

مستوى الثقافة الرياضية لطالبات جامعة القصيم وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني

د / عبد العظيم بن سعود العتيبي (*)

المقدمة ومشكلة البحث

للثقافة الرياضية اهمية كبيرة حيث تلعب دور في تنشيط المعرفة العامة وتؤثر علي توسيع دائرة المعرفة المرتبطة بالأنشطة البدنية، كما ان لها دور مهم في زيادة تأصيل المعرفة الاكاديمية للأنشطة البدنية والرياضية من الناحية العملية والنظرية، (صادق ١٩٩٠، McIsaac, Read et al. 2017)

وتعتبر الثقافة الرياضية والبدنية هي جزء من الثقافة العامة او هي أحد فروعها وهي تساهم في تمكين الفرد من القيام بالواجبات والمسؤوليات التربوية والمهنية على الوجه المطلوب كشخص بالمجتمع، كما انها تعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية نحو الاهتمام بالرياضة والنشاط البدني وفق الأسس والقواعد العلمية الصحيحة والراسخة، ومن هنا كان لابد علي المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة ان يكون لدي أفراده اتجاهات وأفكار وميول إيجابية نحو الممارسة الرياضية والنشاط البدني يعبر عنها لجعلها تصل الى اذهان الناس، وبالتالي يكون هناك مؤيدين ومشجعين وهذا لا يتم الا من خلال الثقافة والتي تعتبر الثقافة الرياضية والبدنية جزء منها. (الجفري ٢٠١٤)

كما يعد الاتجاه من المفاهيم ذات الأهمية في الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية، فالاتجاهات من أهم محددات السلوك ودوافعه، ووظيفة التربية بالأساس هي تكوين اتجاهات سوية لدى الأشخاص في المجتمع وتعديل ما انحرف منها (Hagger, Chatzisarantis et al. 2005). ويعتبر الاتجاه أحد مكتسبات الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي والتي تعني (اعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه) فالفرد عن طريقه يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو الاخرين ونحو النشاط البدني او الاجتماعي (McIsaac, Read et al. 2017) (الطالب. and الهويس ٢٠٠٠)

ففي دراسة زينج وآخرون ٢٠١١ بعنوان اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية أظهرت النتائج ان الاتجاهات الخاصة بالتربية البدنية تتأثر بعوامل مهمة جدا منها العوامل الثقافية والاجتماعية وايضا من العوامل المؤثرة الاسرة والاعلام والمستوى المهاري للطلاب والاصدقاء والخبرة السابقة في ممارسة الانشطة البدنية. (Zeng, Hipscher et al. 2011)

وتختلف تقنيات قياس الاتجاهات التي تهدف عموماً لمعرفة نوع اتجاهات الأفراد وشدها ومعرفة الموافقة والمعارضة بخصوصها، وهناك الكثير من الجدل الذي يدور في المجتمعات المعاصرة عن ما هي الطريقة الأفضل للتأثير على سلوكيات الشباب للحصول على نموذج حياة صحية جيدة، فالمدارس والجامعات تلعب دوراً كبيراً في تأسيس أنماط للحياة في تلك الفترة، ومن هنا وجب التركيز عليها ومتابعة المواقف الفردية الايجابية أو السلبية في التعامل مع المشاكل المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، فالموقف الايجابي يعطي ناحية ايجابية نحو ممارسة السلوك والاشتراك الإيجابي في تلك المناشط. (Shafieinia, Hidarnia et al. 2016)

وللأنشطة البدنية تأثيرات إيجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ وتطوير هذه القابليات، ويرى هزاع نقلاً عن هولي و دون فرانكز أن النشاط البدني يلعب دوراً مهماً في تحقيق التوازن النفسي للأفراد، كما يعمل على تخفيف الضغط النفسي والتوتر الناتج عن ظروف العمل ويقلل الإصابة بالأمراض المصاحبة للتوتر. (Hills, Dengel et al. 2015) نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل في العصر الحديث فقد قل النشاط البدني والحركي مما أدى إلى قلة الأعمال البدنية التي كان يقوم بها الانسان من قبل وبالتالي ظهرت كثير من الأمراض الناتجة عن السمنة مما كان له تأثير سلبي على الصحة العامة، وتطوير كفاءة الأداء، وتعديل أسلوب الحياة والوصول إلى الصحة الكاملة (Wellness) وهي أهم أهداف المجتمعات المتحضرة والتي تعنى أن العائد البدني والوظيفي والنفسي هو عائد اقتصادي واجتماعي هام وحيوي من أجل التنمية البشرية وحياة الشعوب. (Hagger, Chatzisarantis et al. 2005) ويحتاج الجسم البشري إلى الحركة سواء لتنمية وظائفه الحيوية والحركية أو لأداء مهامه الحياتية بكفاءة وفاعلية للمحافظة عليه، ومن هنا وجب الاهتمام بالرياضة التي تلعب دوراً كبيراً في هذا المجال، ومما لا شك فيه أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يرفع مستوى الصحة العامة مما يمكن من القيام بمتطلبات الحياة اليومية والمهنية كما تقي الممارسة الرياضية من الإصابة بكثير من الأمراض. (عبدالفتاح ٢٠٠٨، Mclsaac, Read et al. 2017) ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يشمل جميع مجالات الحياة حيث يتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية لحل المشكلات التي تعوق مسيرة التقدم، ووسيلتهم في ذلك الدراسة والتجربة والبحث العلمي.

