

Attitudes of Dar Al Uloom University students towards practicing sports activity Through some demographic Variables: Evaluation study

Redhwan Ali Mohammed

University Preparation Program || Dar Al-Uloom University || KSA

Abstract: The study aimed to identify the attitudes of Dar Al Uloom University students towards practicing sports activities, the differences in these attitudes are investigated according to the variables (gender, college, educational level, body mass index). The study sample consisted of (234), including (131) male students and (103) female students who were chosen intentionally. The researcher used the descriptive analytical method as well as the questionnaire as a means of data collection, which included four areas (psychological, educational, health and fitness, and social domain). The study concluded that the students of Dar Al Uloom University have positive attitudes towards practicing sports activity in all fields of study arranged as follows (The field of health and fitness, the psychological field, the social field, and the educational field). The results also indicated that there were no differences in the attitudes of Dar Al Uloom University students towards practicing sports activity according to the variables (gender, college, and academic level), while there were statistically significant differences in these trends according to the BMI (body mass index) variable between those who have healthy weight verse overweight on one hand, and those who are overweight (obese) on the other hand, and in favour of those who are overweight (healthy weight and overweight).

The study recommended the necessity of increasing the attention of the Sports Activity Unit to student affairs in the university by educating Dar Al Uloom University students about the importance of practicing physical and sports activity from the health, psychological, social, and educational aspects through periodic bulletins and educational lectures. Also activating the internal competitive sports competitions between the various faculties of the university to enhance social relations among students, as well as participating in external activities with other universities.

Keywords: Trends, university students, sports activity.

اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة تقويمية

رضوان علي محمد

برنامج الإعداد الجامعي || جامعة دار العلوم || المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة للتعرف على اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي، وتقصي الفروق في هذه الاتجاهات وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، ومؤشر كتلة الجسم)، وتكونت عينة الدراسة من (234) منهم (131) طالباً و(103) طالبة تم اختيارهم بطريقة عمدية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وكذلك الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، حيث اشتمل على أربعة مجالات (النفسية، العلمي، الصحة واللياقة، والمجال الاجتماعي). وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة جامعة دار العلوم لديهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي على جميع مجالات الدراسة مرتبة كما يلي: مجال الصحة واللياقة، المجال النفسي، المجال الاجتماعي، والمجال العلمي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة

النشاط الرياضي وفقاً لتغيرات (الجنس، الكلية، والمستوى الدراسي)، بينما ظهرت فروقا دالة إحصائية في هذه الاتجاهات وفقاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم بين ذوي الوزن (وزن صحي، وزن زائد) من جهة، وذوو الوزن (سمنة) من جهة أخرى ولصالح ذوو الوزن (وزن صحي، ووزن زائد). وأوصت الدراسة بضرورة زيادة اهتمام وحدة النشاط الرياضي بشؤون الطلبة بالجامعة بتوعية طلبة جامعة دار العلوم بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي من النواحي الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والعلمية من خلال المنشورات الدورية والمحاضرات التثقيفية. وتفعيل المسابقات الرياضية التنافسية الداخلية بين كليات الجامعة المختلفة لتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، وكذلك المشاركة في الأنشطة الخارجية مع الجامعات الأخرى.

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، طلبة الجامعة، النشاط الرياضي.

مقدمة.

تولي الجامعات أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بديناً واجتماعياً ونفسياً، حيث تولي أهمية كبرى للأنشطة المكملة وعلى رأسها النشاط الرياضي نظراً لإسهامها في تطوير النواحي الصحية والبدنية والفكرية. فالجامعة العصرية تخطط لإقامة المنشآت والمرافق الرياضية بذات الوقت الذي تخطط له لإنشاء المعامل والمختبرات وقاعات التدريس، وتظهر أهمية الأنشطة الرياضية في الجامعة من خلال إسهامها في تطوير جوانب شخصية الطلبة لمحاولة جعلها شخصية تتمتع بقدر كاف من النجاح على المستوى الصحي والعلمي والاجتماعي والنفسي، وكذلك إسهامها في استثمار أوقات الفراغ مما يعود بمردودات إيجابية على الفرد والمجتمع (زايد، الجبالي، والشعيلي، 2004). والنشاط البدني له فوائد بدنية وصحية ونفسية واجتماعية وعقلية عديدة، فهو يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية، ويساعد على تقليل احتمالية الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة وغيرها من الأمراض المزمنة أو ما يعرف (بأمراض قلة الحركة) بالإضافة إلى أهميته في تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية (Darwish, 1999).

وقد أثبتت الكثير من الدراسات العلمية أهمية النشاط البدني وتأثيره على الصحة، فهو يقلل من احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة كالسمنة وأمراض القلب، والسكري والسرطان، وغيرها، ويستفيد الجميع من مختلف الطبقات الاجتماعية، ومن مختلف الأعمار من ممارسة النشاط البدني والرياضة بانتظام، والتغذية السليمة عوامل مساعدة في تغيير نمط الحياة للأفراد (الهزاع، 2014). كما أن النشاط البدني له فوائد كثيرة لما لها ارتباط إيجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية، ويساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ومرض السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني (Corbin, Lindsey, 2002).

ففي مجال التحصيل العلمي أشار (حسانين، 1996) إلى وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي التوافق والتوازن والرشاقة والدقة، وكذلك دراسة (ذيب، 2013) التي أشارت إلى وجود علاقة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي، وفي المجال الاجتماعي تسهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية، لأن التفاعل الاجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد ولأن اللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته. أما في المجال الصحي فقد أظهرت معظم الدراسات مثل دراسة (الجفري، 2014)، و(الزغي، 2017)، و(العيزري والجصاص، 2020) أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالإعمال بصورة أفضل والعيش لفترة أطول.

ونظراً لأهمية الاتجاهات في المجال الرياضي فقد تطرق العديد من العلماء إلى دراستها، حيث تلعب دراسة الاتجاهات في مجال الأنشطة الرياضية والبدنية دوراً مهماً في مساعدة المربي على توقع نوعية سلوك الطالب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن ثم تعزيز اتجاهاته الإيجابية المرغوبة نحوها، وتعديل الاتجاهات السلبية غير المرغوبة وصولاً بالأنشطة الرياضية إلى مراتبها المتقدمة ومكاتبها المرموقة (Allawi, 2004). وقد أكد (Corbin & Lindsey, 2002) على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والاقتناع به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو النشاط البدني. كما أشار (Anderson, 2005) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية، كما أكد على أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضفي على إدراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى وتساعد على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية. ويرى (علاوي، 1992) أن الاتجاهات الرياضية تعد من أنواع الدوافع المكتسبة أو الاجتماعية المهيئة للسلوك، والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تقدم دوراً مهماً في الارتقاء بالنشاط البشري، لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد، وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة. كما يؤكد (سلامة، 2011) و(الهزاع، 2014) على أن الاتجاه نحو مزاوله النشاط الرياضي سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول للمستويات العليا الرياضية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة، حيث أنه من خلال مزاوله النشاط الرياضي يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست خلو الجسم من الأمراض أو العجز، ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد أن هناك فرصاً كثيرة لتحقيق هذا المفهوم. وتأتي أهمية الدراسة الحالية من كونها تهتم بالكشف عن اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي، وكذلك الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات وبعض المتغيرات الأمر الذي سيكون له الأثر الكبير في تزويد القائمين على هذه الأنشطة بالمعارف والمعلومات التي يمكن أن يُستند عليها في عملية التخطيط للأنشطة الرياضية في الجامعة بما يتوافق مع اتجاهات واهتمامات وميول ورغبات الطلبة، كما أن نتائج هذه الدراسة ستمكن من التعرف على الاتجاهات الإيجابية وتنميتها، وكذلك تعديل الاتجاهات السلبية أو تغييرها.

