميع الغايات وأهداف التربية بهدف عامة ، والتربية البدنية هدفه خاصة ، حيث يؤكد السيد إبراهيم (٢٠٠٢) أن حل المشكلات لا يمكن أن يتم من فراغ ، بل يجب أن يقوم على أسس من المعرفة ببعض الحقائق الضرورية ، حيث تعتبر المعرفة مرآة تعكس سلوك وتصرف الأفراد (٥ : ١)

ويرى ميللر Miller (١٩٩٤) أن الاختبارات المعرفية تتميز بالوقوف علي حالة الطلاب العلمية بالإضافة إلى تصنيفهم عند الإجابة علي أسئلة الاختبار في دقائق معدودة ، وذلك بعد تطبيق المنهج التعليمية ، ومدى أهمية ذلك مجال التدريس . (٢٦ : ١٩٠)

ويشير تيد واندرينو Ted A. & Andrew S. (١٩٩٩) إلى أن عديد من البرامج التعليمية تحوي أهداف معرفية يمكن أن تتحدد بوضوح بواسطة الاختبارات المعرفية والاختبارات المعرفية لا سجل

فقط درجة الطالب ولكنها تحدد ما يحتاجه من معلومات جديدة ، والدالب قد يفقد درجة مهارته أو لياقته إذا توقف عن المشاركة في الرياضة ، والعكس بالنسبة للمعرفة فهي مستمرة لفترات أطول مع الإنسان حتى بعد التوقف عن ممارسة النشاط ، مما يدعم أهمية النقل المعرفي في العملية التعليمية من بدايتها وحتى المرحلة التكوينية (٢٧ : ٤١٧)

وتمثل المعرفة الرياضية أحد الدعائم لتنمية برامج وأنشطة التربية البدنية والرياضية ، حيث يؤكد أمين الخولي (١٩٩٦) أنها تعبر عن وجه حضاري وثقافي متميز ، ولأن على الإنسان أن يعرف ، قبل أن يمارس الأنشطة المختلفة فإن دور المعرفة الرياضية لا يمكن اعتباره دورا هامشيا ، وخاص في أوساط الشباب باعتباره مطلبا مهما (٣ : ١٦٤)

وقد اتفق كل من محمد نصر الدين رضوان ، احمد المتولي منصور (٢٠٠٠) ، أبو العلا (٢٠٠٠) ، ومفتي إبراهيم (٢٠٠٤) ، كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) ، على إن الهدف الأساسي للممارسة الرياضية هو اكتساب الصحة واللياقة والعمل على تحقيق المستوى المناسب من اللياقة يعد من أهم إجراءات الطب الوقائي ، لأن الجسم الخامل غير النشط يتعرض لأمراض القلب والدورة الدموية وبخاصة أمراض الشريان التاجي ، وأمراض نقص الحركة . (٢٢ : ١٥ - ٨) (١ : ٦٠٨) (٢٣ : ٢٣) (١٣ : ٣٩)

وتتأسس اللياقة البدنية على عمليات فسيولوجية مختلفة ، وتتأثر النواحي النفسية ، وتميبتها تحقق الوقاية الصحية ، وتوفير حياة أفضل للفرد . (٢ : ١٣)

ويؤكد محمد الذهبي (٢٠٠٥) على أهمية ممارسة التربية الرياضية للشباب لتعزيز القدرات هذبة ، فالعملية التعليمية لا تؤتي ثمارها دون صحة بدنية وصحة نفسية جيدة ، فالفرد في المجتمع الحديث في أمس الحاجة لهذا التوازن من الجانبين البدني والفكري حتى يمكن مواجهة تحديات العصر الذي تزداد فيه التكنولوجيا ، وإطلاق الفكر الابتكاري حتى يمكن المشاركة في بناء مجتمع وحي صالح . (١٩ : ١٣٠)

ومع انتشار الجامعات الخاصة في السنوات الماضية بجمهورية مصر العربية في كافة التخصصات والتي تضع مناهج علمية تختلف عن الجامعات الحكومية ، قد استرعى انتباه الباحثين بموجبه انتباهها بالجامعة إلى معرفة طبيعة أداء هذه الجامعات والمقررات التي تقدمها لطلابها وأهمية دور تلك الجامعة في أعداد الطلاب لمواجهة متطلبات المجتمع .

ومن أهداف مقررات الأنشطة الطلابية بجامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا والاعادة من جهة فارجينيا بالولايات المتحدة الأمريكية ، تشجيع الطلاب على تنمية وممارسة هواياتهم داخل إطار حياة الجامعية وإنكاء روح العمل الجماعي ، إذ أن من يمارس هواياته في فريق رياضي أو فني سوف ينجح في عمله بعد تخرجه بناء على قواعد ممارسات المنافسة الشريفة بين الطلاب ، والمشاركة في

أنشطة بينية يساهم فيها الطلاب من مختلف الكليات وخدمة المجتمع والبيئة داخل وخارج الجامعة . (١٠) (مرفق ٤)

كما وأقرت اللائحة الداخلية للجامعة مقرر اللياقة البدنية ضمن مقررات الأنشطة الطلابية لطلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا ، وخصص له عدد (١) ساعة معتمدة أسبوعيا بواقع (١) ساعة للجانب النظري (١) ساعة للجانب التطبيقي ، وحيث أن مقرر اللياقة البدنية قد وضع حديثا فقد رأت الباحثة تقييمه لمعرفة مدى ملائمة محتوى المقرر للأهداف التعليمية له ، ومناسبة طرق وأساليب التدريس المستخدمة به لتحديد ما هو مناسب منه وتعديل الغير مناسب منه وتقويمه فيما بعد ، وذلك في محاوله لتحقيق أهدافه التعليمية والوصول إلى النتائج المستهدفة من المقرر اللياقة البدنية ، ومن خلال توصيف وتدريب الباحثة للمقرر لاحظت ضعف مستوى الطلاب في الجانبين النظري والتطبيقي عند دراسة مقرر اللياقة البدنية ، مما استدعي إجراء تلك الدراسة في محاولة للوقوف على أهم نقاط القوة والضعف عند تطبيق مقرر اللياقة البدنية للوصول بالعملية التعليمية مستوى الذي يحقق أهدافه ، وذلك من خلال تطبيق استمارة تقييم المقرر الدراسي والمعتمدة من مركز ضمان الجودة ، وبناء على ذلك اختبر معرفي لقياس محتوى مقرر اللياقة البدنية لدى طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١. بناء اختبار معرفي لمقرر اللياقة البدنية لقياس مستوى الجانب النظري لطلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا .
٢. تقييم مقرر اللياقة البدنية لطلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا طبقا لمعيار مركز ضمان الجودة .

مصطلحات الدراسة :

- اللياقة البدنية : هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزة الجسم الفسيولوجية من الأداء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية (٢٣ : ٢٧)
- التقييم : يعني التشخيص ويركز التقييم على جانب واحد فقط (١٤ : ١٩) (٩ : ٢٣٠)
- المقرر : منظومة تعليمية تتكون من عدد من الوحدات التعليمية محددة الأهداف والمحتوى والمصادر التعليمية ، ويتم تعليمها بطرق شتى في مدة دراسية محددة ولفترة معينة من المتعلمين (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة :

- قامت بثينة محمد واصل (١٩٨١) (٧) ببناء اختبار معرفي في الإياقة البدنية لتحديد مستوى معرفة طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، وتم تطبيق الاختبار على ٢٠٠ طالبة من طائفتي الفرق الدراسية الأربعة بالكلية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وقد أشارت أهم النتائج عدم وجود اختلافات جوهرية بين مستوى معرفة طالبات الفرق الدراسية الأربعة في اللياقة البدنية .
- قام محمد محمد الحماحمي (١٩٨٩) (١٨) بدراسة استهدفت التعرف علي تأثير تدريس مه حرر التربية الرياضية علي الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في مجموعتين تجريبية وضابطة ، وقام الباحث ببناء المقياس وتم تطبيقه علي عينة مكونة من (١٠٠) طالب بالصف الأول والمسجلين لدراسة مادة التربية الرياضية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، وقد أشارت أهم النتائج لوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي قياس القبلي والبعدى في اتجاهات طلاب المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ، وعدم وجود فرق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في اتجاهات طلاب المجموعة الضابطة .
- وقد قام كلا من السيد عيسى ، مجدي عليوة (١٩٩٩) (٦) بدراسة استهدفت بناء اختبار معرفي في رياضة المصارع لطلاب شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، وقد استخدم البناء لسان المنهج الوصفي ، وقد قام الباحثان ببناء الاختبار وتطبيقه علي عينة مكونة من (١٠٠) طالب بالصف الثالث لطلاب شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، وقد استخدموا الصدق والخطأ لصياغة مفردات الاختبار ، وتراوح معامل الصعوبة بين (٠,٣ - ٠,٩) وكان معامل التميز (٠,٢٣) فأكثر لقبول العبارة ، وقد أشارت أهم النتائج أن مفردات الاختبار (١٢٥) هي من المناسب (٢٠) دقيقة ، وبلغ صدق الاختبار (٠,٩٢) ومعامل الثبات (٠,٩٦) .
- قاما كلا من حسن الخالدي ، مازن حديثة (٢٠٠٦) (٨) دراسة بهدف تقييم القدرات المعرفية والكفاءات التدريسية لطالبات كلية علوم الرياضة في الألعاب الفرديّة في جامعة الهاشمية وذلك من (٧٠) طالبة ، تم تصميم أداتين للدراسة الأولى لتقييم كفاءات التدريس في بعض الألعاب العابيّة ، والثانية لتقييم القدرات المعرفية لبعض الألعاب العملية ، وأسفرت نتائج التحليل الإحصائي عن أن مستوى التحصيل للطالبات في الألعاب الفرديّة مقبول (٥٩-٥٠) ، فيما حصلت الطالبات على نسبة مرتفعة في كفاءات التدريس المتعلقة بالمجالين الوجداني ٨٤,٤% والمعرفي ٨٢% ونسبة منخفضة في المجال النفس حركي ١٨% ، وفي ضوء هذه النتائج توصي الدراسة بضرورة إعادة النظر بسياسة القبول في الكلية ، وزيادة عدد الساعات العملية لطالبات وطلاب الكلية .
- قامت مها خليل محمد خليل (٢٠٠٦) (٢٤) بدراسة تحليلية للمقرر الدراسي لمادة علم وظائف الأعضاء ومادة فسيولوجيا الرياضة لطالبات كلية التربية الرياضية في ضوء الاعتماد والجودة

