

اتجاهات طلبه مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني

شافع سليمان طلفاح، محمود حسين يعقوب*

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى اتجاهات طلبه مساق اللياقة بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً للمتغيرات الشخصية (الجنس، السنة الدراسية، الكلية). واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (61) طالباً وطالبة (40) من الذكور و(21) من الإناث ممن سجلوا في مساق اللياقة البدنية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2015) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم جمع البيانات باستخدام الاستبيان كأداة للدراسة، حيث اشتملت الاداة على قسمين هما: الاول المتغيرات الشخصية والثاني استبيان لقياس اتجاهات طلبه مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني مكون من (37) فقرة موزعة على اربعة مجالات هي (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي). وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية واختبار (t) للعينات المستقلة وتحليل التباين (ANOVA). وقد اظهرت النتائج بان اتجاهات عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط البدني جاءت بدرجة متوسطة. وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغيرات (الجنس والسنة الدراسية والكلية). واوصى الباحثان بضرورة مشاركة طلبه جامعة اليرموك بالأنشطة البدنية من خلال مساقات اللياقة البدنية على اختلاف الجنس والسنة الدراسية والكلية لما لها من تأثيرات ايجابية على الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والمعرفية.

الكلمات الدالة: الاتجاهات، اللياقة البدنية، النشاط البدني.

المقدمة

خطورة للإصابة بالأمراض غير المعدية كأمراض القلب والاعوية الدموية وداء السكري من النوع الثاني والسمنة وزيادة الاصابة بسرطان القولون وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام واضطرابات الدهون والاكتئاب والقلق.

وفي هذا السياق تشير الإحصائيات إلى أن امراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفيات في الولايات المتحدة الامريكية حيث تؤثر على أكثر من 64 مليون شخص، وينسبة 38.5% من مجموع الوفيات أي نحو 931 الف حالة وفاة سنويا بسبب هذه الامراض، ينتج عن ذلك اعباء مالية تقدر بأكثر من 368 مليار دولار سنوياً (Johnson et al, 2004). وهناك ايضا 238 الف حالة وفاة في انجلترا بنفس الامراض (Petersen et al. 2004). كما ان هناك أكثر من ثلث (34.95%) البالغين اي (78.6 مليون) و(17%) من الأطفال في الولايات المتحدة يعانون من السمنة (Ogden et al, 2014). حيث تعتبر السمنة من الاسباب الرئيسية لأمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري من النوع الثاني وبعض انواع السرطان (CDC, 2014).

وفي الاردن يبين العجلوني (2011) حول الاصابة بالأمراض غير السارية ان 30% ممن هم فوق سن 25

في ظل التقدم التقني في صناعة الآلة واجهزة التحكم عن بعد وانخراط الشريحة الكبرى من الافراد في الأعمال المكتبية واقتصار الأعمال الميدانية على الفئة القليلة من المجتمع أدى ذلك إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير، فتفاقت المشاكل الجسدية لديهم وما يصاحبها من اضطرابات للصحة النفسية والخمول لفترات طويلة وانماط الحياة غير الصحية والتي توفر مقومات الراحة والترف، ذلك لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة.

تحذر منظمة الصحة العالمية World Health Organization (2013)؛ من الخمول البدني وانماط الحياة المستقرة والتي تصنفها من بين عشرة اسباب رئيسية للعجز والوفاة في العالم، فهناك ما يقارب مليوني حالة وفاة سنويا ناتجة عن قلة النشاط البدني، وحوالي % 60-85 من الناس في العالم يعانون من الخمول واستقرار في انماط الحياة، والتي تعد من اكثر العوامل

* كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن. تاريخ استلام البحث 2015/5/23، وتاريخ قبوله 2015/9/21.

البدنية المنتظمة لها تأثيرات مباشرة على الرفاه واحترام الذات وعلاج فعال للصحة النفسية والعقلية والحالة المزاجية وانخفاض خطر الاكتئاب وتقليل الضغوط الحياتية والقلق.

كما ان الادلة الحديثة والدراسات كدراسة (Ploughman 2008)؛ تؤكد بان ممارسة النشاط البدني يحسن من الصحة العقلية والوظائف المعرفية للدماغ التي تحدث لكثير من الناس مع التقدم بالعمر وتحسن نوعية التعلم والقدرة على التذكر والتفكير والتغلب على الآثار السلبية لسوء التغذية على صحة الدماغ وتشجيع خلق خلايا عصبية جديدة في الدماغ والجهاز العصبي، والحماية من الاصابة بالحالات التنكسية للخلايا العصبية وقدرة الجهاز والمسارات العصبية على نقل المعلومات أو الاوامر الحركية الحسية، اضافة للتأثيرات الوقائية مع التقدم في العمر في تأخير او حتى منع ظهور الاضطرابات العصبية كمرض الزهايمر والشلل الدماغي والتصلب المتعدد.

يشير (Zeng, et al. (2011) بان الافراد الذين لديهم اتجاهات ايجابية اكثر تجاه الانشطة البدنية هم اكثر قابلية للمشاركة بتلك الانشطة على المدى البعيد، واطهار اعلى مستوى من النشاط، كما ان النتائج الايجابية التي يحققها الطلبة من خلال مشاركتهم بالأنشطة الرياضية تعد احد الركائز الاساسية لتعزيز تفاعلهم واستمراريتهم في ممارسة هذه الانشطة لما لها من آثار ايجابية على حياتهم العملية ايضاً. ويضيف كل من Corbin and Lindsey, (1996) والمشار اليهما في (الملا عبدالله، 2005) بان ممارسة الافراد للنشاط البدني يعتمد على تنمية الاتجاهات والقيم والانماط السلوكية الايجابية نحو ذلك النشاط. لقد اعطى علماء علم النفس الاجتماعي أهمية كبيرة لدراسة الاتجاهات النفسية ومحاولة قياسها بهدف احداث التغيير المطلوب في سلوك الافراد وذلك من خلال النظريات التي فسرت الاتجاهات كالنظرية السلوكية "سكنر" اعتماداً على مبدأ التعزيز اذ ان سلوك الكائن الحي واتجاهه يمكن تكراره في حال تعزيزه (صالح وابو جادو، 2006). ويرى البورت بان الاتجاه يمثل حالة من الاستعداد النفسي والعقلي المكتسب تنظمها الخبرات السابقة والتي توجه وتحدد استجابات الفرد للمواقف او المثيرات المختلفة (الوقفي، 1998). وبهذا المفهوم يعبر الاتجاه عن المكونات المعرفية التي يكتسبها الفرد من تفاعله مع البيئة المحيطة كالثقافات والخبرات، والمكونات الانفعالية او النفسية المصاحبة لسلوك الفرد والتي تعمل على بناء الاتجاه وتعبير عن قوته، اضافة للمكون السلوكي الذي يعبر عن المكون المعرفي والانفعالي للسعي تجاه تلك المواقف والمثيرات (عويضة، 1996). وتعد الاتجاهات النفسية والاجتماعية من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية، وتعتبر ايضاً محددات

مصابون بالسكري وترتفع الاصابة بالتوتر الشرياني إلى 37% والدهون إلى حوالي 50% فيما يعاني 80% من السمنة مبينا ان مرضى المتلازمة الاستقلابية وهم من يعانون الاصابة بثلاثة من هذه الامراض تصل إلى 57% بين الرجال و33% بين النساء. ويضيف من جانبه ان التكلفة المباشرة لعلاج مرضى السكري كانت عام 2004 وفق دراسة اجراها مركز الامراض الامريكي بالتعاون مع وزارة الصحة حوالي 654 مليون دينار متوقعا ان يكون المبلغ ازداد منذ ذلك الوقت، اما التكلفة غير المباشرة فكانت حوالي 1.3 مليار دينار. وأشار ان الوقاية الحقيقية مرتبطة بكميات الاطعمة المتأولة وما تحويه من سعرات اضافة إلى اعتماد نمط غذائي متوازن والابتعاد قدر الامكان عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون المضرة وممارسة الانشطة الرياضية.

