

اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني

*د/ جميل بن فيروز الرشيد

المقدمة ومشكلة البحث

يذكر "علاوي" (٢٠١١) أن قياس الإتجاهات نحو النشاط الرياضي يساعد وبشكل كبير المربي على تشجيع الإتجاهات الإيجابية، بل ويساهم بقوة في تغيير أو تعديل الإتجاهات السلبية، كذلك إمكانية غرس اتجاهات إيجابية جديدة للفرد مما دفع الباحثين إلى دراسة مدى ارتباط اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني على مستوى تحصيلهم الأكاديمي.

ويشير (Andersen, 2005) إلى أن الإتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة النشاط البدني، وتدفعه إلى الإستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للإتجاهات السلبية. كما أكد أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالإتجاهات تضيء على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.

ويرى "زيد، وآخرون" (٢٠٠٤) أن الجامعات تهتم بالأنشطة الطلابية إنطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بدنياً واجتماعياً ونفسياً إلى جانب البناء المعرفي والمهني، حيث تولي أهمية كبرى للأنشطة المكملة وعلى رأسها النشاط الرياضي نظراً لإسهامها في تكامل بناء الفرد من جميع النواحي المشار إليها. فالجامعة العصرية تخطط لإقامة المنشآت والمرافق الرياضية بذات الوقت الذي تخطط به لإنشاء المعامل والمختبرات وقاعات التدريس.

* استاذ مساعد- قسم التربية البدنية- كلية علوم الرياضة والنشاط البدني- جامعة الملك سعود
هذا البحث مدعوم من مركز البحوث بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني- عمادة البحث العلمي- جامعة الملك سعود

وتظهر أهمية الأنشطة الطلابية في الجامعة من خلال إسهامها في استثمار أوقات الفراغ على نحو يؤدي إلى مردودات إيجابية على الفرد والمجتمع . ويرى كلاً من Adams II, T. M., and Brynteson, P. (1992)، و Slava, S. Laurie, D. & Corbin, C. B. (1984) أن برامج أنشطة الجامعة تصمم لدعم مشاركة الطلاب في النشاط الرياضي ولاكتساب الطلاب اتجاهات إيجابية نحو النشاط من شأنها أن تسهم في بينهم حياة نشطة. ويشير (Ebbeck ,Gibbons& Dahle, 2000) إلى أن الكثير من الباحثين يرون أن من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم نحو الاشتراك في النشاط الرياضي. يذكر "عكور" (٢٠٠١) أن الإتجاهات الرياضية الإيجابية نحو النشاط الرياضي أساساً في الدوافع المكتسبة المهيئة للسلوك الإنساني في ممارسته بصورة منتظمة وفي بناء شخصية الطالب الجامعي والكشف عن المواهب نحو ممارسة النشاط الرياضي والذي يتم من خلال التفاعل ما بين الطالب والمدرس. ويشير كلاً من "غصاب (٢٠٠٧)، "الكردي" (١٩٨٨) أن المقياس الحقيقي لإتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية في شخصية الطالب الجامعي والتي يحدد كفاءته وميوله لممارسة اللعبة عاطفياً، وأن للإتجاه بعداً في ممارسة النشاط الرياضي تعتمد بشكل أساسي على افكاره ومعتقداته، لذا فإن تغيير هذه الافكار والمعتقدات سوف يؤدي إلى تغيير الإتجاه وبصورة ايجابية.

ومن خلال عمل الباحث في جامعة الملك سعود لاحظ قله إقبال الطالبات وبخاصة في السنة التحضيرية على ممارسة الأنشطة البدنية وبالرجوع إلى سجلات مشاركة الطالبات بإدارة النشاط الطلابي بالجامعة تبين قله المشاركة وبالنظر إلى الدراسات والأبحاث السابقة لم يجد على حد علمه دراسات تناولت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني بجامعة الملك سعود،

وتمثل السنة التحضيرية نقله هامة في حياة الطلاب فهي تمثل أول لقاء لهم بالمجتمع الجامعي واكتساب الإتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة الرياضية قد يصاحبهم طوال سنوات دراستهم بل قد يصبح أسلوب حياة مستمر معهم، ويذكر (Terry, 1996) أن الإتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد.

ونظراً لما للأنشطة البدنية من فوائد وتأثيرات فسيولوجية وإجتماعية وبدنية على الطالبات، لذا قرر الباحث دراسة اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني، حيث يشير اسامة راتب (٢٠٠٨) إلى أن الممارسة الرياضية المنتظمة أحد الغايات الإجتماعية والنفسية التي تسعى إليها الفتاة فمن خلال الممارسة الرياضية تتحقق العديد من القيم الاجتماعية مثل: التعاون، الروح الرياضية وتحقيق الإنضباط الذاتي والتنمية الإجتماعية وتنمية الذات المنفردة، وتنمية اللياقة والمهارات النافعة، تحقيق المتعة والبهجة الإجتماعية، إكتساب المواطنة الصالحة، والتعود علي القيادة والتبعية، الحراك والإرتقاء الاجتماعي.

ويرى "علاوي" (٢٠١١) أن إسهامات الممارسة الرياضية المنتظمة للفتاة ذات تأثيرات إيجابية فسيولوجية، كزيادة مرونة وكفاءة المفاصل ومعالجة آلام المفاصل والظهر ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض والإقلال من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من التعب الذهني، كذلك لها تأثيرات إجتماعية كسهولة تكوين الصداقات والشعور بالانتماء وتقدير العمل الجماعي وتنمية القيم الإجتماعية، وأيضاً لها تأثيرات نفسية مثل إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وتنمية الثقة بالنفس والصحة الإنفعالية، مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي والسرور والسعادة في الحياة من خلال مشاركة الفتاة في تلك الأوجه من النشاط.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى قياس اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني.

