

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

صدق الله العظيم

سورة النمل آية (19)

قرار لجنة المناقشة والحكم

شكر وتقدير

" الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ هَدَانَا اللَّهُ " (الأعراف آية : 43) باسم الملك المعبود في الأرض والسموات المشهود له بوجدانية الذات والصفات الذي لا تضره المعاصي ولا تنفعه الطاعات أستهل شكرى رافعاً إليه جل وعلا آيات الحمد والثناء ، لما شملنى به من رعاية مباركة كانت ملاذى فى رحلتى مع هذه الدراسة ، وكانت عونى كلما وهن العزم منى ، فله الحمد فى الأولى والآخر .

وانطلاقاً من قول رسول الله ﷺ " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " (رواه أحمد فى مسنده والترمذى فى سننه) وإيماناً من الباحث بقيمة العلم وفضل العلماء يطيب لى أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **محمد أحمد الشامى** . أستاذ الميكانيكا الحيوية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب بجامعة بنها ، لما قدمه من آراء علمية أصيلة وتوجيهات فريدة ، كان لها أكبر الأثر فى إنجاز هذه الدراسة ، وإنه لشرف رفيع أن تتلمذ الباحث على يديه ، وذلك لخلق النبيل ، وعلمه الغزير ، وخبرته الكبيرة ، وعقليته الناقدة البصيرة ، فجزاه الله خيراً كثيراً وبارك صحته ، وسهل له سبل الخير فى كل أمور الحياة ، ورفع مكانته وشأنه وذكره بين عامة العلماء وخاصتهم .

كما يسرنى أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذى وأخى الفاضل الدكتور / **ياسر عابدين سليمان** . المدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها ، الذى أعطانى الكثير من وقته منذ أن نبتت فكرة هذه الدراسة ، فقد أحاط عنقى بدين لا يمكن سداه ، فقد وجهنى صوب الهدف باقتدار ، وراعى خطواتى بصدق وإخلاص ، وجاد بعلمه وسعيه ووقته فى كل خطوات هذه الدراسة ، فكل جملة وفقرة بالدراسة ، وكل أداة تم إعدادها تشهد جهده وتوجيهه وفكره ، وإنه مهما قيل فإن الكلمات . بكل صدق وإخلاص . لتعجز عن التعبير عن مساهماته وتوجيهاته ، فجزاء الله عنى وعن الباحثين كل خير وتوفيق وسداد .

وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **عاطف نمر خليفة** . أستاذ علم النفس الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها ، وإنه لشرف عظيم يعتز ويفخر به الباحث قبول سيادته مناقشة هذا البحث فله منى كل الشكر والتقدير وأمد الله بالصحة والعافية وبارك له فى عافيته وأهله .

وكل شكرى إلى الأستاذ الدكتور / **عبد الحليم مصطفى عكاشة** . الأستاذ المساعد ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ ، لتكبدته مشاق السفر وقبوله مناقشة هذا البحث فله منى عظيم الشكر والامتنان وجزاه الله عنى خير الجزاء وبارك له فى عافيته وأهله .

ولا يفوتنى أن أتقدم بخالص الشكر لأستاذى الجليلين الأستاذ الدكتور / **محمود يحيى سعد** . والأستاذ الدكتور / **نبيل خليل ندا** . الذين تتلمذ الباحث على يديهما فلهما كل الشكر والتقدير .

وخالص عزائى فى فقيدى العلم والعلماء الاستاذين الفاضلين تغمزهما الله برحمة واسعة الأستاذ الدكتور / **حسام الدين خليفة** . والأستاذ الدكتور / **موسى علام** . أسكنهما الله فسيح جناته وأفاض عليهما من رحمته وبركاته .

وكل شكرى وتقديرى لجميع أعضاء هيئة التدريس الموظفين والعاملين بكلية التربية الرياضية للبنين ببنها فقد كانوا لى سنداً وعوناً بقبولى تلميذاً وأخاً لهم ، فجزاهم الله عنى خير الجزاء .

وخالص شكرى وتقديرى واحترامى لأبى وأختى وزوجتى على وقفتهن النبيلة بجانبى حيث كانوا لى العون والسند فى كل خطوة من خطوات هذا البحث .