ومدى استفادة الخريجين في مجال العمل ، واستخدمت الباحثة الهج الوصفي بأسلوب تدريس الوثائق ، وبلغت عينة البحث ١٣ كلية تربية رياضية ، وكانت أدم الاستخلاصات إن هـ الكه اختلاف في محتوى المقررين ، وقد حققت كلية البنات بالجزيرة ترتيب الأول في مدى الاغفاءة ، تليها كلية البنين بالقاهرة ، وكلية المنوفية ، وكلية بنين أبي قير وكلية بنات الإسكندرية ، كلية بنات الزقازيق ، وكلية بنات الزقازيق ، وكلية طنطا ، وكلية بور سعيد ، وكلية أسبوط ، وكلية المنيا ، وكلية بنها ، وكلية المنصورة على الترتيب .

كما أجرت عبير معوض محمد عبد الله (٢٠٠٨) (١٢) بدراسة اه تهدف التعرف على تقييم طرق تدريس التمرينات من وجهة نظر المعلمين تخصص رياضاً مدرسية في ضوء النتائج التعليمية المستهدفة من خلال تحليل عناصر المقرر ، وقد استخدمت الباحثة الوصفي بالأسلوب المسحي ، وقد قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة مكونة من (١٧٢) طالب بالصف الرابع تخصص رياضة مدرسية ، وقد أشارت أهم النتائج لعدم وجود أهداف محددة واضحة المقصود ، كما أن هناك نقص واضح في المحتوى العلمي ، وإلى عدم وجود مخطط واضح للجانب المتبقي ، وقصور في استخدام طرق وأساليب متنوعة وفي استخدام الوسائل التعليمية ووسائل الاتصال ، وأساليب التقويم المتبعة حيث لا تعتمد على معايير علمية محددة يمكن تقويم الطلاب على أساسها ، وأيضا إلى عدم تقويم الطلاب في الجانب التطبيقي على الرغم من تحديد زمن ٣ ساعات لدراسة هذا الجانب التطبيقي للمقرر .

إجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبته لادبيعة هذه الدراسة .
- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وشملت ٥٠ طالب وطالبة طبقاً للقوائم المتبعة لاختيار إحدى المواد الاختيارية من مقررات الأنشطة الطلابية من المراحل الدراسية المختلفة باعتبارهم ممثلين لجميع الطلاب ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١١ - ٢٥) لطالب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا .

أدوات البحث :

أشتمل هذا البحث على الاستمارات التالية للقياس والتقييم :

أولاً : استمارة تقييم المقرر الدراسي والمعتمدة من مركز ضمان الجودة :

هذا الاختبار قام ببناء مركز ضمان الجودة بجامعة حلوان التابع لوزارة التعليم العالي بجمهورية مصر العربية بغرض توفير استمارة استبيان لتقييم المقرر الدراسي للطلاب ويتكون الاختبار من (٤) أربعة محاور ، (٢٩) تسعة وعشرون عبارة .

جدول (١)

توصيف استمارة تقييم المقرر الدراسي

المحاور	عدد الأسئلة
١. المقرر الدراسي	١٠
٢. المراجع	٤
٣. المحاضرون	١١
٤. طرق التقييم	٤

ويشير جدول (١) إلى توصيف محاور الاستمارة وتحتوي علي أربعة محاور أساسية لتقييم المقرر الدراسي (مرفق ١) ، وتتراوح درجات الاختبار ما بين (١ - ٥) درجات .

ثانيا : اختبار معرفي لقياس مكونات اللياقة البدنية طبقا للمقرر الموضوع من قبل أعضاء هيئة التدريس :

خطوات بناء الاختبار المعرفي :

تمت خطوات بناء الاختبار المعرفي علي النحو التالي :

١. الهدف من الاختبار :

بناء اختبار معرفي لتقييم مقرر اللياقة البدنية ضمن مقررات الأئمة الطلابية لطلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا من الجنسين .

٢. تحليل المحتوى :

قامت الباحثة بتحليل محتوى المقرر الدراسي الحالي للياقة البدنية لطلاب الجامعة ، من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات والمؤلفات المرتبطة بمجال الدراسة ، وذلك بهدف تحديد المحاور المناسبة للاختبار المعرفي ومساعدة الباحثة على صياغة العبارات .

٣. تحديد المستويات المعرفية :

بعد الاطلاع علي تحليل المناهج والدراسات السابقة والمراجع العلمية والتعرف على مستويات بلوم الستة Bloom Taxonomy تم تحديد المستويات المعرفية التي سوف يدور حولها الاختبار ، وهي اختيار ثلاثة فئات للأهداف التربوية (المعرفة والفهم والتطبيق) لمناسبتها لطبيعة المقرر الموضوع .

٤. تحديد المحاور الأساسية :

تم تحديد المحاور الرئيسية بناءا علي فصول المقرر الموضوع الذي يتم تدريسه ومن خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات والمؤلفات المرتبطة بمجال الدراسة ، وهي :

- مكونات اللياقة البدنية

- اللياقة البدنية والقوام السليم

- اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية
 - اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية
 - اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن . (١٥)(١٧)(٢١)(٤)
٥. أعداد جداول الموصفات :

تم عرض محاور الاختبار المعرفي علي خبراء متخصصين وبلغ عددهم (٧) خبراء ، به دف تحديد المحاور المناسبة والأهمية النسبية لكل محور ، وقد اشترطت الباحثة في اختيار الخبراء ممن لهم خبرة في مجال التربية الرياضية والمجال المعرفي وعلم النفس الرياضي وممن لديهم خبرة في المجال لا تقل عن عشرة سنوات في المجال ، وذلك في خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٧/٦/٤ إلى ٢٠٠٧/٦/١٨ .

جدول (٢)

الأهمية النسبية لأراء الخبراء على محاور الاختبار (ن = ٧)

م	محاور الاختبار	نسبة تكرار الموافقة	الأهمية النسبية
١	مكونات اللياقة البدنية	% ١٠٠	% ٢٣
٢	اللياقة البدنية والقوام السليم	% ٨,٤	% ١٦
٣	اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية	% ١٨	% ١٥
٤	اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية	% ١٠٠	% ٢٣
٥	اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن	% ١٠٠	% ٢٣
المجموع			% ١٠٠

يتضح من جدول (٢) موافقة الخبراء علي جميع المحاور المستخدمة وذلك لقياس التحصيل المعرفي لطلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا

٦. تحديد وصياغة العبارات :

تم صياغة العبارات وتحديد استخدامها باستخدام الجمل الخبرية بحيث يتم الإجابة عليها بطريقة التقييم والخطأ .

جدول (٣)

التوزيع النسبي لعبارات الاختبار المعرفي علي المحاور

المحاور	مكونات اللياقة البدنية	اللياقة البدنية والقوام السليم	اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية	اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية	اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن	النوع
الوزن النسبي	٢٣	١٦	١٥	٢٣	٢٣	%
عدد العبارات	٢٦	١٨	١٧	٢٦	٢٦	١٠

٧. دراسة استطلاع رأي الخبراء :

تم عرض العبارات علي الخبراء وكان عددها (١١٣) عبارة في الفترة الزمنية من ٢٠٠٧/٩/١٧ إلى ٢٠٠٧/٩/٣٠ ، وبعد العرض والموافقة علي العبارات تم حذف وإضائة بعض العبارات وصياغتها للمحاور المختلفة للاختبار علي النحو التالي :

- حذف عدد (٦) عبارات من المحور الأول (مكونات اللياقة البدنية) لعدم مناسبتها لطبيعة المحور ليصبح المحور مكون من (٢٠) عبارة .

- حذف عدد (٨) عبارات للمحور الثاني (اللياقة البدنية والقوام السليم) لعدم مناسبتها لطبيعة المحور ليصبح المحور مكون من (١٠) عبارة .

- إضافة بعض عبارات للمحور الثالث (اللياقة البدنية وتأثيرها علي الأجهزة الحيوية) ليصبح المحور مكون من (٢٩) عبارة .

- إضافة بعض عبارات للمحور الرابع (اللياقة البدنية وعلاقتها بالذاتية) ليصبح المحور مكون من (٣٤) عبارة .

- لم يتم حذف أو إضافة للمحور الخامس (اللياقة البدنية والمحافظة علي الوزن) ليصبح المحور كما هو (٢٦) عبارة .