تساؤل البحث :

- ما اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني؟

أهمية البحث :

- أن معرفة التغيير في اتجاهات ورغبات وميول الطالبات نحو النشاط البدني يمكن أن يكشف عن استعداداتهم لممارسة النشاط البدني في المستقبل.
- إكتشاف أوجه القصور في برامج الأنشطة الرياضية والعمل على إصلاحها.
- تطوير برامج الأنشطة البدنية لجذب الطالبات للمشاركة.
- مساعدة الطالبات على الإستفادة من برامج الأنشطة الرياضية.
- بداية لدراسات أخرى تهتم بتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة على الطالبات.

مصطلحات البحث:**- برنامج السنة التحضيرية :**

برنامج إلزامي لمدة فصل دراسي واحد للطالبة المنضمين حديثاً للجامعة يشمل ثلاثة أقسام هي الإنسانية والعلمية والصحية. (السوطري، ٢٠١٧)

- الإتجاه :

حالة من الإستعداد 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.
(Dwagrh, ٢٠٠٦)

- النشاط البدني :

مجموعة من الحركات والمهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد لتحسين نوعية الحياة والتكيف مع بيئته ومجتمعه، ولها تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية و الإجتماعية، العقلية والبدنية، مما يساهم في تشكل شخصية الفرد بشكل منسقا متكاملأ.(الحماحمي والخولي، ١٩٩٦)

- الاتجاه نحو النشاط البدني :

هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات أو معارضته (Alwdyan,2004).

الدراسات السابقة

- دراسة "تحرير إسماعيل" (٢٠١٦) بعنوان "اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي" هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات في جميع الأقسام نحو النشاط الرياضي تكونت عينة الدراسة من (٥٠٧) من الطلاب والطالبات وقد استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، تم معالجة البيانات باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، اختبار (ت) ،قانون النسبة المئوية، وأشارت أهم النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلبة أقسام كلية اللغات جامعة بغداد، وأوصت الباحثة بالعمل على المحافظة على توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة للنهوض بالحركة الرياضية على مستوى الكلية.

- دراسة "الأطرش" (٢٠١٦) بعنوان "قياس التغير في مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية" وكذلك تحديد التغير في مستوى الإتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بهذه الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة ومثلت ٣٣.٣ % من مجتمع الدراسة، وقد صم الباحث استبياناً لقياس مستوى الإتجاهات، واستخدم المتوسطات والنسب المئوية واختبار (ت) للأزواج واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي من اجل تحليل البيانات، وأظهرت النتائج طلبة المساق أصبحت اتجاهاتهم إيجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بعد دراستهم للمساق بعد أن كانت محايدة قبل دراستهم للمساق.، وأوصى الباحث بضرورة طرح الجامعة لمساق اللياقة البدنية على اعتبار أنها مساق اجباري.

- دراسة "الجفري" (٢٠١٤) بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني" هدفت هذه الدراسة التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، واستخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، واشتملت أداة الدراسة على أربعة مجالات رئيسية هي أثر النشاط البدني على الناحية الصحية، الاجتماعية، النفسية، العلمية، تم استخدام المعاملات العلمية الإحصائية وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت ايجابية وجاء ترتيب اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط

البدني تبعاً لمجالات الدراسة كالتالي المجال الصحي، المجال النفسي، المجال العلمي، المجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير وأوصى الباحث بضرورة تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الإيجابي جداً في جميع المجالات.

- دراسة "عباسة نجيب" (٢٠١٥) بعنوان "إتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية" وهدفت الدراسة على الكشف عن إتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية واثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الاتجاه من الناحية الإيجابية، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية مكونه من (١٠٠) طالب وطالبة يمثلون المستوى الأول والثاني للعام الدراسي ٢٠١٥، واستخدم الباحث مقياس كينون للاتجاه نحو النشاط الرياضي،، وأشارت أهم النتائج إلى امتلاك طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اتجاه إيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بغض النظر عن الجنس أو المستوى أو حتى السن، وأوصت الدراسة بضرورة توفير كامل الوسائل والكفاءات البشرية وتسخيرها لصقل المواهب، مادام هناك تجاوب كبير من طرف الطلبة.

- دراسة "زايد وآخرون" (٢٠٠٤) بعنوان "إتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن إتجاهات طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي، تم اختيار عينة عشوائية مؤلفة من (٣٥٢) طالباً وطالبة من المسجلين الجدد للعام الدراسي ٢٠٠٣/٢٠٠٤، وطبق عليهم مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، واستخدم الباحثون

الإحصاء الوصفي، إختبار "ت"، تحليل التباين الأحادي، وإختبار شافيه للمقارنات البعدية لتحليل البيانات التي تم جمعها. وأشارت أهم النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي، وأوصت الدراسة بزيادة خيارات الطلبة من الأنشطة الطلابية التي تتولى عمادة شؤون الطلبة تنظيمها وخاصة الأنشطة الرياضية لإتاحة الفرص للطلاب والطالبات لاختيار ما يتفق مع رغباتهم واتجاهاتهم وميولهم.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يتكون مجتمع الدراسة طالبات السنة التحضيرية بأقسامها الإنسانية والعلمية والصحية.

عينة البحث :

هي عينة عشوائية قوامها (١٣٨) من بعض طالبات السنة التحضيرية، وجدول رقم (١) يبين توصيف العينة.

جدول (١)

توصيف عينة الدراسة (ن ١٣٦)

م	القسم	عدد الطالبات	النسبة المئوية	العمر		الطول		الوزن		المعدل الدراسي
				ع	م	ع	م	ع	م	
١	انسانى	٥٣	%٣٧	٥.٥	٢٣.٢٩	٧.٤	١٦١.٧	١١.٤	٦٣.١٩	٣.٨
٢	علمى	٤٧	%٣٥							٠.٧
٣	صحي	٣٨	%٢٨							

يتضح من جدول (١) ان متوسط العمر لدى طالبات السنة التحضيرية بلغ (٢٣.٢٩)، متوسط الطول (١٦١.٧)، متوسط الوزن (٦٣.١١)، متوسط المعدل الدراسي (٣.٨)
أدوات جمع البيانات

- استبيان لقياس الإتجاهات نحو النشاط البدني من اعداد الباحث مرفق (١).