مشكلة الدراسة:

تعد المؤسسات التربوية والتعليمية والجامعات والكليات على وجه الخصوص من أبرز مؤسسات المجتمع التي تولي عناية بأهمية الأنشطة الطلابية ونشرها ثقافياً ليس فقط انطلاقاً مما تحققه هذه الأنشطة من أهداف، بل أيضاً لأهمية الفئات التي تضمها الجامعات والكليات (الطلاب والطالبات) والتي يعول عليها الانتاج والتقدم والرقى للمجتمع، والطلبة في هذه المرحلة بحاجة إلى اشباع الحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وغيرها من الحاجات وهذه جميعها يمكن أن تتحقق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الجامعية. وقد خلصت دراسة كلاً من دوبيز وبيتي (Dobosz and Beaty, 1999) إلى أن الأنشطة الرياضية تسهم في بناء المتعلمين وتربيتهم في المراحل التعليمية جميعها، ومن الجوانب العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية جميعها، فضلاً عن الخبرات المتنوعة التي يكتسبها الطلبة من ممارستهم ومشاركتهم في الأنشطة المختلفة.

ويتفق العديد من الباحثين على أن من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالنشاط الرياضي هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (Ebbeck, et al, 2000). حيث أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تعكس نمط الحياة الذي يعيشه الأفراد. كما يتفق العديد من الباحثين أن من بين

أهم أسباب ممارسة طلاب الجامعات للأنشطة الرياضية الترويحية هو الحصول على الصحة والتمتع بمستوى مناسب من اللياقة البدنية (الجفري، 2014) و(ذيابات، 2002) (والعيزري والجصاص، 2020) (والزعبي (2017) و(Christodoulos et al , 2006). ومن خلال عمل الباحث كأستاذ لمقررات التربية البدنية في جامعة دارالعلوم لاحظ عزوفاً لدى الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك التطبيق العملي الميداني الخاص بالمقررات، فأرتأى إجراء هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي في جامعة دارالعلوم، آملاً أن تخرج الدراسة بنتائج وتوصيات تفيد في اتخاذ الإجراءات والتخطيط السليم للنشاط الرياضي في الجامعة الذي يعمل على تعزيز الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بما يلي احتياجاتهم وميولهم ورغباتهم.

أسئلة الدراسة:

- 1- ما اتجاهات طلبة جامعة دارالعلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي؟
- 2- هل هناك فروق في اتجاهات طلبة جامعة دارالعلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مؤشر كتلة الجسم)؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة التعرف على:

1. اتجاهات طلبة جامعة دارالعلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي.
2. الفروق في اتجاهات طلبة جامعة دارالعلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، مؤشر كتلة الجسم).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في ما يأتي:

- أ- الأهمية النظرية:
 - تظهر أهمية الدراسة كونها تتناول موضوع النشاط الرياضي، وهو أحد الأنشطة الطلابية الجامعية الذي أصبح يلقي اهتماماً متزايداً على المستوى العالمي بشكل عام، وعلى مستوى المملكة العربية السعودية نظراً لأهميته في أعداد الفرد اعداداً متكاملماً من جميع النواحي النفسية والبدنية والعقلية وغيرها.
 - تساعد هذه الدراسة الباحثين في فتح أبواب جديدة لتناول موضوع النشاط الرياضي الجامعي بأبعاده المختلفة من زوايا متعددة، لما لذلك من دور في تعزيز اتجاهات الطلبة الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما أنها تشكل مرجعاً علمياً للباحثين وطلبة الدراسات العليا.
- ب- الأهمية التطبيقية:
 - التخطيط المسبق للأنشطة الرياضية والبدنية في الجامعة بما يتوافق مع اهتمامات وميول واتجاهات الطلبة.
 - الحاجة الماسة إلى تحفيز الطلبة كشريحة هامة في المجتمع نحو ممارسة النشاط الرياضي لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض نقص الحركة) والتي تعتبر من المشكلات الصحية السائدة في المملكة.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: دراسة اتجاهات طلبة جامعة دارالعلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الحدود البشرية: طلاب وطالبات جامعة دارالعلوم المسجلين في الفصل الدراسي الأول 2021/2022 م.

- الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة في مقر جامعة دارالعلوم - الرياض - المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: الفترة من 9/24 - 15/11/2021م. من الفصل الجامعي الأول 2021/2022 م.

مصطلحات الدراسة:

- الاتجاه: حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة، نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة، تؤلف نظاماً معقداً تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة (Dwagr, 2006).
- الاتجاه: *تعريف إجرائي: ميل أو رغبة نفسية لدى الطالب أو الطالبة نحو ممارسة النشاط الرياضي يعبر عنه بتقييمه بدرجة من التفضيل (إيجابي) أو عدم التفضيل (سلبي).
- النشاط الرياضي: يقصد بالنشاط الرياضي "أحد وسائل التربية الرياضية، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته اعداداً متكاملأ من جميع النواحي النفسية والجسمانية والعقلية والاجتماعية (محمود، 2017).
- النشاط الرياضي: * تعريف اجرائي: هو نشاط منهجي لا صفي يساعد الطالب على إعداد نفسه روحياً وجسماً وعقلياً واجتماعياً وتنمية مهاراته الفردية من خلال الدورات والمسابقات والرحلات والمعسكرات الكشفية والأنشطة الجماعية الأخرى، حتى يكون مواطناً صالحاً قادراً على البذل والعطاء للآخرين.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري.

النشاط الرياضي:

هو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط، واستخدام الجهاز الحركي لجسم الانسان ويتضمن دروس التربية الرياضية، والنشاط الداخلي، والنشاط الخارجي الذي تقدمه المؤسسات التربوية والتعليمية. ويعرف النشاط البدني والرياضي بأنه " تكوين الفرد وإعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد ومن خلاله خدمة المجتمع" (قاسم، 1990).

ويعتبر موضوع الاتجاهات من الموضوعات الرئيسية التي يدرسها على النفس الاجتماعي، كما تلعب دوراً مهماً في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتقاء بهذا النوع من النشاط لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط أو الاستمرار فيه بصورة منتظمة. ويرى الباحث أن الاتجاهات هي نزعة شاملة يكتسبها الفرد تتميز بالثبات النسبي تؤثر في الدوافع وتوجه السلوك وتشمل عدة جوانب منها العقلية والمعرفية والادراكية والسلوكية.

أبعاد الاتجاهات:

في ضوء بعض الدراسات النظرية التي درست الاتجاهات فإنها صنفت ابعاد الاتجاهات وفقاً لمقياس كينون المشهور في قياس الاتجاهات في المجال الرياضي، والذي يحدد (6) أبعاد لهذه الاتجاهات، والفرد قد يتخذ اتجاهاً إيجابياً نحو بعض هذه الأبعاد أو جزء منها، وقد يتخذ موقفاً سلبياً تجاه الأبعاد الأخرى أو جزء منها، وفي هذه الدراسة وسوف نقتصر على توضيح اربعة منها والتي تناولتها الدراسة الحالية كما يلي:

- 1- النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر(المجال النفسي):
يعد النشاط الرياضي وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وبالتالي يعد النشاط الرياضي هنا وسيلة للترويح عن النفس وتخفيض الضغوط النفسية مثل القلق والتوتر والاكنتاب.
- 2- النشاط الرياضي والتفوق العقلي (المجال العلمي):
تعمل ممارسة الأنشطة الرياضية على تنشيط الدورة الدموية، وتحسن وظائف وكفاءة الدماغ، وبالتالي ينعكس هذا على تنشيط العمليات العقلية المختلفة من تفكير، وتصور، وإدراك، وتذكر، وفهم واستيعاب، وهذا بدوره ينعكس إيجاباً على زيادة التحصيل العلمي والدراسي لدى الطلاب.
- 3- النشاط الرياضي للصحة واللياقة (مجال الصحة واللياقة):
انطلاقاً من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء الممارسين أو غير الممارسين للنشاط الرياضي، فإن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في اكساب اللياقة البدنية وهذا بالتالي ينعكس إيجاباً على تحسن صحة الفرد ولياقته البدنية.
- 4- النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية (المجال الاجتماعي):
من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه جماعة ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية، وعلى امكانية اشباع حاجات اجتماعية معينة. وعلى ذلك فالنشاط الرياضي كخبرة اجتماعية يسمح بالتعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات اجتماعية وصدقات (علاوي، 1998).

