



ISSN-e: 2710-5016

العدد الثالث والعشرون ISSN: 6032-2074

# مجلة علوم الرياضة

1998

## دراسة مقارنة لسمنة الجسم وشمولية الجانب البدني لدى مدرسي التربية البدنية من وجهة نظر المشرفين الاختصاص

بحث تقدمت به

م. د. لبنى قتيبة محمد

**الكلمات المفتاحية :** سمنة الجسم ، شمولية الجانب البدني .

اشتمل البحث على خمسة ابواب وكان هدف البحث اعداد استبيانتين في سمنة الجسم وشمولية الجانب البدني لمدرسي التربية البدنية والمشرفين الاختصاص ومقارنتهما معاً ، كما تطرق البحث الى الاطار النظري فيما يخص السمنة والجوانب البدنية المتعلقة به ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لتطبيق اجراءات الاستبانة مع اجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات للاستبيانات للحصول على النتائج التي معاملتها احصائياً وكانت ابرز الاستنتاجات (وجود تقارب كبير في نتائج الاجابات على الاستبيانتين ما بين المدرسين والمشرفين مما تعزوه الباحثة الى وجود خلل واضح في مستوى السمنة لدى المدرسين وشمولية الجانب البدني وهذا ما اشره السادة المشرفين في اجاباتهم) اما اهم التوصيات (اجراء اختبارات دورية للمدرسين بأشراف السادة المشرفين للوقوف على جاهزيتهم البدنية والمهاريه قبل بدء السنة الدراسية) .



ISSN-e: 2710-5016

العدد الثالث والعشرون ISSN : 6032-2074 الرقم الدولي

# مجلة علوم الرياضة

1998

## Research Summary

### *A comparative study of body obesity and physical comprehensiveness of physical education teachers from the point of view of specialized supervisors*

The research was conducted on five sections. The aim of the research was to prepare two questionnaires in the body obesity and the comprehensiveness of the physical aspect of the physical education teachers and the supervisors and compare them together. The research also dealt with the theoretical framework regarding obesity and the physical aspects related to it. The researcher used the descriptive method to implement the procedures of the questionnaire, Of the validity and reliability of the questionnaire to obtain the results that were treated statistically. The most prominent conclusions were (a significant convergence in the results of the responses on the two questionnaires between teachers and supervisors, which the researcher attributed to a clear imbalance in the level of obesity Teachers and the overall physical aspect, and this is what supervisors in their answers) The most important recommendations (periodic tests of teachers under the supervision of supervisors to determine their physical fitness and skill before the start of the school year).



ISSN-e: 2710-5016

ISSN: 6032-2074

العدد الثالث والعشرون الرقم الدولي

# مجلة علوم الرياضة

الفصل الأول

1998

عند الحديث عن ماهية متطلبات النظام التربوي والذي يهدف إلى تحقيق التربية التكامل والتوازن في شخصية المدرس من جميع الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية وتأثيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العامة فضلاً عن تأثيرها في كيفية توصيل المادة العلمية نظرياً وعملياً إلى الطالب ليتكامل به التحصيل الدراسي من المنظور الصحي والتربوي والاكاديمي ، وعند التطرق إلى اللياقة البدنية للمدرس المرتبطة بالصحة والتأكيد على انعكاسها على الطلبة بشكل خاص لدورها الفعال في تحقيق منظور الصحة العامة التي أكدت عليه جميع مناهج التربية الرياضية من خلال وضع مجموعة من المتطلبات والهادفة لزيادة النشاط البدني في المدارس وإلى دور درس التربية الرياضية المفترض في تحقيق بعض الأهداف التربوية للنظام التربوي .  
ان دور الانشطة الرياضية في تدعيم اهداف النظام التربوي تكمن من خلال التخفيف من الكثير من الانفعالات السلبية المرافقة للعملية التربوية ومن ضمنها السمنة التي تظهر عند اكثر مدرسي التربية الرياضية وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتأثيراتها السلبية على شخصية المدرس وتعرضه للكثير من المواقف الصعبة المدرسية الاجتماعية السلبية مما يؤثر على اتجاهه العام امام الطلبة فضلاً عن ان ارتفاع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يمكن ان يكون عاملاً مهماً جداً في التأثير الايجابي على ارتفاع مستوى التحصيل .