- مساعدين لتطبيق الاستمارات.

المعاملات العلمية للاستبانة:

الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاستبانة بالطرق التالية:

- صدق المحكمين.

حيث تم عرض الاستبانة على عدد(٥) من السادة المحكمين مرفق (٢)

وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (٢).

جدول (٢)

أراء الخبراء في مدى مناسبة الاستبانة

م	موافق تماما (٥)	النسبة	إلى حد ما (٣)	النسبة	غير موافق (١)	النسبة
٤	٤	%٨٠	١	%٢٠	٠	%٠
المجموع	٢٠	%٨٠	٣	%٢٠	٠	%٠

يتضح من جدول (٢) إن نسبه موافقة الخبراء على صدق الاستبانة

وهي (%٨٠).

الثبات:

جرى اختبار ثبات الاستبانة بواسطة معامل ألفا كرونباخ (Alpha)

(Cronbachs) الذي يقيس الارتباط بين كل بند من بنود الاستبانة وباقي

البنود، وقد تم التعرف على ثبات المتغيرات بشكل منفرد ثم ثبات المحاور

الرئيسية للاستبانة، والتي تظهر قيمها من خلال الجدول رقم (٣) وهي تعبر عن قيم عالية ومقبولة لتحقيق أهداف الدراسة، وتم احتساب معامل المصادقية ألفا Cronbachs Alpha لمعرفة درجة الإتساق والثبات بين ردود المستجيبين على عبارات الاستبانة.

ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة، قام الباحث بقياس مستوى الثبات الكلي الإستبانة بإستخدام معامل الثبات الداخلي. وقد بلغ معامل الثبات (٠.٧٣) كما تم حساب معامل (ت) الأداة وفقاً لمعامل (Alpha) باستخدام عينة الدراسة الحالية، وقد بلغت درجة ثبات الأداة عند ذلك المعامل (0.85) وهي درجة تؤكد على ثبات وصدق الأداة بدرجة عالية وبالتالي صلاحية الإعتماد عليها كوسيلة لقياس ما صممت لقياسه في هذه الدراسة.

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للمقياس

المحاور	مستوى الدلالة
محور ممارسة النشاط البدني	٠.٦٥٦
محور الصحة الشخصية	٠.٦٨٢
محور الوزن	٠.٧٠٥
محور فوائد ممارسة النشاط البدني	٠.٧٧٩
محور التغذية	٠.٧٦٣
محور صحة النوم	٠.٧٨٠

يوضح الجدول رقم (٣) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الإستبيان والدرجة الكلية للمقياس ككل والجدول رقم (٤) يوضح معامل ثبات الدراسة بطريقة ألفا (Alpha) كما يلي:

جدول رقم (٤)
معامل ثبات أداة الدراسة بطريقة ألفا Alpha

معامل الثبات بطريقة ألفا	محاور الاستبانة
٠.٧١	محور ممارسة النشاط البدني
٠.٧٠	محور الصحة الشخصية
٠.٧٢	محور الوزن
٠.٦٩	محور فوائد ممارسة النشاط البدني
٠.٧٣	محور التغذية
٠.٧٥	محور صحة النوم
٠.٧١	متوسط معامل الثبات العام

يتضح من الجدول رقم (٤) أعلاه أن محاور الاستبيان تتمتع بمعاملات ثبات عالية تراوحت ما بين (٠.٧٥ ، ٠.٧٠) أن القيمة العامة لمتوسط معامل الثبات (٠.٧١) وجميعها قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته تطبيقه وقدرته على تحقيق أهداف الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من خارج العينة الأساسية للبحث للتأكد من:

- مدى فهم عبارات الاستبانة وقد اتضح وضوح العبارات وفهماها.
- الزمن المناسب لملاء بيانات الاستبانة، وقد إتضح إمكانية ملء البيانات في زمن (٢٤) دقيقة تقريباً.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال العام ٢٠١٧/٢٠١٨

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الصدق الذاتي
- معامل الارتباط
- النسبة المئوية.

عرض وتفسير النتائج:

جدول (٥)
التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور ممارسة النشاط البدني لدى عينة
البحث (ن = ١٣٨)

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٦٠.٥٨٠	٤١٨	%٣٠.٤٣	٤٢	%٣٧.٦٨	٥٢	%٣١.٨٨	٤٤	لا أجد الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني.	١
٨٣.١٨٨	٥٧٤	%٥.٨٠	٨	%٣٠.٤٣	٤٢	%٦٣.٧٧	٨٨	ممارسة النشاط البدني تكسبني الصحة.	٢
٨١.١٥٩	٥٦٠	%٧.٩٧	١١	%٣١.١٦	٤٣	%٦٠.٨٧	٨٤	يجب ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة النشاط البدني.	٣
٨٣.٧٦٨	٥٧٨	%٧.٢٥	١٠	%٢٦.٠٩	٣٦	%٦٦.٦٧	٩٢	ينصح ان يمارس كبار السن النشاط البدني المتوسط ٣٠ دقيقة لخمسة أيام في الاسبوع.	٤

تابع جدول (٥)
التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور ممارسة النشاط البدني لدى عينة
البحث (ن = ١٣٨)

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٧١.٣٠٤	٤٩٢	%٢١.٧٤	٣٠	%٢٨.٢٦	٣٩	%٥٠.٠٠٠	٦٩	النشاط البدني الموصى به يجب ألا يقل عن ١٥٠ دقيقة أسبوعياً.	٥
٨٢.٨٩٩	٥٧٢	%٧.٢٥	١٠	%٢٨.٢٦	٣٩	%٦٤.٤٩	٨٩	لدي العديد من الاهتمامات الخاصة التي تشغلني عن ممارسة النشاط البدني.	٦
٨٤.٦٣٨	٥٨٤	%١٠.١٤	١٤	%١٨.١٢	٢٥	%٧١.٧٤	٩٩	ليست الرياضة مهمة لمن هم في عمري.	٧

يوضح الجدول (٥) ان أكثر العبارات التي حصلت على أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٧) بتكرار (٩٩) ونسبة مئوية (٧١.٧٤%) يليها العبارة رقم (٢) والعبارة (٦) بتكرار (٨٨) ونسبة مئوية (٦٤.٤٩%)، كذلك يتضح من النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أدري حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة

رقم (١) والعبارة بتكرار (٥٢) ونسبة مئوية (٣٧.٦٨%) يليها العبارة رقم (٢) والعبارة رقم (٣) بتكرار (٤٢) ونسبة مئوية (٣٠.٤٣%)، ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١) بتكرار (٤٢) ونسبة مئوية (٣٠.٤٣%) يليها العبارة رقم (٥) بتكرار (٣٠) ونسبة مئوية (٢١.٧٤%).