ثانياً- الدراسات السابقة:

- وقد تم الرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وقد تم ترتيبها من الأحدث إلى الأقدم كما يلي:
- أجرى العيزري والجصاص (2020) دراسة هدفت للتعرف على اتجاهات طلاب جامعة ذمار بالجمهورية اليمنية نحو ممارسة النشاط البدني، وتحديد الفروق في الاتجاه نحو النشاط البدني تبعاً لمتغيرات، المستوى الدراسي، العمر، والكلية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (242) طالباً اختيروا بطريقة عشوائية، وطبق عليهم مقياس كينون للاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والذي يتكون من (54) عبارة. وظهرت النتائج أن الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني بشكل عام كان متوسطاً بمتوسط حسابي (3.40) وجاءت محاور (الخبرة الجمالية، الخبرة الاجتماعية، والصحة واللياقة) إيجابياً. بينما جاءت باقي المحاور (خفض التوتر، التفوق الرياضي، والمخاطرة) متوسط. كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث والرابع مقابل الأول والثاني، وملتغير العمر لصالح الأكبر سناً، وملتغير الكلية لصالح الكليات الانسانية مقارنة بالكليات العلمية.
 - كما أجرت الزعي (2017) دراسة والتي هدفت التعرف إلى اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة فعاليات ألعاب القوى، اضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس، السنة الدراسية، ومكان السكن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات ضمن اربعة مجالات (مجال التفوق الرياضي، الصحة واللياقة، المجال الاجتماعي والنفسي والعاطفي، والمجال المعرفي) وتكونت عينة الدراسة من (107) منهم (77) من الذكور و(30) من الإناث. وأظهرت النتائج أن اتجاهات الطلبة نحو ممارسة فعالية ألعاب القوى جاءت بدرجة مرتفعة على جميع المجالات، وفي الأداة ككل كانت بدرجة

مرتفعة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلبة تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية ومكان السكن. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي وزيادة الوعي الثقافي حول أهمية رياضة ألعاب القوى لمختلف النواحي الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية.

- أما دراسة الجفري (2014) فهدفت التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، واستخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، حيث اشتملت على أربعة مجالات رئيسية (المجال الصحي، النفسي، العلمي، والاجتماعي). وتوصلت الدراسة إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت إيجابية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.77)، وجاء ترتيب الاتجاهات المجال الصحي بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.29) والمجال النفسي بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.11) والمجال العلمي بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.4) وفي المرتبة الأخيرة المجال الاجتماعي بمتوسط حسابي (3.2). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلاب تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم، وبتغير المعدل التراكمي. بينما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس عند المجال الصحي ولصالح الذكور. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال النشرات والدورات التثقيفية وإقامة المزيد من التجمعات والأنشطة الرياضية.

- كما أجرى (Abu Tamea, B & Abdel Razik, B, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة ومشاهدة كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (67) طالبة طبق عليهم مقياس كتون المعدل لقياس الاتجاهات. وأظهرت النتائج أن اتجاهات الطالبات نحو كرة القدم كانت إيجابية بمتوسط حسابي بلغ (3.87)، وأن ترتيب المجالات كان على النحو التالي (مجال التفوق الرياضي، الصحة واللياقة، النفسي، والاجتماعي) كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو كرة القدم تعزى لمتغير الممارسة ولصالح الممارسات وبتغير المشاهدة ولصالح المشاهدات.

- أما زايد وآخرون (2004) فقام بدراسة هدفت الكشف عن اتجاهات طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي، وكذلك الكشف عن مستوى الممارسة، ومستوى تتبع الشؤون الرياضية بوسائل الاعلام المختلفة بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وتم اختيار عينة عشوائية من (352) طالباً وطالبة في العام 2004 / 2003م، وطبق عليهم مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد اتجاهات إيجابية لدى طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي، كما أن نسبة كبيرة من طلبة جامعة السلطان قابوس (91.5%) يمارسون الرياضة بانتظام، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الجامعة في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي وفقاً لمتغير الجنس، ويظهر طلاب الجامعة اتجاهات إيجابية عالية نحو أبعاد الصحة واللياقة، الخبرة الاجتماعية، الترويح وخفض التوتر، والخبرة الجمالية، ثم المنافسة والتفوق. في حين أن اتجاهاتهم نحو ابعاد التوتر والمخاطرة تميل إلى السلبية وعدم التفضيل.

- وأجرى كرسستودولوس، دودا، وبوليكراطيس (Christodulos, Douda, & Polykratis, 2006) دراسة هدفت إلى اختبار تأثير برنامج للتعليم الصحي خلال عام دراسي واحد على اتجاهات طلاب المدارس الأساسية في اليونان نحو ممارسة النشاط البدني، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الأساسية للصف السادس الابتدائي، واشتملت العينة على (78) طالباً قسمت إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (29 طالباً) والمجموعة الضابطة (49 طالباً)، وذلك لتقييم فعالية ادخال البرنامج على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات

دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وكذلك زيادة ملحوظة في عدد ساعات الممارسة للأنشطة الرياضية أسبوعياً.

- كما أجرى ديميرهان وكوكا (Demirhan and Koca, 2004) دراسة بعنوان الاتجاهات لدى طلاب المدارس الثانوية في تركيا نحو التربية البدنية تبعاً لطبيعة الجنس والمشاركة الرياضية، هدفت الدراسة التعرف على موقف واتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو التربية البدنية بناء على المشاركين وغير المشاركين في التربية البدنية بين الطلاب والطالبات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (440) من الطلبة المشاركين بواقع (150) مشاركة و(265) مشارك، و(427) من الطلبة غير المشاركين بواقع (227) طالبة و(200) طالب، عمر (15) سنة. وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب المشاركين وغير المشاركين نحو التربية البدنية ولصالح الطلاب المشاركين. وهناك فروقاً بين اتجاهات الطلاب الذكور المشاركين وبين الطالبات المشاركات نحو التربية البدنية ولصالح الطلاب الذكور.

- وختاماً دراسة ذيابات (2002) والتي هدفت إلى معرفة الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، ومكان الإقامة، والكلية) واختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وكان عددها (385) طالباً وطالبة، وتم استخدام الاستبيان كوسيلة جمع البيانات والذي احتوى (34) عبارة موزعة على خمسة مجالات (الأكاديمي، الصحي، النفسي، الاجتماعي، والامكانيات). وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. ولم تظهر أي فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس ومكان الإقامة، في حين أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية، والكلية، لصالح طلبة كلية طب الاسنان.