وبذلك أصبح الاختبار المعرفي في صورته الثانية مكون من (١٩) عبارة .

٨. الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بعرض الاختبار المعرفي (١١٩) عبارة علي عينة عشوائية قوامها (١٥) طالب وطالبة في الفترة من ٢٠٠٧/١١/٢٤ إلى ٢٠٠٧/١١/٢٧ ، وذلك لتحديد زمن الإجابة علي الاختبار المعرفي وأيضا لحساب المعاملات العلمية للاختبار .

٩. حساب المعاملات العلمية للاختبار :

أ- معاملي الصعوبة والتمييز :

جدول (٤)

معامل الصعوبة والتمييز لعبارات الاختبار المعرفي على الحاور (ن = ١٥)

رقم العبارة	مكونات اللياقة البدنية		اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية			اللياقة البدنية والقوام السليم		اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية		ملاحظة
	DI	DR	DI	DR	DI	DR	DI	DR		
١	٠,٢٠	٠,٥٣	٠,٨١	٠,٧٦	٠,٦٢	٠,٨٠	٠,٨٢	٠,٤٨	٠,٦٩	
٢	٠,٤٠	٠,٧٧	٠,٧٤	٠,٤٠	٠,٩٢	١,٠٠	٠,٣٠	٠,١١	٠,٨٧	
٣	٠,٨٠	٠,٨٧	٠,٦٥	٠,٨٢	٠,٧٣	٠,٣٥	٠,٩٥	٠,٢٢	٠,٥٤	
٤	٠,٤٦	٠,٧٠	٠,٩٠	٠,٥٦	٠,٨٢	٠,٤٢	٠,٨٣	٠,٣٦	٠,٦٨	
٥	٠,٦٦	٠,٩١	٠,٧٢	٠,٧٥	٠,٧١	٠,٥٣	٠,٨٨	٠,٦٧	٠,٥٣	
٦	١,٠٠	٠,٨٢	٠,٧٧	٠,٦١	٠,٧٥	٠,٤٧	٠,٩٠	٠,٧٠	٠,٥٥	
٧	٠,٦٦	٠,٧٤	٠,٧٣	٠,٩٦	٠,٨٩	٠,٥٠	٠,٨٤	٠,٦٣	٠,٨٠	
٨	٠,٤٢	٠,٨٨	٠,٧٧	٠,٣٩	٠,٧٧	٠,٦٧	٠,٩٦	٠,٣٧	٠,٦٦	
٩	٠,٥٦	٠,٧٣	٠,٩٤	٠,٥٥	٠,٨٤	٠,٧٠	٠,٩١	٠,٦٠	٠,٥٤	
١٠	٠,٤٣	٠,٩٠	٠,٨٠	٠,٧٣	٠,٣٤	٠,٢٢	٠,٦٦	٠,٩١	٠,٦١	
١١	٠,٥٣	٠,٨١	٠,٧٣	٠,٤٢			٠,٩٧	٠,١٢	١,٠٠	
١٢	١,٠٠	٠,٧٥	٠,٧٠	٠,٩٣			٠,٨٥	٠,٦٩	٠,٦٠	
١٣	٠,٥٠	٠,٨٩	٠,٩٥	٠,٧٠			٠,٨٠	٠,٤٧	٠,٥٧	
١٤	٠,٥٣	٠,٧٤					٠,٨٦	٠,٦٦	٠,٦١	
١٥	٠,٥٦	٠,٧٩	٠,٣٨	٠,٨٤			٠,٧٣	٠,٤٩	٠,٦٦	
١٦	٠,٤٣	٠,٧٠	٠,٥٧	٠,٧٨			٠,٨٧	٠,٣٢	٠,٥٠	
١٧	٠,٥٠	٠,٨٨	٠,١٥	٠,٣٣			٠,١٤	٠,١٦	٠,٦٧	
١٨	٠,٦٣	٠,٨٢	٠,٦٩	٠,٧٠			٠,٨٠	٠,٥٠	٠,٢٢	
١٩	٠,٢٠	٠,٦٨	٠,٦٥	٠,٨٣			٠,٧٤	٠,٦١	٠,٦٣	
٢٠	٠,١٣	٠,٥٥	٠,٥٨	٠,٧٧			٠,٨٨	٠,٣٣	٠,٥١	
٢١			٠,٦١	٠,٨٠			٠,٨٠	٠,٦٨	٠,٧٠	
٢٢			٠,٢٤	٠,٣٠			٠,٦٥	٠,٨٨	٠,٦٢	
٢٣			٠,٦٠	٠,٩١			٠,٧٥	٠,٥١	٠,٦٩	
٢٤			٠,٣٤	٠,٧٩			٠,٨٩	٠,٧٠	٠,٥٢	
٢٥			٠,٦٤	٠,٧١			٠,٩٠	٠,٥٤	١,٠٠	
٢٦			٠,٤٣	٠,٨٢			٠,٦٠	٠,٧٣	٠,٥٣	
٢٧			٠,٦٣	٠,٧٨			٠,٦٠	٠,٧٨		
٢٨			٠,٥٣	٠,٩٣			٠,٩١	٠,٥٢		
٢٩			٠,٣٥	٠,٨١			٠,٣٣	٠,١٠		
٣٠							٠,٧٩	٠,٦٨		
٣١							٠,٩٢	٠,٣٤		
٣٢							٠,٨٠	٠,٥٣		
٣٣							٠,٩٣	٠,٦٧		
٣٤							٠,٨١	٠,٨٥		

DR (معامل الصعوبة) يقبل (٠,٣٠ - ٠,٧٠)

DI (معامل التميز) يقبل (٠,٧٠ فأكثر)

* العبارات المرفوضة لعدم حصولها على الدرجات التي قبلتها الباحثة

يتضح من جدول (٤) أنه تم رفض العبارات التي لم تحقق الشرطين (معامل السهولة والتمييز) من كل محور حتى أصبحت الصورة الثالثة للاختبار المعرفي كالتالي:

المحور الأول = ١٤ عبارة

المحور الثاني = ٧ عبارة

المحور الثالث = ٢٤ عبارة

المحور الرابع = ٢٤ عبارة

المحور الخامس = ٢١ عبارة

المجموع = ٩٠ عبارة

ب- حساب معامل الصدق للاختبار :

تم ذلك باستخدام صدق الاتساق الداخلي .

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي إليه (ن=١٥٠)

م	مكونات اللياقة البدنية	اللياقة البدنية والقوام السليم	اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية	اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية	اللياقة البدنية والافظة على الوزن
١	٠,٧١١	٠,٨٠٣	٠,٦٠٣	٠,٧٧٢	٠,٨٠٤
٢	٠,٥٨٨	٠,٦٤٩	٠,٧٦٥	٠,٨٤٩	٠,٥٨٩
٣	٠,٦٠٥	٠,٦٦٦	٠,٦٨٠	٠,٦٥٠	٠,٧٠٩
٤	٠,٥٦٨	٠,٧١٠	٠,٦٧٢	٠,٥٩٠	٠,٨٤٤
٥	٠,٦٥١	٠,٦٠٢	٠,٥٦٩	٠,٧٠٠	٠,٥٩٦
٦	٠,٦٠٠	٠,٨٤٢	٠,٧٤٦	٠,٦٨٠	٠,٧٦٦
٧	٠,٧٦٧	٠,٥٩٥	٠,٦٩٩	٠,٦٨٠	٠,٦٠٤
٨	٠,٦٩٠		٠,٥٨١	٠,٥٧٠	٠,٧٤٧
٩	٠,٨١١		٠,٦٠١	٠,٥٧٠	٠,٧٠٨
١٠	٠,٧١٣		٠,٥٩٢	٠,٨٨٠	٠,٥٩٣
١١	٠,٨٤٢		٠,٦٤٧	٠,٧٦٤	٠,٨١٠
١٢	٠,٧٤٥		٠,٧١٤	٠,٥٦٧	٠,٦٥٤
١٣	٠,٥٧٣		٠,٦٨٧	٠,٦٢٨	٠,٦٠٦
١٤	٠,٧٦٩		٠,٥٨٢	٠,٦٩٦	٠,٥٦٧
١٥			٠,٧٠٠	٠,٨٤٥	٠,٨٤٧
١٦			٠,٦٧٩	٠,٦٢١	٠,٥٧١
١٧			٠,٨٠٢	٠,٧١٨	٠,٥٨٤
١٨			٠,٦٥٣	٠,٥٩١	٠,٧٦٨
١٩			٠,٦٨٩	٠,٦١٧	٠,٨٠٠
٢٠			٠,٥٧٢	٠,٦٠٢	٠,٧٤٩
٢١			٠,٦٠٧	٠,٦١٨	٠,٦٠٢
٢٢			٠,٥٩٤	٠,٧٠٢	
٢٣			٠,٨٤٦	٠,٥٨٣	
٢٤			٠,٧٥٠	٠,٦٠٠	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٥٦٦

يتضح من جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمحمور التي تنتمي إليه
وجميعها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)

جدول (٦)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار (ن = ١٥)