تؤكد معظم الدراسات كدراسة (Garber et al, 2014) بان انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الافراد ينبئ بشكل مستقل بارتفاع خطر الاصابة بأمراض القلب الوعائية وارتفاع معدل الوفيات لدى الكبار، وزيادة مخاطر اصابة الفئات الشبابية بالأمراض غير المعدية مثل امراض القلب والاعوية الدموية والسكري والسرطان. ونتيجة لذلك فقد ادركت المجتمعات الصناعية المتقدمة أهمية اللياقة البدنية والتي تعرف بأنها "مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي والتركيب الجسمي والمرونة وقوة العضلات الهيكلية وتحملها" (الهزاع، 1995). حيث يعبر هذا المفهوم عن مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك حسب تصنيف الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) والذي يعكس القدرات الوظيفية للقلب والرئتين ونسبة وزن الدهون إلى الوزن الكلي للجسم ومرونة المفاصل والمدى الحركي لها والقدرات الوظيفية المتعددة للجهاز العضلي كإحداث الحركة وتوليد الحرارة والحفاظ على درجة حرارة الجسم وغيرها، فضلاً عن المكونات المرتبطة بالمهارة او الاداء الرياضي كالسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة، في حين يمكن ان نحافظ على هذه المكونات ونتنبأ بها ونطورها من خلال ممارسة اشكال النشاط البدني واختباراته المتعددة (Percia et al, 2012).

وفي هذا الصدد يشير (Leavitt 2008)؛ الى الفوائد الصحية والنفسية للنشاط البدني المنتظم بما في ذلك الحد من امراض القلب التاجية والسكتات الدماغية وبعض انواع السرطان والسيطرة على داء السكري من النوع الثاني وهشاشة العظام والاكتئاب والاضطرابات النفسية والقلق وعوامل الخطر لأمراض ارتفاع ضغط الدم والكولسترول في الدم والسمنة. ويضيف (Fox 1999)؛ بان الآثار الناتجة عن ممارسة الانشطة

اختيارية ذات منهجية علمية لتعزيز وتوجيه طلبة الجامعة نحو ممارسة الأنشطة البدنية ومن هذه المسابقات اللياقة البدنية للجميع فضلاً عن مساق الاعداد البدني كمساق اجباري لطلبة الكلية.

مشكلة الدراسة

بالرغم من الاهمية التي توليها جامعة اليرموك وكلية التربية الرياضية بتشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة البدنية وطرح مسابقات اللياقة البدنية، لاحظ الباحثان من خلال عملهما كمدرسين ومدرسين غير متفرغين لمساق الاعداد البدني في جامعة اليرموك وتعايشهما مع شريحة واسعة من طلبة الجامعة بان هناك ضعف في اقبال الطلبة على ممارسة الأنشطة البدنية، وقد يرجع ذلك الى انخفاض المستوى المعرفي وادراك الطلبة لأهمية ودور الأنشطة البدنية في رفع مستوى اللياقة البدنية وما تحققة من آثار وانعكاسات ايجابية على جوانب عديدة في حياة الطلبة وحل للمشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والمعرفية، فضلاً قلة الاهتمام بمعرفة اتجاهات الطلبة واستجاباتهم او سلوكهم تجاه الأنشطة الرياضية سواءاً كان سلباً او ايجاباً. ومن هنا ارتأى الباحثان البحث في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال مساق اللياقة البدنية، والتي قد توفر للباحثين والعاملين في كليات التربية الرياضية وادارات الأنشطة الرياضية في الجامعات الاردنية والمجتمع المحلي قاعدة او مؤشرات هامة وازدادة علمية ومعارف عن اهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتقديم تصور حول اتجاهات الطلبة والرياضيين نحو ممارسة هذه الأنشطة الامر الذي قد يسهم بتحديد وتعديل وتوجيه وتنمية هذا السلوك الوجهة الصحيحة.

ومن هنا تكمن اهمية هذه الدراسة حيث تبحث في:

1. معرفة سلوك طلبة جامعة اليرموك خلال دراسة مساق اللياقة البدنية وما قد يتحقق من نتائج واتجاهات ايجابية نحو ممارستهم للنشاط البدني لديهم لتعزيزها والتعامل مع اتجاهاتهم السلبية وتعديلها.
2. مدى ملائمة الخطة الدراسية لمساق اللياقة البدنية بما يتناسب مع اتجاهات واحتياجات واستعدادات الطلبة نحو النشاط البدني ايضاً والعمل على توجيه تلك المسابقات بالشكل الامثل.

اهداف الدراسة:

1. تهدف هذه الدراسة التعرف الى:
 1. اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو

موجهة وضابطة ومنظمة للسلوك الاجتماعي نستطيع من خلالها التنبؤ بهذا السلوك وتوجيهه (زهران، 2000).

ويشير علاوي (1992)، الى الاتجاهات الرياضية على انها نوع من انواع الدوافع المكتسبة او المتعلمة او الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك وبذلك فإنها قابلة للتعديل والتغيير، والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة. والاتجاه النفسي نحو الرياضة حسب (الطالب ولويس، 1993) يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها او تجنبها. ويضيف ابو حطب (1989)، بأن تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة نحو موضوع دراسي ما قد تنمي لديهم رغبة في تعلمه وقدرتهم على توظيف ما تعلموه. ويلخص رحيم (2006)، اهمية الاتجاهات في انها تساعد في التكيف مع الحياة الواقعية والتكيف الاجتماعي عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتقها الجماعة ومن ثم التجانس معها، كما انها تضيء على حياة الفرد معنى ودلالة ومغزى حين يتفق سلوكه مع اتجاهاته، وبالتالي فهي تقيدها في معرفة وتفحص اتجاهات الطلبة لمختلف المجالات والميادين.

وعليه فقد اصبح النشاط البدني والذي يراعي الشدة والمدة والتكرار بما يتلاءم وطبيعة ونوع النشاط على رأس قائمة السلوكيات الصحية ذات الأولوية للحملات الحكومية في تعزيز اتجاهات افرادها نحو النشاط البدني، وما يلزمه من انعكاسات على الجوانب الهامة في حياتهم سواءاً الصحية او النفسية او الاجتماعية او المعرفية، فارتفعت نسبة ممارسة النشاط البدني وباتت العلاقة بين الصحة البدنية والنفسية بنمو مطرد اكثر من اي وقت مضى وازدادت الاهمية تجاه الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية بكافة اشكالها مقياساً لقدرة الجسم للعمل بكفاءة وفاعلية خلال أنشطة العمل اليومية واطراف الفراغ (Hagger and Chatzisarantis, 2005).

وترسيخاً لهذا الدور التي تقوم به الأنشطة البدنية فقد دأبت الجامعات الاردنية ومنها جامعة اليرموك منذ نشأتها بالأنشطة الرياضية بكافة اشكالها وفتح المجال امام الطلبة للانخراط بالأنشطة البدنية وتلبية احتياجاتهم ايماناً منها بأهميتها كجزء من حياة الطالب الجامعي، وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة تجاه تلك الأنشطة لبناء شخصية الطالب المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية اضافة للجوانب الاكاديمية والمعرفية، ومع تزايد هذا الاهتمام فقد قامت كلية التربية الرياضية في السنوات الاخيرة بتطوير خطتها بطرح مسابقات

الدراسات السابقة

اجرى الطويل (2001)، دراسة هدفت التعرف إلى أثر تدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبة (64) اناث و(62) ذكور، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات. أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة الذين لم يشتركوا في أنشطة رياضية سابقاً، وطلبة الكليات الإنسانية نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي، والاجتماعي فقط.

كما اجرت بوصالح (2003)، دراسة هدفت التعرف إلى اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي (الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبة في جامعة الملك فيصل في مدينة الإحساء. وصممت الباحثة مقياس لجمع البيانات. وأظهرت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدي الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

وفي دراسة قام بها زايد وآخرون (2004)، هدفت التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغيرات (الجنس) والعلاقة بين مستوى الممارسة ومستوى متابعة البرامج والأخبار الرياضية بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت الدراسة من (352) طالب منهم (217) ذكور و(135) إناث، واستخدم الباحثون مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي ضمن مجالات (التوتر والمخاطرة، التفوق والمنافسة، الخبرة الجمالية، الصحة واللياقة، الجانب الاجتماعي، الترويح وخفض التوتر). وقد أظهرت النتائج أن اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي كانت إيجابية عالية على مجالات (الصحة واللياقة، الخبرة الاجتماعية، الترويح وخفض التوتر، الخبرة الجمالية، المنافسة والتفوق) في حين أظهرت النتائج اتجاهات سلبية وعدم التفضيل على مجال المجازفة والمخاطرة، ووجود علاقة إيجابية في اتجاهات الطلبة ومستوى الممارسة والمتابعة للبرامج والأخبار الرياضية، وعدم وجود

ممارسة النشاط البدني ضمن مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي).
2. اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، الكلية).

تساؤلات الدراسة

1. ما هي اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني ضمن مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي)؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية في اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، الكلية)؟

محددات الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على طلبة الجامعة المسجلين لمساق اللياقة البدنية للجميع للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2014/2015.

مجالات الدراسة

المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة بين 19/4 - 23/4/2015.

المجال المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة اليرموك/ كلية التربية الرياضية.

