

## قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية

محمود حسني الأطرش\*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية، وكذلك تحديد التغير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بهذه الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية)، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة ومثلت 33.3% من مجتمع الدراسة، وقد صمم الباحث استبياناً لقياس مستوى الاتجاهات مع إجراء جميع الخصائص السايكومترية لها، واستخدم المتوسطات والنسب المئوية واختبار (ت) للزوج واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي من اجل تحليل البيانات، وأظهرت النتائج ان اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بعد دراستهم المساق كانت متوسطة أو محايدة، بالإضافة إلى ذلك، لم يلحظ وجود فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي) على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وذلك بعد دراستهم للمساق، استناداً إلى النتائج أوصى الباحث بضرورة طرح الجامعة لمساق اللياقة البدنية على اعتبار أنها مساق اجباري.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي، اللياقة البدنية، جامعة النجاح الوطنية.

### المقدمة

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (Hypokinetics diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (علاوي، 1998).

وللنشاط البدني فوائد كثيرة لارتباطه الإيجابي بعدد 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, Welk, and Corbin, 2002).

ففي مجال التحصيل العلمي فقد أثبتت دراسة حسانين (1997) وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي التوافق والتوازن والرشاقة والدقة، وفي المجال الاجتماعي والإنتاج فقد أشار إبراهيم (2001) ان اللياقة البدنية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل اساسي يصاحب نمو الفرد، ولأن اللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصية الفرد، كما أن هناك ارتباطاً طردياً بين

نحن نعيش الآن في مطلع القرن الحالي عصر الإنترنت وربما يتساءل الكثير عما إذا كان هذا العصر نعمة أم نقمة على البشرية؟ فهناك وجهتا نظر، الأولى نعمة ومستندة على أدلة منطقية بقدر ما وفرت للإنسان من وسائل الراحة والرفاهية والمتعة دون إجهاد. أما وجهة النظر الثانية، فتشير على أنها نقمة لما أحدثته من أسباب قلة حركة الإنسان ونشاطه، وأضعفت لياقته، مما أثرت على صحته، حيث يؤكد (الرملي، 1995) أن العصر الحديث عصر اللانشاط، فالسيارة، والمصعد، والتلفاز، والكمبيوتر، وغيرها من الاختراعات، إنما هي وسائل اعتمد عليها الإنسان في نمط حياته، فأصبح يسوده الكسل والخمول مما أثر على صحته وعافيته.

وأن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة وتكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة (Corbin, and Lindsey, 1996; Stensel, 2003).

\* كلية العلوم التربوية وإعداد المعلمين، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. تاريخ استلام البحث 2014/3/17، وتاريخ قبوله 2014/11/13.

العزوف عنه. (Ebbeck, Gibbons, and Loken- Dahle, 2000).

وينظر إلى الاتجاه باعتباره حالة مفترضة من التهيؤ للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً أو مثيراً معيناً (علاوي، 1997).

وقد عرفه ألبورت بأنه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي، والتي تنظمها الخبرة السابقة، تحدد بطريقة مباشرة أو ديناميكية الطريقة التي يستجيب لها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي يواجهونها.

ويشير الكثير من الباحثين إلى أنه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق في الرياضة هو تعرف اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (Ebbeck, Gibbons, and Loken- Dahle, 2000).

حيث إن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد (Forry, 1996). وبالتالي، فإنه إذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية فإن السلوك الذي يقوم به يعكس هذه الاتجاهات. وبمراجعة سريعة للادب النفسي والتربوي فإن من بين أهم الأسباب لممارسة طلاب الجامعات للأنشطة الرياضية الترويحية هو الحصول على الصحة بمستوى مناسب من اللياقة البدنية.

لقد كان موضوع الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وما زال يستأثر أهتمام من الباحثين، حيث يزخر الأدب النفسي والتربوي بمئات الدراسات التي أجريت في بيئات مختلفة وتناولت فئات عمرية مناسبة، وسنكتفي فيما يلي بعرض نماذج مختارة من الدراسات وخاصة التي تناولت بيئة طلاب وطالبات الجامعات.

قام رمزي (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة، وكذلك معرفة الفروق في تلك الاتجاهات تبعاً لمتغير الجنس، ولجمع البيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، تم استخدام مقياس (كنيون) حيث قام باقتباسه علاوي (1998)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها ان الاتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة كانت ايجابية بدرجة كبيرة جداً.