معامل الارتباط	رقم العبارة بالاختبار	معامل الارتباط	رقم العبارة بالاختبار	معامل الارتباط	رقم العبارة بالاختبار
٠,٥٨٨	٦١	٠,٧٦٥	٣١	٠,٦٦٦	١
٠,٦٩٤	٦٢	٠,٧٨٢	٣٢	٠,٧٢٠	٢
٠,٧٩٨	٦٣	٠,٦٢٨	٣٣	٠,٦٩١	٣
٠,٨٣٢	٦٤	٠,٥٦٩	٣٤	٠,٧٠٢	٤
٠,٨٦٧	٦٥	٠,٨١١	٣٥	٠,٦٥٣	٥
٠,٩٢٥	٦٦	٠,٨٤٥	٣٦	٠,٥٧٧	٦
٠,٨٣٦	٦٧	٠,٧٦٤	٣٧	٠,٧١١	٧
٠,٥٨٦	٦٨	٠,٧٩١	٣٨	٠,٦٠٠	٨
٠,٧٠٨	٦٩	٠,٦٥٨	٣٩	٠,٥٨٢	٩
٠,٦٤٤	٧٠	٠,٦٣٢	٤٠	٠,٧٧٣	١٠
٠,٩٠٢	٧١	٠,٦٤٩	٤١	٠,٦٠٢	١١
٠,٨٣٦	٧٢	٠,٦٧١	٤٢	٠,٥٩١	١٢
٠,٨٥٥	٧٣	٠,٧٢٥	٤٣	٠,٧٣٢	١٣
٠,٥٩٠	٧٤	٠,٥٨٨	٤٤	٠,٦١١	١٤
٠,٦٨٨	٧٥	٠,٦١٢	٤٥	٠,٥٩٧	١٥
٠,٧٤١	٧٦	٠,٦٣٩	٤٦	٠,٦٢١	١٦
٠,٦٦١	٧٧	٠,٦٧٤	٤٧	٠,٦٣٧	١٧
٠,٨٦٣	٧٨	٠,٥٨٣	٤٨	٠,٥٦٧	١٨
٠,٧٤١	٧٩	٠,٥٩٨	٤٩	٠,٦٣٢	١٩
٠,٥٨٩	٨٠	٠,٦٨٧	٥٠	٠,٦٣٨	٢٠
٠,٥٧٢	٨١	٠,٨٠٥	٥١	٠,٧٠٠	٢١
٠,٦٨٤	٨٢	٠,٧٦٦	٥٢	٠,٨٠٢	٢٢
٠,٦٣٨	٨٣	٠,٨٤٦	٥٣	٠,٥٧٧	٢٣
٠,٧٧٧	٨٤	٠,٨٣٢	٥٤	٠,٦٠٥	٢٤
٠,٦٠١	٨٥	٠,٦٥٥	٥٥	٠,٧٤٤	٢٥
٠,٥٨٨	٨٦	٠,٦٩٩	٥٦	٠,٧٤٦	٢٦
٠,٦١٣	٨٧	٠,٧١٢	٥٧	٠,٨٠١	٢٧
٠,٦٧٤	٨٨	٠,٧٥٤	٥٨	٠,٥٩٩	٢٨
٠,٧٠٢	٨٩	٠,٦٦٠	٥٩	٠,٥٧٨	٢٩
٠,٧٦٨	٩٠	٠,٦٨٩	٦٠	٠,٦٥١	٣٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٥٦٦

يتضح من جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و لدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

جدول (٧)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار (ن = ١٥)

المحور	مكونات اللياقة البدنية	اللياقة البدنية والقوام السليم	اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية	اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية	اللياقة البدنية والمحافظة على وزن
قيمة (ر)	٠,٦٨٧	٠,٨٢٢	٠,٦٩٨	٠,٧٤٢	٠,٧٦٩
الدلالة	دال	دال	دال	دال	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٦٦

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور الاختبار المعرفي والدرجة الكلية للاختبار ، مما يدل على ارتباط العبارات بمحاورها ، ويؤكد ذلك على مدى صدق الاختبار المعرفي .
ج- حساب معامل الثبات للاختبار :

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (ن=١٥)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		ع	م	ع	م	
١	مكونات اللياقة البدنية	١,٥٦	٩,٦٢	١,٧٧	٩,٨٠	٠,٠٢
٢	اللياقة البدنية والقوام السليم	١,١٧	٥,٢٢	١,٣٨	٥,٨٣	٠,٩١
٣	اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية	٣,٠٢	١٨,٦٤	٣,١٤	١٨,٩٩	٠,١١
٤	اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية	٣,٢٧	١٨,١٧	٣,٤٦	١٨,٦١	٠,٤٢
٥	اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن	٢,٦٧	١٥,٠٨	٣,٨٢	١٥,٥٧	٠,٨٧

قيمة (ر) الجدولية = ٠,٥٦٦

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين للاختبار المعرفي ، مما يدل على اتساق إجابة العينة على محاور الاختبار المعرفي ويؤكد على ثبات التطبيق .

١.١. تعليمات الاختبار :

تم وضع تعليمات الاختبار بطريقة واضحة وسهلة الفهم ، كما تم توضيح مكان الإجابة (مرفؤ رقم

٢) ، حيث خصصت (درجة واحدة) لكل مفردة في حالة الإجابة الصحيحة عليها .

١.١. تحديد زمن الاختبار :

تم حساب متوسط زمن إجابة العينة وقد استنتجت الباحثة الزمن النهائي المناسب للإجابة و هو

(٢٠) دقيقة .

١٢. مفتاح التصحيح :

تم تحديد مفتاح التصحيح للصورة النهائية للاختبار كما بمرفق ()

١٣. تطبيق الاختبار :

تم أعداد الإجراءات اللازمة لتنفيذ وتطبيق الاستمارات (مرفق ١ ، ٢) الخاصة بالقياس في طلاب جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا ، وذلك في يوم السبت الموافق ٢٠٠٨/١/٥ وهو يوم المحدد لاختبار نهاية الفصل الدراسي الأول .

١٤. أعداد المعايير :

جدول (٩)

الدرجات المئينية % للاختبار المعرفي

الدرجة الخام	الدرجة %
٥٠,٨٥ فأقل	٥
٥٤,٤٠	١٠
٦٠,٦٠	١٥
٦٣	٢٠
٦٣,١٠	٢٥
٦٤,٤٠	٣٠
٦٧,٧٠	٣٥
٦٨	٤٠
٧١,٨٠	٤٥
٧٢	٥٠
٧٣,٠٥	٥٥
٧٥,٢٠	٦٠
٧٨,١٥	٦٥
٨١,١٠	٧٠
٨٢,٢٥	٧٥
٨٤,٦٠	٨٠
٨٥,٣٥	٨٥
٨٦,٩٠	٩٠
٨٨,٩٠	٩٥
٩٠	١٠٠

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

١. الإحصاء الوصفي .
٢. معامل الصعوبة والتمييز .
٣. معامل الارتباط لسبيرمان .
٤. التكرار النسب المئوية .
٥. الدرجة المئينية .

عرض ومناقشة نتائج البحث :

أولا : الاستبيان الخاص بتقييم المقرر الدراسي (المعتمد من مركز عمان الجودة) :

جدول (١٠)

التكرار والنسب المئوية لاستبيان تقييم البرنامج الدراسي للمقرر الدراسي (ن=٥٠)

الدرجة المئوية	المجموع	(٥)		(٤)		(٣)		(٢)		(١)		العبارات	المحور
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
%	٢٠٥	٥٠	٢٧	٢٠	١٠	١٦	٨	٢	١	٨	٤	١. أهداف المقرر واضحة ومعلنة مع بدء الدراسة	المقرر الدراسي
%٧٠	١٧٦	٣٠	١٩	١٤	٧	٢٦	١٣	٦	٣	١٦	٨	٢. أهداف المقرر تم تحقيقها	
%	٢٠٠	٤٠	٢٣	٢٠	١٢	٢٠	١٠	٤	٢	٦	٣	٣. المادة العلمية متمشية مع أهداف المقرر	
%	١١٠	٤٠	٢٢	١٠	٩	٨	٤	٦	٣	٢٤	١٢	٤. المادة العلمية ضرورية لتعلم مواد أخرى	
%٧٠	١٩٦	٤٠	٢٤	٢٠	١٢	١٢	٦	٤	٢	١٢	٦	٥. محتوى المقرر ساعدني علي تفهم أساسيات المادة	
%٥٠	١٤٩	٢٠	١٢	٢٠	١٠	١٦	٨	١٠	٥	٣٠	١٥	٦. التمارين والتدريبات العملية ساعدتني علي استيعاب المقرر	
%٧٠	١٧٨	٤٠	٢١	١٠	٨	١٤	٧	١٢	٦	١٦	٨	٧. أضاف لسي المقرر مهارات جديدة	
%٥٠	١٣٥	٢٠	١٤	١٠	٤	١٤	٧	٦	٣	٤٤	٢٢	٨. استيعاب هذا المقرر يتطلب مجهودا أكثر من المقررات الأخرى	
%	٢١٠	٦٠	٣١	١٠	٩	٨	٤	٢	١	١٠	٥	٩. ساعات المحاضرات النظرية كافية للمقرر	
%٥٠	١٨٠	٤٤	٢٢	١٤	٧	١٦	٨	١٠	٥	١٦	٨	١٠. موعد المحاضرات المقرر بالجدول الدراسي مناسب	
		٤٣	٢١٥	١٠٠	٨٨	١٥	٧٥	٦,٢	٣١	١٨,٢	٩١	المجموع	

يوضح جدول (١٠) تفاوت التكرارات نحو استجابات أفراد العينة علي استمارة تقييم التكرار الدراسي (المعتمد من مركز ضمان الجودة) من حيث المقرر الدراسي .