المجال البشري: تكونت عينة الدراسة من (61) طالب وطالبة من مختلف كليات الجامعة والسنوات الدراسية.

مصطلحات الدراسة

الاتجاه: ميل نفسي مكتسب عند الفرد مرتبط بخبراته السابقة وبالمعايير والقيم السائدة في المجتمع بحيث تكفل توجيه استجابته نحو جانب أو موضوع بالقبول أو الرفض (العنبي، 2004).

اللياقة البدنية: مدى كفاءة البدن في مجابهة متطلبات الحياة اليومية (حسانين ومعاني، 1998).

الانشطة البدنية: هي تلك الحركات الجسدية التي تنتجها انقباض العضلات الهيكلية والتي تعمل على زيادة مصروف الطاقة (CDC، 1999).

وفي نفس السياق قام (Forreste et al, 2006)، بدراسة هدفت التعرف الى اتجاهات الطلبة نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية في جامعة شمال كارولينا North Carolina State University ضمن مجالات (الفوائد بهدف الترفيه، الفوائد بهدف الصحة البدنية والرفاه، الفوائد بهدف العلاقات الشخصية والجماعية، الفوائد الاكاديمية) وعلاقتها مع اهمية الأنشطة الرياضية واللياقة البدنية لدى الطلبة بعد التخرج. استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (718) فرد (437) من الذكور و(281) من الاناث. واستخدم الباحثون الاستبيان كأداة لجمع البيانات. اظهرت النتائج بان اتجاهات افراد عينة الدراسة نحو المشاركة في الأنشطة البدنية كانت مرتفعة ضمن مجالات (المشاركة بهدف الصحة البدنية، العلاقات الشخصية والجماعية، الفوائد الاكاديمية، الرضا والمشاركة بهدف الترفيه) على التوالي. كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين ممارسة الأنشطة البدنية على مجالات (الصحة البدنية والتفقيه) واهميتها بعد التخرج لدى عينة الدراسة.

وفي دراسة المغايرة والعلوان (2011)، ايضاً والتي هدفت التعرف الى أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي تبعاً لمتغيرات (الجنس، الممارسة الفعلية). استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (176) طالب وطالبة بواقع (57) طالب و(119) طالبة، واستخدم الباحثان مقياس كينون للاتجاهات كأداة للدراسة. أشارت النتائج ان اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني هي (الصحة واللياقة، الخبرة الجمالية، خفض التوتر، المجازفة والمخاطرة، الخبرة الاجتماعية التفوق الرياضي) على التوالي. ووجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ولم تصل الى مستوى الدلالة الاحصائية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة على مجالي (المجازفة والمخاطرة والتفوق الرياضي) نحو ممارسة النشاط الرياضي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور على القياس البعدي، ووجود ذات دلالة احصائية على مجالات (الخبرة الاجتماعية والصحة واللياقة وخفض التوتر) تعزى لمتغير الممارسة الفعلية ولصالح الفئة التي تمارس بشكل منتظم وعدم وجود فروق ذات دلالة في الممارسة الفعلية بين الذكور والاناث.

كما اجرى Zeng et al, (2011) دراسة هدفت التعرف الى اتجاهات طلبة المدارس الثانوية في مدينة نيويورك بالولايات المتحدة الامريكية نحو أنشطة التربية الرياضية (ATPEA)

فروق ذات دلالة احصائية بين كل من الذكور والاناث على كافة أبعاد المقياس.

كما قام الملاعبالله (2005)، بدراسة هدفت التعرف إلى أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، والخبرة السابقة). استخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (75) طالباً وطالبة (61) اناث و(14) ذكور ممن سجلوا المساق في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي (2004/2005). واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات ضمن مجالات (الناحية الصحية، الناحية الاجتماعية، الناحية النفسية، الناحية العلمية) تم تطبيقها الدراسة في اليوم الأول واليوم الأخير للمقرر. اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني بين القياس القبلي والبعدي على مجالات (الناحية الصحية، الناحية الاجتماعية، الناحية النفسية) على التوالي ولصالح القياس البعدي، في حين لم يظهر تغيير في اتجاهات الطلبة على الناحية العلمية، ووجود فروق في اتجاهات الطلبة على المجال النفسي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث. ووجود فروق في اتجاهات الطلبة على مجالي (الناحية الصحية والنفسية) تعزى لمتغير الخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني، وذلك لصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة سابقة. ووجود فروق اتجاهات الطلبة على مجال (الناحية النفسية) نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي ولصالح طلبة تخصص علم النفس وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.

وأجرى رحيم (2006)، هدفت التعرف الى اتجاهات طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (150) طالب من طلبة الجامعة ضمن كليات القانون والهندسة والتربية والطب والفنون، وقد استخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كأداة للدراسة والذي تكون من (45) فقرة موزعة على ستة محاور هي (الصحة واللياقة، الخبرة الاجتماعية، خفض التوتر، التفوق الرياضي، المخاطرة والمجازفة، محور الجمالية) تقيس اتجاه ورأي الطالب الشخصي نحو النشاط البدني، وأظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي كانت إيجابية على محاور (المخاطرة والمجازفة، الصحة واللياقة، التفوق الرياضي، خفض التوتر، الخبر الاجتماعية، الجمالية) على التوالي.

بارير لفوائد التمرينات (EBBS) Exercise Benefit-Barrier Scale. اظهرت النتائج بان الطلبة اللذين استفادوا من تمرينات اللياقة اظهروا اتجاهات ايجابية افضل نحو النشاط البدني من الطلبة اللذين لم يستفيدوا من تلك التمرينات، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغيرات الجنس والعمر، واوصت الدراسة بوجود ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة البدنية وتمرينات اللياقة البدنية بغض النظر عن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والبيئي من اجل دفعهم ليكونوا اصحاء ويعيشون حياة صحية.

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات جامعة اليرموك المسجلين ممن هم مسجلين لمساق اللياقة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2014/2015 والبالغ عددهم (203).

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة (61) طالب وطالبة في جامعة اليرموك تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، الجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

والانشطة الرياضية المفضلة لديهم، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (1317) للصفوف الدراسية (من التاسع- الثاني عشر) (603) من الذكور و(714) من الاناث تتراوح متوسط اعمارهم (16.79) سنة موزعين حسب الاصول (%10.86 من اصول القوقاز) (21.56) من اصول افريقية (42.82) من اصول اسبانية (22.32) من اصول افريقية و(2.44) من اصول مختلفة. واستخدم الباحثون الاستبيان كأداة لجمع البيانات والذي اشتمل على قسمين الاول لقياس اتجاه الطلبة نحو التربية الرياضية والثاني لقياس الرياضة المفضلة. اظهرت النتائج وجود اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية تبعاً للفوائد والتكيف البدني للممارسة المنتظمة للنشاط البدني وافضل وسيلة للحصول على شباب وجسم رشيق. كما اظهرت النتائج بأن (%62) من افراد العينة يفضلون الانشطة الفرعية و(%22.85) يفضلون الانشطة البدنية الفردية و(%15.19) يفضلون الانشطة المزدوجة.

وفي ذات المجال اجرى Omolayo et al, (2013) دراسة هدفت التعرف الى اتجاهات طلاب المرحلة الجامعية في ولاية ايكيتي بنيجيريا نحو النشاط البدني وتمرينات اللياقة البدنية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالب منهم (98) ذكور و(82) اناث، كما استخدم الباحثون مقياسين لجمع البيانات الاول استبيان لقياس اتجاهات افراد عينة الدراسة نحو الانشطة البدنية (ATPA) والثاني معيار

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الشخصية

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	40	65.6
	أنثى	21	34.4
	المجموع	61	100.0
السنة الدراسية	مستوى أولى	8	13.1
	مستوى ثانية	16	26.2
	مستوى ثالثة	27	44.3
	مستوى رابعة	10	16.4
	المجموع	61	100.0
الكلية	علمية	26	42.6
	إنسانية	35	57.4
	المجموع	61	100

النظري والدراسات السابقة التي تناولت الاتجاهات في مختلف المجالات، وتم الاستعانة ببعض الدراسات مثل دراسة

أداة الدراسة قام الباحثان بتصميم اداة الدراسة بعد الاطلاع على الادب

المقياس تم استخدامه في دراسة (الملاعب، 2005). حيث اعتمد الباحثان أيضاً في بناء وتصحيح المقياس على الدراسات المشار إليها في تصميم أداة الدراسة.