وقد اتجهت الدول المتقدمة إلى الاهتمام بالرياضة في أبسط صورها كتعويض لنقص الحركة الناتج عن استخدام الآلة التي لا تحتاج في إدارتها إلى أي مجهود بدني وزاد الاهتمام بالرياضة من أجل الصحة، وبعد أن ظهرت الدراسات أن التطور التكنولوجي قد أثر على صحة الفرد وهو في مرحلة النضج والانتاج جعله عرضه للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وضغط الدم، وغير ذلك من أمراض العصر الناتجة عن قلة الحركة. (Hoeger and Hoeger 2014)

وللانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية العديد من التأثيرات الإيجابية على فسيولوجيا وصحة الانسان الممارس لهذه الانشطة ومنها التأثير على وزن الجسم - نسبة الدهون في الجسم - النبض - ضغط الدم، وتعتبر التربية الرياضية عملية تربية كاملة تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة، ووسيلتها في ذلك الحركة وما تشمله من أنواع الأنشطة البدنية المختلفة. (Hoeger and Hoeger 2014)

وقد اثبتت الدراسات العلمية ان ممارسة النشاط البدني له تأثيرات ايجابية كبيرة على الاجهزة الوظيفية في الجسم ويعود بفوائد كبيرة على الانسان وفي الجهة المقابلة يعد الخمول وعدم ممارسة النشاط البدني عاملا رئيسيا من العوامل التي تؤثر على صحة الانسان والمجتمع بشكل سلبي، وايضا يعمل النشاط البدني على تحسين النواحي النفسية فهو يلعب دورا مهما في تحسين مفهوم الذات وتقديرها وخفض السلوك السلبي كالعدوان والاكتئاب كوسيلة لتنفيس الطاقة. (هزاع ٢٠٠٤)

(Hills, Dengel et al. 2015)

ومن أحد الاساليب المهمة لإعداد الفرد اعدادا مجتمعا سليما يساهم في تقدم المجتمع وتطوره ومواكبة الحضارة والتقدم العلمي هو تكوين اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني، حيث تعد الأنشطة البدنية رافدا اساسيا لاكتساب الخبرات الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ وتطوير عملية النمو المتكامل والمتوازن وتكوين شخصية الفرد، وقد اثبتت كثير من الدراسات ان هناك ارتباط طردي بين اللياقة والانتاج، ويؤكد بعض علماء النفس ان الاقتناع بممارسة النشاط البدني يعتمد على تنمية القيم والاتجاهات والانماط السلوكية نحو النشاط البدني. (هزاع ٢٠٠٤)

ويشير داونز وآخرون (٢٠١٤) أن الاتجاهات الايجابية تلعب دورا مهما في دفع الفرد نحو ممارسة النشاط البدني، والعكس فالاتجاهات السلبية تلعب دورا في عدم الممارسة والاتجاه نحو أنماط الحياة السلبية، كما أن توجيه السلوك يتأثر بشكل قوي وفعال باتجاهات الفرد، فالاتجاهات تضي على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية. (Downs, Van Hoomissen et al. 2014)

لذلك يتضح ان تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني امر ضروريا ومخرجا تربويا واجتماعيا لمواجهة الصعوبات النفسية والسلوكية والصحية والاخلاقية لدى الافراد عامة وطلاب الجامعة على وجه الخصوص كأحد أوجه التنمية الشاملة وخاصة فيما يرتبط بتكوين شخصياتهم للحياة المجتمعية.

ويعرف مونتانو وكاسبرزسكي (٢٠١٥) بأن الاتجاه عبارة عن حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تنظمها الخبرة السابقة، وهذه الحالة توجه استجابات الفرد نحو كل الموضوعات أو الأشياء أو المواقف التي ترتبط بها. (Montano and Kasprzyk 2015)

ويري الهزاع (٢٠٠٤) ان النشاط البدني يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له). هزاع ٢٠٠٤)

ويذكر اندرسون (٢٠٠٥) Andersen ان الاتجاهات تمثل دورا ايجابيا نحو الانشطة البدنية وذلك لدعمه لممارسة الانشطة البدنية والاستمرار عليها وفي المقابل تعمل الاتجاهات السلبية على عكس ذلك من التشجيع والاستمرار. وللاتجاهات دور كبير وقوي في تحديد سلوك الفرد وتوجيهه فالاتجاهات تضي على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية. (Andersen 2005) وفي دراسة سيلفرمان وسوبرامنين ٢٠٠٠ بعنوان العلاقة بين اتجاهات طلاب نحو التربية الرياضية أظهرت الدراسة أن هناك نتائج إيجابية لاتجاهات الطلاب والطالبات نحو ممارسة النشاط البدني وأن مستوى الممارسة للأنشطة الرياضية مرتفعة مما يظهر أن هناك دلالة احصائية لاتجاهات العينة نحو ممارسة الانشطة البدنية. (Silverman and Subramaniam 2000)

ويؤكد كورين وليندسي ٢٠٠١ علي ان تنمية الاتجاهات والقيم والانماط السلوكية الايجابية نحو النشاط البدني تعتمد على الاقتناع بالنشاط لبدني. (Corbin, Welk et al. 2001)

