

تأثير ممارسة المشى والجرى على إتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل بالإحساء

د/ عزة محمد العمرى

المقدمة ومشكلة البحث

إن العناية بالجسم والحرص على توافر مقوماته المختلفة أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى التربية الإسلامية إلى تحقيقها، والوصول إليها لتشكل فى مجموعها بناء الشخصية المسلمة القادرة على تحمل المسئوليات المختلفة فى هذه الحياة فالصحة الجسمية التي تعتبرها التربية الإسلامية هدفاً من أهدافها الأساسية تعنى ضمن ما تعنى خلو الجسم، والشعور بالنشاط والحيوية والقدرة على المثابرة على العمل، وامتلاك الاتجاهات والعادات الصحية السليمة. (4).

لذلك تكوين الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدنى يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً بما يسهم فى مواكبة الحضارة والتقدم، فالتربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة تستغل ميل الأفراد للحركة والنشاط فى تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن من خلال استثمار الفرد لأوقات فراغه فيما عدا يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع .

والأسلام ينظر للطبيعة الأنسانية (سلوكيا) على أنها قابلة للتعديل، بمعنى قابليتها للتعلم والتأثر بالقيم والمهارات والاتجاهات (9 : 100).

والإتجاه Attitude كما يعرفه ألبورت 1967 Allport هو حاله من الاستعداد العقلى والعصبى تنظمها الخبرة السابقة، وهذه الحالة توجه استجابات الفرد نحو كل موضوعات أو أشياء أو المواقف التي تربطها (21) .

وتعد التربية البدنية نظام تربوى يعتمد بشكل أساسى على الأنشطة الحركية والرياضية كوسائط مرئية فى سبيل التنمية الشاملة المتزنة للفرد . (15 : 57)

ومما لاشك فيه أن كلاً من التربية البدنية والتربية الصحية يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان، بغرض إعداده وتربيته بما يتلائم ويتناسب مع طموحات وأمال المجتمع الذى ينتمى إليه، وعلى ذلك يمكن أستغلال أنشطة التربية الرياضية فى توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحى.(11 : 47)

* أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

والإرشاد والتوجيه عملية تنظيمية وتطبيقية كعلم له أصوله وقواعده، تضعه في مصاف العلوم الحديثة التي أطلت علينا في بداية القرن العشرين، والثقافة الصحية هي توصيل المعلومات إلى فئة من الشعب يهتمهم معرفتها تمس احتياجاتهم وميولهم وشعورهم ودوافعهم وبذلك تدفعهم إلى ممارسة الاتجاهات الصحية السليمة وتكرار ممارسة السلوك السليم يؤدي إلى تكوين العادات الصحية المحمودة التي بدورها جزء في التربية الصحية، ويلعب الوعي الثقافي دوراً هاماً في الوقاية، فالالتزام الأفراد بتنفيذ المعلومات الصحية السليمة يقيهم ذلك من فرص الإصابة بأمراض عديدة . (1 : 2)

وتعتبر ممارسة بعض مسابقات العاب القوى " المشى - الجرى " تمثيل للنشاط البدنى الذى يعد جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، لأن مسابقات العاب القوى تعكس عدداً هائلاً من القيم المادية والروحية والإجتماعية المنفق عليها حيث أن هذه المسابقات تمثل أساسيات الوظائف الحركية البشرية الإنسانية مثل الجرى والمشى والوثب والرمى، وأن تنفيذ ممارسة بعض هذه المسابقات على طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل يعد مساهمة فعالة لتحسين حالتهم ولياقتهم من خلال نشاط تنقيفى صحى لبعض مسابقات المشى والجرى مما يساعد على تحسين كافة القدرات البدنية بشكل متناسق كذلك تطوير وظائف حركية جيدة لإتاحة الفرصة أمامهن لكى يعيشون حياتهن البدنية المستقبلية بسهولة وحصولهن على نصيب من المشاركة فى الأنشطة البدنية بنجاح .

ولذا فإن استخدام النشاط البدنى كإستراتيجية للصحة واللياقة من أجل التطوير وتنمية الذات لتمييز الشخصية وتحقيق الأهداف المرجوة حيث ينبع عن حالة التوازن النسبى لجوانب الشخصية الوصول إلى الأداء الأمثل فى كل أمور الحياة .

وبرزت أهمية تناول مشكلة البحث من خلال ملاحظات الباحثة من واقع عملها المحلى والدولى وكأستاذ ومدربة لمادة تطوير مهارات الصحة واللياقة لطالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل ومعرفتها بمدى الاحتياج الشديد للطالبات لممارسة النشاط البدنى .

كما أن المجتمع السعودى لا يهتم بالتربية الرياضية كمادة فى جميع مراحل التعليم الإبتدائى والإعدادى والثانوى ومن هنا قد يكون ضعف الاتجاهات الإيجابية للطالبات نحو النشاط الرياضى .