التعقيب على الدراسات السابقة:

سعت بعض الدراسات السابقة إلى معرفة اتجاهات طلبة الجامعات نحو ممارسة النشاط الرياضي مثل دراسة العيزري والجصاص (2020)، ومنها ما هدف إلى معرفة اتجاهات طلبة المدارس مثل دراسة ديميرهان وكوكا (Demirhan and Koca, 2004). كما هدفت معظم الدراسات السابقة إلى التعرف على اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسة (الزعيبي، 2017)، و(الجفري، 2014) بينما ذهبت دراسة كرستودولوس (Christodoulos, et all, 2006) إلى اختبار تأثير برنامج للتعليم الصحي خلال عام دراسي واحد على اتجاهات طلاب المدارس الاساسية في اليونان نحو ممارسة النشاط البدني، ومن خلال عرض الدراسات السابقة وتحليلها يتبين ما يلي:

- 1- تشابهت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في اجراءاتها من حيث منهجية الدراسة والأداة المستخدمة، وطريقة اختيار العينة.
- 2- اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بمجتمعها ومكانها.
- 3- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في وضع تصور لبحته، وفي اختيار المنهج المناسب للدراسة، وفي اختيار مجالات وعبارات الاستبيان، كما استفاد الباحث في مناقشة نتائج الدراسة الحالية وربطها بنتائج الدراسات السابقة من حيث أوجه الاتفاق والاختلاف.
- 4- تفردت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة أنها الدراسة الأولى التي أجريت على طلبة جامعة دار العلوم الأهلية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، كما تم اضافة متغير مستقل جديد وهو مؤشر كتلة الجسم، لمعرفة درجة السمنة لدى الطلبة وعلاقتها باتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وذلك من خلال جمع بيانات هذه المشكلة باستخدام استبانة تم تطبيقها على طلبة جامعة دارالعلوم وتحليلها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

شمل مجتمع الدراسة جميع طلبة جامعة دارالعلوم خلال الفصل الأول للعام الجامعي (2021/2022م)، حيث تم اختيار عينة بلغت (234) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيراتها.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	131	55.98%
	أنثى	103	44.02%
التخصص	كلية علمية	93	39.74%
	كلية انسانية	141	60.26%
المستوى الدراسي	سنة أولى	84	35.90%
	سنة ثانية	51	21.79%
	سنة ثالثة	53	22.65%
	سنة رابعة فأكثر	46	19.66%
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	وزن صحي (18.5-29.9)	119	50.85%
	زيادة في الوزن (25.0 – 29.9)	77	32.91%
	سمنة (30.0 فأكثر)	38	16.24%
المجموع		234	%100.00

أداة الدراسة:

بعد مراجعة الادبيات والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع ارتأى الباحث تصميم استبيان للدراسة بهدف قياس "اتجاهات طلبة جامعة دارالعلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي"، بما يتناسب مع أهداف الدراسة وطبيعة مجتمع وعينة الدراسة ونظراً لعدم مناسبة بعض المقاييس الجاهزة للتطبيق على عينة الدراسة، حيث تم الاستفادة في بناء الاستبيان من دراسة الجفري (2014)، والعيزري والجصاص (2020) وزايد وآخرون (2004) حيث استفاد الباحث من هذه الدراسات في اختيار مجالات الدراسة، وصياغة العبارات والذي اشتمل على (36) عبارة بشكله الأولي موزعة على أربعة مجالات وهي: المجال النفسي، والمجال العلمي، ومجال الصحة واللياقة، والمجال الاجتماعي.

صدق الأداة:

للتحقق من صدق الاستبانة، تم عرضها على لجنة من المحكمين وعددهم (9) محكمين (ملحق رقم 1) من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس، خلال الفترة الزمنية 18 - 30 / 8 / 2021م، وطلب منهم إبداء رأيهم وملاحظاتهم حول مدى ملاءمة عبارات الاستبيان لغرض الدراسة من حيث:

- مدى ملائمة العبارات للمجال الذي تندرج ضمنه.
 - مدى سلامة الصياغة اللغوية.
 - إضافة أية ملاحظات أخرى يراها المحكمون ضرورية حتى يتم تقدير مدى صدق العبارات وشموليتها للغرض التي وضعت من أجله.
 - عبارات يمكن إضافتها أو حذفها أو تعديلها.
- وبناء على ذلك، تم الأخذ بتوجيهات وملاحظات المحكمين ومقترحاتهم، وملاحظاتهم، حيث تم تعديل بعض عبارات الاستبيان وحذف بعض العبارات وتم اعتماد العبارات التي حازت على موافقة (7) محكمين فأعلى، والجدول التالي يوضح عدد عبارات ومجالات الاستبيان قبل وبعد التحكيم:

جدول (2) يوضح عدد عبارات الاستبيان قبل وبعد التحكيم

م	المجال	عدد العبارات	
		قبل التحكيم	بعد التحكيم
1	المجال النفسي	10	9
2	المجال العلمي	8	7
3	مجال الصحة واللياقة	10	9
4	المجال الاجتماعي	8	8
	المجموع	36	33

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات الاستبانة، تم حساب معاملات الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تم تطبيقها على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة وعددهم (33) طالباً وطالبة، وذلك خلال الفترة الزمنية من 1 - 16 / 9 / 2021م وذلك بتطبيقها مرتين على عينة التقنين، وهي عينة استطلاعية تم استبعادها من عينة الدراسة الأصلية، وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات للمجالات بين (0.79 - 0.88)، وبلغت قيمة معامل الارتباط للاستبانة الكلية (0.90). كما تم حساب الاتساق الداخلي للعبارات ومدى ارتباطها بالمجالات عن طريق استخدام معادلة كرونباخ الفا وتراوحت القيم بين (0.86 - 0.93) للمجالات، و(0.88) للأداة ككل وهي قيم مقبولة لإجراء هذه الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ

ألفا

م	المجال	تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق	الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ
1	المجال النفسي	0.82	0.92
2	المجال العلمي	0.88	0.93

م	المجال	تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق	الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ
3	مجال الصحة واللياقة	0.91	0.86
4	المجال الاجتماعي	0.79	0.89
	الكلي	0.90	0.88

تصحيح الاستبانة:

تم استخدام استبانة على شاكلة مقياس ليكرت الخماسي لتحديد اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي، على النحو الآتي: (كبيرة جداً، وكبيرة، ومتوسطة، وقليلة، وقليلة جداً)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية الآتية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب. وتم استخدام التدرج الإحصائي الآتي لتوزيع المتوسطات الحسابية، من خلال حساب المدى الذي يساوي (5-1=4)، وتم قسمة المدى على عدد الفئات ($4 \div 5 = 0.80$)، وبذلك أصبحت التدرجات على النحو الآتي (عودة، 2007، ص، 152):

- من 1.00 - 1.80 اتجاهات درجة قليلة جداً.
- من 1.81 - 2.60 اتجاهات درجة قليلة.
- من 2.61 - 3.40 اتجاهات درجة متوسطة.
- من 3.41 - 4.20 اتجاهات درجة كبيرة.
- من 4.21 - 5.00 اتجاهات درجة كبيرة جداً.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المتعدد، وتحليل التباين الرباعي، واختبار شيفيه، ومعامل الارتباط.

4- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي من وجهة نظرهم؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة، على مجالات ممارسة النشاط الرياضي، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (4).