لذلك تكمن اهمية البحث إلى زيادة وتفعيل الانشطة الرياضية المعتمدة على صحة المدرس وإمكانية الاداء بدون معوقات والموجهة لطلابه ولمختلف المراحل التعليمية لما لذلك من دور كبير جداً في تحسين مستوى الفهم لديهم وانعكاسه الايجابي على مجموعة من المتغيرات النفسية والسلوكية والتخفيف من مظاهر القلق والتوتر الانفعالي والجسمي الذي يرافق العملية التعليمية كون درس التربية الرياضية له اهمية عند ممارسة الانشطة البدنية ولتطوير اللياقة البدنية من منظور الصحة العامة وتعزيز السلوك الحياتي اليومي .

ان فهم الفرد الرياضي او الذي لديه علاقة مباشرة او غير مباشرة بالنشاطات الرياضية سواء كان تريض او ممارس او هاوي لطبيعة خصائص جسمه وكفاءته البدنية يجعله اكثر ثقة من غيره في التعامل مع الاخرين وخاصة اداء التمارين الرياضية او المهارات امام الطلبة بكل

ثقة وانسيابية دون اللجوء الى الاعذار السلبية ، وهذا ما ذهبت اليه الباحثة لتبيان العلاقة بين

الجانب البدنی الايجابي وبين الاداء الايجابي البدنی و المهاري وتأثير السمنة عليها من حلال:

- اعداد استبيانتين في سمنة الجسم وشمولية الجانب البدنی لمدرسي التربية البدنية  
والمشرفين الاختصاص.

- مقارنة بين استبيانتي مدرسي التربية البدنية والمشرفين الاختصاص في سمنة الجسم  
وشمولية الجانب البدنی .

وفرضت الباحثة ان :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية ما بين سمنة الجسم وشمولية الجانب البدنی لدى  
مدرسي التربية البدنية من وجهة نظر المشرفين الاختصاص .

كما حدّدت حدود البحث كالتالي:

- الحد البشري : بعض مدرسي التربية البدنية في تربية الكرخ 2/.

- الحد المکاني : بعض مدارس مديرية تربية الكرخ 2/ .

- الحد الزمانی : السنة الدراسية 2018-2019.

وبيّنت تقسيم بعض المصطلحات الخاصة بالبحث :

- **سمنة الجسم** : هي ارتفاع نسبة الدهون الكلية في الجسم المتسبة في زيادة وزن الجسم بمعدل 20% أو أكثر من الوزن الطبيعي الملائم للعمر والطول و تحدث السمنة عادة بسبب استهلاك سعرات حرارية أكثر مما تم حرقها على مدى الوقت مما يؤدي الى تراكم الدهون. ( كامل العجلوني : 2018 ، 67 )

- **شمولية الجانب البدنی** : هو الشعور الايجابي تجاه طبيعة الجسم من خلال المظاهر الخارجية عند اداء حركات بدنية بانسيابية ورشاقة . ( محمد حسن : 1998 ، 44 )

## الفصل الثاني

### 2- منهجة البحث واجراءاته الميدانية

**2-1 منهج البحث** : اتبعت الباحثة منهجه الوصفي (المسحي) وهو اسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي في الواقع وتسمهم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً او كميأً . ( عبيادات ، 2004: 191 )

**2-2 مجتمع وعينة البحث :** تكون مجتمع البحث من (65) مدرساً ومدرسة من بعض مدارس

تربية الكرخ / 2 ضمن قاطعي الجهاد والبياع لغرض جمع المعلومات الميدانية عن مدى شمولية الجانب البدنى ونسبة سمنة الشحوم لديهم من خلال وجود الاستبانة الخاصة بها، واعتمدت الباحثة على (40) مدرساً ومدرسة للسنة الدراسية 2018 - 2019 المتواجدين الفعليين فيما كانت عينة البحث من المشرفين (5) فيما اعتمدت الباحثة على عينة استطلاعية تألفت من (10) مدرسين من مجتمع البحث لغرض التأكيد من صلاحية استبانة جمع المعلومات عن شمولية الجانب البدنى وحساب الصدق والثبات .