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالى والتي تكمن فى التعرف على تأثير ممارسة بعض مسابقات العاب القوى " المشى والجرى " على اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل وأنطلاقاً من اهتمام المملكة العربية السعودية حالياً بإعداد الطالبة الجامعية

المتكاملة الشخصية لتنهضن بمجتمعها وهي قوية الجسد وبالتالي الفكر وهي الجوانب المتعلقة بمهارات تطوير الذات والإتجاهات والعادات الصحية السليمة .

لذا تحاول الباحثة من خلال تناولها لمشكلة البحث وممارسة بعض مسابقات العاب القوى "المشى و الجرى" وتحقيق الأهداف الصحية البدنية الحركية والإجتماعية والأخلاقية التى سيكون لها الأثر فى زيادة حجم ممارسة الطالبات لأنواع مختلفة من الأنشطة والرياضات التى تعود عليهن وعلى المجتمع السعودى عامة بفوائد إيجابية متعددة .

أهمية البحث :

تتعلق أهمية البحث فى التعرف على تأثير ممارسة بعض مسابقات العاب القوى "المشى- الجرى " فى وضع استراتيجيات مستقبلية لزيادة الإتجاهات الإيجابية لممارسة النشاط البدنى وأن هذه الإتجاهات ينجم عنها الزيادة فى الممارسة لرفع مستوى اللياقة البدنية . إن الأهتمام ليس منصباً على الجسم بمعناه العضوى المتمثل فى الأجهزة الحيوية، والعضلات ونحوها وإنما يمتد ليصل إلى الطاقة المنبثقة منه والتي تكسبه معنى الحيوية . التأكيد على ضرورة إشباع حاجات الجسم وتلبية مطالبه ودوافعه وفقاً للمنهج الصحيح وأنطلاقاً من كون ذلك ضرورة فطرية لا غنى للإنسان عنها (19) .

إن سلامة جسم الإنسان وصحته عامل رئيسى وشرط لا بد منه حتى يتمكن الانسان بواسطته من التكيف اللازم مع بيئته ومن ثم التكيف مع متطلبات الحياة وضرورتها . (12) إن العناية بالجسم والحرص على توافر مقوماته المختلفة أحد الأهداف الرئيسية التى تشكل فى مجموعها بناء الشخصية المتكاملة المتزنة القادرة على تحمل المسئوليات المختلفة فى هذه الحياة " فالصحة الجسمية تعنى خلو الجسم من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم والشعور بالنشاط والحيوية نحو القدرة على العمل وأمتلاك الإتجاهات والعادات الصحية السليمة . (4) ضرورة تكوين الإتجاهات نحو النشاط البدنى عامة وبعض مسابقات العاب القوى خاصة حيث أن هذا يعد أحد الأساليب المهمة لإعداد الفرد مجتمعياً، فالتربية البدنية والرياضة جزء من التربية العامة تستغل ميل الأفراد للحركة والنشاط فى تطوير عمليات النمو المتكامل والمتزن لشخصيته . (16)

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي صحى بدنى للتعرف على تأثير البرنامج على

كلاً من :-

1 - ترتيب الأهمية النسبية للإتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء .

1 - تأثير ممارسة بعض مسابقات العاب القوى " المشى - الجرى " على إتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء .

تساؤلات البحث:

1 - ما هو ترتيب الأهمية النسبية لإتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء ؟

2 - ما هو تأثير ممارسة بعض مسابقات العاب القوى على إتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء ؟

الدراسات السابقة :

1 - قامت " نجوى محمد عبد النبي سلام " بدراسة عام (2011 م) (10) هدفت إلى التعرف على تأثير تطبيق برنامج للتوجيه والأرشاد الصحى فى إطار الشريعة الاسلامية لزيادة مستوى الثقافة الصحية لدى تلميذات المرحلة الثانوية ببعض المعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية والذي تتناول محاوره (الصحة الشخصية - الصحة العامة - الصحة الوقائية - الصحة النفسية - الصحة الجنسية - الصحى الغذائية - الملابس الصحية - نظافة الأماكن - البيئة الصحية - اللياقة البدنية والرياضة)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأستخدمت برنامج للتوجيه والارشاد الصحى البدنى - الغذائى - النفسى، وتوصلت إلى أن برنامج التوجيه والارشاد الصحى فى إطار الشريعة الاسلامية يؤثر تأثيراً واضحاً على مستوى الثقافة الصحية المتعلقة باللياقة البدنية والرياضة .