ويري هاردمان وستانسل ٢٠٠٩ ارتباط النشاط البدني بعدة فوائد في المجالات الحيوية كالذكاء والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية كما يلعب دورا مهما في التقليل من الاحتمالات بالإصابة بأمراض القلب ومرض السكري والسمنة والام أسفل الظهر

وايضا يلعب النشاط البدني دورا مهم في تنمية الجانب المعرفي الذي يرتبط بالصحة والتغذية وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني. (Hardman and Stensel 2009)

دراسة على الجفري (٢٠١٤) بعنوان: اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني أظهرت النتائج ان المجال الصحي قد جاء في المركز الاول بالنسبة لاتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني. (الجفري ٢٠١٤) وفي دراسة تحرير إبراهيم إسماعيل (٢٠١٦) بعنوان: اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، يهدف البحث الى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات نحو النشاط الرياضي، واجري البحث على عينة عددها (٥٠٧) أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق معنوية لدى طلبة نحو ممارسة للنشاط الرياضي في الأقسام ولكافة أبعاد المقياس كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الاقسام بل كانت مقاربة الى حد كبير. (إسماعيل ٢٠١٦)

دراسة محمود الأطرش ٢٠١٦ التي هدفت الى التعرف على مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية، مع تحديد التغيرات الحادثة في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية، أظهرت النتائج ان اتجاهات الطلبة بعد دراستهم مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت بدرجة متوسطة، ولا توجد فروق دالة احصائيا وفقا لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص الأكاديمي) على اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وذلك بعد دراستهم للمساق. (الأطرش ٢٠١٦)

ويرى الباحث ان التعرف على مستوى الرياضية للطلبات واتجاهاتهم نحو النشاط البدني في جامعة القصيم وبالتحديد بالمجتمع السعودي كمجتمع محافظ يعد مهما بل وضروريا للوقوف على مستوى الثقافة والاتجاهات نحو النشاط البدني لعينة الدراسة ومعرفة مدى الاقتناع والتأثير من عدمه ومدى علاقة النشاط البدني واثرة على حياة عينة الدراسة، وايضا وفقا لرؤى المملكة العربية السعودية ٢٠-٣٠ والتي اولت الجانب الصحي والرياضي جزءا كبيرا حيث يرتبط هذا الموضوع ارتباطا مباشرا مع الاثر الايجابي لصحة المجتمع وذلك بالمساهمة في زيادة الجانب المعرفي المرتبط النشاط البدني وبالتالي يعود ذلك بالنفع على الجانب الصحي. حيث يري كاظم بوصالح في دراسة بعنوان اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطلبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية الى وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة

النشاط البدني تعزى الى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي وايضا ظهر من نتائج الدراسة وجود اتجاهات ايجابية نحو اهمية ممارسة النشاط البدني. (بوصالح ٢٠٠٣)

وفي دراسة كاشف زايد واخرون (٢٠٠٤) بعنوان اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، اظهرت النتائج ان الاتجاهات تعكس وعيا لدى عينة الدراسة بالمرود الصحي والاجتماعي والنفسي للأنشطة البدنية، وايضا قد خلصت الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية بصفة عامة لدى طالب جامعة السلطان قابوس ، وخاصة نحو النشاط الرياضي للصحة واللياقة ثم النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية، فالنشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر، يليه النشاط الرياضي كخبرة جمالية، ثم النشاط الرياضي للمنافسة والتفوق، وأخيرا النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة. (زايد، الجبالي. 2004. et al.)

لذلك يظهر جليا اهمية دراسة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والثقافة المرتبطة بالنشاط البدني لدى طلاب المرحلة الجامعية وذلك لما يرتبط بتكوين شخصيتهم وتنميتهم تنمية شاملة متكاملة، حيث ثبت عن دراسات عدة ان هناك علاقة ايجابية بين ممارسة النشاط البدني والشخصية السوية. (Deliens, Clarys et al. 2014)، ومن المهم جدا الوقوف والتعرف على اتجاهات ومستوى الثقافة لطالبات الجامعة نحو الانشطة البدنية وذلك لمعرفة الوعي والتصور عن النشاط البدني وارتباطه بمستقبلهن لا سيما في ظل الروية الجديدة للمملكة العربية السعودية ٢٠-٣٠ الذي انطلقت هذا العام التي فرضت على الباحث جعل هذا الموضوع مجالا للدراسة وجعله منطلقا لدراسات اكااديمية مختلفة، تعمل على زيادة المعرفة التي يمكن الاستناد إليها بثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية في الجامعة لتتوافق مع الاتجاهات واهتمامات وميول الطلبة، كما أن نتائج الدراسة الحالية قد تمكن من التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها وتغييرها، ومما يزيد من أهمية هذه الدراسة كونها الأولى التي تتطرق لدراسة مستوى ثقافة واتجاهات الطالبات نحو النشاط الرياضي بجامعة القصيم .

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى التعرف على:

- ١- التعرف على مستوى الثقافة الرياضية للطالبات جامعة القصيم.
- ٢- التعرف على اتجاهات طالبات جامعة القصيم نحو ممارسة الأنشطة البدنية.
- ٣- دراسة العلاقة ما بين اتجاهات طالبات جامعة القصيم نحو ممارسة الأنشطة البدنية ومستوي الثقافة الرياضية لديهم.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هو مستوى الثقافة الرياضية للطلبات جامعة القصيم؟
- ٢- ما هي اتجاهات طالبات جامعة القصيم نحو ممارسة الأنشطة البدنية؟
- ٣- هل هناك علاقة ما بين اتجاهات طالبات جامعة القصيم نحو ممارسة الأنشطة البدنية ومستوى الثقافة الرياضية لديهم؟

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من ٤٤ طالبة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.