وزعت الباحثة (30) استبانة وتم استرجاع (20) استبانة فقط من المدرسين والتي اعتمدتها اما عينة المشرفين الاختصاص وعدهم (5) مشرفين فتم اختيارهم عمدياً لمقارنة وجهات نظرهم واجوبتهم لشمولية الجانب البدنى لمدرسي التربية البدنية لديهم .

**2-3 الادوات المستخدمة في البحث**

1- استبانة شمولية الجانب البدنى لدى مدرسي التربية البدنية .

2- استبانة وجهة نظر المشرفين الاختصاص .

3- شبكة الانترنت .

4- احصائيات قسم التخطيط / شعبة الاحصاء في تربية الكرخ/2 .

**2-4 خطوات بناء الاستبيانات**

2-4-1 استبيانى شمولية الجانب البدنى لدى مدرسي التربية البدنية والمشرفين الاختصاص .

- مراجعة الدراسات السابقة الخاصة بالبحث والتي سبق واعدادها في هذا المجال .

- تحديد المحور الرئيس لبناء الاستبانة بالاعتماد على تقسيم الاستبانة الى جزأين (استبانة مفتوحة) و (استبانة مغلقة) وفي الاستبانة المفتوحة وجهت الباحثة عدد من الاسئلة الى السادة مدرسي التربية البدنية عينة البحث ملحق (1) والتي تضمنت (5) اسئلة محددة اجابتها على ورقة الاستبانة بشكل مختصر .

- قامت الباحثة بالاعتماد على الشكل العام لتنفيذ اطار الاستبيانات السابقة بتحويل عدد من اجابات السادة المدرسين الى الاستبانة المغلقة مع بعض الاضافات . ملحق (2)

- تم عرض الاستبانة المغلقة على عدد من المحكمين في مجال التربية البدنية ملحق (5)

من اعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية كلا حسب لقبه العلمي وتخصصه

الدقيق لأداء ملاحظاتهم عليها .

- قامت الباحثة بتوزيع استبانة مفتوحة للسادة المشرفين الاختصاص ملحق(3) لأداء

آرائهم عليها وتم تفريغ الاجوبة وتحويلها الى الاستبانة المغلقة مع بعض التعديلات

والإضافات عليها من قبل السادة المحكمين سابق الذكر ، حيث تكونت الاستبانة

المغلقة من (15) فقرة ملحق(4) بشكل نهائي وفق سلم تدرج ( بشكل كبير ، بشكل

متوسط ، بشكل قليل ) واعطيت الدرجات لكل تدرج (3-2-1) على التوالي بحيث

تحصر الدرجة النهائية لأفراد العينة ما بين ( 15-45 ) درجة ومتوسط فرضي (30)

وتضمنت الاستبانة عبارات ايجابية وارقامها هي ( 14-12-11-10-7-5-4-1 )

وعبارات سلبية وارقامها (2-3-6-8-9-13-15) .

- بعد اجراء التعديلات على الاستبانة وفق ملاحظات السادة المحكمين في مجال التربية

البدنية تم تعديل وصياغة عباراتها وبلغ عدد العبارات (15) عبارة بشكل نهائي وفق سلم

درج ( بشكل كبير ، بشكل متوسط ، بشكل قليل ) واعطيت الدرجات لكل تدرج

(3-2-1) على التوالي بحيث تحصر الدرجة النهائية لأفراد العينة ما بين ( 15-45 )

درجة وتضمنت الاستبانة عبارات ايجابية تسلسلاها ( 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14 )

وعبارات سلبية تسلسلاها ( 15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2 ) وعند تصحيح هذه العبارات يتم

اعطاء الدرجات للعبارات الايجابية تصاعدياً (3) بشكل كبير و(2) بشكل متوسط و(1)

بشكل قليل وللعيارات السلبية بالعكس ، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للاستبانة تجمع

الدرجات التي يحصل عليها المدرس او المشرف .