2 - قامت " هدى حسن الخاجة " بدراسة عام (1999 م) (16) هدفت إلى التعرف على إتجاهات بعض طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدنى واستخدمت الدراسة مقياس كنيون Kenyon للإتجاهات نحو النشاط البدنى وأجريت مقارنات بين استجابات المجموعات البحثية الثلاث على أبعاد المقياس، وتوصلت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى عينة الدراسة ككل نحو النشاط البدنى كخبرة للصحة واللياقة لخفض التوتر - كخبرة جمالية - للتفوق الرياضى - كخبرة إجتماعية .

3 - قام " صادق ودياب عام (1992 م) (13) بدراسة لمقارنة اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدنى على عينة مكونة من (357) طالباً

وطالبة وأستخدم الباحثان مقياس كينون للإتجاهات، وأشارت النتائج إلى أن أعلى الدرجات الإيجابية على أبعاد المقياس كانت بالنسبة للطالبات فى الإتجاه نحو النشاط البدنى كخبرة للصحة واللياقة .

4 - قام " ماكلوك Maclock " (1970 م) (22) دراسة لقياس اتجاهات تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة " بلفاست " بايرلندا نحو النشاط البدنى باستخدام مقياس كينون للاتجاهات وأوضحت النتائج وجود اتجاهات ايجابية ذات درجات استجابة عالية بالنسبة لمحاور الصحة واللياقة، كخبرة اجتماعية، كخبرة جمالية، كخبرة لخفض التوتر .

5 - قام كل من " سيمون وفرانك Simon & Frank " (1974) (23) بدراسة هدفت إلى التعرف على إتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضى، وقد استخدم مقياس كينون للإتجاهات، وتوصل إلى وجود اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدنى لدى كل من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة واشنطن، وكانت أهم النتائج وفق مقياس كينون مرتبة على النحو التالى كخبرة اجتماعية، كخبرة للصحة واللياقة، كخبرة جمالية، لخفض التوتر، كخبرة توتر ومخاطرة، وأخيراً كخبرة للتفوق الرياضى .

6 - قام " برينكوت Birenkoott " (1976 م) (19) دراسة مقارنة بين طلبة وطالبات الجامعة - رياضيين وغير رياضيين - فى الأتجاه نحو النشاط البدنى، وتوصلت النتائج إلى أن الفروق كانت لصالح الطلاب فى كافة أبعاد مقياس كينون للإتجاهات، فى حين كانت دلالات الفروق لصالح الطالبات فى بعد النشاط البدنى كخبرة جمالية .

7 - قامت " جيل Gail " (1980) (21) بدراسة التعرف والمقارنة بين طلبة وطالبات الجامعة فى الإتجاه نحو النشاط البدنى، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (267) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات ايجابية لدى عينة الدراسة ككل نحو النشاط البدنى كخبرة جمالية، بينما كانت أعلى درجات الاستجابة للطالبات فى اتجاهاتهن نحو النشاط البدنى، كخبرة اجتماعية، كخبرة جمالية، وخبرة خفض التوتر بينما كانت أعلى درجات استجابة الطلاب فى الإتجاه نحو النشاط البدنى، كخبرة للصحة واللياقة، كخبرة جمالية، كخبرة لخفض التوتر .

8 - قامت إليزبت راتيس Elizabeth (1994 م) (20) بدراسة عن تغيير الأتجاه نحو السلوك الصحى عن طريق التعليم المتصل بمناهج الصحة على مستوى المجتمع، وقد أجريت الدراسة على (568) دارس اشتركوا فى مناهج الصحة العامة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة باستخدام ثلاث طرق هى منهج الثقافة الصحة (3) مرات

أسبوعياً لمدة (50) ق، والطريقة الثانية استخدام العرض السينمائي الفيديو تعويضاً عن المحاضرة (2) مرة أسبوعياً لمدة (50) ق، والطريقة الثالثة استخدام برنامج التوجيه الذاتى للسلوك الصحى للأفراد عينة البحث تتعلق بالممارسة التمرينات الرياضية بانتظام والأفراط فى تناول المشروبات الكحولية، واستخدم العقاقير فى صورة إدمان وأتجاه الافراد ضعيف نحو ممارسة السلوك الصحى المثالى وأن أى وسيلة متعلقة بالتوجيه واتجاه الافراد ضعيف نحو ممارسة السلوط الصحى المثالى وأن أى وسيلة متعلقة بالتوجيه الذاتى كانت مسئولة عن ضعف اتجاهات الطلاب نحو السلوكيات الصحية المثالية .