جدول (١١)

التكرار والنسب المئوية لاستبيان تقييم البرنامج الدراسي لمراجع (ن = ٥٠)

نمية بيئية	المجموع	(٥)		(٤)		(٣)		(٢)		(١)		العبارات	المحور	
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
%٧	٤	١٩١	٤٦	٢٣	١٠	١٠	١٨	٩	٢	١	١٤	٧	١. تتناسب المادة العلمية للمراجع مع أهداف المقرر	التكرار
%٧	٨	١٨٧	٤٨	٢٤	١١	٩	١٢	٦	٤	٢	١٨	٩	٢. تتميز المراجع بسهولة العرض والفهم	
%٦	٢	١٦٨	٢٨	١٩	١١	٨	١٤	٧	٨	٤	٢٤	١٢	٣. يتضمن المراجع أمثلة عملية وتدريبات متنوعة	
%٧	٤	١٩٦	٤٨	٢٩	١٦	٨	٤	٢	٤	٢	١٨	٩	٤. المراجع متوافرة في بداية الدراسة	
			٤٧,٥	٩٥	١٠,٥	٣٥	١٢	٢٤	٤,٥	٩	١٨,٥	٣٧	المجموع	

يوضح جدول (١١) تفاوت التكرارات نحو استجابات أفراد العينة علي استمارة تقييم التكرار الدراسي (المعتمد من مركز ضمان الجودة) من حيث المراجع .

جدول (١٢)

التكرار والنسب المئوية لاستبيان تقييم البرنامج الدراسي للمحاضرين (ن=٥٠)

المحور	العبارات	(١)		(٢)		(٣)		(٤)		(٥)		المجموع	النسبة المئوية
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
المحاضرون	١. يلتزم بالمواعيد المحاضرات	٤	٢	٢	١	-	-	-	-	٨	٤	٢٣٥	٤٦%
	٢. يتحدث بصوت واضح ومسموع	٤	٢	-	-	٢	١	١٤	٧	١٠	٤٠	٢٣٣	٤٦%
	٣. قام بشرح أهداف المقرر في الأسبوع الأول	٤	٢	-	-	٣	٦	٤	٢	١٦	٤٣	٢٣٤	٤٦%
	٤. يهتم بمظهرة العام	٢	١	-	-	-	-	١٨	٩	١٠	٤٠	٢٣٧	٤٦%
	٥. متمكن من مادته العلمية	٢	١	-	-	٢	١	٤	٢	١٢	٤٦	٢٤٢	٤٦%
	٦. يمتلك المقدرة على توصيل المعلومات والأفكار المختلفة	٤	٢	٢	١	-	-	١٤	٧	١٠	٤٠	٢٣٢	٤٦%
	٧. يشجع الطلاب على المشاركة والتفاعل في المحاضرة	٦	٣	-	-	٨	١٦	٢	١	١٦	٣٨	٢٢١	٤٦%
	٨. يحفز الطلاب على التعلم الذاتي	٦	٣	٢	١	٢	٢	١٢	٦	١٢	٣٨	٢٢٥	٤٦%
	٩. يحترم آراء الطلاب	٤	٢	٤	٢	١	٢	٤	٢	١٦	٤٣	٢٣٢	٤٦%
	١٠. يستخدم وسائل تعليمية متنوعة ومتطورة	٤	٢	٤	٢	٤	٧	٨	٤	١٤	٣٣	٢١٠	٤٦%
	١١. يراعى ظروف الطلاب	٢	١	-	-	٢	-	٢	١	٤	٤٦	٢٤١	٤٦%
المجموع		٤٠	٢٣	١٠	٧	٢٥	١٠	٤٥	٢٠	٤٥	٢١٨	٤٥٠	

يوضح جدول (١٢) تفاوت التكرارات نحو استجابات أفراد العينة علي استدارة تقييم الما. رر الدراسي (المعتمد من مركز ضمان الجودة) من حيث المحاضرون .

جدول (١٣)

التكرار والنسب المئوية لاستبيان تقييم البرنامج الدراسي للطرق التقييمية (ن = ٥٠)

المحور	العبارات	(١)		(٢)		(٣)		(٤)		(٥)		المجموع	النسبة المئوية	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%			
طرق التقييم	١. طرق التقييم معلنة وواضحة منذ بداية الدراسة	٤	٨	-	-	٦	١٢	١٣	٢٦	٢٧	٥٤	٢٠٩	٦	٨%
	٢. يتم إعادة المواد المقمنة للطالب مصححة مع تعليقه عليها	٧	١٤	٦	١٢	٦	١٢	٥	١٠	٢٦	٥٢	١٨٧	٨	٧%
	٣. يتم تصحيح المواد وأعادتها في وقت مناسب	٥	١٠	٤	٨	٥	١٠	١٢	٢٤	٢٤	٤٨	١٩٦	٤	٧%
	٤. التقييم عادل	٢	٤	٢	٤	٥	١٠	٩	١٨	٣٢	٦٤	١٧٢	٨	٦%
المجموع		١٨	٩	١٢	٦	٢٢	١١	٣٩	١٩,٥	١٠٩	٥٤,٥			

يوضح جدول (١٣) تفاوت التكرارات نحو استجابات أفراد العينة علي استمارة تقييم المقرر الدراسي (المعتمد من مركز ضمان الجودة) من حيث طرق التقييم .

جدول (١٤)

التكرارات والنسب المئوية والمجموع الكلي لدرجات محاور استمارة تقييم المقرر الدراسي (ن = ٥٠)

المحور	مجموع درجات العبارات	(١)		(٢)		(٣)		(٤)		النسبة المئوية	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
المقرر الدراسي	المجموع = ٥٠٠	٩١	١٨,٢	٣١	٦,٢	٧٥	١٥	٨٨	١٧,٦	٢١٥	٤٢
المراجع	المجموع = ٢٠٠	٣٧	١٨,٥	٩	٤,٥	٢٤	١٢	٣٥	١٧,٥	٩٥	٤٧
المحاضرون	المجموع = ٥٥٠	٢٣	٤,٢	٧	١,٣	٢٥	٤,٥	٤٥	٨,٢	٤٥٠	٨١
طرق التقييم	المجموع = ٢٠٠	١٨	٩	١٢	٦	٢٢	١١	٣٩	١٩,٥	١٠٩	٥٤
المجموع الكلي للاستمارة = ١٤٥٠		١٦٩	١١,٦	٥٩	٤,١	١٤٦	١٠	٢٠٧	١٤,٢	٨٦٩	٦

يوضح جدول (١٤) التكرارات نحو استجابات أفراد العينة علي استمارة تقييم المقرر الدراسي (المعتمد من مركز ضمان الجودة) والمجموع الكلي للاستجابات ، حيث كان المجموع الكلي لدرجات العبارات (١٤٥٠) درجة .

أظهرت نتائج تطبيق الاستمارة والتي تحتوي علي أربعة محاور رئيسية هامة (المقرر الدراسي - المراجع - المحاضرون - طرق التقييم) لتقييم المقرر الدراسي إلي :
 ■ أن نتائج جدول (١٠) بالنسبة للمحور الأول الخاص بالمقرر الدراسي إلي تفاوت مجمل التكرارات لاستجابات أفراد العينة وكان ترتيب المستويات في محور المقرر الدراسي هي :
 - أظهرت نتائج تطبيق الاستمارة والتي تحتوي علي أربعة محاور رئيسية هامة (المقرر الدراسي - المراجع - المحاضرون - طرق التقييم) لتقييم المقرر الدراسي إلي :

التوالي مرتبة تنازليا كالآتي : (المستوى الخامس بنسبة ٤٣% ، المستوى الأول ١,٢% ، المستوى الرابع ١٧,٦% ، المستوى الثالث ١٥% ، المستوى الثاني ٦,٢%).

ويتضح أيضا أن العبارات (٤ ، ٦ ، ٨) كانت الأهمية النسبية من ٦٠% ، وقد ترجع احثة إلى أن القصور في الجانب العملي (التطبيقي) أدى إلى هذا الضعف ، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة عبير معوض (٢٠٠٨) (١٢) ، ودراسة حسن الخالدي ومازن حديثة (٢٠٠٦) (١٠) .

■ أن نتائج جدول (١١) بالنسبة للمحور الثاني الخاص بالمراجع إلى تفاوت مجموع التكرارات لاستجابات أفراد العينة وكان ترتيب المستويات في محور المقرر الدراسي مرتبة تنازليا كالآتي : (المستوى الخامس بنسبة ٤٧,٥% ، المستوى الأول ١٨,٥% ، المستوى الرابع ١٧,٥% ، المستوى الثالث ١٢% ، المستوى الثاني ٤,٥%).

وجاءت العبارة (٣) بنسبة مئوية ٦٧,٢% وقد يرجع ذلك أيضا لصور في الجانب التطبيقي والنماذج المصورة المتنوعة بالمرجع ، ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة عبير معوض (٢٠٠٨) (١٢) ودراسة حسن الخالدي ومازن حديثة (٢٠٠٦) (١٠) .

■ أن نتائج جدول (١٢) بالنسبة للمحور الثالث الخاص بالمحاضرون إلى تفاوت مجموع التكرارات لاستجابات أفراد العينة وكان ترتيب المستويات في محور المقرر الدراسي مرتبة تنازليا كالآتي : (المستوى الخامس بنسبة ٨١,٨% ، المستوى الرابع ٨,٢% ، المستوى الثالث ٤,٥% ، المستوى الأول ٤,٢% ، المستوى الثاني ١,٣%).