ويرى الباحث ان حصول العبارة رقم (٧) "ليست الرياضة مهمة لمن هم في عمري" على اعلى نسبة موافقه قد يرجع إلى عدم وجود درس للتربية البدنية بالمرحلة الثانوية للفتيات مما يجعل الفتيات دون خبرة في ممارسة الأنشطة البدنية ولا يمتلكون المهارات الكافية لممارستها، بالإضافة إلى الطبيعة المحافظة للمجتمع وللأسر نحو ممارسة الفتيات للرياضة مما دفع الفتيات للاهتمام بأنشطة الاجتماعية اكثر من الأنشطة الرياضية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Carlson (١٩٩٤) التي أشارت أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيراً على تكوين الإتجاهات لدى الطلبة إضافة إلى ذلك فأن الأسرة والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية جميعها هامة في تحديد اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية. كذلك فأن مفهوم الطلبة للتربية الرياضية يظهر أن التربية الرياضية من أجل المتعة، وأن التربية الرياضية محدودة الأهداف وتقتصر على إعداد الرياضيين، دراسة Hardin (١٩٩١) والتي أشارت إلى أن الطلاب الذين لديهم خبرة سابقة بممارسة النشاط الرياضي ويمتلكون مهارات عم الأكثر اتجاهاً نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (١) "لا أجد الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني" على أعلى نسبة عدم موافقه يؤكد مع ما جاء في العبارة رقم (٧) من عدم وجود اتجاهات للطلبات نحو الأنشطة البدنية واتجاههم للأنشطة الأخرى، وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره مجاور والديب

(١٩٨١) حيث أظهرت ارتباط الاتجاه بالمواقف الاجتماعية السائدة في المجتمع فيتجه الأشخاص على اتجاهات أخرى مثل الاتجاه العلمي والاتجاه نحو التعاون والاتجاه العائلي وما يتصل بذلك كما يصطبغ بالصبغة الاجتماعية العامة.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور الصحة الشخصية لدى عينة البحث
ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٦٠.٢٩٠	٤١٦	%٣٢.٦١	٤٥	%٣٤.٠٦	٤٧	%٣٣.٣٣	٤٦	يجب أن أكون على درجة عالية من الثقافة الصحية.	٨
٧٣.٣٣٣	٥٠٦	%١٨.٨٤	٢٦	%٢٨.٩٩	٤٠	%٥٢.١٧	٧٢	عدد الشعور بالألم أو حدوث إصابة يجب التوقف عن ممارسة النشاط البدني.	٩
٨٧.٢٤٦	٦٠٢	%٦.٥٢	٩	%١٨.٨٤	٢٦	%٧٤.٦٤	١٠٣	الكشف الطبي أمر حتمي ولازم لكل شخص يمارس النشاط البدني.	١٠

تابع جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور الصحة الشخصية لدى عينة البحث

ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٧٠.٧٢٥	٤٨٨	%٢١.٠١	٢٩	%٣١.١٦	٤٣	%٤٧.٨٣	٦٦	ممارسة النشاط البدني تعد من أهم الأساليب التي تحقق زيادة الإنتاج الفردي والجماعي.	١١
٨٠.٢٩٠	٥٥٤	%٤.٣٥	٦	%٤٠.٥٨	٥٦	%٥٥.٠٧	٧٦	تؤثر البيئة على المستوى الصحي للفرد و نشاطه البدني.	١٢

يوضح الجدول (٦) ان أكثر العبارات التي حصلت على أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١٠) بتكرار (١٠٣) ونسبة مئوية (٧٤.٦٤%) يليها العبارة رقم (١٢) بتكرار (٧٦) ونسبة مئوية (٥٥.٠٧%)، كذلك يتضح من النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أدري حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١٢) بتكرار (٥٦) ونسبة مئوية (٤٠.٥٨%) يليها العبارة رقم (٨) بتكرار (٤٧) ونسبة مئوية (٣٤.٠٦%)، ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٨) بتكرار (٤٥) ونسبة مئوية (٣٢.٦١%) يليها العبارة رقم (١١) بتكرار (٢٩) ونسبة مئوية (٢١.٠١%).

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (١٠) "الكشف الطبي أمر حتمي ولازم لكل شخص يمارس النشاط البدني" على أعلى نسبة موافقة يرجع إلى

اهتمام الفتيات بالجوانب الصحية ووعيهم بأهمية الكشف الصحي بشكل عام حتى دون ممارسة الأنشطة البدنية وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة رحيم (٢٠٠٦) والتي أشارت إلى أن العبارات التي تعبر عن الاهتمام بالجوانب الصحية كانت متوسطتها عالية وإيجابية على الرغم من انخفاض الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة.

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (٨) "يجب أن أكون على درجة عالية من الثقافة الصحية" على أعلى نسبة عدم موافقة لا يعبر عن عدم رغبة من الطالبات في التثقيف الصحي فبالرجوع للجدول نجد أن نسبة الموافقة على العبارة تتساوي مع نسبة عدم الموافقة بتكرار (٤٥) ونسبة مئوية (٣٢.٦) وتكاد تتساوي مع عدد تكرارات لا ادري بتكرار (٤٧) ونسبة مئوية (٣٤.١)، وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة تحرير إسماعيل (٢٠١٦) من أن الطلبة الجامعيين في هذا السن قد وصلوا على مرحلة من النضج والوعي بأهمية المحافظة على الصحة من خلال الفحوصات الطبية التي تحميهم من الإصابة بالأمراض وتبين لهم مدى سلامة أجسادهم.