9 - قامت أرباب محمد مرسل حمد Arbab Mersal Mohamed Hamad (2004 م) (17) بدراسة بعنوان " علاقة بين السمات الدافعية ومستوى الحصيل المعرفى للتمرينات والاتجاه نحو تدريس التربية الرياضية ومستوى التحصيل فى التدريب الميدانى لطلاب شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " يهدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة بين السمات الدافعية ومستوى التحصيل المعرفى للتمرينات والاتجاه نحو تدريس التربية الرياضية ومستوى تحصيل التدريب الميدانى لدى طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وقد اسفرت اهم النتائج الى وجود متغيرات تؤثر فى درجات التدريب الميدانى بالنسبة لطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة شعبة التدريس وكانت على التوالى بالنسبة لطلاب الفرقة الثالثة كما يلى : " ارتباط التمرينات بالعلوم الاخرى , التمرينات والادوات التحصيل المعرفى للتمرينات .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمجموعة تجريبية واحدة وفقاً للقياس القبلى البعدى حيث يعد أنسب المناهج لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - بمدينة الأحساء، واشتملت عينة البحث على (41) طالبة من طالبات السنة التحضيرية .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .

- مجموعة عصي .
- أقماع .
- مقاعد سويدى .
- أعلام ورايات - كور متنوعة - عصر تتابع - أحبال .

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة مقياس كينون Kenyon Scale للإتجاهات نحو النشاط البدنى
 Attitud Towards Physical Activity (ATPA) وقد صمم هذا المقياس كينون عام 1968
 م وأعد صورته العربية علاوى عام 1987 م مرفق (1)، وقد استخدمت الباحثة هذا المقياس
 نظراً لشيوع استخدامه فى المجال الرياضى وفى نطاق عدد كبير من الدراسات التى أجريت فى
 البيئات الأجنبية والعربية التى استعانت بها الباحثة فى جزء الدراسات السابقة والمرتبطة
 بموضوع البحث وقد أشارت الدراسات إلى صدق وثبات العبارات التى وردت بأبعاد المقياس،
 حيث تراوح معامل الصدق فيها ما بين 0.82، 0.95 كما تراوح معامل الثبات ما بين 0.69،
 0.87 ، كما فضلت الباحثة استخدام هذا المقياس نظراً لتضمنه مجموعة ابعاد غير متجانسة
 وسهلة الفهم وتتميز بوضوح المعنى، كما يتيح إظهار التباين فى اتجاهات الأفراد نحو النشاط
 البدنى .

ويتضمن مقياس كينون ستة أبعاد موزعة على (54) عبارة كالتالى :

- 1 - النشاط البدنى كخبرة اجتماعية Social Experience 8 عبارات .
 - 2 - النشاط البدنى للصحة واللياقة Health and fitness 11 عبارة .
 - 3 - النشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة Pursuit of Vertige 9 عبارات .
 - 4 - النشاط البدنى كخبرة جمالية Aesthetic Experience 9 عبارات .
 - 5 - النشاط البدنى لخفض التوتر Catharsis 9 عبارات .
 - 6 - النشاط البدنى كخبرة للتفوق الرياضى Ascetic Experience 9 عبارات .
- وقد حدد للمقياس ميزان خماسى التقدير لكل من العبارات الموجبة والسالبة .

المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على عينة قوامها (10) طالبات
 من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية للبحث وذلك فى الفترة من 2011/10/1م
 وحتى 2011/10/6 م .

جدول (1)

صدق وثبات مقياس (كينون) للاتجاه نحو النشاط الرياضي

ن = 10

المحور العبرة	كخبرة اجتماعية	للصحة واللياقة	كخبرة توتر ومخاطرة	كخبرة جمالية	النشاط البدني لخفض التوتر	للتفوق الرياضي
1	0.635	0.754	0.687	0.655	0.754	0.749
2	0.746	0.632	0.632	0.697	0.841	0.654
3	0.698	0.691	0.754	0.754	0.654	0.687
4	0.639	0.702	0.719	0.712	0.741	0.693
5	0.701	0.685	0.638	0.688	0.845	0.635
6	0.681	0.648	0.689	0.687	0.741	0.812
7	0.647	0.794	0.845	0.645	0.674	0.692
8	0.894	0.8024	0.684	0.637	0.640	0.648
9		0.639	0.712	0.687	0.690	
10		0.687				
11		0.729				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.632

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين العبارة والمجموع

الكل للمحور الذي تنتمي إليه، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات المقياس .

جدول (2)

معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس (كينون)

ن = 10

المحور	المجموع الكلي للمقياس
كخبرة اجتماعية	0.639
للصحة واللياقة	0.687
كخبرة توتر ومخاطرة	0.698
كخبرة جمالية	0.654
النشاط البدني لخفض التوتر	0.635
للتفوق الرياضي	0.702

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين مجموع المحور

والمجموع الكلي للمقياس، مما يدل على صدق الأتساق الداخلي لمحاور المقياس .