■ أن نتائج جدول (١٣) بالنسبة للمحور الرابع الخاص بطرق التقييم إلى تفاوت مجموع التكرارات لاستجابات أفراد العينة ، وكان ترتيب المستويات في محور المقرر الدراسي مرتبة تنازليا كالآتي : (المستوى الخامس بنسبة ٥٤,٥% ، المستوى الرابع ١٩,٥% ، المستوى الثالث ١١% ، المستوى الأول ٩% ، المستوى الثاني ٦%).

وقد اتضح أن ترتيب محاور الاختبارات الأربعة من حيث أهمية لمحور والإجابة عليه بدسب تكرارها والنسبة المئوية كانت كالآتي : (المحاضرون ، طرق التقييم ، المراجع ، المقرر الدراسي) ، وقد اتضح من نتائج جدول (١٤) ومن ترتيب المحاور الأربعة لاستمارة تقييم المقرر الدراسي ما قبل مركز ضمان الجودة ما يلي :

■ أن محوري المحاضرون وطرق التقييم قد حصلوا على نسبة مئوية أعلى من ٥٠% ، في حين حصل محوري المقرر الدراسي والمراجع على نسبة أقل من ٥٠% .

■ أن شخصية المحاضر والتي حصلت على أعلى نسبة مئوية (٨٠,٨%) لها أهمية بالغة في عملية التحصيل ، وقد يدل ذلك من وجهة نظر الباحثة على أن اختيار الطالب للمادة يعتمد في الأساس الأول على اختيار طبيعة شخصية المحاضر وطريقة إلقاءه في المحاضرة وعرضه لأهداف المقرر واستخدام الطرق الحديثة في أسلوب المحاضرة بما يتناسب والتطور الحادث في مجال التدريب في

الجامعة ، أو علي بعض المؤشرات الخاطئة بخوف الطالب من المحاضر عند أجابته : في الاستمارة وما يتبع ذلك من تداعيات علي نتيجة الطالب في المادة .

■ ويأتي في المقام الثاني طرق التقييم والتي حصلت علي نسبة مئوية (٥٤,٥%) والتي يعتمد عليها المحاضر ، حيث يرى الطالب إنها مناسبة ومنطقية في تحديد متواء الفعلي في المادة ، ويرى الباحثة من خلال العمل في الجامعات الحكومية والخاصة إلى أن أسلوب تقسيم الدرجات وتقييم الطالب والمتمثل في إجراء اختبار أعمال السنة وعمل ورقة عمل دراسية ونسبة الغياب والدروس وأجراء اختبارات عملية واختبار نهاية العام في المادة تتناسب و لبيعة الطلبة وتحقق النتائج المرجوة من التقييم والتي تتناسب وطبيعة الدراسة في الجامعات المصرية .

■ أما بالنسبة لنتائج المجموع الكلي للاستمارة فقد حققت نسبة ٦٠% للمستوى الخامس وهي أعلى نسبة ، مما يدل على أن المقرر الدراسي للياقة البدنية هام ، وأنه من المقررات التي تم تطويعها بصورة جيدة في جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا . وهذا يتفق ونتيجة دراسة بثينة واسل (١٩٨١) (٧) .

به این ترتیب می توان گفت که در این پژوهش، با استفاده از روش‌های آماری، نتایج حاصله از داده‌های گردآوری شده، مورد بررسی قرار گرفته است.

نتایج حاصله از این پژوهش نشان می‌دهد که در مورد فرضیه اول، نتایج حاصله از آزمون آماری، نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مورد مطالعه وجود ندارد. در مورد فرضیه دوم، نتایج حاصله از آزمون آماری، نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مورد مطالعه وجود دارد.

در مورد فرضیه سوم، نتایج حاصله از آزمون آماری، نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مورد مطالعه وجود دارد. در مورد فرضیه چهارم، نتایج حاصله از آزمون آماری، نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مورد مطالعه وجود دارد.

نتایج حاصله از این پژوهش، می‌تواند به عنوان یک راهنما برای پژوهش‌های آینده در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد.

يتضح من جدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابات على كل عبارة في المحور الثاني للياقة البدنية والقوام السليم في الاختبار المعرفي .

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارة الاختبار في المحور الثالث للياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية (ن = ٣٥)

رقم العبارة بالاختبار	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٢٢	يساعد التدريب الرياضي على انخفاض مستوى إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي	٠,٧٦	٠,٠٦
٢٣	التدريب الرياضي غير المنتظم يؤثر على العضلة وعلى قدرة مواجهة التعب لفترة طويلة	٠,٦٦	٠,٠٦
٢٤	حدوث تجلط الدم عند غير الرياضيين أسرع مقارنة بالرياضيين	٠,٧٠	٠,٠٦
٢٥	يصل معدل النبض إلى ٥٠ نبضة / الدقيقة للرياضيين	٠,٩٠	٠,٠٦
٢٦	تعرض الرياضي للإصابة بالأمراض أقل مقارنة بغير الرياضيين وذلك بسبب زيادة الصفائح الدموية	٠,٨٠	٠,٠٦
٢٧	الانقباض العضلي المركزي هو أن العضلة في حالة انقباض ضد مقاومة	٠,٨٣	٠,٠٦
٢٨	التعب العضلي يرجع إلى منع الأكسجين عن العضلة أثناء الانقباض	٠,٩٦	٠,٠٦
٢٩	أنواع العضلات هي عضلات إرادية ولاإرادية	٠,٤٠	٠,٠٦
٣٠	العضلات المخططة هي عضلات إرادية	٠,٨٠	٠,٠٦
٣١	التدريب الرياضي يزيد من حجم الدم وعدد كرات الدم الحمراء	٠,٩٣	٠,٠٦
٣٢	تأثير تدريبات اللياقة البدنية على الجهاز التنفسي تعمل على زيادة السعة الحيوية والحد الأقصى من استهلاك الأكسجين	٠,٩٠	٠,٠٦
٣٣	يفضل استخدام الانقباض العضلي المتحرك عند تنمية عنصر القوة	٠,٩٠	٠,٠٦
٣٤	البلازما هي المسئولة عن تجلط الدم	٠,٦٦	٠,٠٦
٣٥	يصل النفع القلبي لدى الرياضي إلى ٢٠ لتر	٠,٩٦	٠,٠٦
٣٦	كلما زادت الانقباضات العضلية قل النفع القلبي	٠,٨٠	٠,٠٦
٣٧	عند تنبيه العضلة تحدث عدة تغيرات داخلية (كيميائية ، ميكانيكية ، كهربائية ، حرارية)	٠,٨٠	٠,٠٦
٣٨	الانقباض العضلي المتحرك هو انقباض اللامركزي	١	٠,٠٦
٣٩	يسمى الانقباض العضلي المركزي انقباض عضلي بالتقصير	٠,٦٣	٠,٠٦
٤٠	التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى كفاءة الجهاز العضلي	١	٠,٠٦
٤١	أثناء النشاط العضلي يحدث تثبيط للمراكز العصبية المسؤولة عن نشاط الجهاز الهضمي	٠,٩٠	٠,٠٦
٤٢	يحدث التعب بسرعة أكثر في الألياف البطيئة عن الألياف السريعة	٠,٧٠	٠,٠٦
٤٣	يحدث التعب العضلي نتيجة لتراكم حمض اللاكتيك	٠,٨٦	٠,٠٦
٤٤	ارتفاع درجة حرارة الجسم من الأعراض التي تدل على دخول اللاعب في رحلة التعب	٠,٩٠	٠,٠٦
٤٥	التقلصات العضلية هي نتيجة لنقص كمية الدم الواصلة إلى العضلات	٠,٦٦	٠,٠٦

يتضح من جدول (١٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابات على كل عبارة في المحور الثالث للياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية في الاختبار المعرفي .

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات الاختبار المعرف في المحور الرابع

اللياقة البدنية والتغذية (ن = ٣٥)

رقم العبارة بالاختبار	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٤٦	الغذاء له دور هام في أداء اللاعب المثالي	٠,٩٣	٠,٥
٤٧	عدم معرفة المدرب لنوع الغذاء المناسب للاعب قد يؤدي إلى نتائج عكسية	٠,٩٠	٠,٠
٤٨	الوجبة الغذائية الكاملة تحتوي على سبعة عناصر	٠,٧٣	٠,٤
٤٩	الوجبة الغذائية الكاملة تنظم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلية	٠,٦٦	٠,٧
٥٠	الوجبة الغذائية الكاملة ليس لها دور في توصيل الإشارات العصبية	٠,٨٦	٠,٤
٥١	لا يوجد البروتين في جميع خلايا الجسم	٠,٧٦	٠,٣
٥٢	تتساوى كمية البروتين في العضلة المدربة عنها في العضلة غير المدربة	٠,٨٣	٠,٧
٥٣	زيادة تناول البروتين لا تؤثر على حجم العضلة	٠,٥٦	٠,٠
٥٤	يمكن تخزين نسبة بسيطة من البروتين في الجسم	٠,٧٣	٠,٤
٥٥	تعتبر الدهون مصدر للطاقة أهم من البروتين للرياضيين	٠,٦٣	٠,٩
٥٦	تعتبر الدهون مصدر جيد للطاقة للاعبين أثناء أنشطة السرعة والقوة	٠,٩٠	٠,٠
٥٧	الدهون لها دور إيجابي في حماية الأجهزة الداخلية (الحيوية)	٠,٨٠	٠,٠
٥٨	يؤدي ممارسة النشاط الرياضي إلى أعاقه عملية الهضم وذلك قبل تناول الطعام مباشرة	٠,٦٣	٠,٩
٥٩	تقوم الدهون بحمل بعض الأملاح المعدنية	٠,٩٠	٠,٠
٦٠	تعتبر الوظيفة الأساسية للكربوهيدرات هي أمداد خلايا الجسم المختلفة بالطاقة	٠,٧٦	٠,٣
٦١	الجهاز العصبي يعتمد في نشاطه على الجلوكوز	٠,٩٣	٠,٥
٦٢	الدهون المخزنة تتحول إلى جلوكوز في الجسم	٠,٦٣	٠,٩
٦٣	الغذاء الغني بالكربوهيدرات يفيد لاعبي التحمل لإنتاج الطاقة	٠,٧٠	٠,٦
٦٤	تناول الأملاح المعدنية لها دور في تحسين المستوى الرياضي	٠,٩٦	٠,٨
٦٥	الأملاح المعدنية لها دور هام في عملية تجلط الدم	٠,٩٠	٠,٠
٦٦	الماء يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم	٠,٩٦	٠,٨
٦٧	يساعد الماء على تسهيل حركة المفاصل والعضلات	٠,٨٠	٠,٠
٦٨	عدم تعويض الماء المفقود من الجسم يؤدي إلى تكوين الحصوات	٠,٩٠	٠,٠
٦٩	يحدث التقلص العضلي نتيجة نقص الماء في الجسم		