صدق الأداة

تم التحقق من صدق الأداة من خلال صدق المحتوى بعرضها بصورتها الأولية على عدد من المحكمين والخبراء في مجال التربية الرياضية وعددهم (5) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس ممن لهم باع طويل في المجال الأكاديمي. حيث تم الطلب منهم تحكيم فقرات الأداة، وذلك للتأكد من ملائمة الفقرات لمجالاتها ووضوحها للمجال والتعديل، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم واعتماد المجالات والفقرات حيث اجمع المحكمون على ان الأداة صالحة لقياس اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني لتصبح اداة الدراسة بصورتها النهائية.

ثبات أداة الدراسة

جرى التحقق من ثبات التطبيق بتوزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (11) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة مرتين، بفارق زمني مدته أسبوعان، واستخراج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين درجاتهم في المرتين، بهدف استخراج معامل الثبات للاختبار، جرى تطبيق معادلة (كرونباخ الفا)، والجدول (2) يوضح ذلك.

(Forrester, et al, 2006) ودراسة (المغابرة والعلوان، 2011) ودراسة (رحيم، 2006) ودراسة (الملاعب، 2005) ودراسة (Zeng, et al. 2011) (Chaubal, 2011)، واشتملت اداة الدراسة على قسمين تضمن الاول خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات الشخصية (الجنس، السنة الدراسية، الكلية). والثاني اداة لقياس اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني، حيث اشتملت الاداة على (43) فقرة موزعة على اربعة مجالات هي الجانب الصحي (10) فقرات، الجانب الاجتماعي (7)، الجانب النفسي (9)، الجانب المعرفي (11)، يمكن للمستجيب وضع اشارة (√) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع قناعة المستجيب الشخصية، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي المكون من خمس درجات مرتبة ترتيباً تنازلياً على النحو التالي: بدرجة كبيرة جدا (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجتان، بدرجة قليلة جدا (1) درجة واحدة. وقد تم التوصل الى تصنيف المتوسط الحسابي بالاعتماد على التدرج الخماسي، حيث تم تقسيمه الى ثلاث مستويات متساوية للحكم على المتوسطات الحسابية كالاتي: (أعلى قيمة- أدنى قيمة/3) = (1.33) طول المستوى الواحد. وبالتالي يكون المستوى الأول = 1.33+1 = (2.33) فما دون منخفض و = 1.33+2.33 = (3.66) مستوى متوسط و (3.66) فما فوق مستوى مرتفع. ويجدر الاشارة الى ان

الجدول (2)

معامل ثبات التطبيق بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) ومعامل الثبات الأداة بطريقة (كرونباخ الفا)

المجال	معامل الثبات بطريقة (كرونباخ الفا)	معامل الثبات بطريقة (بيرسون)
الجانب الصحي	0.75	*0.78
الجانب الاجتماعي	0.76	*0.77
الجانب النفسي	0.79	*0.75
الجانب المعرفي	0.78	*0.76
الأداة ككل	0.79	*0.76

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

خطوات جمع البيانات

بعد التأكد من صدق وثبات اداة الدراسة قام الباحثان بتقديم طلب للأستاذ الدكتور عميد كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك بتاريخ 10/4/2015 لتسهيل مهمة الباحثان بإجراء الدراسة بالتعاون مع مدرسي مساقات اللياقة البدنية في والحصول على البيانات اللازمة من عينة الدراسة، حيث ابدأ

يظهر من الجدول أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات الدراسة تراوحت بين (0.75 - 0.79)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق. كما تراوحت معاملات الارتباط بيرسون لمجالات الدراسة ما بين (0.75 - 0.78) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وهي قيم مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

المعالجة الإحصائية

- للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
 - التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية.
 - معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون للتحقق من ثبات أداة الدراسة.
 - اختبار ت للعينات المستقلة (Independent Samples T-Test).
 - تحليل التباين (ANOVA).

عرض النتائج ومناقشتها

- فيما يلي عرض ومناقشة نتائج وفقاً لما تم تناوله من أسئلة وهي على النحو الآتي:
- أولاً: نتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما هي اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة البرموك نحو ممارسة النشاط البدني ضمن مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي)؟
- للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات أداة الدراسة، الجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن مجالات الدراسة والأداة ككل (ن=61)**

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	الجانب الصحي	3.71	0.50	مرتفعة
2	3	الجانب النفسي	3.70	0.46	مرتفعة
3	4	الجانب المعرفي	3.61	0.60	متوسطة
4	2	الجانب الاجتماعي	3.52	0.62	متوسطة
					متوسطة
أداة الدراسة ككل					

الثالثة بمتوسط حسابي (3.61) بدرجة تقييم متوسطة، وجاء في المرتبة الرابعة والأخيرة مجال "الجانب الاجتماعي" بمتوسط حسابي (3.52) بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة الدراسة (3.63) ككل بدرجة تقييم متوسطة. وفيما يلي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة:

عميد الكلية تعاوناً في الرد واستصدار مذكرة للمدرسين لتسهيل مهمة الباحثان مع اعطاء المعلومات اللازمة من حيث عدد الشعب وعددها (4) ومدرسيها وعدد الطلبة المسجلين فيها وعددهم (203) واسماء المدرسين، حيث قام الباحثان بعمل زيارات للمدرسين المعنيين لتحديد كيفية اجراء الدراسة حيث تم جمع البيانات من افراد عينة الدراسة خلال اوقات المحاضرات بعد توجيه الطلبة لأهمية الدراسة وقيمتها العلمية. حيث تم جمع البيانات من (42) طالب و(23) طالبة ممن حضروا في تلك الاوقات، كما تم استرداد جميع الاستبيانات الموزعة والبالغ عددها (65) وبعد تدقيقها استبعد منها (4) استبيانات لعدم اكتمال اجاباتهم على اداة القياس ليصبح عدد المستجيبين (61) طالب وطالبة موزعين كما هو موضح في جدول رقم (1) الذي يضم توزيع افراد العينة. وتم تفرغ البيانات بواسطة الحاسوب واجراء المعالجة الاحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة للوصول الى النتائج وتبويبها حسب الاجابة عن كل سؤال.

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغيرات المستقلة: وتمثل المتغيرات الشخصية (الجنس، السنة الدراسية والكلية).

ثانياً: المتغيرات التابعة: اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الانشطة البدنية وتمثل درجة استجابات افراد عينة الدراسة على اداة الدراسة بمحاورها وفقراتها.

يظهر من الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن مجالات الدراسة تراوحت بين (3.71) - (3.52)، حيث جاء في المرتبة الأولى مجال "الجانب الصحي" بمتوسط حسابي (3.71) وبدرجة تقييم مرتفعة، وفي المرتبة الثانية جاء مجال "الجانب النفسي" بمتوسط حسابي (3.70) بدرجة تقييم مرتفعة، واحتل مجال "الجانب المعرفي" المرتبة

الجدول (4)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الجانب الصحي"

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تسهم في تحسين الصحة	4.72	0.64	مرتفعة
2	2	ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تساعد في قيامي بالمتطلبات اليومية بكفاءة	4.41	0.69	مرتفعة
3	3	ممارسة الأشطة البدنية المنتظمة تساعدني في الحفاظ على وزن طبيعي	3.70	1.16	مرتفعة
4	4	ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تسهم في رفع كفاءة أجهزة الجسم ووظائفها	3.69	1.07	مرتفعة
5	8	ممارسة للأشطة البدنية المنتظمة تشكل أهمية كبيرة بالنسبة لي	3.64	1.08	متوسطة
6	5	ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تسهم في الحصول على قوة جسمية	3.52	1.09	متوسطة
7	9	ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تلعب دور في تنمية قوام سليم	3.51	1.26	متوسطة
8	7	أفضل ممارسة للأشطة البدنية اليومية بهدف الحصول على صحة جيدة	3.44	1.15	متوسطة
9	6	الأشطة البدنية تساعدني على رفع مستوي مهاراتي الرياضية	3.26	1.26	متوسطة
10	10	الفائدة من ممارسة الأشطة البدنية تقتصر على ذوي المهارات العالية فقط	3.25	1.22	متوسطة
		الجانب الصحي ككل	3.71	0.50	مرتفعة

(Ogden et al, 2014) و (العجلوني، 2010) و (Leavitt, 2008). كما يعزو الباحثان بأن ممارسة أفراد عينة الدراسة للنشاط البدني من خلال مساق اللياقة البدنية أنعكس على قدرة وكفاءة أجهزة الجسم وتكيفها كالجهاز العصبي والدوري والتنفسي والعضلي للعمل بكفاءة، وبالتالي أصبحوا يشعرون بالفوائد الصحية وتحسين للصفات البدنية جراء ممارستهم للنشاط البدني، وهذا ما أكد عليه كل من (الهزاع، 1995) و (Hagger and Chatzisarantis, 2005).