جدول (3)

معامل ثبات المحاور والمجموع الكلي لمقياس (كينون) للاتجاه نحو النشاط الرياضي

ن = 10

المحور	المجموع الكلي للمقياس
كخبرة اجتماعية	0.698
للصحة واللياقة	0.657
كخبرة توتر ومخاطرة	0.711
كخبرة جمالية	0.680
النشاط البدني لخفض التوتر	0.771
للتفوق الرياضي	0.724
المجموع	0.671

تشير نتائج الجدول إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث تراوح معامل الثبات باستخدام الفا كرونباخ ما بين (0.657 ، 0.711) .

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على الطالبات خلال فعاليات الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2011 م – 2012 م .

تطبيق المقياس :

طبق المقياس على عينة الدراسة علي الطالبات في شكل استمارات مطبوعة، طرحت عليهن في موقف جماعي وفق توزيع العينة وتم التأكيد على الطالبات مراعاة الدقة عند قراءة عبارات المقياس والإجابة عنها، وقد تم ذلك خلال فعاليات الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2011 م – 2012 م .

برنامج لبعض مسابقات العاب القوى " المشى - الجرى " :

الإجراءات التنفيذية :

أولاً : الإجراءات الفنية :

تم تحديد ميعاد للمقابلة مع منسقة عمادة السنة التحضيرية وذلك لتوضيح أهمية ممارسة نشاط بدنى من خلال بعض مسابقات العاب القوى " المشى - الجرى " والتي تتناسب مع طبيعة طالبات عمادة السنة التحضيرية وتحقيقاً لأهداف تدريس مادة تطوير مهارات الصحة واللياقة نظرياً وعملياً وتطبيقاً، تم أخذ الموافقة بتطبيق المقياس على الطالبات وتم توزيعه عليهن داخل المحاضرة الخاصة بتدريس تطوير مهارات الصحة واللياقة.

تصميم البرنامج الذى أشتمل محتوياته على 50 دقيقة هى المحاضرة والتي سيتم فيها التطبيق .

ثانياً : الإجراءات التنظيمية :

تم تنظيم الملعب ووضع العلامات بالشكل الذى يراعى فية عوامل الأمن والسلامة والمشاركة التدريبية الصحية الفعلية لجميع الطالبات .

تحديد الوحدة التدريبية الأولى الافتتاحية للطالبات للتعريف بماهية العاب القوى مسابقات "المشى - الجرى " والتي تتناسب معهن وكيفية ممارستها بطرق بسيطة من خلال أداء النماذج .
وضع البرنامج التدريبى التثقيفى الصحى البدنى خلال تدريس الفصل الدراسى الاول للعام الاكاديمى 2011 م ويراعى فية التناوب فى الوحدات ما بين النظرى والعملى .

الهدف العام للبرنامج :

يتوقع من الطالبة المتدربة بعد نهاية البرنامج فهم واستيعاب الحياة الصحية والالتزام بها وممارسة الأنشطة البدنية للحفاظ على اللياقة الصحية البدنية .

الأهداف التفصيلية :

- أتباع العادات الصحية للمحافظة على أجهزة الجسم .
- أكتساب المبادئ الأساسية السليمة للغذاء والتغذية والتي تساعد فى بناء وتشكيل نمط صحى للحياة .
- إدراك أهمية دور الرياضة فى بناء اللياقة الجسمية .
- فهم ومعرفة توعوية تثقيفية لماهية ألعاب القوى وما تتضمنه من مسابقات " الجرى - المشى".
- ضرورة أكتساب كفايات جديدة لتكيف الجسم بدنياً وجسماً مع الظروف البيئية والإجتماعية المختلفة .

يركز البرنامج على نمط الحياة الصحية البدنية من خلال الموضوعات الآتية:-

1- الصحة الشخصية .

2- الصحة البدنية .

3- الصحة الغذائية .

كما أن النتيجة الحتمية لهذه الموضوعات هي الآتى : -

1 - الصحة النفسية .

2 - الصحة الوقائية .

المدة الزمنية للبرنامج التدريبي الصحى البدنى:

يتكون البرنامج التدريبي الصحى البدنى من شهرين بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، وقد تم التدريب خلال أيام الأسبوع، ومدة الجلسة 60 دقيقة، مع استخدام التغذية الرجعية خلال الوحدة التدريبية .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

أستخدمت الباحثة فى معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائى SPSS باستخدام

المعالجات التالية :

- المتوسط الحسابى .

- الأنحراف المعياري .

- معامل الإنتواء .

- معامل الارتباط .

- اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات .

- النسب المئوية .

- معدل التغير .

القياس البعدى :

- قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى على الطالبات خلال فعاليات الفصل الدراسى الأول

للعام الأكاديمى 2011 م - 2012 م .