يتضح من جدول (١٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابات على كل عبارة في

المحور الثالث للياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية في الاختبار المعرفي .

جدول (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات الاختبار المعرفي للمحور الخامس
اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن (ن=٣٥)

رقم العبارة بالاختبار	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٧٠	إنقاص الوزن بطرق غير صحيحة تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم	٠,٩٠	٠,٠
٧١	عند إنقاص الوزن بصورة تدريجية يحتفظ الجسم بنشاطه وحيويته	٠,٩٣	٠,٠
٧٢	تناول جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بنسب متوازنة ضروري	٠,٩٣	٠,٠
٧٣	تناول الأغذية الغنية بمادة السليولوز تساعد على إنقاص الوزن	٠,٨٣	٠,٠
٧٤	لا بد من تناول الفيتامينات أثناء إنقاص الوزن	٠,٩٠	٠,٠
٧٥	عند القيام بعملية إنقاص الوزن يجب تناول خمس وجبات يوميا	٠,٧٠	٠,٠
٧٦	اتباع نظام غذائي رياضي ليس فقط بغرض إنقاص الوزن ولكن كنظام للحياة الصحية أفضل	٠,٩٠	٠,٠
٧٧	من الأفضل إنقاص الوزن بصورة سريعة مع مراعاة الكشف الطبي الدوري	٠,٧٣	٠,٠
٧٨	إذا استهلك الشخص سعرات أقل معنى ذلك نقصان في الوزن	٠,٦٦	٠,٠
٧٩	إذا نقصت السعرات الداخلة من ١٠٠٠ : ٥٠٠ سعر في اليوم يفقد الشخص أحد كيلو في اليوم مع مزاوله الأنشطة الهوائية	٠,٦٦	٠,٠
٨٠	التحافة الزائدة تعنى أن السعرات الداخلة اكبر	٠,٨٣	٠,٠
٨١	على الراغبين في الزيادة في الوزن مزاوله الأنشطة الهوائية لمدة لا تقل عن أربع أيام في الأسبوع	٠,٧٣	٠,٠
٨٢	الاهتمام بممارسة الأنشطة التي تتطلب عمل العضلات الصغيرة لأنها الأكثر وتكون نتائجها أفضل بكثير في فقد السعرات	٠,٤٦	٠,٠
٨٣	أفضل الأنشطة الرياضية ممارسة بهدف إنقاص الوزن هي الرمي والوثب	٠,٨٠	٠,٠
٨٤	الأكل ببطيء أثناء الوجبات لا يؤثر على هضم وامتصاص (التمثيل الغذائي) للطعام ويساعد على إنقاص الوزن	٠,٧٦	٠,٠
٨٥	الإكثار من شرب الماء بما لا يقل عن ٨ أكواب يوميا له تأثير إيجابي على الصحة ولكنها لا تؤثر على إنقاص الوزن	٠,٧٠	٠,٠
٨٦	أن إنقاص الوزن بسرعة يعمل على فقدان الجسم للماء بكثرة	٠,٨٦	٠,٠
٨٧	يجب على المتبع نظام غذائي لإنقاص الوزن استخدام الميزان يوميا حتى لا تسبب في توتر وقلق الشخص	٠,٨٦	٠,٠
٨٨	الطريقة المثالية لحرق الدهون هي استخدام وممارسة الأنشطة اللاهوائية	٠,٨٠	٠,٠
٨٩	القوام الجيد يتمثل في نقص بعض السنتيمترات عند قياس المحيطات	٠,٨٠	٠,٠
٩٠	القوام المثالي للرجل أو المرأة هو مناسبة الطول بالنسبة للوزن	١	٠,٠

يتضح من جدول (١٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات علي كل عبارتي المحور الرابع للياقة البدنية والمحافظة علي الوزن في الاختبار المعرفي .

جدول (٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور الاختبار المعرفي (ن=٣٥)

م	المحاور	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مكونات اللياقة البدنية	١٤	١٠,١٣	٢,٤٥
٢	اللياقة البدنية والقوام السليم	٧	٦,٢٣	١,٠٠
٣	اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية	٢٤	١٩,٤٦	٣,٢٢
٤	اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية	٢٤	١٩,٤٢	٣,٦٠
٥	اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن	٢١	١٦,٨٠	٣,٢٥
	المجموع	٩٠	٧٢,٠٦	١١,٣٣

يتضح من جدول (٢٠) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاختبار المعرفي بلغ (٧٢,٠٦) بانحراف معياري (١١,٣٣) مما يشير إلى المستوي المعرفي للطلاب على محاور الاختبار المقترح قيد الدراسة .

يشير جدول (٤) إلى أن العبارات التي تم الإبقاء عليها عددها (٩٠) عبارة ، حيث تم حذف العبارات التي لم يحصل على معامل سهولة أكثر من (٠,٧٠) وأقل من (٠,٣٠) وذلك لكونها أصعب من متطرفة ، كما تم استبعاد العبارات التي يزيد معامل تميزها عن أكثر من (٠,٧٠) ، وذلك لعدم إلتزامها على التمييز بين المتميز وغير المتميز (غير صادقة) .

ويدل جدول (٥)(٦)(٧) على الصدق والاتساق الداخلي للاختبار المعرفي في صورته النهائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وكانت قيمة الارتباط (٠,٥٦٦) .

وتشير نتائج جدول (٨) إلى قيم معاملات الاختبار المعرفي بين التطبيق الأول والثاني حيث دللت النتائج على اتساق إجابات العينة على جميع المحاور ، ووجود ارتباط عالي بين التطبيقين ، وذلك بالكشف في جدول حساب معامل ثبات الارتباط بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه .

ويتضح من جدول (١٥) بالنسبة للمحور الأول لمكونات اللياقة البدنية إلى أن العبارات :

- (١ ، ٢ ، ١٠) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٥٠
- (٣ ، ٨) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٧٥
- أما العبارات الباقية وعددها (تسعة) في تلك المحور فقد حصلت على متوسط حسابي أكبر من ٠,٧٦

وقد ترجع الباحثة ذلك إلى قصور في الأمثلة التطبيقية كالنماذج الصورة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ، وإلى قلة عدد الساعات العملية لمقرر اللياقة البدنية للممارسة ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة عبير معوض (٢٠٠٨) (١٢) ، ودراسة حسن الذدي ومبارن حديثه (٢٠٠٦) (٦)

(٨)

كما يتضح من جدول (١٦) بالنسبة للمحور الثاني اللياقة البدنية وانوام السليم إلى أن :

- كل عبارات تلك المحور وعددها (سبعة) قد حصلت على متوسط حسابي أكبر من ٠,٧٥ ، وقد ترجع الباحثة ذلك إلى أن طلاب الجامعة تهتم اهتماما بالغاً بالقوام وبطبيعة الأداء الرياضي على المستوي العام وذلك لجذب الانتباه ، وهذا ما أكده محمد علاوي (١٩٩٢) أن الاهتمام العناية بالمظهر والقوام يلفت انتباه الأنظار من الجنسين . (٢٠ : ١٥١)
- ويشير جدول (١٧) بالنسبة للمحور الثالث اللياقة البدنية وتأثيرها على الأجهزة الحيوية إلى أن العبارات :

- (٢٩) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٥٠ .

- (٢٣ ، ٣٤ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٥) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٧٥ .

- أما العبارات الباقية وعددها (تسعة) في تلك المحور فقد حصلت على متوسط حسابي أكبر من ٠,٧٦ .

على الرغم من توافر الإمكانيات بالجامعة قد ترجع الباحثة ذلك إلى أن تدريس المقرر افتقر إلى استخدام الوسائل التعليمية المختلفة لتوضيح المعلومات الفسيولوجية والتي تتمثل في (أفلام ، صور ، نماذج ٠٠٠ الخ) والتي تساعد في عملية نقل هذه المعلومات ، وإلى عدم وجود خلفية تدريبية ، وهذا ما أشارت إليه دراسة عيبر معوض (٢٠٠٨) (١٢) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية ، والوسائط التكنولوجية تساعد على تحقيق الأهداف المرجوة .