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور الوزن لدى عينة البحث ن = ١٣٨

رقم العبارة	العبارة	أوافق		إلى حد ما		لا أوافق		اجمالي التكرار	النسبة المئوية
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
١٣	الوزن المفقود بعد دخول غرف السونا عبارة عن ماء وليس سمرا حرارية	٥٠.٠٠٠%	٦٩	٢٨.٢٦%	٣٩	٢١.٧٤%	٣٠	٤٩٢	٧١.٣٠٤

تابع جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور الوزن لدى عينة البحث ن = ١٣٨

رقم	العبارة	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	اجمالي	النسبة
-----	---------	-------	-----------	----------	--------	--------

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	
١٤	ينصح بممارسة النشاط البدني للمحافظة على الوزن.	٤٩	%٣٥.٥١	٥٤	%٣٩.١٣	٣٥	%٢٥.٣٦	٤٤٢	٦٤.٠٥٨
١٥	يؤثر القوام على مستوى حركات وأداء الفرد في حياته اليومية	٦٥	%٤٧.١٠	٣٩	%٢٨.٢٦	٣٤	%٢٤.٦٤	٤٧٦	٦٨.٩٨٦
١٦	يحتاج كل من يمارس النشاط البدني إلى عدد متساوي من السرعات الحرارية.	٩٤	%٦٨.١٢	٣٧	%٢٦.٨١	٧	%٥.٠٧	٥٨٨	٨٥.٢١٧
١٧	السمنة من أمراض سوء التغذية كالتحافة.	٧٢	%٥٢.١٧	٣١	%٢٢.٤٦	٣٥	%٢٥.٣٦	٤٨٨	٧٠.٧٢٥

يوضح الجدول (٧) ان أكثر العبارات التي حصلت على أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١٦) بتكرار (٩٤) ونسبة مئوية (٦٨.١٢%) يليها العبارة رقم (١٧) بتكرار (٧٢) ونسبة مئوية (٥٢.١٧%)، كذلك يتضح من النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ان أكثر العبارات التي

حصلت على لا أدري حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١٤) بتكرار (٥٤) ونسبة مئوية (٣٩.١٣%) يليها العبارة رقم (١٣) ونسبة مئوية (٢٨.٢٦%) والعبارة (١٥) بتكرار (٣٤) ونسبة مئوية (٢٤.٦٤%)، ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١٤) والعبارة (١٧) بتكرار (٣٥) ونسبة مئوية (٢٥.٣٦%) يليها العبارة رقم (١٥) بتكرار (٣٤) ونسبة مئوية (٢٤.٦٤%)، وبلغ متوسط التكرارات (٢٨.٢) ومتوسط النسبة المئوية (٢٠.٤٤%).

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (١٦) " يحتاج كل من يمارس النشاط البدني إلى عدد متساوي من السرعات الحرارية." على اعلى نسبة موافقه يرجع إلى وجود العديد من البرامج التوعوية بالمدارس في مرحلة الدراسة التي سبقت دخولهن الجامعة مباشرة مثل برنامج غذاؤك حياتك وغيرها من البرامج المجدولة بطول العام الدراسي، كما أن الفتيات لديهم اهتمام وهاجس مستمر بشأن أوزانهم ومظهرهن العام ويشير الجدول (١) أن متوسط الوزن كان (٦٣.١٩) مما يدل على وعيهم بمكونات الغذاء ونظام السرعات الحرارية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة زايد وآخرون (٢٠٠٤) حيث أشارت إلى احتلال بعد الصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات طلاب الجامعات في أرجاء مختلفة من العالم تجعلنا نستنتج إلى أن القيمة الصحية يتم إدراكها على نحو كبير من قبل طلبة الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعرقى، كما تتفق مع ما ذكره الحامحي (١٩٨٩) امتلاك بعض الطلاب لاتجاهات إيجابية نحو الصحة على الرغم من أنهم لا يمارسون الرياضة قد يرجع ربما إلى عدم وجود الوقت الملائم لهم بسبب الأعباء الدراسية الملقاة على عاتقهم، أو لا يجدون الأنشطة التي تشبع لديهم هذا الجانب.

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (١٤) " ينصح بممارسة النشاط البدني للمحافظة على الوزن." على أعلى نسبة عدم موافقة يتفق مع نتيجة الدراسة التي توصلت إلى انخفاض اتجاه الطالبات للنشطة البدنية، فبالرغم من حرصهن على المحافظة على الوزن والمظهر المتناسق إلا أنهم يفضلن الوسائل الأخرى غير الأنشطة البدنية لتحقيق اهدافهن، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلا من (Anderson,2005) (علاوي، ١٩٩٨٩) أن الاتجاه حالة مت التهيؤ او الاستعداد النفسي تجعل الفرد يستجيب لموقف معين بطريقة تتراوح بين القبول المطلق او الرفض المطلق بناء على الخبرات والمعارف المرتبطة بهذا الموقف ومدى تقبله او معارضته لها.

جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور فوائد ممارسة النشاط البدني لدى عينة البحث ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٨٩.٥٦٥	٦١٨	%٢.٩٠	٤	%٢٠.٢٩	٢٨	%٧٦.٨١	١٠٦	ممارسة النشاط البدني تؤدي الى انخفاض معدلات الوفيات الناتجة عن امراض القلب و ضغط الدم و السكري.	١٨