### 2-4-3 المعاملات العلمية للاستبيانات

1- استبانة شمولية الجانب البدني لدى مدرسي التربية البدنية .

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين من الجامعات العراقية وعددهم (5)

محكمين حيث قاموا بأداء الملاحظات الازمة واخذت الباحثة بملحوظاتهم بعين

الاعتبار .

**بـ- صدق الاتساق الداخلي :**

تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية

لمعرفة مدى الارتباط ما بين الفقرات ودرجة الاستبانة الكلية وكما موضح في الجدول (1)

بالنسبة لاستبانة المدرسين والجدول (2) بالنسبة لاستبانة المشرفين وكالاتي :

**الجدول (1)****يبين معامل الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة الخاصة بالمدرسين**

الاتساق الداخلي	العبارات	ت
0,56	انا شخص قوي جداً .	1
0,60	انا شخص سمين جداً .	2
0,67	استطيع الجري لمسافة طويلة بدون توقف .	3
0,62	انا جيد في مد وثني جسمي .	4
0,60	أشعر بعدم الثقة عندما أؤدي التمارين الرياضية .	5
0,75	يعتقد الآخرون اني جيد بتأدية الالعاب .	6
0,64	معظم الالعاب الرياضية سهلة عندي .	7
0,65	أؤدي التمارين الرياضية بوجود صعوبة بالتنفس .	8
0,61	نادراً ما امرض .	9
0,62	امتلك مظهراً جيداً .	10
0,59	استطيع ان اكون نشيطاً لمدة طويلة بدون ان اتعب .	11
0,60	يعتقد الآخرون بأنني سمين .	12
0,58	احتاج للرشاقة لتتأدية التمارين الرياضية .	13
0,63	لدي شعور جيد عندما اكون لائق بدنياً .	14
0,60	لا امارس الرياضة او بعض التمارين كل يوم .	15

وقد اظهرت النتائج الموضحة بالجدول اعلاه ان فقرات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط فوية

ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وكانت القيمة الجدولية (0,37) ودرجة حرية (18) .

**الجدول (2)**

**يبين معامل الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة الخاص بالمرشفين الاختصاص**

الاتساق الداخلي	العبارات	ت
0,82	اعتقد ان اكثر مدرسي التربية البدنية اقوياء .	1
0,85	أغلب المدرسين لديهم سمنة .	2
0,87	لا يستطيع المدرسين الجري لمسافات طويلة .	3
0,85	لدي ثقة كاملة بالمدرسين بتأدية التمارين الرياضية .	4
0,86	معظم الالعاب الرياضية سهلة للمدرسين .	5
0,81	نادراً ما ارى المدرسين متحمسين .	6
0,85	يمتلك اغلب المدرسين مظهراً لائقاً .	7
0,84	يحتاج الكثير من المدرسين الى الرشاقة واللياقة .	8
0,83	لا يمارس اكثر المدرسين الالعاب الرياضية .	9
0,80	لا ارى قصوراً في الاداء المهاري لأغلب المدرسين .	10
0,82	لدي ثقة بأداء المدرسين امام الطلبة .	11
0,88	يمتلك اغلب المدرسين الثقة باللعب مع الطلبة .	12
0,83	لا يمتلك اغلب المدرسين الملابس الرياضية لأداء التمارين .	13
0,85	يتواصل المدرسين اغلب الاحيان مع مستجدات الالعاب الرياضية.	14
0,82	يخاف اغلب المدرسين من الاصابة عند اداء التمارين امام الطلبة.	15

اظهرت النتائج الموضحة بالجدول اعلاه ان فقرات الاستبانة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة

احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وكانت القيمة الجدولية (0,80) ودرجة حرية (3) .