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مجالات ممارسة

النشاط الرياضي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

م	المجالات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاتجاه
3	مجال الصحة واللياقة	4.03	0.98	1	كبيرة
1	المجال النفسي	3.86	0.95	2	كبيرة
4	المجال الاجتماعي	3.79	1.11	3	كبيرة
2	المجال العلمي	3.78	1.04	4	كبيرة
	المجالات ككل	3.87	0.92		كبيرة

* الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول أن مجال الصحة واللياقة قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.03) وانحراف معياري (0.89)، وجاء المجال النفسي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.86) وانحراف معياري (0.95)، بينما جاء المجال العلمي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.78) وانحراف معياري (1.04)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاستبانة ككل (3.87) بانحراف معياري (0.92)، وهو يقابل درجة اتجاهات كبيرة. وقد يرجع أسباب هذه النتيجة إلى إدراك الطلاب لأهمية ممارسة النشاط الرياضي لأهداف صحية، حيث أن طلبة الجامعة يدرسون مساقات التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية، ويكتسبون من خلالها المعارف والمعلومات عن أهمية ممارسة النشاط الرياضي وفوائده الصحية، فهو يعمل على زيادة كفاءة القلب والرئتين، ويخفض ضغط الدم الشرياني، ويعمل على تقوية العضلات وزيادة كثافة العظام، كما أنه يزيد من حساسية الخلايا للاستجابة بفاعلية للانسولين، ويساهم في إنقاص الوزن من خلال حرق الدهون وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (زايد وآخرون (2004)، والجفري (2014) التي أظهرت أن المجال الصحي جاء في المرتبة الأولى لمشاركة الطلبة في الأنشطة البدنية والرياضية. كما تتفق مع نتائج دراسة كلا من ذيابات (2002) والزعبي (2017) حيث اشارتا إلى اتجاهات إيجابية لممارسة النشاط الرياضي لأهداف صحية. بينما احتل المجال النفسي المرتبة الثانية وباتجاهات إيجابية بدرجة كبيرة. وهذا قد يعود إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي في قضاء وقت الفراغ بشكل إيجابي والاستمتاع والحصول على السعادة وتخفيف الضغوط النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب، كما أن النشاط الرياضي يحسن الثقة بالنفس ويزيد من الرضا النفسي وتقدير الذات. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الجفري (2014) التي جاء فيها المجال النفسي بالمرتبة الثانية لاتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي. وقد يعود هذا الاتفاق إلى تشابه الظروف والبيئة وطبيعة العينة في الدراستين حيث كانت في دراسة الجفري على عينة من طلبة جامعة جدة، وفي الدراسة الحالية كانت على طلبة جامعة دار العلوم في الرياض. وجاء المجال العلمي في المرتبة الأخيرة، ورغم ذلك كان اتجاه الطلاب إيجابي نحو عبارات هذا المجال وبدرجة تقدير كبيرة، ويعتقد الباحث أن الطلاب يدركون أهمية ممارسة النشاط الرياضي لزيادة تنشيط الدورة الدموية والقدرات العقلية وينعكس ذلك إيجاباً على التحصيل الدراسي للطلاب. وبشكل عام يرى الباحث أن ظهور اتجاهات إيجابية وبدرجة كبيرة على مجالات الدراسة جميعها وعلى الاستبيان الكلي يعكس وعياً كبيراً لدى طلبة جامعة دار العلوم بالفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية للأنشطة الرياضية، ويعزى ذلك إلى تنامي الوعي بأهمية ممارسة الرياضة لدى الطلاب من خلال حملات التوعية التي تطلقها وزارة التعليم ووزارة الصحة، وترجمتها الجامعات من خلال الفعاليات والأنشطة المختلفة، وتسخير كافة الامكانيات لذلك. كما أن دراسة الطلبة في جامعة دار العلوم لمقررات التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية كمتطلبات اجبارية له الاثر الكبير في توعية الطلاب رياضياً وصحياً ويعكس أهمية الممارسة الرياضية لاكتساب الفوائد الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض نقص الحركة).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة، على مجالات اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي، حيث كانت على النحو الآتي:

أولاً- المجال النفسي:

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على المجال النفسي مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاتجاه
7	أشعر بالسعادة عند ممارسة النشاط الرياضي	3.99	1.09	1	كبيرة
9	ممارسة النشاط الرياضي تساعد على الاسترخاء من ضغوط الحياة	3.94	1.09	2	كبيرة
4	ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على تنمية الشعور بالمتعة والسرور	3.91	1.07	3	كبيرة
8	ممارسة النشاط الرياضي تعتبر احدي طرق التحرر من الصراعات النفسية	3.87	1.12	4	كبيرة
3	توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وتقليل نسبة القلق والاكتئاب	3.85	1.08	5	كبيرة
5	ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على ضبط النفس	3.84	1.07	6	كبيرة
2	ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على التخفيف من حدة التوتر العصبي	3.82	1.07	7	كبيرة
1	يعمل النشاط الرياضي على اكسابي الثقة بالنفس	3.81	1.09	8	كبيرة
6	عندما أشعر بالاكتئاب أفضل ممارسة النشاط الرياضي	3.65	1.18	9	كبيرة
	المجال ككل	3.86	0.95		كبيرة

يبين الجدول أن العبارة رقم (7) والتي نصت على " أشعر بالسعادة عند ممارسة النشاط الرياضي" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.99) وانحراف معياري (1.09)، وجاءت العبارة رقم (8) والتي كان نصها "ممارسة النشاط الرياضي تساعد على الاسترخاء من ضغوط الحياة" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.94) وانحراف معياري (1.09)، بينما احتلت العبارة رقم (6) والتي نصت على "عندما أشعر بالاكتئاب أفضل ممارسة النشاط الرياضي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.65) وانحراف معياري (1.18)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المجال ككل (3.86) وانحراف معياري (0.95)، وهو يقابل تقدير اتجاهات بدرجة كبيرة. ويعزى ذلك إلى الفوائد النفسية التي تعود على الفرد من ممارسة النشاط الرياضي، حيث أن الفرد يشعر بالسعادة عند ممارسة النشاط الرياضي لأنها تساعد على إفراز هرمون الأندروفين الذي يجعل الفرد يشعر بالسعادة والمتعة، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف القلق وتساعد على الاسترخاء من ضغوط الحياة وهذا ما عبر عنه الطلبة في العبارة التي احتلت المرتبة الثانية، أما العبارة التي نصت على "عندما اشعر بالاكتئاب أفضل ممارسة النشاط الرياضي" قد جاءت في المرتبة الأخيرة، إلا أنها حصلت على تقدير اتجاه إيجابي بدرجة كبيرة. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلاً من الجفري (2014) وزايد وآخرون (2004) التي أشارت إلى أن الاتجاهات إيجابية نحو ممارسة الرياضية وفقاً للمجال النفسي.

ثانياً- المجال العلمي:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على المجال العلمي مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاتجاه
10	ممارسة النشاط الرياضي لا تتعارض مع التفوق العلمي	3.89	1.09	1	كبيرة
14	ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على إزالة التوتر الناجم عن العبء الدراسي	3.87	1.18	2	كبيرة
13	معظم الطلاب متفوقون علمياً ودراسياً في أن واحد	3.76	1.14	3	كبيرة
15	تساعدني ممارسة النشاط الرياضي على الشعور بالنشاط وقت استذكار الدروس	3.76	1.20	4	كبيرة
16	يحمل أفراد أسرتي (وبالأخص والداي) اتجاه إيجابي نحو علاقة ممارسة النشاط الرياضي بالتحصيل الدراسي.	3.76	1.20	5	كبيرة
12	ممارسة النشاط الرياضي يرتبط إيجابياً مع التحصيل الدراسي	3.74	1.21	6	كبيرة
11	معظم المتفوقين علمياً يمارسون النشاط الرياضي بانتظام	3.68	1.22	7	كبيرة
	المجال ككل	3.78	1.04		كبيرة