وأخيراً : إن أكن أحسنت فذلك الفضل من الله ، وإن كانت الأخرى فمن نفسى ، وحسبى صدق المحاولة ، فإنى لا أدعى العصمة لنفسى ولا الكمال لعملى ، فالكمال لله وحده ، والعصمة لرسله الكرام " إِنَّ أَرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ " (هود آية : 88)

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
ب	 الآية القرآنية	1/0
ج	 قرار لجنة المناقشة والحكم	2/0
د	 الشكر والتقدير	3/0
هـ. ز	 قائمة المحتويات	4/0
ح. ط	 قائمة الجداول	5/0
ى	 قائمة الأشكال	6/0
ك	 قائمة المرفقات	7/0
6-1	 مقدمة البحث	0/1
1	 مشكلة البحث	1/1
4	 أهمية البحث	2/1
5	 هدف البحث	3/1
5	 فروض البحث	4/1
5	 مصطلحات البحث	5/1
38-7	 القراءات النظرية والدراسات السابقة	0/2
7	 القراءات النظرية للدراسة	1/2
7	 النشاط الرياضى	1/1/2
9	 اللياقة البدنية	2/1/2
11	 اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	3/1/2
12	 مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1/3/1/2
12	 التحمل الدورى التنفسى	1/1/3/1/2
16	 التحمل العضلى	2/1/3/1/2
17	 المرونة	3/1/3/1/2
18	 تركيب بنية الجسم	4/1/3/1/2
21	 الثقافة الصحية	4/1/2
24	 السلوك الصحى	5/1/2
25	 الأحداث الجانحين	6/1/2
29	 مؤسسات رعاية الأحداث	7/1/2
29	 مؤسسة الوحدة الشاملة لرعاية الأحداث بمحافظة أسيوط	8/1/2
30	 أهم الأنشطة التى تمارس داخل المؤسسة	9/1/2
30	 الدراسات السابقة	2/2
31	 الدراسات العربية	1/2/2

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
33	الدراسات الأجنبية	2/2/2
37	التعليق العام على الدراسات السابقة	3/2/2
59-39	إجراءات البحث	0/3
39	منهج البحث	1/3
39	عينة البحث	2/3
40	وسائل وأدوات جمع البيانات	3/3
40	أدوات جمع البيانات	1/3/3
40	وسائل جمع البيانات	2/3/3
50	الدراسة الاستطلاعية الأولى	4/3
51	حساب اعتدالية توزيع عبارات المقياس ومعامل الالتواء	1/4/3
52	حساب صدق المقياس	2/4/3
53	حساب ثبات المقياس	3/4/3
54	الدراسة الاستطلاعية الثانية	5/3
54	برنامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية	6/3
54	الهدف من البرنامج	1/6/3
54	الأسس التى تم مراعاتها عند وضع البرنامج	2/6/3
55	مكونات برنامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية	3/6/3
57	إجراءات تنفيذ البرنامج	4/6/3
59	المعالجات الإحصائية	7/3
93-60	عرض ومناقشة نتائج البحث	0/4
60	عرض نتائج البحث	1/4
60	عرض نتائج عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1/1/4
67	عرض نتائج محاور الثقافة الصحية	2/1/4
79	مناقشة نتائج البحث	2/4
79	مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول	1/2/4
84	مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثانى	2/2/4
100-94	الاستخلاصات والتوصيات	0/5
94	الاستخلاصات	1/5
94	التوصيات	2/5
103-96	قائمة المراجع	0/6
96	المراجع العربية	1/6

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
102	 المراجع الأجنبية	2/6
103	 مراجع عبر شبكة الانترنت الدولية	3/6
..... المرفقات		