ويلاحظ أيضاً بأن ادراك واتجاهات افراد عينة الدراسة بأن الجانب الصحي من أهم الجوانب التي تتأثر بممارسة الأشطة البدنية، كما ان اتجاهاتهم نحو ممارسة الانشطة البدنية وفوائدها من وجهة نظرهم ليست بدافع تحسين المهارات الرياضية وان الانشطة البدنية لا تقتصر على الرياضيين، وهذا ما ظهر في استجاباتهم على الفقرتين رقم (6) والتي نصت على "الأشطة البدنية تساعدني على رفع مستوي مهاراتي الرياضية" والفقرة (10) والتي نصت على "الفائدة من ممارسة الأشطة البدنية تقتصر على ذوي المهارات العالية فقط"، وهذا يدل على ان الجوانب الصحية هي الاهم في اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو ممارسة الانشطة البدنية.

والجدير بالإشارة أيضاً وبالرغم من استجابات افراد عينة الدراسة العالية على الجانب الصحي الا ان اتجاهاتهم نحو اهمية ممارسة الأشطة البدنية لجعلها نمط في حياتهم اليومي ما زالت لا ترتقي للمستوى المطلوب وهذا ما دلت عليه الفقرتين رقم (7) والتي نصت على "أفضل ممارسة للأشطة البدنية اليومية بهدف الحصول على صحة جيدة" ورقم (8) والتي

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال "الجانب الصحي" تراوحت بين (3.25 - 4.72)، كان أعلاها للفقرة (1) "ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تسهم في تحسين الصحة" بدرجة تقييم مرتفعة، تلتها الفقرة رقم (2) والتي نصت على "ممارستي للأشطة البدنية المنتظمة تساعد في قيامي بالمتطلبات اليومية بكفاءة" بينما كان أدناها للفقرة (10) "الفائدة من ممارسة الأشطة البدنية تقتصر على ذوي المهارات العالية فقط" بدرجة تقييم متوسطة وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.71) بدرجة تقييم مرتفعة.

يلاحظ من الجدول بان استجابات افراد عينة الدراسة على فقرات المجال الصحي كانت ايجابية ومرتفعة لفقرات (1) و (2) و (3) و (4) ويفسر ذلك بان اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني مدفوعة بشكل اساسي لتحسين الصحة والحفاظ على وزن طبيعي ورفع كفاءة أجهزة الجسم ووظائفها للقيام بالمتطلبات اليومية بكفاءة، ويفسر الباحثان أيضاً بان الخمول البدني ونمط الحياة المستقرة والتي اشارت لها منظمة الصحة العالمية (WHO, 2013)، والتي تعاني منها وتعيشها شريحة واسعة من طلبة جامعة اليرموك تعد مؤشر مرتفع يبين اتجاهات الطلبة الايجابية المرتفعة وحاجتهم لممارسة الانشطة البدنية لرفع مستوى اللياقة البدنية لما لها من فوائد وانعكاسات ايجابية لتحسين القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم ومواجهة متطلبات الحياة اليومية والوقاية من خطر الامراض والسمنة والحفاظ على الوزن وذلك حسب ما اشار اليه كل من (Garber

(الملاعبده، 2005) والتي اظهرت اتجاهات عالية لدى افراد عينة الدراسة على مجال الصحي مع التشابه في مجتمع الدراسة والبيئة العربية وهم طلبة جامعة البحرين. واتفقت ايضاً هذه النتيجة مع النتيجة لدراسة (Forreste et al, 2006) والتي اظهرت اتجاهات عالية لأفراد لدى طلبة جامعة شمال كارولينا. كما اتفقت ايضاً مع النتيجة في دراسة (المغابرة والعنوان، 2011) حيث اظهرت عينة دراسته وهم طلبة جامعة البلقاء في الاردن اتجاهات عالية نحو ممارسة الانشطة البدنية على مجال الصحة واللياقة. واتفقت ايضاً النتيجة مع دراسة (Zeng et al, 2011) التي اظهرت النتائج وجود اتجاهات ايجابية عالية لدى طلبة المدارس الثانوية في الولايات المتحدة على الجوانب الصحية نحو أنشطة التربية الرياضية تبعاً للفوائد والتكيف البدني للممارسة المنتظمة للنشاط البدني وفضل وسيلة للحصول على شباب وجسم رشيق. كما تتفق ايضاً مع دراسة (Omolayo, et al, 2013) والتي اظهرت نتائجها بان الطلبة الجامعيين اللذين استفادوا من تمارينات اللياقة اظهروا اتجاهات ايجابية افضل نحو النشاط البدني من الطلبة اللذين لم يستفيدوا من تلك التمارينات. ويلاحظ بان معظم الدراسات توافقت مع نتائج هذه الدراسة في ان المجال الصحي على رأس اولويات اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة الانشطة البدنية باستثناء دراسة (رحيم، 2006) حيث جاء بالمرتبة الثانية بين المجالات.

نصت على "ممارسة للأنشطة البدنية المنتظمة تشكل أهمية كبيرة بالنسبة لي" حيث جاءتا بدرجة تقييم متوسطة. ويفسر الباحثان ذلك الى ان الطلبة لديهم اتجاهات عالية تجاه ممارسة الانشطة البدنية بدافع الصحة ولكن سلوكهم الفعلي نحو ممارسة الانشطة البدنية بشكل منتظم ويومي غير فعال نظراً للصعوبات التي تواجههم في التنسيق بين ظروفهم الدراسية وممارسة الانشطة البدنية، ويعزى ذلك ايضاً بان اهتمام الجامعة ممثلة بكلية التربية الرياضية والنشاط الرياضي بتوفير المرافق لتعزيز وتوجيه اتجاهات وسلوك الطلبة لممارسة الانشطة البدنية محدودة جداً على اعتبار ان السلوك يمكن تكراره في حال تعزيزه حسب البورت (صالح وابو جادو، 2006). فمنذ نشأة الجامعة بأعداد الطلبة المحدود ما زالت المنشآت الرياضية على حالها ولم يطرأ اضافات جديدة او نوعية على المرافق الرياضية والتي لا تتناسب مع تلك الاعداد، كما ان استغلال تلك المرافق من قبل المستثمرين الخارجيين حدثت من ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية لجعلها في بؤرة اهتمامهم اليومي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (زايد وآخرون، 2004) والتي اظهرت اتجاهات عالية نحو ممارسة النشاط البدني على مجال الصحة واللياقة حيث جاء بالمرتبة الاولى مع التشابه في مجتمع الدراسة والبيئة العربية وهم طلبة جامعة السلطان قابوس، واتفقت ايضاً هذه النتيجة مع نتيجة دراسة

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الجانب الاجتماعي"

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	1	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تنمي العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين الأفراد	4.34	1.01	مرتفعة
2	2	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعد وسيلة للتعرف على الآخرين	3.93	1.03	مرتفعة
3	3	تشجعتي أسرتي على ممارسة الأنشطة البدنية	3.74	1.08	مرتفعة
4	5	البيئة الجامعية تشجع على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة	3.41	1.22	متوسطة
5	6	أفضل ممارسة الأنشطة البدنية الفردية أكثر من الانشطة الجماعية	3.28	1.16	متوسطة
6	8	ممارسة الأنشطة البدنية تناسب الذكور أكثر من الإناث	3.28	1.38	متوسطة
7	4	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تشكل أهمية بالنسبة لي لبناء علاقات اجتماعية	3.16	1.25	متوسطة
8	7	ثقافة المجتمع الدينية تعيقني من ممارسة الأنشطة	2.98	1.23	متوسطة
		مجال "الجانب الاجتماعي" ككل	3.52	0.62	متوسطة

الأفراد "بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (7) "ثقافة المجتمع الدينية تعيقني من ممارسة الأنشطة البدنية" بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.52) بدرجة تقييم متوسطة.

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال "الجانب الاجتماعي" تراوحت بين (4.34-2.98) كان أعلاها للفقرة (1) "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تنمي العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين

لممارسة الأنشطة البدنية حسب الفقرتين رقم (3) والتي نصت "تشجعي أسرتي على ممارسة الأنشطة البدنية" وبمتوسط حسابي مرتفع (3.74) والفقرة رقم (7) والتي نصت على "ثقافة المجتمع الدينية تعيقني من ممارسة الأنشطة" حيث جاءت بالمرتبة الأخيرة، مما أدى الى ظهور التباين بين تأثير التنشئة الاجتماعية الايجابية نحو ممارسة الانشطة البدنية وبين دور البيئة الداخلية في الجامعة وما هو متوفر لتعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الانشطة البدنية وبالتالي احتل الجانب الاجتماعي المرتبة الأخيرة بين المجالات وبدرجة متوسطة (3.52). جاء بالمرتبة الاخيرة من بين المجالات.