تابع جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور فوائد ممارسة النشاط البدني لدى عينة البحث ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٧٨.٥٥١	٥٤٢	%١٤.٤٩	٢٠	%٢٤.٦٤	٣٤	%٦٠.٨٧	٨٤	أشترك في النشاط البدني بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	١٩
٨٣.١٨٨	٥٧٤	%٧.٩٧	١١	%٢٦.٠٩	٣٦	%٦٥.٩٤	٩١	ممارسة النشاط البدني بصورة مقننة تقيد الجسم بينما الممارسة العنيفة الزائدة عن الحد تضر به كما أن الممارسة الضعيفة لا فائدة منها.	٢٠
٧٣.٠٤٣	٥٠٤	%١٨.١٢	٢٥	%٣١.١٦	٤٣	%٥٠.٧٢	٧٠	المشية الصحيحة المتزنة من أهم صفات الجمال والصحة.	٢١
٨٥.٥٠٧	٥٩٠	%٥٠.٠٧	٧	%٢٦.٠٩	٣٦	%٦٨.٨٤	٩٥	ممارسة النشاط البدني بانتظام يحد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي	٢٢

تابع جدول (٨)
التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور فوائد ممارسة النشاط البدني لدى عينة
البحث ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٨٣.٤٧٨	٥٧٦	%١٠.٨٧	١٥	%١٩.٥٧	٢٧	%٦٩.٥٧	٩٦	ممارسة المراة الحامل للنشاط البدني يساعد على الحفاظ على صحتها و صحة جنينها	٢٣
٦٢.٨٩٩	٤٣٤	%٣٠.٤٣	٤٢	%٣١.٨٨	٤٤	%٣٧.٦٨	٥٢	ممارسة النشاط البدني تؤدي الى الحد من عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة	٢٤

يوضح الجدول (٨) ان أكثر العبارات التي حصلت على أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (١٨) بتكرار (١٠٦) ونسبة مئوية (٧٦.٨١%) يليها العبارة رقم (٢٢) بتكرار (٩٥) ونسبة مئوية (٦٨.٨٤%)، كذلك يتضح من النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أدري حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٢٤) بتكرار (٤٤) ونسبة مئوية (٣١.٨٨%) يليها العبارة رقم (٢١) بتكرار (٤٣) ونسبة مئوية (٣١.١٦%)، ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أوافق حسب

رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٢٤) بتكرار (٤٢) ونسبة مئوية (٣٠.٤٣%) يليها العبارة رقم (٢١) بتكرار (٢٥) ونسبة مئوية (١٨.١٢%). ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (١٨) " ممارسة النشاط البدني تؤدي الى انخفاض معدلات الوفيات الناتجة عن امراض القلب وضغط الدم والسكري. "على أعلى نسبة موافقه يرجع إلى تأثير وسائل الاعلام التي تتحدث دائماً عن امراض العصر وأنواعها وأسبابها وطرق علاجها ن يتفق مع ما جاء في نتائج زايد (٢٠٠٤) التي أشارت إلى ارتفاع الوعي الصحي لدى الجنسين. ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (٢٤) " ممارسة النشاط البدني تؤدي الى الحد من عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة. " على أعلى نسبة عدم موافقة يؤكد ما جاء من ارتفاع نسبة الموافقة على العبارة (١٨) حيث ان المعنى واحد تقريباً ويشير إلى وعي الطلاب بالأمراض المزمنة وعوامل الخطر التي تسببها، ويتفق ذلك مع ما ذكره زايد (٢٠٠٤) من وجود وعي كبير لدى طلاب الجامعة الجدد بالمردودات الصحية، كذلك يتفق مع نتائج دراسة الجفري (٢٠١٤) التي أظهرت أن المجال الصحي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط (٤.٢٩).

جدول (٩)
التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور العناية التغذوية لدى عينة البحث
ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٨١.٤٤٩	٥٦٢	%١٠.١٤	١٤	%٢٦.٠٩	٣٦	%٦٣.٧٧	٨٨	أثناء النشاط البدني يجب تناول جرعات قليلة ومتكررة من الماء البارد	٢٥
٧١.٠١٤	٤٩٠	%١٩.٥٧	٢٧	%٣٣.٣٣	٤٦	%٤٧.١٠	٦٥	ممارسة النشاط البدني بعد الأكل تعوق الهضم.	٢٦
٦٢.٨٩٩	٤٣٤	%٢٦.٨١	٣٧	%٣٩.١٣	٥٤	%٣٤.٠٦	٤٧	المواد الكربوهيدراتية مصدر أساسي للطاقة.	٢٧
٦٣.١٨٨	٤٣٦	%٢٨.٩٩	٤٠	%٣٤.٠٦	٤٧	%٣٦.٩٦	٥١	البروتينات النباتية مواد بناء للجسم	٢٨
٥٣.٩١٣	٣٧٢	%٤٦.٣٨	٦٤	%٢٢.٤٦	٣١	%٣١.١٦	٤٣	تختلف كمية الغذاء باختلاف نمط الجسم و النشاط الممارس.	٢٩
٧٢.٧٥٤	٥٠٢	%٢٢.٤٦	٣١	%٢٣.١٩	٣٢	%٥٤.٣٥	٧٥	تناول كمية كبيرة من اللحوم قبل النشاط البدني يقوى العضلات ويساعد على الفوز.	٣٠
٥١.٥٩٤	٣٥٦	%٤٧.١٠	٦٥	%٢٦.٨١	٣٧	%٢٦.٠٩	٣٦	يعطي ممارس النشاط البدني السوائل والأملاح اللازمة له قبل الممارسة في صورة شوربة لحوم.	٣١

تابع جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور العناية التغذية لدى عينة البحث ن = ١٣٨

النسبة المئوية	اجمالي التكرار	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	رقم العبارة
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
٦٨.١١٦	٤٧٠	%١٧.٣٩	٢٤	%٤٤.٩٣	٦٢	%٣٧.٦٨	٥٢	تأول السكر يحسن الأداء العضلي في كل الأنشطة البدنية.	٣٢
٩٣.٠٤٣	٦٤٢	%١.٤٥	٢	%١٤.٤٩	٢٠	%٨٤.٠٦	١١٦	تتصح ممارس النشاط البدني بأكل صنف واحد من الطعام بشرط أن يشبع.	٣٣
٧٧.٦٨١	٥٣٦	%١٣.٠٤	١٨	%٢٩.٧١	٤١	%٥٧.٢٥	٧٩	من أفضل المشروبات أثناء ممارس النشاط البدني هي المشروبات الساخنة.	٣٤
٧٢.٤٦٤	٥٠٠	%٢١.٠١	٢٩	%٢٦.٨١	٣٧	%٥٢.١٧	٧٢	تنوع الغذاء يؤدي إلى تنوع مصادر الطاقة.	٣٥
٨٤.٦٣٨	٥٨٤	%١٠.١٤	١٤	%١٨.١٢	٢٥	%٧١.٧٤	٩٩	نقص الفيتامينات يسبب الضعف البدني.	٣٦