وقام رحيم (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، وكذلك على الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير (الجنس، موقف الأسرة، مكان السكن، المرحلة الأساسية)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن اتجاه عينة البحث لممارسة الأنشطة الرياضية لفرص الصحة والترويج لم يشكل نسبة كبيرة

اللياقة والإنتاج، فقد لوحظ أن إصابات العمل تقع نتيجة التعب والإجهاد. أما في المجال الصحي فقد أظهرت دراسة كلارك (1987) أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالإعمال بصورة أفضل والعيش لفترة اطول ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية.

وقد أكد (Corbin, and Lindsey, 1996) أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والافتتاح به يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والأنماط السلوكية الإيجابية نحو النشاط البدني. وقد أشار (Andersen, 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 أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضيء على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعد على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني لدى الأفراد عامة. حيث يجب على المسؤولين في الضفة الغربية الاهتمام بتوفير الإمكانيات من أندية رياضية ومضامير للمشي لمزاولة الأنشطة البدنية.

وقد رأى علاوي (1994) ان الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في الارتفاع بهذا النوع من النشاط الذي يمارسه الفرد.

وكذلك رأى فهيم (1991) ان الاتجاهات عندما تتكون لدى الفرد فإنها تؤثر بطريقة ملحوظة في مستقبله حيث تعمل كأسباب للسلوك ونواتج له أيضاً.

يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماعي الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية، ويشير بعض الباحثين إلى أن برامج أنشطة الجامعة تصمم لدعم مشاركة الطلاب في النشاط الرياضي ولاكتساب الطلاب اتجاهات لدعم ايجابية نحو النشاط من شأنها ان تسهم في تبينهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة. (Adams and Brynteson, 1992; Brynteson and Adams, 1993; slava, and (orbin, 1984).

ولعله من أفضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو موازنة النشاط الرياضي أو

عند عينة البحث.

وقد تناولت دراسة (Twellman, Biggs, and Lantz, 2000) أثر تدريس مساق التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (103) من الطلاب والطالبات. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

أما بوصالح (2003) فقام بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي: الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي. وتم تصميم مقياس لهذا وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغة (150) طالبة في جامعة الملك فيصل في مدينة الأحساء. وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

وقام كل من (Matthys and Lantz, 1998) بدراسة هدفت إلى قياس التغيير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط البدني بعد دراسة مساق للأنشطة البدنية، حيث شملت عينة الدراسة (156) من الطلبة المسجلين في مقرر إجباري للأنشطة البدنية لمدة (8) أسابيع. وقام الباحث بجمع البيانات باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لقياس هدف الدراسة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو النشاط البدني على كل المجالات بناءً لدراستهم لمساق الأنشطة البدنية.

وفي دراسة قام بها تشارلز (Charles, 1996) بهدف التعرف على أثر مشاركة طلبة الجامعات في الأنشطة الترويحية داخل الحرم الجامعي على اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (112) طالباً وطالبة من جامعة المسيسي وذلك بواقع (53) طالباً و(59) طالبة طُبق عليهم مقياس كينيون للاتجاهات نحو التربية الرياضية خلال أول أسبوعين من الفصل الدراسي وآخر أسبوعين بعد اشتراكهم في الأنشطة الترويحية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن في الاتجاهات نحو التربية الرياضية، لكن لم يكن هذا التحسن دالاً إحصائياً.

### أهمية الدراسة

تتضح أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

1- أن معرفة التغيير في اتجاهات ورغبات وميول الطلبة نحو النشاط البدني يمكن أن يكشف عن استعداداتهم لممارسة النشاط البدني في المستقبل، حيث إنه لم تهتم أي دراسة على حد علم الباحث - بتناول هذا الجانب بالدراسة.

2- تقوية محتوى مساق اللياقة البدنية من قبل الطلبة لمعرفة النواحي الإيجابية لتعزيزها والنواحي السلبية للعمل على تلاشيها.

3- تفتح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال اللياقة البدنية لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.