أداة جمع البيانات:

استخدم الباحث استبانة قياس مستوى الثقافة الرياضية للطلبات وعلاقته بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني، المطورة من قبل هزاع بن محمد الهزاع (هزاع ٢٠١٠)، وتكونت أداة الدراسة بصورة أولية من (٥٨) فقرة الي ان تم الاستقرار على عدد ٥٣ فقرة تستهدف قياس مستوى الثقافة الرياضية للطلبات وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني، وتوزعت فقرات الأداة على ثلاثة محاور، ويتكون المحور الأول من بعض المعلومات الأولية عن عينة الدراسة ويشمل الفقرات من ١ الى ١٦، والمحور الثاني عبارة عن مستوى الثقافة الرياضية للطلبات ويشمل الفقرات من ١٧ الى ٤٠، والمحور الثالث من المقياس عبارة عن قياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني ويشتمل على الفقرات من ٤١ الى ٥٣.

صدق وثبات المقياس:

أولاً: صدق مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث باستخدام معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الاتجاه نحو

ممارسة النشاط البدني، بالدرجة الكلية لمقياس:

جدول رقم (١) معاملات ارتباط بنود مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٢٤٥	٤٨	**٠,٥٢٦٠	٤١
**٠,٥٦٧٣	٤٩	**٠,٦١٩٣	٤٢
**٠,٤٩١٩	٥٠	**٠,٣٨٥٨	٤٣
*٠,٣٣٣٧	٥١	٠,٢١٤٤	٤٤
**٠,٧١٤٢	٥٢	**٠,٤٨٧٩	٤٥

٤٦	**٠,٦٠٢٥	٥٣	**٠,٨٠٨٣
٤٧	**٠,٧١١٤		

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني، لعينة الدراسة وهي في مجملها دالة وعالية على الرغم من انخفاض نسب الفقرة ٤٣ إلا أنها تعد مرضية ومقبولة، الأمر الذي يؤكد صدق أداة الدراسة الحالية. **ثانياً: ثبات مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني:**

جدول رقم (٢) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني

المتغير	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الثبات الكلي لمقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني	١٣	٠,٨٢

- يتضح من الجدول رقم (٢) معاملات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل من بنود المقياس، حيث يتضح أن معامل الاتساق عال، الأمر الذي يؤكد ثبات أداة الدراسة الحالية حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ ٠,٨٢.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

- النسب المئوية والتكرار والمتوسطات الحسابية.
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب ثبات الأداة.
- معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين مستوي الثقافة الرياضية للطلقات وعلاقته بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني

تطبيق المقياس:

- قام الباحث بتوزيع الاستبانة مستعينين ببعض المساعدين حيث قام بأرسالها للمتعاونات والمنسقات في كلية التربية للبنات والذين قاموا بتوزيع الاستبانات على عينة الدراسة ثم تم جمعها من عينة الدراسة واعادتها للباحث.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: توصيف عينة البحث: -

- قام الباحث بعرض نتائج الجزء الأول الخاص بالاستبانة وهو المعلومات الأولية لعينة الدراسة حيث يظهر جدول رقم (٣) توزيع العينة وفقاً للمعلومات الأولية لمتغيرات السن والوزن والطول، وتشير النتائج المعروضة بالجدول ان جميع بيانات العينة موزعة توزيعاً طبيعياً، وحساب متوسط كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم (هو مؤشر لقياس درجة سمنة الجسم يعتمد على الطول والوزن، (متوسط الطول × نفسه) ÷ الوزن) (مرجع) حيث بلغ

٢٢,٩٨ الوزن المثالي او الطبيعي حيث يتراوح الوزن المثالي او الطبيعي بين ١٨ ل ٢٤ وهذا يتفق مع نتيجة العينة.

جدول رقم (٣) توزيع عينة الدراسة وفق المعلومات الأولية (حجم العينة=٤٤)

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
العمر (لأقرب سنة)	٢٥	٢٠,٣٢	١,١٨	١٩	٢٤
الوزن (كجم)	٢٢	٥٥,٨٦	١٠,٣٥	٣٧	٧٩
الطول (سم)	٢١	١٥٦,٥٧	٦,٦٨	١٤٣	١٧٠

التساؤل الأول: -

ما هو مستوي الثقافة الرياضية لطالبات جامعة القصيم؟

للإجابة على هذا السؤال تم توزيع عينة الدراسة وفق مدى ممارستهن للنشاط البدني بانتظام واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد عينة الدراسة على أجزاء لمقياس الاستبانة المستخدمة لمعرفة مستوى الطالبات الجامعية عن النشاط البدني والجدول رقم (٤) النتائج التي تم التوصل اليها.