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

مستخلص البحث باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
31	الدراسات السابقة	1
39	تحديد عينة الدراسة من المجتمع الأصلي	2
40	تجانس عينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن	3
41	ما تم استبعاده من محاور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية	4
43	تمريعات الإعداد البدنى التى تم استبعادها من قبل الخبراء والمحكمين	5
43	أهم الإضافات أو التعديلات أو الحذف للأهداف المعرفية والوجدانية بعد العرض	6
44	على الخبراء	
44	الأهداف المعرفية والوجدانية التى تم إضافتها	7
45	الأهداف المعرفية والوجدانية التى تم تعديلها	8
45	الأهداف المعرفية والوجدانية التى تم حذفها	9
46	طرق التدريس والوسائل التعليمية وأساليب التقييم التى تم حذفها	10
48	توزيع برنامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية على شكل وحدات	11
48	آراء السادة الخبراء فى عبارات المحاور الافتراضية لمقياس السلوك الصحى لعينة	12
49	الدراسة	
50	العبارات التى تم تعديلها فى مقياس السلوك الصحى	13
50	العبارات التى تم حذفها فى مقياس السلوك الصحى	14
51	حساب اعتدالية توزيع عبارات المقياس ومعامل الالتواء	15
52	آراء الخبراء فى مدى كفاية عبارات مقياس السلوك الصحى	16
52	الفروق بين متوسط الربيع الأعلى والادنى لدرجات المقياس	17
53	ثبات مقياس السلوك الصحى وإعادة الاختبار	18
53	اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	19
53	يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين	20
60	القياسين القبلى والبعدى لاختبار التحمل الدورى التنفسى لعينة الدراسة	
60	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين	21
61	القبلى والبعدى لاختبار التحمل العضلى لعينة الدراسة	
61	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين	22
62	القبلى والبعدى لاختبار المرونة لعينة الدراسة	
62	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين	23
64	القبلى والبعدى لاختبار تركيب بنية الجسم لعينة الدراسة	

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعينة الدراسة	24
65		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات محور الصحة الشخصية لعينة الدراسة	25
67		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات محور التدخين والإدمان لعينة الدراسة	26
69		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات محور الوقاية من الحوادث والأمراض لعينة الدراسة	27
71		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات محور التغذية الصحية لعينة الدراسة	28
73		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات محور أهمية الرياضة لعينة الدراسة	29
74		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لعبارات محور الأمان والإسعافات الأولية لعينة الدراسة	30
76		
	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لمحاور الثقافة الصحية بصورة كلية ومجملّة لعينة الدراسة	31
77		

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
61	نسبة التحسن فى اختبار قياس عنصر التحمل الدورى التنفسى	1
62	نسبة التحسن فى اختبار قياس التحمل العضلى	2
63	نسبة التحسن فى اختبار قياس المرونة	3
65	نسبة التحسن فى اختبار قياس تركيب بنية الجسم	4
66	نسبة التحسن فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بصورة مجملة	5
68	نسبة التحسن فى عبارات محور الصحية الشخصية	6
70	نسبة التحسن فى عبارات محور التدخين والإدمان	7
72	نسبة التحسن فى عبارات محور الوقاية من الحوادث والأمراض	8
74	نسبة التحسن فى عبارات محور التغذية الصحية	9
75	نسبة التحسن فى عبارات محور أهمية الرياضة	10
77	نسبة التحسن فى عبارات محور الأمان والإسعافات الأولية	11
78	نسبة التحسن لمحاور الثقافة الصحية	12

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
105	استبيان محاور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية	1
108	استبيان مكونات محتوى برنامج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية	2
110	استمارة استبيان لعناصر الإحماء والتمرينات البدنية والمسابقات الترفيهية	3
124	استبيان الأهداف المعرفية والوجدانية لمحاور الثقافة الصحية	4
130	استبيان محتوى الأنشطة والإجراءات الخاصة بمحاور الثقافة الصحية	5
140	استمارة طرق التدريس والوسائل التعليمية وأساليب التقييم للبرنامج المقترح	6
142	استمارة جمع بيانات اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (من تصميم الباحث)	7
143	استمارة الوحدات الدراسية المقرر تدريسها لعينة الدراسة	8
155	استمارة استبيان مقياس السلوك الصحي	9
160	اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	10
163	أسماء السادة الخبراء والمتخصصين المحكمين لاستمارات استبيان الدراسة	11
164	الخطاب الرسمي الموجه لمؤسسة رعاية الأحداث بأسويوط لتطبيق الدراسة	12
165	بعض الصور الموضحة لتطبيق برنامج البحث على عينة الدراسة	13