وتتفق هذه النتيجة الى حد كبير مع النتائج في دراسة (رحيم، 2006) ودراسة (المغايرة والعنوان، 2011) مع التشابه في مجتمعات الدراسة والبيئة وهم طلبة جامعيين وبيئات عربية حيث اظهرت اتجاهات العينتين في دراستيهما نحو ممارسة النشاط البدني على الجوانب الاجتماعية في مؤخره اهتمام الطلبة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Forrester et al, 2006) التي اظهرت نتائجها بان اتجاهات الطلبة في الولايات المتحدة الامريكية نحو المشاركة في الانشطة البدنية كانت مرتفعة ضمن مجال العلاقات الشخصية والجماعية لدى عينة الدراسة. ويمكن ان يعزو الباحثان ذلك ان اهتمام الطلبة نحو ممارسة الانشطة البدنية في البيئات العربية ليست من أولوياتهم الاساسية حيث يمكن تنمية العلاقات الاجتماعية والشخصية من خلال مواقف اجتماعية اخرى.

يلاحظ من الجدول بان استجابات افراد عينة الدراسة جاءت مرتفعة وايجابية على الفقرات رقم (1) و(2) و(3) حيث كونت الفقرات اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الانشطة البدنية عند الطلبة بدافع تنمية العلاقات الاجتماعية ووسيلة للتعرف على الآخرين، وهذا يدل على استعداد الطلبة لممارسة الانشطة البدنية بهدف تنمية العلاقات والتعرف على الآخرين، الا ان هذا الاستعداد لم يحظى بالاهتمام المطلوب، فالطابع التدريسي لمساق اللياقة البدنية يغلب عليه تنمية جوانب أخرى كالجانب الصحي او البدني، اضافة الى ان اهتمام المدرسين منصب على تنفيذ محتويات الخطة التدريسية فضلاً عن طبيعة العلاقة بين المدرسين والطلبة لا تشجع على العلاقات غير الرسمية، كما ان الوقت المخصص للمحاضرة غير كافي للطلبة للتكيف وتكوين علاقات اجتماعية، وتبعاً لذلك لم تشكل ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة للطلبة اهمية لبناء علاقات اجتماعية حسب الفقرة رقم (4) حيث جاءت بدرجة متوسطة (3.16) وقبل الأخيرة بين الفقرات، كما ان البيئة الاجتماعية داخل الجامعة لا تشجع على ممارسة الانشطة البدنية بالشكل المنشود وتبين ذلك من خلال الفقرة رقم (5) والتي نصت على ان البيئة الجامعية تشجع على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة وبدرجة متوسطة . كما دلت استجابات عينة الدراسة ان ثقافة المجتمع الخارجي بالنسبة لعينة الدراسة ونواتج عملية التنشئة الاجتماعية كالأسرة والتي اكد عليها (زهران، 2000) وجهت سلوك الطلبة ايجابياً والتي ظهرت مشجعة وغير معيقة

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الجانب النفسي"

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	4	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد على الحد من ضغوط الحياة اليومية	4.08	0.84	مرتفعة
2	5	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد في التخلص من خطر الاكتئاب والقلق	4.00	0.82	مرتفعة
3	1	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعزز الشعور بالثقة بالنفس	3.85	1.15	مرتفعة
4	9	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد على ضبط النفس	3.79	0.95	مرتفعة
5	6	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعد وسيلة هامة للاسترخاء	3.75	1.01	مرتفعة
6	8	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعزز الشعور بالمتعة	3.69	0.93	مرتفعة
7	2	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد على تخفيف التوتر العصبي	3.55	1.15	متوسطة
8	7	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد في التحرر من الصراعات النفسية	3.43	1.08	متوسطة
9	3	ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعد وسيلة هامة من وسائل الترويج	3.22	1.32	متوسطة
مجال "الجانب النفسي" ككل					
			03.7	0.46	مرتفعة

هي علاقة ايجابية حسب (Hagger and Chatzisarantis, 2005). وتتفق أيضاً استجابات افراد عينة الدراسة على الجانب النفسي مع ما اكد عليه كل من (Fox, 1999) و (Leavitt, 2008)، بان الآثار الناتجة عن ممارسة الانشطة البدنية المنتظمة لها تأثيرات مباشرة على الرفاه واحترام الذات وعلاج فعال للصحة النفسية والعقلية والحالة المزاجية والحد خطر الاكتئاب وتقليل الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية والقلق.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع اغلب الدراسات مثل دراسة (الطويل، 2001) والتي اظهرت عينة دراسته وهم طلبة جامعة مؤتة تغيرات في اتجاهاتهم على المجال النفسي نحو التربية الرياضية، ودراسة (زايد وآخرون، 2004) والتي اظهرت نتائجها استجابات عالية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي على جميع المجالات ومنها المجال النفسي ودراسة (الملاعب، 2005) والتي اظهرت نتائجها استجابات عالية لدى طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني على المجال النفسي ودراسة (Forrester et al, 2006) التي اظهرت نتائجها بان اتجاهات افراد عينة دراسته نحو المشاركة في الانشطة البدنية كانت مرتفعة ضمن مجال المشاركة بهدف الترفيه ووجود علاقة ارتباطية قوية بين ممارسة الانشطة البدنية على مجالات (الصحة البدنية والترفيه). ودراسة (رحيم، 2006) والتي اظهرت نتائجها بأن اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي كانت ايجابية حيث جاء محور التوتر بالمركز الأول. ودراسة (بوصالح، 2003) والتي اظهرت وجود اتجاهات ايجابية لدى الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني على الجانب النفسي. في حين لم تختلف اي من الدراسات في نتائجها مع نتيجة هذه الدراسة وآراء الباحثين حول أهمية ممارسة الانشطة البدنية وفوائدها على الجوانب الصحية والنفسية، وهذا مؤشر على أهمية تعزيز اتجاهات الطلبة وتوجيهها نحو ممارسة الانشطة البدنية بكافة اشكالها.

يظهر من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال "الجانب المعرفي" تراوحت بين (3.95-3.34) كان أعلاها للفقرة (6) "تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في معرفة الدور الرئيسي لممارسة الأنشطة البدنية في منع الإصابة بالأمراض المزمنة وامراض القلب" بدرجة تقييم مرتفعة، بينما كان أدناها للفقرة (10) "يعد مساق اللياقة البدنية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمسابقات الأكاديمية الأخرى" بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.61) بدرجة تقييم متوسطة.

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال "الجانب النفسي" تراوحت بين (4.08-2.97) كان أعلاها للفقرة (4) "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد على الحد من ضغوط الحياة اليومية" بدرجة تقييم مرتفعة، تلتها الفقرة رقم (5) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد في التخلص من خطر الاكتئاب والقلق" بينما كان أدناها للفقرة (3) "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعد وسيلة هامة من وسائل الترويح" بدرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.70) بدرجة تقييم مرتفعة.

ويعزى ذلك إلى ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط الحياة اليومية وخاصة الضغوط الدراسية، حيث كانت استجاباتهم مرتفعة على الفقرة رقم (4) والتي نصت على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد على الحد من ضغوط الحياة اليومية والفقرة رقم (5) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد في التخلص من خطر الاكتئاب والقلق" والفقرة رقم (1) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعزز الشعور بالثقة بالنفس" والفقرة رقم (9) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد على ضبط النفس" والفقرة رقم (6) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعد وسيلة هامة للاسترخاء" والفقرة رقم (8) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعزز الشعور بالمتعة" وبالتالي تشكل لديهم وعي بأهمية ممارسة الانشطة الرياضية على الجوانب النفسية حيث ابدوا استجابات عالية في اتجاهاتهم نحو ممارسة الانشطة البدنية ليس بدافع الترويح حسب ما نصت عليه الفقرة رقم (3) والتي نصت على "ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تعد وسيلة هامة من وسائل الترويح" والتي جاءت بالمرتبة الأخيرة وبدرجة متوسطة، وانما كوسيلة هامة للاسترخاء والحد من الضغوط والتخلص من خطر الاكتئاب والقلق.