رقم (٤) توزيع عينة الدراسة وفق مدى ممارستهن للنشاط البدني بانتظام

النسبة	العدد	مدى ممارسة النشاط البدني بانتظام
٢٧,٣	١٢	لا
٥٤,٥	٢٤	أحياناً
١٨,٢	٨	دائماً
١٠٠,٠	٤٤	المجموع

يوضح الجدول رقم (٤) توزيع عينة الدراسة حسب مدى الممارسة للنشاط البدني بانتظام حيث يظهر من خلال اجابات عينة الدراسة ان هناك ثلاثة مستويات لممارسة النشاط البدني وذلك بواقع ٢٧,٣ % من عينة الدراسة لا تمارس النشاط البدني وبنسبة ٥٤,٥ % من عينة الدراسة تمارس الانشطة البدنية احيانا والنسبة الاقل تمارس الانشطة البدنية دائماً وقد بلغت ١٨,٢ % من عينة الدراسة.

جدول رقم (٥) المتوسطات الحسابية لإجابات عينة الدراسة حول العبارات التي تقيس ثقافتهم عن النشاط البدني

م	العبارة	المتوسط* الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
١٨	تؤدي ممارسة النشاط البدني بانتظام إلى تعزيز الصحة لدى الإنسان	٠,٩٥	٠,٢١	٢
١٩	ممارسة النشاط البدني ليس لها دور في حدوث خفض الوزن	٠,٨٢	٠,٣٩	١٤
٢٠	تشير التوصيات الصحية إلى ضرورة ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بمعدل نصف ساعة على الأقل يومياً أو معظم أيام الأسبوع!	٠,٩٨	٠,١٥	١

م	العبارة	المتوسط* الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
٢١	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يحسن من صحة القلب والشرابين	٠,٩٥	٠,٢١	٢
٢٢	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يخفض من ضغط الدم المرتفع	٠,٩٣	٠,٢٥	٦
٢٣	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يساعد في التحكم في مرض السكري من النوع الثاني	٠,٩٣	٠,٢٥	٦
٢٤	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يرفع من لياقة القلب والجهاز التنفسي	٠,٩٥	٠,٢١	٢
٢٥	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يؤدي إلى تضخم القلب وفشله	٠,٩٥	٠,٢١	٢
٢٦	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يجعل الدم أكثر لزوجة	٠,٦٨	٠,٤٧	١٩
٢٧	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يزيد من كثافة العظام ويقلل من هشاشتها	٠,٨٢	٠,٣٩	١٤
٢٨	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يعرض الشخص أكثر للنوبات القلبية	٠,٩٣	٠,٢٥	٦
٢٩	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يساعد في خفض تركيز دهون الدم	٠,٨٢	٠,٣٩	١٤
٣٠	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يساهم في حرق السعرات الحرارية	٠,٩٣	٠,٢٥	٦
٣١	ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة بانتظام يزيد من القلق والكآبة	٠,٨٤	٠,٣٧	١٣
٣٢	ممارسة النشاط البدني في النهار	٠,٨٩	٠,٣٢	١١
٣٣	أي من الأنشطة البدنية التالية لا يعد نشاطاً هوائياً يحسن من لياقة القلب	٠,٥٩	٠,٥٠	٢٢
٣٤	تؤدي ممارسة تمارين تقوية العضلات لدى الفتاة إلى	٠,٦١	٠,٤٩	٢٠
٣٥	ينبغي تجنب ممارسة المشي على الأرصفة القريبة من الشوارع المزدهمة بالسيارات	٠,٨٩	٠,٣٢	١١
٣٦	ينصح بممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة بعد الأكل مباشرة	٠,٩١	٠,٢٩	١٠
٣٧	لا يجوز شرب الماء أثناء ممارسة النشاط البدني	٠,٧٣	٠,٤٥	١٨
٣٨	يمكن ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة أثناء الدورة الشهرية للفتاة	٠,٦١	٠,٤٩	٢٠
٣٩	يمكن تخصيص منطقة محددة من الجسم (مثل الأرداف أو الفخذين) باستخدام تمارين بدنية معينة	٠,١٦	٠,٣٧	٢٣
٤٠	يعد حمام البخار أو الساونا أكثر فعالية في خفض شحوم الجسم مقارنة بالنشاط البدني	٠,٧٥	٠,٤٤	١٧
	المتوسط العام	٠,٨١	٠,١٣	

* المتوسط الحسابي = نسبة الذين أجابوا إجابة صحيحة على العبارة

ويوضح جدول (٥) المتوسط والانحراف المعياري لإجابات عينة الدراسة حول العبارات التي تقيس مستوى الثقافة المرتبط بالنشاط البدني، حيث كانت ٢٣ عبارة تم ترتيبها تنازلياً وفق المتوسط الحسابي لكل إجابة وتم إضافة المتوسط العام لكل الإجابات، بهدف التعرف على مستوى ثقافة أفراد عينة البحث في عن النشاط البدني، وقام الباحث بتقسيم الدرجات المستخدمة

في المقياس (المكون من ٢٣ عبارة) إلى ثلاثة مستويات متساوية المدى وفق التصنيف الموضح في الجدول التالي:

الوصف	مدى الدرجات
منخفض	٠ - ٧ درجة
متوسط	٨ - ١٥ درجة
مرتفع	١٦ - ٢٣ درجة

والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إلى على ضوء التصنيف السابق:
جدول رقم (٧) توزيع عينة الدراسة وفق مستواهن في مقياس الثقافة عن النشاط البدني