### مشكلة الدراسة

نظراً لكون الباحث مدرس لهذه المادة بجامعة النجاح الوطنية لاحظ أقباع الطلبة على هذه المادة على أساس رفع المعدل، وكانت نظرهم للمادة أنها مادة لا تقيد في حياتنا اليومية بل هي فقط مضبعة للوقت، ونظرتهم السلبية للمادة حيث جاءت هذه الدراسة بهدف تقصي أثر تدريس مساق اللياقة البدنية على اتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر كل من الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، ومستوي ممارسة الأنشطة البدنية على اتجاهات الطلبة. فمعرفة التغيير في اتجاهات الطلبة نحو مساق اللياقة البدنية بصورة مسبقة يساعد في زيادة فاعلية المساق من جهة، ويساعد في تحسين مستواهم التعليمي من جهة أخرى.

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- تعرّف قياس التغيير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية.

2- تعرّف قياس التغيير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية تبعاً للمتغيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية).

### تساؤلات الدراسة

تسعي هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي (قبل دراسة المساق) والقياس البعدي (بعد دراسة المساق) في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

اختيار عينة عشوائية طبقية لتمثيل طبقات المجتمع (الذكور، والإناث) في ضوء التوزيعات النسبية.  
**عينة الدراسة**

وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة، وهذا يشكل ما نسبته (30%) من حجم مجتمع الدراسي، وهذا يشير إلى تمثيل العينة للمجتمع بدرجة جيدة، وكان في العينة (22) طالباً و(18) طالبة، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام 2011/2012، والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

#### أداة الدراسة

تم بناء أداة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي المتعلق باللياقة البدنية والتربية الرياضية، والدراسات السابقة الخاصة بموضوع الدراسة مثل دراسة كل من (Mack, 2004)، (بو صالح، 2003)، (الطويل، 2001)، وتكونت أداة الدراسة بصورة أولية من (41) فقرة تستهدف قياس اتجاهات طلبة جامعة النجاح المسجلين في مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتوزعت فقرات الأداة على أربعة مجالات، هي: علاقة النشاط البدني بالناحية الصحية ويشتمل على الفقرات (1-7)، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الاجتماعية ويشتمل على الفقرات (8-16)، وعلاقة النشاط البدني بالناحية النفسية، ويشتمل على الفقرات (17-25)، وعلاقة النشاط البدني بالناحية الأكاديمية، ويشتمل على الفقرات (26-41).

و كانت الفقرات ايجابية ماعدا الفقرات السلبية وهي:

(11، 12، 13، 14، 15، 18، 22، 25، 27، 28، 32، 33، 34، 35، 38، 41).

وتمت الاستجابة للفقرات وفقاً لسلم ليكرت الخماسي حيث كانت اقصى درجة للاستجابة (5) موافق بشدة وادنى درجة للاستجابة (1) معارض بشدة.

القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، الخبرة السابقة في ممارسة النشاط الرياضي)؟

#### مجالات الدراسة

المجال المكاني: قاعات التدريس بكلية التربية الرياضية.

المجال البشري: الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية.

المجال الزمني: من العام الجامعي 2012-2013م.

#### مصطلحات البحث

- **الاتجاه:** وهو الميل والدافع نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- **اللياقة البدنية:** ممارسة النشاط الرياضي لأطول فترة زمنية ممكنة مع تأخير الشعور بالتعب.

- **الخبرة السابقة في النشاط البدني:** يقصد به مستوى من اللياقة البدنية والحركية نتيجة لممارسة الفرد للأنشطة البدنية أو الرياضية خلال السنوات الماضية.

#### إجراءات الدراسة

##### منهج الدراسة

تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية.

##### مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة النجاح الوطنية المسجلين في مساق اللياقة البدنية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2011/2012) والبالغ عددهم حوالي (120) طالب وطالبة، وقد كان عدد الطلاب في مجتمع الدراسة (65) وهذا يشكل ما نسبته (54%) من حجم المجتمع الأصلي، أما عدد الطالبات فقد كان في (56)، وهذا يشكل ما نسبته (46%)، لذا يمكن القول أن التوزيع النسبي للجنس لم يكن متكافئاً في مجتمع الدراسة، لذا من الواجب

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة

المتغيرات المستقلة	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	22
	أنثى	18
السنة الدراسية	الأولى	3
	الثانية	16
	الثالثة	13
	الرابعة	8
التخصص الأكاديمي	علمي	30
	إنساني	10
المجموع	40	100

## صدق الأداة وثباتها أولاً: صدق المقياس

**صدق البناء:** ويعبر عنه بقدرة كل فقرة في الأداة على الإسهام في الدرجة الكلية ويعبر عن ذلك إحصائياً بمعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة بغض النظر عن معنى هذا الارتباط وظيفياً (السيد، 1986).