يوضح الجدول (٩) ان أكثر العبارات التي حصلت على أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٣٣) بتكرار (١١٦) ونسبة مئوية (٨٤.٠٦%) يليها العبارة رقم (٣٦) بتكرار (٩٩) ونسبة مئوية (٧١.٧٤%)، كذلك يتضح من النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أدري حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٣٢)

بتكرار (٦٢) ونسبة مئوية (٤٤.٩٣%) يليها العبارة رقم (٢٩) بتكرار (٣١) ونسبة مئوية (٢٢.٤٦%)، ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٣١) بتكرار (٦٥) ونسبة مئوية (٤٧.١٠%) يليها العبارة رقم (٢٩) بتكرار (٦٤) ونسبة مئوية (٤٦.٣٨%).

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (٣٣) " تتصح ممارس النشاط البدني بأكل صنف واحد من الطعام بشرط أن يشبع." على اعلى نسبة موافقة يتفق سعى الطالبات للمحافظة على أوزانهن الذي قد يدفعهن على تقبل بعض المعلومات الصحية غير الصحيحة كتناول وجبة واحدة في اليوم او اتباع حمية عن طريق تناول صنف واحد من الطعام، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة الجفري

كما يرى الباحث أن حصول العبارة رقم (٣١) "يعطي ممارس النشاط البدني السوائل والأملاح اللازمة له قبل الممارسة في صورة شوربة لحوم." على أعلى نسبة عدم موافقة يتفق مع عدم وجود اتجاهات لهم نحو الأنشطة الرياضية وبالتالي فهن لا يعرفن ماذا يجب على ممارس النشاط الرياضي أن يتناول قبل أو أثناء أو بعد ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا أمر طبيعي لان المعرفة بغذاء الرياضيين تتطلب ان يكون الشخص ممارس للأنشطة البدنية ولديه اهتمام واتجاه نحوها وهو الامر غير المتوفر لديهن، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة الأطرش (٢٠١٦) التي أظهرت ان المعلومات والمعارف المرتبطة بالنشاط الرياضي لم تكن موجودة لدي الطلبة والطالبات.

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور صحة النوم لدى عينة البحث ن = ١٣٨

رقم	العبارة	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق	اجمالي	النسبة
-----	---------	-------	-----------	----------	--------	--------

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
٣٧	٧٧	%٥٥.٨٠	٤١	%٢٩.٧١	٢٠	%١٤.٤٩	٥٢٨	%٧٦.٥٢٢
تزيد مدة النوم في حالة ممارسة الأنشطة البدنية القوية.	٣٨	١٠٤	٢١	%٧٥.٣٦	١٣	%٩.٤٢	٥٩٦	%٨٦.٣٧٧
نصح بالنوم على سرير لين لأنه مريح ويحافظ على سلامة القوام.	٣٩	١١١	١٨	%٨٠.٤٣	٩	%٦.٥٢	٦١٨	%٨٩.٥٦٥
يعد النوم من الأنشطة البدنية المنشطة للجسم البشري.	٤٠	٣٥	٢٢	%٢٥.٣٦	٨١	%٥٨.٧٠	٣٢٢	%٤٦.٦٦٧
قلة النوم لا تؤدي إلى انخفاض اللياقة البدنية.	٤١	٧٧	٣٧	%٥٥.٨٠	٢٤	%١٧.٣٩	٥٢٠	%٧٥.٣٦٢
المسهر إلى وقت متأخر متعبه جميلة ولا تؤثر على الصحة أو النشاط البدني.								

يوضح الجدول (١٠) ان أكثر العبارات التي حصلت على أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٣٩) بتكرار (١١١) ونسبة مئوية (٨٠.٤٣%) يليها العبارة رقم (٣٨) بتكرار (١٠٤) ونسبة مئوية (٧٥.٣٦%)، كذلك يتضح من النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أدري حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٣٧) بتكرار (٤١) ونسبة مئوية (٢٩.٧١%) يليها العبارة رقم (٤١) بتكرار (٣٧) ونسبة مئوية (٢٦.٨١%)، ان أكثر العبارات التي حصلت على لا أوافق حسب رأي أفراد عينة الدراسة هي العبارة رقم (٤٠) بتكرار (٨١) ونسبة مئوية (٥٨.٧٠%) يليها العبارة رقم (٤١) بتكرار (٢٤) ونسبة مئوية (١٧.٤٠).

ويرى الباحث أن حصول العبارة رقم (٣٩) " يعد النوم من ضروب الأنشطة البدنية المنشطة للجسم البشري" على أعلى نسبة موافقة يتفق مع ما توصلت اليه الدراسة من ضعف الاتجاه إلى الأنشطة البدنية، وقد يرجع ذلك إلى العوامل الاجتماعية والثقافية والاسرية التي قد لا تمكن الفتيات من ممارسة الأنشطة البدنية وتفرض تواجدهن بالمنزل، يشير عبيدات (٢٠٠٥) أن العوامل الاجتماعية والثقافية رسمت حدود ووضع اجتماعي للمرأة لا يمكنها من ممارسة الرياضة، ويشير عويس والهالي (١٩٩٧) ان المرأة وجدت صعوبات وتحديات حكمتها العادات والتقاليد الاجتماعية ليس في المجال الرياضي فقط ولكن في مختلف المجالات