يبين الجدول أن العبارة رقم (10) والتي نصت على "ممارسة النشاط الرياضي لا تتعارض مع التفوق العلمي" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.89) وانحراف معياري (1.09)، وجاءت العبارة رقم (14) والتي كان نصها "ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على إزالة التوتر الناجم عن العبء الدراسي" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.87) وانحراف معياري (1.18)، بينما احتلت العبارة رقم (11) والتي نصت على "معظم المتفوقين علمياً يمارسون النشاط الرياضي بانتظام" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.68) وانحراف معياري (1.22)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المجال ككل (3.78) وانحراف معياري (1.04)، وهو يقابل تقدير اتجاهات بدرجة كبيرة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنشيط وظائف المخ والقدرات العقلية، وهذا يزيد من التحصيل العملي لدى الطلبة، فقد أثبتت بعض الدراسات العلمية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ما بين النشاط البدني الذي يقوم به الطلبة أو ما بين مستوى لياقتهم البدنية التي يتمتعون بها وما بين التحصيل الدراسي (Singh and Mc Mahan, 2006) هذا إضافة إلى ما أشارت إليه بعض الدراسات من أن النشاط الرياضي الموجه للطلاب يحسن من مستوى مفهوم الذات ويساهم في التقليل من القلق والتوتر الذي يصاحب العملية التعليمية وهذه التأثيرات في مجملها تساهم إيجابياً في التأثير على مستوى التحصيل الدراسي (Kim et al, 2003, Collingwood et al, 2000). وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الجفري (2014) حيث جاء المجال النفسي بالمرتبة الثانية وتقدر اتجاهات إيجابية بدرجة كبيرة.

ثالثاً- مجال الصحة واللياقة:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مجال الصحة واللياقة مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاتجاه
23	ممارسة النشاط الرياضي تساعد على وقاية الجسم من الأمراض.	4.14	1.11	1	كبيرة
25	أمارس النشاط الرياضي للحصول على قوام سليم	4.11	1.11	2	كبيرة
17	الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة	4.09	1.07	3	كبيرة
22	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً لي	4.06	1.10	4	كبيرة
18	خلال النشاط الرياضي ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة	4.04	1.07	5	كبيرة
24	أمارس النشاط الرياضي بهدف الحفاظ على وزن صحي.	4.02	1.12	6	كبيرة
19	عند اختياري لنشاط رياضي تهمني جداً فائدته من الناحية الصحية	3.99	1.12	7	كبيرة
21	اعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة	3.97	1.11	8	كبيرة
20	الصحة بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارستي الرياضة فقط	3.84	1.16	9	كبيرة
	المجال ككل	4.03	0.98		كبيرة

يبين الجدول أن العبارة رقم (23) والتي نصت على " ممارسة النشاط الرياضي تساعد على وقاية الجسم من الأمراض" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.14) وانحراف معياري (1.11)، وجاءت العبارة رقم (25) والتي كان نصها "أمارس النشاط الرياضي للحصول على قوام سليم" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.11) وانحراف معياري (1.11)، بينما احتلت العبارة رقم (20) والتي نصت على "الصحة بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارستي الرياضة فقط" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.84) وانحراف معياري (1.16)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المجال ككل (4.03) وانحراف معياري (0.98)، وهو يقابل تقدير اتجاهات بدرجة كبيرة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس وعياً كبيراً لدى طلبة الجامعة بالمرودات الصحية والفوائد المكتسبة للأنشطة الرياضية، وهذا يظهر تنامي الوعي من خلال الجهود المبذولة التي توليها الدولة ممثلة بوزارة الصحة ووزارة التعليم من خلال حملات التوعية عبر وسائل الاعلام المختلفة، وكذلك دور الجامعات والمدارس ومعلمو التربية الرياضية من خلال تدريس المساقات المرتبطة بممارسة الرياضة لأهداف صحية. فقد حصلت العبارة التي نصت على " ممارسة النشاط الرياضي تساعد على وقاية الجسم من الأمراض" قد احتلت المرتبة الأولى ويرجع هذا إلى التغيرات الكبيرة التي حدثت على المجتمعات وأدت إلى ظهور الأمراض المرتبطة بقلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط البدني، وانتشار تلك الأمراض بشكل كبير في المجتمع السعودي، وشمولها فئة الشباب وخاصة الشباب الجامعي، كل هذا أدى إلى ضرورة نشر الوعي الصحي والثقافي نحو أهمية ممارسة النشاط الرياضي واثره على الصحة، وهذا الوعي كان من ضمن اولويات جامعة دار العلوم حيث سخرت الامكانيات اللازمة من صالات وملعب ومساح وادوات واجهزة

رياضية لممارسة الأنشطة الرياضية للطلاب المرتبطة بمقررات التربية البدنية الدراسية أو الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية على المستوى الداخلي للجامعة أو على مستوى الجامعات ككل. ويبدو أن الأهمية الصحية لممارسة النشاط البدني يتم ادراكها على نحو كبير وواسع من قبل طلاب وطالبات الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من الاختلاف في السياق الاجتماعي والجغرافي والعرقي وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة الحالية واتفقت به مع نتائج دراسة كلاً من الجفري (2014) وذيابات (2002) والزعبي (2017) والعيزري والجصاص (2020) و (Abu Tamea, B & Abdel Razik, B, 2010) ودراسة (Demirhan and Koca, 2004) وزايد وآخرون (2004) حيث أشارت نتائج دراساتهم التي طبقت على عينات مختلفة من طلبة الجامعات والمدارس، وفي بيئات مختلفة، ولكلا الجنسين الذكور والإناث لمعرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، وكانت هذه الاتجاهات إيجابية وتقع بين التقدير جيد وممتاز.

رابعاً- المجال الاجتماعي:

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على المجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً

م	العبارات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الاتجاه
27	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب العمل والتعاون	3.93	1.16	1	كبيرة
31	تساعدني ممارسة الرياضة على تنمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين	3.87	1.19	2	كبيرة
33	يسهم النشاط الرياضي في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	3.82	1.25	3	كبيرة
30	تساعدني ممارسة النشاط الرياضي على اكتساب وتكوين صداقات جديدة	3.80	1.23	4	كبيرة
29	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين	3.76	1.25	5	كبيرة
32	الاتصال الاجتماعي لممارستي الرياضة له أهمية كبيرة بالنسبة لي.	3.76	1.26	6	كبيرة
26	أفضل الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من الطلاب	3.73	1.23	7	كبيرة
28	أهم ناحية تجعلني امارس الرياضة أني أستطيع من خلالها الاتصال بالناس	3.67	1.30	8	كبيرة
	المجال ككل	3.79	1.11		كبيرة

يبين الجدول أن العبارة رقم (27) والتي نصت على "في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب العمل والتعاون" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.93) وانحراف معياري (1.16)، وجاءت العبارة رقم (31) والتي كان نصها "تساعدني ممارسة الرياضة على تنمية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.87) وانحراف معياري (1.19)، بينما احتلت العبارة رقم (28) والتي

نصت على "أهم ناحية تجعلني امارس الرياضة أني أستطيع من خلالها الاتصال بالناس" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.67) وانحراف معياري (1.30)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المجال ككل (3.79) وانحراف معياري (1.11)، وهو يقابل تقدير اتجاهات بدرجة كبيرة. وقد يعود تفسير هذه النتيجة إلى أهمية ممارسة النشاط الرياضي لطلبة الجامعات في تعزيز العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات والتفاعل الاجتماعي بين الطلبة، فكثير من الطلاب تتأثر اتجاهاتهم سلباً أو إيجاباً نحو ممارسة النشاط الرياضي أو حتى المشاهدة والمتابعة للفعاليات الرياضية بنوع الاصدقاء واهتمامهم، حيث أن كثيراً من الطلاب والطلبات ينخرطون في الممارسة الرياضية لتحقيق اهداف ذات طبيعة اجتماعية تساعدهم على التكيف مع المحيط الاجتماعي الجديد، وتساعدهم على خفض التوتر والضغوط الناتجة عن عبء الدراسة. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كلاً من الجفري (2014) وذيابات (2002) والعيزري والجصاص (2020) و (Abu Tamea, B & Abdel Razik.B, 2010) ودراسة الزعبي (2017) ودراسة زايد وآخرون (2004) والتي أشارت جميعها إلى اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي لأهداف ذات طابع اجتماعي.

• النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات: (الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومؤشر كتلة الجسم)؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين المتعدد، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) نتائج تحليل التباين المتعدد للفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على مجالات اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي ومؤشر كتلة

الجسم

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.246	1.355	.992	1	.992	المجال النفسي	الجنس Hotelling's=0.096 P=0.291
.471	.521	.500	1	.500	المجال العلمي	
.121	2.426	1.938	1	1.938	مجال الصحة واللياقة	
.697	.152	.171	1	.171	المجال الاجتماعي	
.049	3.911	2.864	1	2.864	المجال النفسي	التخصص Hotelling's=0.189 P=0.037
.069	3.335	3.199	1	3.199	المجال العلمي	
.022	5.330	4.259	1	4.259	مجال الصحة واللياقة	
.059	3.603	4.050	1	4.050	المجال الاجتماعي	
.428	.929	.680	3	2.040	المجال النفسي	المستوى الدراسي Lambda =0.946 P=0.227
.382	1.026	.984	3	2.952	المجال العلمي	
.318	1.180	.943	3	2.829	مجال الصحة واللياقة	
.422	.940	1.056	3	3.168	المجال الاجتماعي	
.000*	24.637	18.039	2	36.077	المجال النفسي	مؤشر كتلة الجسم

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
Lambda=0.081 P=0.023	المجال العلمي	29.149	2	14.574	15.191	.000*
	مجال الصحة واللياقة	32.941	2	16.471	20.614	.000*
	المجال الاجتماعي	29.090	2	14.545	12.939	.000*
الخطأ	المجال النفسي	165.471	226	.732		
	المجال العلمي	216.823	226	.959		
	مجال الصحة واللياقة	180.578	226	.799		
	المجال الاجتماعي	254.058	226	1.124		

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يبين الجدول:

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي عند جميع المجالات تُعزى لمتغير الجنس. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن اتجاهات الطلبة ذكوراً وإناثاً متقاربة نحو ممارسة النشاط الرياضي على جميع مجالات الدراسة، وأن لا علاقة لجنسهم، فكلاهما يدرسون في نفس الجامعة، وتوفر الجامعة كافة الامكانيات المادية والبشرية لممارسة الأنشطة الرياضية لكلا الشطرين البنين والبنات من ملاعب وصالات رياضية، وصالات لياقة، وكذلك مدربين ومدربات، فالظروف الجامعية واحدة والممارسة متاحة للجميع، كما أن هناك توجه من قبل وزارة التعليم العالي والصحي لتشجيع الممارسة الرياضية لكلا الجنسين، والجامعة تقيم أنشطة داخلية وخارجية ومسابقات رياضية في كافة الألعاب الرياضية المختلفة الفردية والجماعية لكلا الجنسين، وبالتالي فالإناث لديهم نفس الفرصة والقدرة في امتلاك المهارات الرياضية والمشاركة في مختلف النشاطات الرياضية. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كلاً من زايد وآخرون (2004) والزعي (2017) وذياباب (2002) حيث أشارت دراساتهم إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وفقاً لمتغير الجنس. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من الجفري (2014) والتي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اتجاهاتهم نحو الأنشطة الرياضية في المجال الصحي، وهذا الاختلاف قد يرجع إلى التحاق الشباب بشكل أكبر بالأنشطة الصحية وممارسة الرياضة وحتى المتابعة والمشاهدة بشكل أكبر من الفتيات. كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Demirhan and Koca, 2004) التي أظهرت وجود فروقاً بين اتجاهات الطلاب الذكور المشاركين وبين الطالبات المشاركات نحو التربية البدنية ولصالح الطلاب الذكور، وقد يرجع الاختلاف إلى طبيعة العينة والمرحلة العمرية حيث كانت في دراسته على طلاب وطالبات في عمر (15) عاماً وفي المرحلة الثانوية، بينما في الدراسة الحالية طلبة الجامعات، كما يمكن أن يعزى التباين والاختلاف في النتيجة إلى اختلاف البيئة التي أجريت فيها الدراستين.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي عند جميع مجالات الدراسة تُعزى لمتغير التخصص. وقد يُعزى ذلك إلى تنامي الوعي لدى الطلاب والطالبات بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للجميع دون استثناء لغرض اكتساب الفوائد الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية بغض النظر عن نوع تخصصهم الذي يدرسونها، كما أن

متطلبات الجامعة تدرس لجميع الطلاب والطالبات في الجامعات سواء الكليات العلمية أو الكليات الانسانية، ومن هذه المقررات مقررات التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية والتي تساهم بشكل كبير في تنمية الوعي والثقافة لدى الطلبة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية. وهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة كلاً من العيزري والجصاص (2020) التي أظهرت وجو فروق في الاتجاهات بين الطلاب وفقاً لمتغير التخصص ولصالح الكليات الانسانية، وهذا الاختلاف قد يعود إلى اختلاف البيئة التي أجريت فيها الدراسة حيث كانت دراستهم على عينة من طلاب جامعة دمار في الجمهورية اليمنية، وهذه الدراسة على طلبة جامعة دار العلوم في المملكة العربية السعودية، حيث أن التباين في الامكانيات الرياضية (الصالات، المسابح، صالات اللياقة) والادوات والاجهزة الرياضية والحوافز المقدمة للطلاب تختلف بشكل كبير بين الجامعتين.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي عند جميع المجالات تُعزى لمتغير المستوى الدراسي. وهذا يعني أن هناك توافقاً كبيراً في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي، وهو أمر يمكن تفسيره على أنه الوعي لدى جميع الطلبة باختلاف المستوى الدراسي لهم (السنة الدراسية) بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الذي يرتفع بصورة متنامية لدى جميع الطلبة على حد سواء. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الزعبي (2014) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لمتغير السنة الدراسية، بينما تختلف مع دراسة العيزري والجصاص (2020) التي أظهرت فروقاً في اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً للسنة الدراسية، وقد يرجع الاختلاف إلى اختلاف البيئة التي أجريت فيها الدراستين فالدراسة الحالية اجريت على طلبة جامعة دار العلوم في السعودية، والدراسة الأخرى أجريت على طلاب جامعة دمار في اليمن.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي عند جميع المجالات تُعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم. ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (10).