وتم حساب صدق الفقرات من خلال تطبيق المقياس بصورته الأولية التي احتوت على (41) فقرة على عينة استطلاعية من الطلبة المسجلين في مساق اللياقة البدنية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2012/2011) والبالغ عددهم (35) طالباً وطالبة، منهم (18) طالب و(17) طالبة، وأشار أحمد (1981) إلى ضرورة استخدام محك معامل ارتباط للفصل بين الفقرات التي ستبقى في الأداة وتلك التي يجب أن تحذف، ويتم تحديد هذا المحك من قبل الباحث تبعاً لأهداف القياس أو المدى المرغوب لديه في امتلاك السمة بالنسبة للعينة، أو النظر إلى دلالة معاملات الارتباط، وللحصول على أكثر الفقرات صدقاً بنائياً تم النظر إلى دلالة معاملات الارتباط للفصل بين الفقرات، وفي ضوء ذلك تم استبعاد (11) فقرات لعدم دلالتها الإحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )، واستقرت الأداة بعد ذلك على (30) فقرة، الأمر الذي أدى إلى بقاء الفقرات ذات صدق البناء المرتفع.

## ثانياً: ثبات المقياس

**طريقة الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha):** بلغ معامل كرونباخ ألفا (0.82) للأداة ككل، وهذا معامل ثبات جيد، في حين بلغ معامل كرونباخ ألفا عند المجال الأول (0.81) وعند المجال الثاني (0.79)، وعند المجال الثالث (0.77)، وعند المجال الرابع (0.74)، وهذه معاملات ثبات

مقبولة ومناسبة.

## الأساليب الإحصائية المستخدمة

- النسب المئوية، والتكرارات، والمتوسطات الحسابية.
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة.
- اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired t- test) وللعينات المستقلة (Groups t-test).
- اختبار ANOVA لقياس الفرق بين اتجاهات الطلبة وفقاً لمتغير الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمي، والخبرة السابقة في النشاط البدني.

## عرض النتائج ومناقشتها

### 1. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، الذي ينص على:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات القياس القبلي (قبل دراسة المساق) والقياس البعدي (بعد دراسة المساق) في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي؟"

لفحص هذه الفرضية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للدرجة الكلية للاستجابات، ولمجالات الأداة على القياسين القبلي والبعدي، كما تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Sample t-test) للمقارنة بين القياسين، والجدول (2) يبيّن هذه النتائج.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو الأنشطة البدنية عند الدرجة الكلية ومجالات الأداة كانت ذات دلالة إحصائية، ولصالح القياس البعدي أي بعد دراسة الطلبة للمساق ذلك عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ ).

الجدول (2): نتائج اختبار (Paired Sample t-test) لفحص دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لاتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية عند الدرجة الكلية ومجالات الأداة

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة (t) المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية
			القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	
**0.000	39	-42.504	0.34	0.53	4.50	3.16	المجال الأول
**0.007	39	-2.866	0.64	0.68	3.86	2.97	المجال الثاني
**0.004	39	-3.023	0.38	0.4	4.34	3.09	المجال الثالث
**0.000	39	-6.574	0.35	0.49	3.87	2.93	المجال الرابع
**0.000	39	-12.052	0.22	0.55	4.08	3.08	الدرجة الكلية

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ).

هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، وذلك لفحص تأثير متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية عند الدرجة الكلية ومجالات الأداة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

يتضح من الجدول (4) أن متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص الأكاديمي) لم تؤثر على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية على القياس القبلي، وذلك عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.05)$ .

وفيما يتعلق بمتغير الجنس تبين عدم وجود فروق بين الجنسين ويعزو الباحث ذلك أن الطلاب والطالبات لديهم نفس الاهتمام في مجال النشاط الرياضي، ولديهم كذلك نفس المعلومات والمعارف والخبرات المتعلقة بتأثير النشاط البدني على المجالات المختلفة (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) وبالتالي من الطبيعية أن يكون اتجاهاتهم بشكل متساوي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (رمزي، 2010)، (رحيم، 2006)، (بوصالح، 2003)، (علاوي، 1998)، (Ebbeck, Gibbons, and Loken\_ Dahle, 2000).