كما يرى الباحث أن حصول العبارة رقم (٤٠) "قلة النوم لا تؤدي إلى انخفاض اللياقة البدنية" على أعلى نسبة عدم موافقة يدل على عدم معرفة الطلاب بفوائد النشاط البدني وعلاقته بصحة النوم، يذكر الحجار وسعيد (٢٠٠٢) أن ممارسة الفتيات للنشاط البدني تؤدي إلى استهلاك الطاقة والشعور بالتعب فنتام نوماً عميقاً أكثر راحة ويتحسن لديها نوعية الطعام بشكل أفضل

ويري الباحث أن حصول محور فوائد ممارسة النشاط البدني على أعلى نسبة موافقة قد يرجع إلى ماذكره الحجار وسعيد (٢٠٠٢) أن معظم الطالبات لديهن الوعي الثقافي بأهمية الرياضة وممارستها على لياقتهم وصحتهم البدنية ولكن لايستطعن ممارستها بسبب العوامل الاجتماعية

الاستخلاصات

- اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني منخفضة.
- جاء ترتيب المحاور كالتالي محور العناية فوائد النشاط البدني، محور صحة النوم، محور ممارسة النشاط البدني، محور الصحة الشخصية، محور التغذية، محور الوزن.

التوصيات

- ضرورة وضع الخطط والبرامج العملية الفاعلة لتنمية اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة البدنية.
- توفير أماكن لممارسة الأنشطة البدنية بما يتوافق مع العادات والتقاليد ونظام المجتمع.
- عقد دورات تدريبية وندوات تثقيفية للطالبات عن الأنشطة البدنية وفوائدها.
- زيادة خيارات الطالبات من الأنشطة الطلابية التي تتولى عمادة شؤون الطلبة تنظيمها وخاصة الأنشطة الرياضية لإتاحة الفرص لاختيار ما يتفق مع رغباتهم واتجاهاتهم وميولهم.

٧. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٨): علم نفس الرياضة، ط ٢، المفاهيم-
التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة
٨. رابعه، جمال وأبو زرع، علي (٢٠١٣): مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم
الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة ومستوى
تحصيلهم الدراسي، بحث منشور، مجلة مؤتة للبحوث
والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد
الثامن والعشرون، العدد السابع، ص ٢٧٣، جامعة مؤتة.
٩. رحيم، أنور محمد (٢٠٠٦): "اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو
النشاط الرياضي"، مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة
بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس.
١٠. زايد، كاشف والجبالي، مصطفى والشعيلي، علي (٢٠٠٤): "اتجاهات
طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي
وعلاقتها ببعض المتغيرات"، بحث منشور، مجلة سلسلة
الدراسات النفسية والتربوية، المجلد الثامن، ص. ٤٧،
جامعة السلطان قابوس.
١١. السوطري، حسن (٢٠١٧): "أثر استخدام الأسلوب التبادلي على بعض
المهارات الحياتية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة
الجوف"، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم
الإنسانية، المجلد ٣١ (٢)، فلسطين.
١٢. عبيدات، شيرين عارف (٢٠٠٥): "دور الاعلام في نشر رياضة المرأة
من وجهة نظر طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات
الأردنية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أربد،
الأردن

١٣. **عكور، أحمد أمين (٢٠٠١):** "واقع اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو تخصص مادة الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٨، ملحق ٥، جامعة الأردن
١٤. **علاوي، محمد حسن (٢٠١١):** علم النفس الرياضي، ط٩، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. **علاوي، محمد حسن (١٩٩٨):** موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (ط ١) مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٦. **عويس، خير الدين والهالبي عصام (١٩٩٧):** علم الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
١٧. **غصاب، إسماعيل (٢٠٠٧):** "اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط الرياضي"، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية في جامعة قطر، العدد ٣، قطر.
١٨. **القدومي، عبد الناصر، (٢٠٠٩):** "مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، بحث منشور، ايار ٢٠٠٩، مجلة جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
١٩. **الكردي، عصمت، (١٩٨٨):** "اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الأردنية"، مجلة الدراسات في الجامعة الأردنية، العدد ١٥، عمان، الأردن.
٢٠. **مجاور، محمد، الديب، فتحي (١٩٨١):** المنهج الدراسي، دار القلم، الطبعة الخامسة، الكويت

٢١. میناس سمیر مشعل، ولید أحمد الرحاحلة، ومعاذ فخري بطاين (٢٠١٢): "الخصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٩، العدد ٢، الجامعة الأردنية، الأردن.
٢٢. نجيب، عباسة (٢٠١٥): "اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية"، بحث منشور مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٠، جامعة النجاح، فلسطين.
- ثانياً : المراجع الأجنبية

23. Adams ll, T. M., and Brynteson, P. (1992) "Acomparison 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.
24. Alwdyan, T. (2004). "A comparative study between attitudes of Yarmouk University students and Ajman toward physical activity". (Unpublished MA dissertation). Yarmouk University, Irbid , Jordan.
25. Andersen, M. B. (2005) "Sport psychology in practice". Champaign, IL: Human Kinetics.

- 26. Carlson, T. B (1994):** "Why Students Hate Or Love QYM : Astute or Attitude Formation And Associated Behavior In Physical Educator " Teresa Bernice Carlson, University of Massachusetts Amherst
- 27. 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, A, 57, (7), P.2939.
- 28. Dwagrh, H.A. (2006):** "Teachers attitudes in the schools of Karak Governorate towards guidance work". (Unpublished MA dissertation). Mutah University, Karak, Jordan.
- 29. Ebbeck, V. Gibbons, S. L. & Loken-Dahle, L. J. (2000):** "Reasons for adult participation in physical activity ": An interactional approach. International Journal of Sport Psychology, (26). 262-275.
- 30. Hardin, Susan. (1991):** "The relationship between fitness scores of college-Age students and their attitudes toward physical activity". Dissertation-Abstracts-International. 1992 Mar; A 52/09, p. 3217.

- 31. Slava, S. Laurie, D. & Corbin, C. B. (1984):** "Long-term effects of a conceptual physical education program. Research Quarterly for Exercise and Sport", (55)., 161-168.
- 32. Terry, J. (1996):** Changing habits by changing attitudes. Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance, (48),13. Accepted 25 Aug 1983, Published online: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1984.10608393>