كما يعزو الباحثان بان ممارسة الانشطة البدنية من خلال مساق اللياقة البدنية كان ذا اثر على الجوانب الصحية وارتباطه بالجوانب النفسية وذلك تبعاً للتغيرات الفسيولوجية الايجابية الناتجة عن الجهد البدني الذي يتعرض اليه الطلبة وانعكاساته في تحسين الحالة المزاجية والنفسية، وعليه اصبح افراد عينة الدراسة يشعرون بالارتياح بعد الحصة التدريسية اضافة الى ان المساق يغلب عليه الطابع الحركي بعيدا عن الضغوط المعرفية والانفعالية للمسابقات النظرية حيث اظهروا استجابات عالية على الجانب النفسي. وهذا ما يؤكد بان ان العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة البدنية والنفسية

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن فقرات مجال "الجانب المعرفي"

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	6	تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في معرفة الدور الرئيسي لممارسة الأنشطة البدنية في منع الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب.	3.95	1.11	مرتفعة
2	8	دراسة مساق اللياقة البدنية يعد من المساقات الضرورية لجميع طلبة الجامعة.	3.86	0.93	مرتفعة
3	7	دراسة مساق اللياقة البدنية يساعد الطلبة لتكوين معارف متعددة عن أهمية النشاط البدني.	3.73	0.96	مرتفعة
4	3	تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في كيفية استغلال طلبة الجامعة للأوقات الحرة.	3.67	1.10	مرتفعة
5	2	ممارسة الأنشطة البدنية من خلال مساق اللياقة البدنية تساعد طلبة الجامعة في توظيف طاقاتهم بالشكل الأمثل.	3.60	1.08	متوسطة
6	5	تعزز دراسة مساق اللياقة البدنية من تغيير نظرة طلبة الجامعة تجاه الأنشطة البدنية بشكل إيجابي.	3.59	0.97	متوسطة
7	9	تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في استمرارية الطلبة لممارسة الأنشطة البدنية بعد التخرج.	3.57	1.13	متوسطة
8	4	تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في معرفة الطلبة لعمل أجهزة لجسم خلال ممارسة النشاط البدني.	3.55	1.02	متوسطة
9	11	تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في تحسين السلوك الإيجابي لدى الطلبة.	3.48	1.01	متوسطة
10	1	تسهم دراسة مساق اللياقة البدنية في جعل النشاط البدني جزء مهم في حياة الأفراد اليومية.	3.44	1.26	متوسطة
11	10	يعد مساق اللياقة البدنية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمسابقات الأكاديمية الأخرى.	3.34	1.24	متوسطة
					متوسطة

مجال "الجانب المعرفي" ككل

والتي جاءت جميعها بدرجة متوسطة على التوالي، وهذا ما يدل على ان الطلبة بحاجة الى اوقات اخرى لتعزيز اتجاهاتهم الايجابية لممارسة الأنشطة البدنية وتوظيف خبراتهم العملية التي تعلموها واكتسبوها من خلال المساق بشكل عملي وفعال والارتقاء بها واستمراريتها. حيث يلاحظ الباحثان من خلال عملهما بان الأوقات المخصصة للطلبة لممارسة الأنشطة البدنية محدودة وتقتصر على فئة محددة كالفروق الجامعية ولا تتوافق مع اوقات جميع طلبة الجامعة. ويؤكد ذلك وينفق ذلك مع وطلة مساقات اللياقة البدنية عدم توفير الجامعة لأوقات. ويتفق ذلك مع اشارة (علاوي، 1992) بان والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط، و(ابو حطب، 1989) بأن تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة نحو موضوع دراسي ما قد تنمي لديهم رغبة في تعلمه وقدرتهم على توظيف ما تعلموه، و (Zeng, et al, 2006) بان الافراد الذين لديهم اتجاهات ايجابية اكثر تجاه الأنشطة البدنية هم اكثر قابلية للمشاركة بتلك الأنشطة على المدى البعيد، واطهار اعلى مستوى من النشاط، كما ان النتائج الايجابية التي يحققها الطلبة من خلال مشاركتهم بالأنشطة

وتفسر هذه النتيجة بان الطلبة لديهم معارف عن أهمية الدور التي تقوم به الأنشطة البدنية، حيث تشكل لديهم اتجاهات ايجابية بفعل تأثير مساق اللياقة البدنية على بعض الجوانب المعرفية وذلك من خلال الفقرات رقم (6) و(8) و(7) و(3) وبالتالي اصبح لدى الطلبة معارف ايجابية تجاه الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية وأهميتها في الوقاية من الامراض واعتبار مساق اللياقة البدنية من المساقات الضرورية لجميع الطلبة وذلك حسب ما نصت عليه الفقرات رقم (8) الآ أنه ما زال لا يشكل أهمية كبيرة مقارنة بالمسابقات الأخرى وهذا ما بينته الفقرة رقم (10) والتي نصت على "يعد مساق اللياقة البدنية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للمسابقات الأكاديمية الأخرى" حيث جاءت بالمرتبة الأخيرة وبدرجة متوسطة، ويفسر ذلك الى ان ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية من خلال مساق اللياقة البدنية غير كافية لتعزيز اتجاهات الطلبة نحو الممارسة وينظر للمساق نظرة اكايدمية كباقي المساقات ولا توظف طاقات الطلبة بالشكل الامثل او في تغيير نظرهم وتوجيه سلوكهم الايجابي تجاه الأنشطة البدنية لجعلها جزء مهم في حياتهم حيث ظهر ذلك من خلال الفقرات رقم (2) و(5) و(11) و(1)

فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية في اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، الكلية)؟ للإجابة على هذا السؤال تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-Test) على مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير الجنس، الجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

نتائج تطبيق اختبار (Independent Samples t-Test) على مجالات الدراسة ككل تبعاً لمتغير الجنس

الدلالة الإحصائية	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	المجال
0.36	0.93	0.53	3.76	ذكر	الجانب الصحي
		0.43	3.64	أنثى	
0.88	0.16	0.65	3.53	ذكر	الجانب الاجتماعي
		0.57	3.50	أنثى	
0.32	1.01	0.45	3.69	ذكر	الجانب النفسي
		0.48	3.56	أنثى	
0.67	0.43	0.65	3.58	ذكر	الجانب المعرفي
		0.49	3.51	أنثى	
0.41	0.82	0.44	3.55	ذكر	الأداة ككل
		0.32	3.47	أنثى	

متوسطات استجابات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني على مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي) تعزى لمتغير الكلية ولصالح الكليات العلمية ولكنها غير دالة احصائياً، حيث كانت جميع قيم (t) غير دالة احصائياً.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة زايد وآخرون (2004) حيث اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من الذكور والإناث على كافة أبعاد المقياس. ومع دراسة الملاعبده (2005) التي اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية. ومع دراسة Omolayo, et al (2013) التي اظهرت عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغيرات الجنس والعمر. في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة بوصالح (2003) حيث اظهرت وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي. ومع دراسة الملاعبده (2005)، التي اظهرت وجود فروق ذات دلالة

الرياضية تعد احد الركائز الاساسية لتعزيز تفاعلهم واستمراريتهم في ممارسة هذه الانشطة لما لها من آثار ايجابية على حياتهم العملية ايضاً. وتتفق هذه النتيجة مع اغلبية الدراسات مثل دراسة (Forrester et al, 2006) ودراسة (بوصالح، 2003) ودراسة (زايد وآخرون، 2004) والتي اظهرت نتائج ايجابية في اتجاهات عينة افراد دراساتهم الى اهمية ممارسة النشاط البدني.

ثانياً: النتائج المتعلقة السؤال الثاني للدراسة: هل هناك

يظهر من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية في متوسطات استجابات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني على مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي) والأداة ككل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، إلا أنها غير دالة احصائياً، حيث كانت جميع قيم (t) غير دالة احصائياً. كما تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير السنة الدراسية، الجدول (9) يوضح ذلك.

يظهر من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني على مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي) والأداة ككل تعزى لمتغير السنة الدراسية، حيث كانت جميع قيم (F) غير دالة احصائياً. كما تم تطبيق اختبار (Independent Samples t-Test) على مجالات الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير الكلية، الجدول (10) يوضح ذلك.

يظهر من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية في

إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.

الجدول (9)

نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على مجالات الدراسة ككل تبعاً لمتغير السنة الدراسية

الدلالة الإحصائية	F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السنة الدراسية	المجال
0.88	0.23	0.37	3.83	أولى	الجانب الصحي
		0.54	3.68	ثانية	
		0.56	3.68	ثالثة	
		0.37	3.77	رابعة	
0.25	1.41	0.50	3.71	أولى	الجانب الاجتماعي
		0.16	3.20	ثانية	
		0.69	3.72	ثالثة	
		0.67	3.53	رابعة	
0.27	1.35	0.51	3.40	أولى	الجانب النفسي
		0.62	3.52	ثانية	
		0.44	3.64	ثالثة	
		0.56	3.63	رابعة	
0.14	1.92	0.44	3.56	أولى	الجانب المعرفي
		0.29	3.90	ثانية	
		0.46	3.64	ثالثة	
		0.46	3.25	رابعة	
0.37	1.08	0.53	3.80	أولى	الأداة ككل
		0.62	3.47	ثانية	
		0.64	3.64	ثالثة	
		0.60	3.56	رابعة	

الجدول (10)

نتائج تطبيق اختبار (Independent Samples t-Test) على مجالات الدراسة ككل تبعاً لمتغير الكلية

الدلالة الإحصائية	t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	المجال
0.21	1.00	0.42	3.79	علمية	الجانب الصحي
		0.55	3.66	إنسانية	
0.12	0.24	0.50	3.54	علمية	الجانب الاجتماعي
		0.70	3.50	إنسانية	
0.98	0.32	0.46	3.67	علمية	الجانب النفسي
		0.47	3.63	إنسانية	
0.70	1.50	0.62	3.69	علمية	الجانب المعرفي
		0.57	3.46	إنسانية	
0.31	1.24	0.42	3.60	علمية	الأداة ككل
		0.37	3.47	إنسانية	

2. ان اتجاهات طلبة جامعة اليرموك لا تختلف باختلاف الجنس والسنة الدراسية والكلية نحو ممارسة الانشطة البدنية.