جدول (10): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة عند مجالات اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي ككل حسب متغير مؤشر كتلة الجسم

المجالات	مؤشر كتلة الجسم	وزن صحي	زيادة في الوزن	سمنة	
	المتوسط الحسابي	4.19	3.70	3.13	
المجال النفسي	وزن صحي	4.19	0.49	1.06*	
	زيادة في الوزن	3.70		0.57*	
	سمنة	3.13			
المجال العلمي	مؤشر كتلة الجسم	المتوسط الحسابي	4.04	3.72	3.09
	وزن صحي	4.04	0.32	0.95*	
	زيادة في الوزن	3.72		0.63*	
المجال	مؤشر كتلة الجسم	المتوسط الحسابي	4.28	4.02	3.25
	وزن صحي	4.28	0.26	1.03	
	زيادة في الوزن	4.02		0.77*	

المجالات	مؤشر كتلة الجسم	وزن صحي	زيادة في الوزن	سمنة
	المتوسط الحسابي	4.19	3.70	3.13
	سمنة			3.25
المجال	مؤشر كتلة الجسم	4.06	3.70	3.12
المجال الاجتماعي	وزن صحي		0.36	0.94*
	زيادة في الوزن			0.58*
	سمنة			3.12

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يبين الجدول أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة ذوي مؤشر كتلة الجسم (وزن صحي، زيادة في الوزن) من جهة، ومتوسطات تقديرات ذوي مؤشر كتلة الجسم (سمنة) من جهة ثانية لصالح تقديرات ذوي مؤشر كتلة الجسم (وزن صحي، زيادة في الوزن) عند جميع مجالات المقارنة. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى صعوبة في ممارسة النشاط البدني والرياضي للأفراد الذين يعانون من السمنة بدرجاته المختلفة، فهم يشعرون بنوع من الخجل من الممارسة أمام الآخرين، ويجدون صعوبة في تنفيذ النشاط الرياضي وكذلك الاستمرار فيه لفترة طويلة (ساعة أو أكثر) بما يحقق الفائدة الصحية المرجوة والمتمثلة في إنقاص الوزن. وهذا قد يكون السبب في عزوف المصابون بالسمنة عن الأنشطة البدنية والرياضية لاكتساب الفوائد الصحية وإنقاص الوزن. فمن خلال تدريس مساقات التربية البدنية المختلفة نجد كثيراً من الطلاب لا يفضلون المشاركة في الأنشطة الرياضية ويختلفون الاعذار الطبية وغيرها لإعفائهم من الجانب العملي والتطبيقي من هذه المقررات.

الاستنتاجات:

- 1- يظهر طلبة جامعة دار العلوم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي على جميع مجالات الدراسة.
- 2- تحتل اللياقة والصحة الاهتمام الأكبر في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- 3- هناك تطابق في اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي).
- 4- يظهر الطلبة ذوو الوزن الصحي والوزن الزائد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي بشكل أعلى من الطلبة المصابون بالسمنة.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث ويقترح ما يلي:

- 1- ضرورة زيادة اهتمام وحدة النشاط الرياضي بشؤون الطلبة بالجامعة بتوعية طلبة جامعة دار العلوم بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي من النواحي الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والعلمية من خلال المنشورات الدورية والمحاضرات التثقيفية.
- 2- تفعيل المسابقات الرياضية التنافسية الداخلية بين كليات الجامعة المختلفة لتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، وكذلك المشاركة في الأنشطة الخارجية مع الجامعات الأخرى.

3- ضرورة إقامة الفعاليات الرياضية المختلفة للتوعية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي مثل اليوم الوطني للمشي، واليوم العالمي للرياضة الجامعية وغيرها.

شكر وتقدير:

يتقدم الباحث بالشكر لعمادة الدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة دار العلوم على الدعم المادي للمشروع.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- الجفري، علي (2014) اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد (28) العدد (8)، 1899 – 1922.
- حسانين، محمد صبيحي (1996) اللياقة البدنية ومكوناتها: الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس. دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- ذيابات، ياسر محمد (2002) اتجاهات طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الاردنية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك الاردن.
- زايد، كاشف؛ الجبالي، مصطفى؛ والشعيلي، علي (2004) اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية. جامعة السلطان قابوس، 2004، المجلد (8).
- الزعبي، أمال (2017) اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة فعاليات العاب القوى، مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (32) العدد (6)، 197 – 230.
- سلامة، بهاء الدين (2011) الصحة الشخصية والتربية الصحية، ط1، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر، ص 25.
- علاوي، محمد حسن (1992) علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عودة، أحمد سليمان (2007) مناهج البحث في العلوم التربوية والاجتماعية. الطبعة الخامسة. دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع: اربد، الأردن.
- العيزري، ثابت أحمد؛ والجصاص، مازن صالح (2020) قياس اتجاهات طلاب بعض كليات جامعة ذمار بالجمهورية اليمنية نحو ممارسة النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الملك سعود، المجلد (4) العدد (2) 149-170.
- قاسم، حسين (1990) علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، بغداد، العراق.
- محمود، عوض ياسين (2017) أسباب عزوف طلاب المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي المدرسي بمحلية جبل أولياء بالخرطوم، مجلة الدراسات العليا، جامعة النيلين، المجلد (8)، العدد (32)، 195-208.

- الهزاع، محمد هزاع (2014) دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين بدول مجلس التعاون، ط2، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Abu Tamea, B. & Abed Razik, B. (2010) Students attitudes in Department of Physical Education at the University OF Kadoorie in Palestine toward soccer practice. Najah University Journal for Research- b (Humanities). (24), 2949-2968.
- Allawi. M, H. (2004) Introduction to mathematical psychology (4th ed). Cairo, Book Centre for Publishing.
- Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Christodulos, A, Douda, H, & Polykratis, M. (2006) Attitudes towards exercise and physical activity behaviors in Greek schoolchildren after a yearlong health education intervention, British Journal of Sports Medicine 40 (4): 367-71.
- Collingwood T.R, Sunderlin, J, Reynolds R, & Kohl H.W (2000) Physical training as a substance abuse prevention intervention for youth. Journal of Drug Education, 30 (4) 435-451.
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. (2002). Concepts of Fitness and Wellness: A
- Darwish, K. (1999). Entrance in ways and sports programs for all. Cairo, Egypt: book centre publication.
- Demirhan, G & Koca, C (2004) An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation. Perceptual and Motor Skills (PERCEPT MOTOR SKILL) 98(3 Pt 1):754-8
- Dobosz, Robert & Beaty, Lee (1999) The relationship between Athletic participation and high school student's leadership ability. Journal of Adolescence, V34, N 133.
- Dwagrh, H.A. (2006) Teachers attitudes in the schools of Karak Governorate towards guidance work. (Unpublished MA dissertation). Mutah University, Karak, Jordan.
- Ebbeck, V. Gibbons, S. L & Loken-Dahle, L. J. (2000) Reasons for adult participation in physical activity: An international approach, International Journal of Sport Psychology, (26). 262 – 275.
- Kim, H., Frongillo, E. Han, S, Oh, S. Y, Kim, W, Jang, Y, Won, H.S, Lee, H. & Kim, S (2003) Programme for prevention for chronic diseases from childhood: CASAPLAN study, Eastern Mediterranean Health Journal, 15, 2, 302-314.
- Singh. S & McMahan, S (2006) An Evaluation of the Relationship between Academic Performance Ans Physical Fitness Measures in Californian. Journal of Health Promotion, 4, (2) 207-214.

ملحق رقم (1): أسماء السادة المحكمين والخبراء ودرجاتهم العلمية والجامعات التي يعملون بها

م	الاسم	الرتبة العلمية	الجامعة
1	أ.د/ محمد أبو الطيب	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنية
2	أ.د/ عبد الغني مطهر	أستاذ دكتور	جامعة صنعاء
3	أ.د/ بسام مسمار	استاذ دكتور	الجامعة الأردنية
4	د/ فؤاد محمد العودي	أستاذ مشارك	جامعة صنعاء
5	د/ نجيب صالح جعيم	أستاذ مشارك	جامعة صنعاء
6	د/ محمد الخولاني	أستاذ مشارك	جامعة صنعاء
7	أ.د/ هادي الصبان	أستاذ دكتور	جامعة حضرموت
8	أ.د/ حسين جعيم	أستاذ دكتور	جامعة صنعاء
9	د/ سعد العنوز	أستاذ دكتور في الإحصاء	منظمة الأونروا- الأردن