ويشير جدول (١٨) بالنسبة للمحور الرابع اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغذية إلى أن العبارات :

- (٤٨ ، ٥٠ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٩ ، ٦٣ ، ٦٤) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٥٠ .

- أما العبارات الباقية وعددها (ستة عشر) في تلك المحور فقد حصلت على متوسط حسابي أكبر من ٠,٧٦ .

وقد ترجع الباحثة ذلك إلى افتقار المقرر الدراسي لحد ما لعرض بعض نماذج للأنشطة الرياضية والنظام الغذائي المناسب لها (عدد الوجبات ، السرعات الحرارية ، جرعات وعدد ساعات التدريب اليومية والأسبوعية) ، وأيضاً إلى ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتأثيره على نوع وكيفية الغذاء (الثقافة الغذائية) .

ويشير جدول (١٩) بالنسبة للمحور الخامس اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن إلى أن العبارات :

- (٨٢) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٥٠ .

- (٧٥ ، ٧٧ ، ٧٨ ، ٧٩ ، ٨١) قد حصلت على متوسط حسابي أقل من ٠,٧٥ .

- أما العبارات الباقية وعددها (أربعة عشر) في تلك المحور فقد حصلت على متوسط حسابي أكبر من ٠,٧٦ .

وقد ترجع الباحثة ذلك إلى أن هذه المرحلة السنوية تهتم ببرامج إنقاص الوزن، والمحافظة عليه ، ولكن دون الاعتماد على التدريبات وتمارين اللياقة البدنية ، وهذا ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٢) أن هناك عزوف بعضهم عن ممارسة النشاط الرياضي فيزاولون بعض الأنشطة الرياضية التي لا تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد . (٢٠ : ١٥١)

وترى الباحثة من خلال قيامها بتدريس مادة اللياقة البدنية ونتائج هذه الدراسة إلى أهمية نشر الثقافة الرياضية للفئات المختلفة بالمجتمع وبصفة خاصة المراحل الجامعية المختلفة لزيادة الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل الصحة لزيادة الإنتاج ، ويضيف عباس الرملي ومحمد إبراهيم (١٩٩١) أن رقي الدول وتقدمها لا يقاس بما تمتلك من مادة ومن موارد اقتصادية ، وإنما يقاس بسعة أفرادها ولياقتهم البدنية والوظيفية (١١ : ١٥٤)

الاستخلاصات :

١. عدم وجود أهداف محددة وواضحة لمقرر اللياقة البدنية من ناحية الجانب التطبيقي
٢. هناك نقص في المحتوى العلمي ، وعدم احتوائه على مخطط واضح للجانب التطبيقي
٣. هناك قصور في استخدام طرق وأساليب التدريس المتنوعة في العملية التعليمية لتطبيق محتوى الجانب النظري والتطبيقي لمقرر اللياقة البدنية
٤. عدم تقويم الطلاب في الجانب التطبيقي على الرغم من تحديد عدد (١) ساعة لدراسة هذا الجانب التطبيقي للمقرر
٥. قلة عدد الساعات التطبيقية والتي تساعد على استيعاب الطلبة لنوعية أكثر من التدريبات البدنية والتي تساهم بشكل مباشر في طبيعة فهم الثقافة الفسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان
٦. أن طلاب الجامعة تهتم اهتماما بالغا بالقوام وبطبيعة الأداء الرياضي على المستوى العام وذلك لجذب الانتباه من الجنسين
٧. افتقار المقرر الدراسي لحد ما لعرض بعض نماذج للأنشطة الرياضية والنظام الغذائي المناسب لها (عدد الوجبات ، السعرات الحرارية ، جرعات وعدد ساعات التدريب اليومية والأسبوعية) ، وأيضا إلى ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتأثيره على نوع وكمية الغذاء (النسبة الغذائية)

التوصيات :

١. الالتزام بمبدأ المتابعة والتقويم المستمر لمقررات الأنشطة الطلابية ، وتعديل وتطوير طبقاً لنائج التقييم
٢. زيادة عدد الساعات العملية مقارنة بالساعات النظرية
٣. إدخال مادة اللياقة البدنية (مقررات الأنشطة الطلابية) كمواد اختيارية ضمن المنهاج الدراسي في الجامعات المصرية الأخرى ، وذلك تحت إشراف تربوي رياضي لإكساب لطلاب اتجاهات ايجابية مرغوبة نحو ممارسة النشاط الرياضي
٤. استغلال وسائل الإعلام بالجامعة لصالح النشاط الرياضي ونشر الوعي الرياضي
٥. القياس البدني باختيار بعض الاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية (تقييم الأقدم)
٦. تصميم محتوى للبرنامج التطبيقي (الجزء العملي) لمقرر اللياقة البدنية
٧. أن تصبح ممارسة التمرينات البدنية بانتظام نمط من أنماط حياتهم
٨. تخصيص الوقت الكافي لممارسة النشاط الحركي مع متابعة الإشراف الصحي والطبي الكامل
٩. استخدام طرق وأساليب التدريس التي تساعد على تحقيق الأهداف لمرجوة من المقرر الدراسي

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) ، : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة ٣ ، دار الفكر العربي .
٢. أبو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي .
٣. أمين أنور الخولي (١٩٩٦) : أصول التربية البدنية والرياضية ، المدخل - التاريخ - الفلسفة - المهنة والأعداد المهني والنظام الأكاديمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. أمين الخولي ، محمود عنان (١٩٩٩) : المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمي - اختيارات المعرفة الرياضية (أسس بنائها ونماذج كاملة منها) ، ط ١ ، دار الفكر العربي .
٥. السيد السيد إبراهيم عبده (٢٠٠٢) المعرفة الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية ، المجلد ٢٥ أغسطس ، عدد ٦٠ ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق

٦. السيد محمد عيسى ، مجدي احمد عليوة (١٩٩٩) : بناء اختبار معرفي في رياضة المصارعة لطلاب شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، المؤتمر العالمي الثاني والأربعين ، المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح ، تطوير استراتيجيات التعاون الدولي للارتقاء بمهنة التربية البدنية والرياضة والترويح في القرن الواحد والعشرين ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا من ١-٧ يوليو .
٧. بثينة محمد واصل (١٩٨١) : بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لمطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، جامعة حلوان .
٨. حسن الخالدي ، مازن حديثة (٢٠٠٦) : تقويم القدرات المعرفية والكفاءات التدريسية لطلاب كلية علوم الرياضة في الألعاب الفرقة في جامعة الهاشمية : المؤتمر العلمي الدولي الخامس "علوم الرياضة في عالم متغير" ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية .
٩. زكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم شلتوت (٢٠٠٥) : طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة ، الإسكندرية .
١٠. شئون التعاون الدولي وضمان الجودة (٢٠٠٦) : الإطار العام لمواد الأنشطة الطلابية ، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا .
١١. عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩١) : اللياقة والصحة ، ط ١ ، دار الفكر العربي .
١٢. عبير معوض محمد عبد الله (٢٠٠٨) : تقييم مقرر طرق تدريس التمرينات في ضوء نتائج التعليمية المستهدفة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلد ٤ د ٦٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .
١٣. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : اللياقة لبدنية ومكوناتها ، الأوس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس ، ط ٣ ، دار الفكر العربي .
١٤. كمال عبد الحميد ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) : مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي .
١٥. كمال درويش وآخرون (٢٠٠٧) : مقرر الأنشطة الطلابية (رياضة - الكشفية - الفنون - الموسيقى) ، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا .
١٦. كمال درويش ، إسماعيل حامد (٢٠٠١) : التنظيم في المجال الرياضي ، دار السعادة للدراسة ، القاهرة .
١٧. ليلى السيد فرحات (٢٠٠١) : القياس المعرفي الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر .

١٨. محمد الحماحي محمد (١٩٨٩) : اثر تدريس مقرر التربية الرياضية على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلاب جامعة أم القرى ، مجلد علوم وفنون ، المجلد الأول ، القاهرة - جامعة حلوان .
١٩. محمد إبراهيم الذهبي (٢٠٠٥) : بناء مقياس التقويم الأنشطة الطلابية بجامعة المنصور من منظور تاريخي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٢٠. محمد حسن علاوي (١٩٩٢) : علم النفس الرياضي ، ط٨ ، دار المعارف .
٢١. محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦) : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر .
٢٢. محمد نصر الدين رضوان ، احمد المتولي منصور (٢٠٠٠) : اللياقة البدنية للجميع ، ط١ ، دار الكتاب للنشر .
٢٣. مفتي إبراهيم (٢٠٠٤) : اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية ، ط١ ، سلسلة معالم رياضية .
٢٤. مها خليل محمد خليل (٢٠٠٦) : دراسة تحليلية للمقرر الدراسي لمادة عم وظائف الأعضاء ومادة فسيولوجيا الرياضة لطالبات كليات التربية الرياضية في ضوء الاعتماد والوحدة ومدى استفادة الخريجين في مجال العمل ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية والتطبيقية ، يوليو المجلد السابع عشر ، جامعة المنيا .
٢٥. وحدة ضمان الجودة (٢٠٠٥/٢٠٠٦) : الدليل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .

المراجع باللغة الأجنبية :

26. Müller, D.K. (1994): Measurement by the physical Education: why and how, 2nd ed. Brown& Benchmark.
27. Ted A. Baum Gartner, Andrew S. Jackson (1999): Measurement for evaluation in physical Education and exercise science, Dr John Willing