التوصيات

1. ضرورة تعزيز اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو ممارسة الانشطة البدنية من خلال برامج توعوية وتوفير كل ما يلزم لجعل تلك الانشطة جزء من حياتهم الجامعية.
2. عمل دراسات لتشمل شريحة واسعة من الطلبة على اختلاف الجنس والسنة الدراسية والكلية للتعرف على اتجاهاتهم نحو ممارسة الانشطة البدنية لتعزيز الاتجاهات الايجابية لديهم من خلال تطوير الخطة الدراسية لمساقات اللياقة البدنية وتوفير المرافق والتي تسمح بمشاركة جميع طلبة الجامعة.

ويعزي الباحثان عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة المسجلين لمساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني على مجالات (الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي، الجانب المعرفي) تبعاً لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية والكلية، وذلك للتجانس في المكونات المعرفية التي اكتسبها الطلبة خلال مساق اللياقة البدنية حول اهمية ممارسة الانشطة البدنية على الجوانب الصحية والنفسية، فضلاً عن ان التنشئة الاجتماعية وثقافة المجتمع والبيئة الاجتماعية داخل الجامعة لا تعيق ممارسة الانشطة البدنية على اختلاف الجنس والسنة الدراسية والكلية، حيث تسمح بمشاركة جميع الطلبة في الانشطة البدنية وتوفير مدرسين لتدريس اللياقة البدنية للجنسين.

الاستنتاجات

1. ان اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو ممارسة الانشطة الرياضية كانت ايجابية.

المصادر والمراجع

- مؤتة للبحوث والدراسات، 16(4)، 87-109.
- العتيبي، خ. (2004) اتجاهات طلاب وطالبات الجامعة نحو مرتكبي الجريمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم، الرياض.
- العجوني، ك. (2011) إطلاق الاستراتيجية الوطنية للوقاية من الأمراض المزمنة، الصحة والسكري، مجلة دورية تصدر عن المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة، العدد السابع، تموز 2011، صفحة 9. تم استرجاعه في 15/9/2015 على الرابط: http://www.ncd.org.jo/ar/index.php?option=com_docman&Itemid=139.
- علاوي، م. (1992) علم النفس الرياضي ط2، القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- عويضة، ك. (1996) علم النفس الاجتماعي ط1، بيروت: دار الكتب العلمية.
- مغايرة، إ. والعلوان، ب. (2011) أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي، دراسات العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 2.
- الملاعبده، ف. (2005) تأثير تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد (102).
- الهزاع، ه. (2005) التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسبة الدهون لدى الأطفال والشباب، جامعة الملك سعود، الرياض.
- الوقفي، ر. (1998) مقدمة في علم النفس، ط3، عمان: دار الشروق
- أبو حطب، ف. والكمال، ح. وخزام، ن. (1989) صورة علم النفس لدى الشباب العُماني، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، 17 (3)، 19-51.
- بوصالح، ك. (2003) اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 4 (1)، 103-120.
- حسانين، م. ومعاني، أ. (1998) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1 القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- رحيم، أ. (2006) اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس.
- زايد، ك. والجبالي، م. والشعيلي، ع. (2004) اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية. جامعة السلطان قابوس، المجلد الثامن، العدد 47.
- زهران، ح. (2000) علم النفس الاجتماعي. ط6 القاهرة: عالم الكتب.
- صالح، م. وابو جادو، ع. (2006) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ط5، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الطالب، ن. والويس، ك. (1993) علم النفس الرياضي. بغداد: دار الحكمة.
- الطويل، ح. (2001) تأثير تدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية.

للنشر .

- Journal of Managed Care, Volume 10, issue 12, p926-932.
- Leavitt, M. (2008). Physical Activity Guidelines for Americans, Be Active, Healthy, and Happy, U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved April 1, 2015, from www.health.gov/paguidelines.
- Ogden, C, L. Carroll, M, D. Kit, B, K. and Flegal, K, M. Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011-2012, The Journal of the American Medical Association, vol 311, no.8.
- Omolayo, B, O. Olawa, D, B. and Omole, O, C. Attitude Of University Undergraduate Students Towards Physical Activity And Fitness Exercise In Ekiti State, Nigeria, Asian Journal Of Social Sciences and Humanities, Vol.2 No.3: 230- 237.
- Percia, M. Davis, Sh. Dwyer, G (2012), Components of a Fitness Assessment, Retrieved July 30, 2015, from <https://www.acsm.org/publicinformation/articles/2012/01/10/getting-a-professional-fitness-assessment>.
- Petersen, S., Peto, V. and Rayner, M. (2004) Coronary Heart Disease Statistics. London, British Heart Foundation.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3): 236–240.
- World Health Organization(2002), Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO. Retrieved July 30, 2015, from <http://www.who.int/news/releases/release23/en>.
- Zeng, H, Z. Hipscher, M, and Leung, R, W.(2011). Attitudes of High School Students toward Physical Education and Their Sport Activity Preferences, *Journal of Social Sciences* 7 (4): 529-537.
- Center for Disease Control (1999). Historical background, terminology, evolution of recommendations, and measurement: a report of the surgeon general on physical Activity And Health. Retrieved April 5, 2015, from <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/chap2>.
- Center for Disease Control and Prevention (2014), Adult Obesity Facts, Obesity is common, serious and costly. Retrieved April 1, 2015, from <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>.
- Chaubal, S. (2011). Effect of Knowledge of Exercise Benefits on Attitude, Motivation, and Exercise Participation. Master of Science in Exercise Science Degree, State University Of New York At Cortland.
- Forrester, S. Arterberry, Ch, and Barcelona, R, (2006). Student Attitude Toward Sports and Fitness Activities After Graduation. *Recreational Sports Journal*, Volume 30, Issue 2, November, 87-99.
- Fox, K.R. (1999) The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (Suppl.): 411–18.
- Garber, M. Sajuria, M and Lobelo, F(2014), Geographical Variation in Health-Related Physical Fitness and Body Composition among Chilean 8th Graders: A Nationally Representative Cross-Sectional Study, *Public Library of Science*, 9(9): e108053.
- Hagger, M, and Chatzisarantis, N. (2005). *Social psychology of exercise and sport*, First Edition, Licensing Agency Ltd of 90 Tottenham publishers, London.
- Johnson, M, L. Pietz, K, B, David, S. and Beyth, R, J.(2004). Prevalence of Comorbid Hypertension and Dyslipidemia and Associated Cardiovascular Disease The American

Attitudes Of Physical Fitness Course Students At Yarmouk University Towards Practicing Physical Activities

*Shafe' Suleiman telfah, Mahmoud Hussien Yacoub**

ABSTRACT

The study aimed at investigating the attitudes of physical fitness course students at Yarmouk University towards physical activity practicing according to some variables (gender, academic year, college). The researchers used the descriptive approach. The study sample consisted of (61) students (40) males (21) females who enrolled in the course of physical fitness in the second semester of the academic year (2015) chosen randomly. Data were collected through the use of questionnaire as an instrument for the study. The questionnaire included (37) items divided into four subscales (health aspect, social aspect, Psychological aspect and cognitive aspect). To analyze the data, means, standard deviation, percentage, analysis of variance (ANOVA), and Independent Samples t-Test were used. The results indicated that students attitudes towards physical activities Practicing were in moderate level. There were no statistical significant differences in the students attitude attributed to the (gender, academic year, college). The researchers recommended that Yarmouk University Students should participate in physical activities through physical fitness courses irrespective of their gender, academic year, college as it has a positive effects on healthy, Psychological, social, and cognitive aspects

Keywords: Attitudes, Physical fitness, Physical Activity.

* Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Jordan. Received on 23/5/2015 and Accepted for Publication on 21/9/2015.