عرض النتائج :

جدول (4)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات القبليية للمحاور والمجموع الكلى لمقياس(كينون) للأتجاه نحو النشاط الرياضى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل

المحور	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
كخبرة اجتماعية	13.4634	1.97608	0.190
للصحة واللياقة	20.7317	1.43221	0.446
كخبرة توتر ومخاطرة	16.9512	2.06096	0.490-
كخبرة جمالية	15.3415	2.23170	0.354-
النشاط البدنى لخفض التوتر	16.3902	2.46858	0.580-
للتفوق الرياضى	16.8537	1.83795	0.358-
مجموع المقياس	99.7317	6.16451	0.328-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات القبليية لمحاور والمجموع الكلى لمقياس الأتجاه نحو النشاط الرياضى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة حيث تراوح معامل الإلتواء بين ($3 \pm$) .

جدول (5)

التكرار و النسبة المئوية و المجموع التقديرى و الاهميه النسبيه لعبارات استبيان اتجاهات محور الخبرة الاجتماعية طالبات عمادة السنة التحضيريه جامعه الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى فى القياس البعدى

الاهميه النسبيه	المجموع التقديرى	لا اوافق بشدة		لا اوافق		غير متأكد		اوافق		اوافق بشدة		العبارات
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
80.976	166	0.000	0	0.000	0	17.073	7	60.976	25	21.951	9	11
72.195	148	0.000	0	12.195	5	36.585	15	29.268	12	21.951	9	17
89.756	184	0.000	0	7.317	3	12.195	5	17.073	7	65.854	27	20
67.317	138	2.439	1	21.951	9	26.829	11	34.146	14	14.634	6	25
78.537	161	4.878	2	4.878	2	12.195	5	48.780	20	29.268	12	29
70.244	144	0.000	0	24.390	10	24.390	10	26.829	11	24.390	10	39
50.244	103	12.195	5	43.902	18	26.829	11	14.634	6	2.439	1	49
60.976	125	12.195	5	12.195	5	46.341	19	17.073	7	12.195	5	19
71.28	1169											

يتضح من الجدول التكرار و النسبة المئوية لكل أستجابة و المجموع التقديرى و الأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات محور الخبرة الاجتماعية لمقياس اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط الرياضى .

جدول (6)

التكرار و النسبة المئوية و المجموع التقديرى و الاهمية النسبية لعبارات استبيان اتجاهات للصحة و اللياقة لطالبات عمادة السنة التحضيرية جامعه الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى فى القياس البعدى

الاهمية النسبيه	المجموع التقديرى	لا اوافق بشدة		لا اوافق		غير متأكد		اوافق		اوافق بشدة		العبارات
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
89.268	183	0.000	0	0.000	0	4.878	2	43.902	18	51.220	21	4
85.366	175	0.000	0	2.439	1	9.756	4	46.341	19	41.463	17	10
82.927	170	0.000	0	7.317	3	7.317	3	48.780	20	36.585	15	15
86.341	177	2.439	1	2.439	1	9.756	4	31.707	13	53.659	22	18
63.415	130	4.878	2	21.951	9	31.707	13	34.146	14	7.317	3	23
92.683	190	0.000	0	0.000	0	7.317	3	21.951	9	70.732	29	32
83.902	172	0.000	0	0.000	0	26.829	11	26.829	11	46.341	19	40
80.488	165	0.000	0	0.000	0	24.390	10	48.780	20	26.829	11	47
35.122	72	34.146	14	34.146	14	9.756	4	4.878	2	4.878	2	6
54.634	112	2.439	1	48.780	20	24.390	10	21.951	9	2.439	1	27
55.610	114	14.634	6	26.829	11	31.707	13	19.512	8	7.317	3	36
73.614	1660											

يتضح من الجدول التكرار و النسبة المئوية لكل أستجابة و المجموع التقديرى و الأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات محور الصحة و اللياقة لمقياس اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط الرياضى .

جدول (7)

التكرار و النسبة المئوية والمجموع التقديرى و الاهمية النسبية لعبارات استبيان اتجاهات كخبرة توتر و مخاطرة لطالبات عمادة السنة التحضيرية جامعه الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى فى القياس البعدى

الاهمية النسبيه	المجموع التقديرى	لا اوافق بشدة		لا اوافق		غير متأكد		اوافق		اوافق بشدة		العبارات
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
48.780	100	21.951	9	34.146	14	26.829	11	12.195	5	4.878	2	7
47.805	98	26.829	11	24.390	10	29.268	12	9.756	4	7.317	3	28
61.463	126	9.756	4	21.951	9	39.024	16	9.756	4	19.512	8	42
52.683	108	9.756	4	43.902	18	26.829	11	12.195	5	7.317	3	50
75.610	155	0.000	0	9.756	4	26.829	11	39.024	16	24.390	10	53
82.927	170	0.000	0	9.756	4	7.317	3	41.463	17	41.463	17	1
72.683	149	0.000	0	9.756	4	34.146	14	39.024	16	17.073	7	13
79.024	162	0.000	0	4.878	2	26.829	11	36.585	15	31.707	13	22
79.512	163	4.878	2	2.439	1	17.073	7	41.463	17	34.146	14	38
66.72	1231											

يتضح من الجدول التكرار و النسبة المئوية لكل أستجابة و المجموع التقديرى و الأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات محور الخبرة الاجتماعية لمقياس اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط الرياضى .