المستوى	العدد	النسبة
منخفض	--	--
متوسط	٥	١١,٤
مرتفع	٣٩	٨٨,٦
المجموع	٤٤	١٠٠,٠

التساؤل الثاني: - ما هي اتجاهات طالبات جامعة القصيم نحو ممارسة الأنشطة البدنية؟
مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني:

جدول رقم (٨) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية وترتيبها تنازلياً لإجابات عينة الدراسة حول اتجاههن نحو ممارسة النشاط البدني

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	متأكدة	لا أوافق	لا إطلاقاً	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب
٤١	ممارسة التمارين البدنية باعتدال تعتبر من ضروريات الصحة!	٢٥	١٤	٥			٤,٤٥	٠,٧٠	٥
		٥٦,٨	٣١,٨	١١,٤					
		%							
٤٢	التمارين البدنية تساعد على التخلص من الضغط النفسي والقلق!	٢٩	١٣	٢			٤,٦١	٠,٥٨	١
		٦٥,٩	٢٩,٥	٤,٥					
		%							
٤٣	ممارسة النشاط البدني مع الآخرين شيء ممتع!	٢٣	١٢	٥	٤		٤,٢٣	٠,٩٩	١٠
		٥٢,٣	٢٧,٣	١١,٤	٩,١				
		%							
٤٤	ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة ضروري لتحسين اللياقة البدنية!	١٥	١١	١٠	٧	١	٣,٧٣	١,١٧	١١
		٣٤,١	٢٥,٠	٢٢,٧	١٥,٩	٢,٣			
		%							
٤٥	تطوير المهارات البدنية من خلال النشاط البدني يؤدي إلى الاسترخاء الذهني والتخلص من الضغوط!	٢٢	١٨	٣	١		٤,٣٩	٠,٧٢	٨
		٥٠,٠	٤٠,٩	٦,٨	٢,٣				
		%							
٤٦	النشاط البدني مهم في تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها!	٢٨	١٣	٣			٤,٥٧	٠,٦٢	٣
		٦٣,٦	٢٩,٥	٦,٨					
		%							
٤٧	المشاركة في الأنشطة البدنية الترفيهية تعطي الشخص الشعور بالرضا والاستفادة من أوقات الفراغ!	٢٣	١٦	٤			٤,٤٤	٠,٦٧	٦
		٥٣,٥	٣٧,٢	٩,٣					
		%							
٤٨	التمارين اليومية مرتفعة الشدة غير ضرورية في الحفاظ على الصحة العامة!	٤	٨	٢٠	٧	٤	٣,٠٢	١,٠٦	١٣
		٩,٣	١٨,٦	٤٦,٥	١٦,٣	٩,٣			
		%							

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكدة	لا أوافق	لا إطلاقاً	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب
٤٩	يعد النشاط البدني بغض النظر عن نوعه وسيلة ممتازة للتخلص من القلق والانزعاج والتوتر النفسي!	٢٠	١٨	٤	١	١	٤,٣٠	٠,٨٣	٩
		٤٦,٥	٤١,٩	٩,٣	٢,٣	٢,٣			
٥٠	النشاط البدني يعتبر مضيعة للوقت!	٢٥	١٣	٣	١	١	٤,٤٠	٠,٩٠	٧
		٥٨,١	٣٠,٢	٧,٠	٢,٣	٢,٣			
٥١	ممارسة النشاط البدني ترهقني جسدياً!	١٠	١٤	١١	٧	١	٣,٥٨	١,١٠	١٢
		٢٣,٣	٣٢,٦	٢٥,٦	١٦,٣	٢,٣			
٥٢	التمارين البدنية تعتبر مفيدة للجسم البشري!	٢٥	١٦	٢			٤,٥٣	٠,٥٩	٤
		٥٨,١	٣٧,٢	٤,٧					
٥٣	ممارسة النشاط البدني بانتظام تجعل الفرد يشعر بالحيوية والانتعاش!	٢٩	١١	٣			٤,٦٠	٠,٦٢	٢
		٦٧,٤	٢٥,٦	٧,٠					
المتوسط * العام									
الانحراف المعياري									
		٤,٢٣							
		٠,٤٨							

* المتوسط الحسابي من ٥ درجات

وضح الجدول رقم (٧) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية لإجابات عينة الدراسة حول اتجاهاتهم نحو النشاط البدني. حيث بلغت هذه العبارات ١٣ عبارة تم ترتيبها تنازلياً مرتب تنازلياً وفق المتوسط الحسابي للعبارات لإجابات عينة الدراسة وتم اضافة المتوسط العام لكل الاجابات.

التساؤل الثالث : - هل هناك علاقة ما بين اتجاهات طالبات جامعة القصيم نحو ممارسة الأنشطة البدنية ومستوي الثقافة الرياضية لديهم؟

العلاقة بين مقياس الثقافة عن النشاط البدني وبين الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني:

جدول رقم (٩) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث في

مقياس الثقافة عن النشاط البدني وبين اتجاههن نحو ممارسة النشاط البدني (ن=٤٤).

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	وصف العلاقة
مقياس الثقافة عن النشاط البدني × الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني	٠,٤٠٩٦	دالة عند مستوى ٠,٠١	طردية (موجبة)

يوضح الجدول رقم (٩) معاملات ارتباط بيرسون ومستوى الدلالة وصفة العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس الثقافة عن النشاط البدني وبين اتجاههن نحو ممارسة النشاط البدني. حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٤٠٩٦ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ وكانت صفة العلاقة ايجابية.

مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على ثقافة واتجاهات طالبات كلية التربية جامعة القصيم نحو النشاط البدني، والكشف عن طبيعة هذه العلاقة مع بعضها البعض، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين ثقافة طالبات كلية التربية جامعة القصيم نحو النشاط البدني واتجاهاتهم نحوه.

وتعكس هذه النتائج وعياً كبيراً لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم بالمرود الصحي والاجتماعي والنفسي للأنشطة البدنية حيث ظهر من خلال الجدول رقم (٧) والذي يعكس مستوى ثقافة العينة عن النشاط البدني حيث كانت النسبة الاعلى من عينة الدراسة لديها ثقافة مرتفعة عن النشاط البدني وقد بلغت النسبة ٨٨,٦%. وبنسبة اقل بكثير اظهر الجدول ان ١١,٤% من عينة الدراسة لديها ثقافة متوسطة نحو النشاط البدني، ولم يظهر الجدول اي نسبة من العينة ليس لديها ثقافة عن النشاط البدني، وتتفق هذه النتيجة الى حد كبير مع ما توصلت اليه نتائج دراسات كل من (Silverman and Subramaniam 2000، زايد، الجبالي. 2004. et al.، الجفري ٢٠١٤)

وفيما يتعلق باتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني يتضح من اجابات الجدول رقم (٨) انها تحمل اتجاهات ايجابية يتضح من الجدول المتوسط الحسابي لإجابات عينة الدراسة حيث بلغ المتوسط الحسابي للفقرة رقم ٤٢ (٤,٦١) وهي الاعلى والتي تمثل اتجاهاً إيجابياً نحو عبارة الانشطة البدنية تساعد على التخلص من الضغط النفسي والقلق. قد حصلت الفقرة ٥٣ على اعلى ثاني متوسط حسابي (٤,٦٠) من اجابات افراد عينة الدراسة وهذا يمثل اتجاهاً إيجابياً نحو عبارة ممارسة الانشطة البدنية بانتظام تجعل الفرد يشعر بالحيوية والانتعاش، اما الفقرة رقم ٤٦ والتي احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٤,٥٧) فقد مثلت اتجاهاً إيجابياً نحو عبارة ممارسة الانشطة البدنية مهمة في تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها عند العينة ويتفق ذلك مع دراسة (Hills, Dengel et al. 2015, Van Hout , McIsaac, Read et al. 2017, and Connor 2017)، يلي ذلك الفقرة (٥٢) متوسط حسابي (٤,٥٣) حيث مثلت اتجاهاً إيجابياً نحو عبارة ممارسة الانشطة البدنية مفيدة للجسم البشري، ثم الفقرة (٤١) ما متوسطة (٤,٤٥) حيث مثلت اتجاهاً إيجابياً نحو عبارة ممارسة الانشطة البدنية باعتدال تعتبر من ضروريات الصحة.

وبلغت الفقرة رقم ٤٨ متوسطا حسابيا بلغ (٣,٠٢) كأقل متوسط حسابي لإجابات العينة رغم انه يمثل اتجاهاً إيجابياً نحو عبارة التمارين اليومية مرتفعة الشدة غير ضرورية في الحفاظ على الصحة. وقد تراوحت الاجابات لبقية الفقرات بين هذه المتوسطات ممثلة اتجاهات ايجابية

نحو النشاط البدني، وبلغ المتوسط العام للمتوسط الحسابي ٤,٢٣ من ٥ وهو يمثل اتجاهها ايجابيا نحو النشاط البدني. ويتضح من اجابات عينة الدراسة وتفاوتها قليلا انه يمكن رفع وزيادة الاتجاهات الايجابية عن النشاط البدني وابرازها وتعزيزها فيما لو تم توضيح اهمية هذه الممارسات بشكل أكبر، وهذا يتفق الى حد كبير مع ما توصلت اليه نتائج دراسات كل من (Silverman and Subramaniam 2000، زايد، الجبالي. 2004، et al. الجفري ٢٠١٤) حيث تلعب الاتجاهات دورا مهما في الارتقاء بمستوى الاداء وزيادة وهي تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره نحو ممارسة النشاط البدني.

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين مقياس المعلومات عن النشاط البدني وبين الاتجاهات نحوه يتضح من الجدول رقم (٨) أن هناك علاقة طردية (موجبة) بين مقياس الثقافة عن النشاط البدني وبين الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات مقياس الثقافة عن النشاط البدني لدى طالبات الجامعة، ارتفع اتجاههن نحو ممارسة النشاط البدني، وكانت تلك العلاقة دالة إحصائياً عن مستوى ٠,٠١. وهذا يعني ان هناك اتساقا كبيرا بين الثقافة عن النشاط البدني والاتجاهات نحوه حيث انه كلما اكتسب الفرد معلومات عن النشاط البدني ينتج عنه اكتساب اتجاهات اقوى نحو ممارسة النشاط البدني، اذا ان الثقافة عن النشاط البدني تجسد اتجاهات ايجابية عنه وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من (الخاجة ٢٠٠١، هزاع ٢٠٠٤، Hoeger and Hoeger 2014، الأطرش ٢٠١٦)

الاستنتاجات والتوصيات:

اولا: الاستنتاجات:

- ١- اظهرت النتائج ان هناك ثلاثة مستويات لممارسة النشاط البدني وذلك بواقع ٢٧,٣ % من عينة الدراسة لا تمارس النشاط البدني، ونسبة ٥٤,٥ % من عينة الدراسة تمارس الانشطة البدنية احيانا والنسبة الاقل تمارس الانشطة البدنية دائما وقد بلغت ١٨,٢ % من عينة الدراسة.
- ٢- كما ان مستوى أفراد العينة في مقياس الثقافة عن النشاط البدني قد جاء ما بين، متوسط بنسبة ١١,٤ ومرتفع بنسبة ٨٨,١١.
- ٣- اظهرت النتائج وجود اتجاهات ايجابية من الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني أو الرياضي وذلك من خلال العبارات:
 - التمارين البدنية تساعد على التخلص من الضغط النفسي والقلق.
 - ممارسة النشاط البدني بانتظام تجعل الفرد يشعر بالحيوية.

- النشاط البدني مهم في تحسين الصحة العامة والمحافظة عليها.
- المشاركة في الأنشطة البدنية الترفيهية تعطي الشخص الشعور بالرضا والاستفادة من أوقات الفراغ.
- ٤- العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث علاقة طردية موجبة بين الثقافة عن النشاط البدني وبين اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني.

ثانيا: التوصيات.

- ١- زيادة التوعية بأهمية ممارسة النشاط البدني أو الرياضي لدى الطالبات.
- ٢- توفير الأنشطة الرياضية المختلفة حتى يمكن استهداف أكبر عدد من الطالبات للمشاركة في الأنشطة البدنية.
- ٣- زيادة الحوافز والمكافآت الخاصة بالمشاركة في الأنشطة الرياضية بالكلية.
- ٤- دراسة تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى العلمي للطلبة.
- ٥- اعتماد المقياس المستخدم ودراسة الطلبة مع التعرف على النواحي الاقتصادية والثقافية لعينة البحث.
- ٦- ضرورة قيام باحثين بدراسات اخرى في المحيط الجامعي للتعرف على الواقع والميول نحو الأنشطة المختلفة.

قائمة المراجع

- ١- إسماعيل، ت. إ. (٢٠١٦). "اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي". مجلة علوم التربية الرياضية ٢(٩).
- ٢- الأطرش، م. ح. (٢٠١٦). "قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطن". دراسات العلوم التربوية ٤٣.
- ٣- الجفري، ع. م. (٢٠١٤). "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني". مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ٢٨(١).
- ٤- الخاجة، ه. ح. (٢٠٠١). "اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة". مجلة العلوم التربوية والنفسية ٢(١).
- ٥- الطالب، ن. ك. الهويس (٢٠٠٠). "علم النفس الرياضي".
- ٦- بوصالح، ك. م. ع. (٢٠٠٣). "اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية". مجلة العلوم التربوية والنفسية ٤(١).
- ٧- زايد، ك. وآخرون (٢٠٠٤). "اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات". مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية ٨.
- ٨- صادق، غ. م. (١٩٩٠). مبادئ التربية والتربية الرياضية. بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- ٩- عبدالفتاح، أ. أ. (٢٠٠٨). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٠- هزاع، ه. م. (٢٠٠٤). "النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة: دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر". المجلة العربية للغذاء والتغذية ٥: ١٤٦-١٤١.
- ١١- هزاع، ه. م. (٢٠١٠). "استبانة قياس معلومات الطالبة الجامعية عن النشاط البدني واتجاهاتها نحوه". كلية علوم الرياضة.
- 12- Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice, Human kinetics.
- 13- Corbin, C. B., et al. (2001). Concepts of fitness and wellness, McGraw-Hill.
- 14- Deliens, T., et al. (2014). "Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions." BMC public health 14(1): 53.
- 15- Downs, A., et al. (2014). "Accelerometer-measured versus self-reported physical activity in college students: Implications for research and practice." Journal of American College Health 62(3): 204-212.
- 16- Hagger, M. S., et al. (2005). "Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: a cross-cultural evaluation of the trans-contextual model." Journal of Educational Psychology 97(3): 376.
- 17- Hardman, A. E. and D. J. Stensel (2009). Physical activity and health: The evidence explained, Routledge.
- 18- Hills, A. P., et al. (2015). "Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools." Progress in cardiovascular diseases 57(4): 368-374.
- 19- Hoeger, W. W. and S. A. Hoeger (2014). Lifetime physical fitness and wellness: A personalized program, Cengage Learning.

- 20- McIsaac, J.-L. D., et al. (2017). "Culture matters: a case of school health promotion in Canada." Health promotion international **32**(2): 207-217.
- 21- Montano, D. E. and D. Kasprzyk (2015). "Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model." Health behavior: Theory, research and practice
- 22- Shafieinia, M. et al. (2016). "Effects of a Theory Based Intervention on Physical Activity Among Female Employees: A Quasi-Experimental Study." Asian journal of sports medicine **7**(٢)
- 23- Silverman, S. and P. R. Subramaniam (2000). "Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes." Journal of Teaching in physical Education **19**(1): 97-125.
- 24- Van Hout, M. C. and S. Connor (2017). "Attitude to physical activity of adolescent substance users." Cancer.
- 25- Zeng, H. Z. et al. (2011). "Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences." Journal of Social Sciences **7**(4): 529-537.