**ج - ثبات الاستبيانات****- طريقة الفا - كورنباخ**

تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية عددها ( 20 ) من مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة في تربية الكرخ / 2 ، وبعد تطبيق الاستبانة تم حساب معامل الفا- كورنباخ لقياس الثبات بالنسبة للاستبيانتين وحسب الجدول ادناه ، حيث وجد ان قيمة المعامل تساوي (0,56) لاستبيانة المدرسين وقيمة المعامل تساوي (0,52) لاستبيانة المرشفين وهذا دليل على ان الاستبيانات تتمتع بمعامل ثبات مرتفع .

**- طريقة التجزئة النصفية :**

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك بتقسيم الدرجات الى (فردية وزوجية)  
حيث كانت الدرجات الفردية = 8 والدرجات الزوجية = 7 ، وذلك لحساب معامل الارتباط بين النصفين بعد ان تم التحقق من تكافؤهما ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة (سبيرمان براون) :

$$\text{معامل الثبات} = 2 \times \frac{\text{معامل الثبات النصفي}}{\text{معامل الثبات}}$$


---

$$\text{معامل الثبات} = 1 \times \frac{\text{معامل الثبات النصفي}}{\text{معامل الثبات}}$$

فأوضح ان معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل = 0.59 ، ومعامل الثبات بعد التعديل = 0,73 ، وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بالثبات .

**5-3 المعاملات الاحصائية :**

- معامل الارتباط لسبيرمان و معامل الثبات لسبيرمان براون .
- الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاتساق الداخلي .
- قيمة (T) .

**الفصل الثالث****3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .****3-1 عرض نتائج استبيانات المشرفين الاختصاص والمدرسين وفقاً لإجاباتهم****الجدول (3)**

**يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث (المشرفين - المدرسين)**

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الفئة
1,30	38,80	5	المشرفين
2,45	36,45	20	المدرسين

يتضح من الجدول (3) ان المتوسط الحسابي لاجابات المشرفين البالغ (38,80) والمتوسط الحسابي لاجابات المدرسين هي (36,45) هما اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (30) (وهيب مجيد: 2010 ، 79)

### 3-2 عرض نتائج الفروق بين اجابات المدرسين والمشرفين في استبانة الدراسة . الجدول(4)

**يبين الفروق بين المدرسين والمشرفين بين اجاباتهم وفقاً لاستبانة الدراسة**

الدالة	قيمة (T)	انحراف الفروق	معامل الفروق	الفئة
غير معنوي	2,04	1,15	2,35	المشرفين
				المدرسين

عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0.05) .

ويتضح من الجدول (4) ان معامل الفروق طبقاً للأوساط الحسابية (2,35) في حين ان انحراف الفروق بين الانحرافات هي (1,15) وكانت قيمة (T) هي (2,04) ولوحظ ان مستوى الدلالة غير معنوي بنسبة بسيطة ، تعزوها الباحثة الى ان اجابات المشرفين كانت اعلى من الوسط الفرضي البالغ (30) على الرغم من قيام الباحثة التنويع في استخدام طريقة طرح الاستئلة المناسبة والتي تشجع ويدرجة كبيرة جدا على تحقيق اجابات منطقية وذلك من خلال تشجيع المدرسين على الاعتماد على الذات والخبرة الميدانية وقد يعزى ذلك الى النقص الواضح في المهارات التدريسية التي يمتلكها مدرس التربية البدنية وما يحتاجه المدرس عند تأدية المهارات والألعاب ضمن المنهج المقرر ، وهذا يتافق مع ما توصل إليه الكيلاني والحايك وعمور ( 2008 ) بان هناك نقص واضح في المهارات والأساليب التدريسية والتدريبية الحديثة التي يمتلكها مدرس التربية البدنية والتي تظهر الكثير من المشاكل التي يعاني منها الطلبة في عملية التعلم وقد يكون السبب ورائها عدم اختيار أساليب التدريب المناسبة من قبل المدرسين، لذلك فالأسلوب الذي يتعامل به المدرس مع



ISSN-e: 2710-5016

العدد الثالث والعشرون ISSN: 6032-2074

# مجلة علوم الرياضة

العدد الثالث والعشرون

تتفيد مفردات الحصة الرياضية تكون ناقصة بسبب ظهور علامات السمنة عليه اضافة الى

وجود عيوب في شمولية الجانب البدني.

## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-4 الاستنتاجات

1- ان مستوى اجابات المشرفين والمدرسين كانت اعلى من الوسط الفرضي في فقرات الاستبانات .

2- ان ارتفاع درجات الإجابة انعكست ايجابياً على متغير سمنة الجسم وشمولية الجانب البدني .

3- وجود تقارب كبير في نتائج الاجابات على الاستبانتين ما بين المدرسين والمشرفين مما تعزوه الباحثة الى وجود خلل واضح في مستوى السمنة لدى المدرسين وشمولية الجانب البدني وهذا ما اشره السادة المشرفين في اجاباتهم .

#### 2-4 التوصيات

1- ضرورة تحفيز مدرسي التربية البدنية لتحسين مظهرهم الجسماني وأدائهم أثناء الدرس في ضوء معايير جودة الأداء الرياضي المحددة لأدوارهم.

2- إعادة النظر في استماراة تقييم الأداء الوظيفي للمدرس بما يحفزه على الأداء الامثل.

3- اعداد برامج تدريبية رياضية خاصة للمدرسين بما يخدم كفاياته لأداء الالعاب والتمرينات ضمن المنهج المقرر .

4- اجراء اختبارات دورية للمدرسين بأشراف السادة المشرفين للوقوف على جاهزيتهم البدنية والمهارية قبل بدء السنة الدراسية .

## المصادر

- احمد عبد القادر : دور المشرف التربوي في اشباع الحاجات التربوية، الاردن / جامعة اليرموك ، 2001.
- الكيلاني وصادق الحايك وعمر عمور: دراسة مقارنة لمعرفة واستخدام أساليب التدريس والصعوبات التي تواجه المعلمين في الأردن والجزائر، المؤتمر العلمي العشرون، مناهج التعليم والهوية الثقافية، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس المجلد 2. 2008
- بولرياح محمد :كفاءة استاذ التربية البدنية والرياضية ، مجلة اصوات الشمال ، 2014.
- حاتم ابو سالم : واقع اعداد معلم التربية الرياضية بجامعة الاقصى ، الاردن / عمان 2003.
- خولي وآخرون : أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط1، 1998 .
- خليل عيسى الحسنان، معيقات تطبيق المناهج الالكترونية ، المؤتمر العلمي 11 (تكنولوجيا المعلومات) مصر / القاهرة ، مج 18 ، 2008.
- كامل العجلوني : كتاب السمنة ، مطبع التربية / المركز الوطني للاسكري والغدد الصماء ، الاردن - عمان، 2018.
- عبيادات ذوقان وآخرون : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر التربوي، ط 1 ، عمان ، 2001.
- زغلول والسائح : تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتب الإشعاع الفني الإسكندرية، مصر ، 2001.
- محمد الهاشمي : علم القيميات ، ط 1 ، مصر ، جامعة القاهرة ، 2009.
- محمد حسن علوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر - القاهرة ، 1998 .
- محمد كمال السيد يوسف : البدانة الغذائية (داء له دواء) ج 1، مجلة اسيوط للدراسات البيئية ، العدد 22 ، 2002 .
- محمد معوض : النفسية والعقلية وقلية وعلاجا، ط1،دار الجيل ،بيروت، 1997.
- محمد داود الريبيعي : الإشراف والتقويم في التربية الرياضية، دار المناهج، عمان، 2001.
- منى احمد صادق : مفاهيم حديثة في تغذية الاطفال ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والاعلان ، الاردن ، عمان ، 2012 .
- منظمة الصحة العالمية : السمنة والوزن الزائد ، مركز وسائل الاعلام ،2016.