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والمجموع التقديرى والاهمية النسبية لعبارات استبيان اتجاهات كخبرة جمالية لطالبات عمادة السنة التحضيرية جامعة الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى فى القياس البعدى

الاهمية النسبية	المجموع التقديرى	لا اوافق بشدة		لا اوافق		غير متأكد		اوافق		اوافق بشدة		العبارات
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
63.902	131	4.878	2	29.268	12	29.268	12	26.829	11	12.195	5	3
78.537	161	0.000	0	2.439	1	24.390	10	51.220	21	21.951	9	8
64.878	133	4.878	2	17.073	7	43.902	18	17.073	7	17.073	7	14
78.537	161	2.439	1	0.000	0	24.390	10	48.780	20	24.390	10	30
71.707	147	2.439	1	9.756	4	31.707	13	39.024	16	17.073	7	33
87.317	179	4.878	2	0.000	0	31.707	13	41.463	17	34.146	14	35
71.220	146	0.000	0	14.634	6	39.024	16	21.951	9	24.390	10	41
71.220	146	4.878	2	9.756	4	31.707	13	31.707	13	21.951	9	45
70.732	145	2.439	1	12.195	5	34.146	14	31.707	13	19.512	8	48
73.116	1349											

يتضح من الجدول التكرار والنسبة المئوية لكل أستجابة والمجموع التقديرى والأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات محور الخبرة الجمالية لمقياس اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط الرياضى .

جدول (9)

التكرار و النسبه المئوية والمجموع التقديرى والاهميه النسبيه لعبارات استبيان اتجاهات لخفض التوتر لطالبات عمادة السنه التحضيريه جامعه الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى فى القياس البعدى

الاهميه النسبيه	المجموع التقديرى	لا اوافق بشدة		لا اوافق		غير متأكد		اوافق		اوافق بشدة		العبارات
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
74.634	153	0.000	0	7.317	3	36.585	15	31.707	13	24.390	10	12
77.561	159	0.000	0	7.317	3	21.951	9	46.341	19	24.390	10	16
80.000	164	0.000	0	9.756	4	14.634	6	41.463	17	34.146	14	21
66.341	136	2.439	1	26.829	11	26.829	11	24.390	10	19.512	8	26
51.220	105	19.512	8	34.146	14	26.829	11	9.756	4	9.756	4	37
77.561	159	0.000	0	9.756	4	17.073	7	48.780	20	24.390	10	44
73.659	151	2.439	1	7.317	3	31.707	13	36.585	15	21.951	9	51
70.732	145	2.439	1	12.195	5	36.585	15	26.829	11	21.951	9	31
49.756	102	17.073	7	41.463	17	21.951	9	14.634	6	4.878	2	54
69.051	1274											

يتضح من الجدول التكرار و النسبة المئوية لكل أستجابة والمجموع التقديرى والأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات محور لخفض التوتر لمقياس اتجاهات طالبات عمادة السنه التحضيرية بجامعة الملك فيصل نحو ممارسة النشاط الرياضى .

جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والمجموع التقديرى والاهميه النسبيه لعبارات استبيان اتجاهات للتفوق الرياضى طالبات عمادة السنه التحضيريه جامعه الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى فى القياس البعدى

الاهميه النسبيه	المجموع التقديرى	لا اوافق بشدة		لا اوافق		غير متأكد		اوافق		اوافق بشدة		العبارات
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
69.268	142	0.000	0	19.512	8	39.024	16	29.268	12	14.634	6	2
78.049	160	2.439	1	2.439	1	31.707	13	29.268	12	34.146	14	9
51.707	106	21.951	9	24.390	10	31.707	13	17.073	7	4.878	2	34
76.585	157	2.439	1	7.317	3	29.268	12	26.829	11	34.146	14	43
57.073	117	12.195	5	24.390	10	36.585	15	19.512	8	7.317	3	5
57.073	117	7.317	3	24.390	10	39.024	16	21.951	9	4.878	2	24
72.683	149	0.000	0	17.073	7	26.829	11	31.707	13	24.390	10	46
61.463	126	14.634	6	12.195	5	41.463	17	14.634	6	17.073	7	52
65.488	1074											

يتضح من الجدول التكرار والنسبة المئوية لكل أستجابة والمجموع التقديرى والأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات محور التفوق

الرياضى لمقياس اتجاهات طالبات عمادة السنه التحضيرية بجامعة الملك فيصل نحو ممارسه النشاط الرياضى .