ويفسر الباحث ذلك أن المعلومات والمفاهيم والحقائق الخاصة بتأثير النشاط الرياضي على (الصحي، الاجتماعي، النفسي، العلمي) لم تكن موجودة عند الطلبة بالكم المناسب قبل دراسة المساق، وبالتالي مما يدل أن المساق يحتوي على معلومات جديدة هامة في حياة الطلبة مثل التعرف على الإصابات الرياضية وطرق علاجها، وأهمية ممارسة النشاط الرياضي في التخلص من السممة، وكذلك المكانة الاجتماعية لدى ممارس النشاط الرياضي وفوائد النشاط الرياضي على الراحة النفسية وزيادة الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (رمزي، 2010)، (رحيم، 2006)، (بوصالح، 2003)، (علاوي، 1998)، (Matthys and Twellman, Biggs, and Lantz, 2000)، (Lantz, 1998).

2. النتائج المتعلقة بالاستاؤل الثاني، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطات القياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية)؟" تم فحص هذه الفرضية للكشف عن تأثير المتغيرات الديمغرافية على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وذلك قبل دراستهم للمساق، وللاختبار

الجدول (4): نتائج إختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA لاتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية على القياس القبلي تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي

المجالات	مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المجال الأول	الجنس	0.246	1	0.246	0.870	0.359
	المستوى الدراسي	0.950	3	0.317	1.121	0.357
	التخصص الأكاديمي	0.130	1	0.130	0.461	0.503
المجال الثاني	الجنس	0.049	1	0.049	0.110	0.743
	المستوى الدراسي	1.373	3	0.458	1.025	0.396
	التخصص الأكاديمي	0.963	1	0.963	2.157	0.153
المجال الثالث	الجنس	0.112	1	0.112	0.754	0.392
	المستوى الدراسي	0.174	3	0.058	0.393	0.759
	التخصص الأكاديمي	0.010	1	0.010	0.067	0.798
المجال الرابع	الجنس	0.035	1	0.035	0.147	0.704
	المستوى الدراسي	0.428	3	0.143	0.592	0.625
	التخصص الأكاديمي	0.140	1	0.140	0.580	0.452
الدرجة الكلية	الجنس	0.014	1	0.014	0.196	0.661
	المستوى الدراسي	0.052	3	0.017	0.249	0.826
	التخصص الأكاديمي	0.057	1	0.057	0.824	0.087

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

### الاستنتاجات

- كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية ولصالح القياس البعدي، أي أن طلبة المساق أصبحت اتجاهاتهم إيجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بعد دراستهم للمساق بعد أن كانت محايدة قبل دراستهم للمساق.
- لم تؤثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي) على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وذلك قبل دراستهم للمساق.

### التوصيات

- ضرورة طرح الجامعة مساق اللياقة البدنية كمتطلب إجباري لجميع الطلبة.
- ضرورة تغيير محتوى المادة العلمية لمساق اللياقة البدنية بما يتناسب مع متطلبات الحياة اليومية.
- يجب أن يحتوى مساق اللياقة البدنية على جانب عملي من أجل تنشيط القدرات العقلية لدى الطلبة.
- ضرورة إجراء الدراسة الحالية على مساق الرياضة والصحة.

وفيما يتعلق بمتغير التخصص الأكاديمي ويعزو الباحث ذلك أن اتجاهات طلبة المواد العلمية والمواد الإنسانية كانت اتجاهاتهم ايجابية بشكل متساوي وعدم وجود فروق بينهم ذلك من خلال وجود المفاهيم والحقائق والمعارف الرياضية المتعلقة بتأثير النشاط الرياضي على الجوانب المختلفة (الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية) كلالها تلقوها من مساق اللياقة البدنية، وهذه المعلومات والمعارف قد لا يحتاجها طلبة المساقات العلمية والإنسانية بشكل متساوي.

وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية يعزو الباحث ذلك ان السنة الدراسية لم يكن لها تأثير بغض النظر عن السنة الدراسية للطلبة فقد أظهرت تغييراً في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي، وكذلك بغض النظر عن السنة الدراسية قد اكتسبوا المعارف والمعلومات والحقائق المتعلقة في جميع الجوانب المختلفة (الاجتماعية والنفسية والعقلية والصحية والعلمية) كان تأثيرها بشكل ايجابي على اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Corbin, Lindsey, Welk, and Corbin, 2002); (Adams and Brynteson, 1992; Brynteson and Adams, 1993; slava, and orbin, 1984).

### المراجع

- علاوي، محمد حسن (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (ط1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن. (1994) علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، القاهرة.
- Andersen, M. B. (2005) Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Adams II, T. M., and Brynteson, P. (1992) Acomparision of attitudes and exercise behaviours of alumni from universities with Varying degrees of physical education activity programs, Research Quarterly for Exercise and sport, 63, 148-152.
- Brynteson, p., and Adams II, T. M. (1993) The effects of conceptually based physical education programs on attitudes and exercise habits of college alumni after 2 to11 years of follow- up, Research Quarterly for Exercise and sport, 64, 208-212.
- Soninen, HK. (1997) "The feasibility of work site fitness programs and their effect on the health, physical of capacity and work ability of aging police officers.
- أحمد، محمد عبد السلام. (1981) القياس النفسي والتربوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- السيد، فؤاد البهي. (1986) علم النفس الإحصائي. القاهرة: دار المعارف.
- بوصالح، كاظم (2003) اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 4 (1)، 103-120.
- جابر، رمزي رسمي. (2010) اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية) المجلد السابع عشر، العدد الثاني.
- رحيم، أنور. (2006) اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس.
- فهيم، نبلي. (1991) دراسة مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات وناظرات المدارس نحو النشاط البدني، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العددان 10، 11.

- physical Education, Recreation, and pance, 48,13.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. L., and Loken Dahle, L.J.(2000) Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach, International Journal of sport psychology, 26: 262-275.
- Fahey, T.; Insel, P; and Roth, W. (2005) Fit and well: Core concepts and labs in physical fitness and wellness. New York: McGraw-Hill.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R. and Hill, D. W. (2004) Physical activity for health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mack, M. C. (2004) Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. College Student Journal, 38 (4): 364-387.
- Twellman, A. K., Biggs, C. C., and Lantz, C. D. (2000) The effects of required health education on attitudes toward exercise. Iowa Association of Health Physical Education Recreation and Dance Journal. 33(2): 23-25.
- "Dissertation Abstract Internatioal-c58(4):1244.
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., and Corbin, W. (2002) Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach (4<sup>th</sup> ed.) St. Louis: McGraw-Hill
- Charles, L,B, (1996), The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and Leisure Activity courses on attitude toward physical Activity, Dissertation Abstract International, 57, (7): 2939.
- Carlson, T,B, (1994), Why students hate to tolerate, or love GYM: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education (peer pressure), Dissertation Abstracts International, 55 (3): 502.
- Mattys, jill and Lantz, christop her.(1998) The effects of defferent activity modes on attitudes toward physical activity. AHPERD Journal, 31 spring.
- Rathus A., spencer. (1984) Psychology. New York. Rinehart and Winston.
- Forry, J. (1996) Changing habits by Changing attitudes, Journal of Health,

## **Attitudes toward Sport Activity after Studying the Physical Fitness Course at Al-Najah National University**

*Mahmoud H. Atrash\**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to identify the level of attitudes toward sport activity after studying the physical fitness course at al-Najah national university, in addition to determine the changes in the level of attitudes toward sport activity after studying the physical fitness course at al-Najah national university according to gender, academic specialty and academic year variables. The sample of the study was consisted of 40 students in physical fitness course and representing 33.3 % of the study population. A new questionnaire was designed by the researcher with all psychometric characteristics to measure the level of attitudes. Means, percentages, paired t test, independent t test and ANOVA were used to analyze data. The results revealed that the attitudes of students toward sport activities before studying the course were medium or neutral. Furthermore, no significant differences were noticed according to gender, academic specialty and academic year variables on the level of attitudes toward sport activity after studying the physical fitness course. Based on the findings, the researcher recommended the importunacy of applying the physical fitness course as an obligatory course in the university.

**Keywords:** Sport Activity, Physical Fitness, Al-Najah National University.

\* Faculty of Educational Sciences and Teachers' Training, An-Najah National University, Palestine. Received on 17/3/2014 and Accepted for Publication on 13/11/2014.