جدول (11)

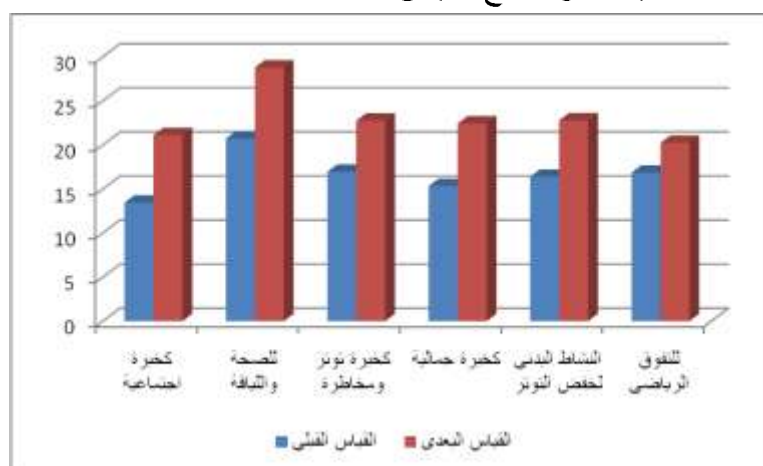
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لمحاور والمجموع الكلى لمقياس الأتجاه نحو النشاط الرياضى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل

ن = 41

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المحور
		ع	س	ع	س	
20.58	7.659	2.002	21.12	1.976	13.46	كخبرة اجتماعية
11.64	8.049	4.15	28.78	1.432	20.73	للصحة واللياقة
11.05	5.805	2.3	22.76	2.061	16.95	كخبرة توتر
12.4	7.098	2.608	22.44	2.232	15.34	كخبرة جمالية
10.88	6.39	2.928	22.78	2.469	16.39	النشاط البدنى
5.921	3.39	3.477	20.24	1.838	16.85	للتفوق الرياضى
28.31	38.39	6.827	138.1	6.165	99.73	مجموع المقياس

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي (2.03)

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لمحاور والمجموع الكلى لمقياس الأتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل ولصالح القياس البعدى .



شكل (1)

المتوسط الحسابى للقياسات القبلىة والبعدية لمحاور مقياس الأتجاه نحو النشاط الرياضى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل

جدول (12)

المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعديّة ومعدل التغير لمحاوّر والمجموع الكلي لمقياس الأتجاه نحو النشاط الرياضي لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل

المحور	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير
كخبرة اجتماعية	13.46	21.12	% 56.909
للصحة واللياقة	20.73	28.78	% 38.833
كخبرة توتر ومخاطرة	16.95	22.76	% 34.277
كخبرة جمالية	15.34	22.44	% 46.284
النشاط البدني لخفض التوتر	16.39	22.78	% 38.987
للتفوق الرياضي	16.85	20.24	% 20.119
مجموع المقياس	99.73	138.10	% 38.474

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمحاوّر والمجموع الكلي لمقياس الأتجاهات نحو ممارسة انتشاط الرياضي لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل ومعدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي .



شكل (2)

معدل التغير لمحاوّر والمجموع الكلي لمقياس الأتجاه نحو النشاط الرياضي لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل

مناقشة النتائج :

أشارت نتائج الجداول إلى فاعلية البرنامج التثقيفي الصحى البدنى على اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية نحو ممارسة بعض مسابقات العاب القوى " المشى والجرى " ، وخاصة فى مجتمع المملكة العربية السعودية كأحد المجتمعات الخليجية، حيث ظهر ذلك فى الاستجابة لمعاور المقياس .

حيث يتضح من الجدول (11) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى ولصالح القياس البعدى حيث أكدت هذه النتيجة بعد تطبيق البرنامج، ولذلك بدأ التحسن الملحوظ والمستمر لإتجاهات أفراد العينة مما أظهر فاعلية البرنامج فى المساهمة فى تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية والتمهيد لاتجاهات جديدة وإكسابها للطالبات نحو ممارسة النشاط البدنى كأحد أوجه التنمية الشاملة وخاصة فيما يرتبط بتكوين شخصياتهم للحياة المجتمعية، حيث أشار لوكهارات Lochart المشار إليه فى عريزة محمود سالم (1977 م) (8) أن هناك علاقة إيجابية مرتفعة بين العوامل المحددة للشخصية السوية كما يقيسها أختبار عوامل الشخصية الستة عشر لكاتل وبين الاتجاهات نحو النشاط البدنى بأبعاده الستة كما يحددها مقياس كينون للإتجاهات .

وتعزو الباحثة تعديل الإتجاهات السلبية إلى إتجاهات إيجابية إلى تأثير البرنامج التدريبي التثقيفى الصحى البدنى المقترح والذى أحتوى على محاضرات موجهة لتحسين ورفع الثقافة البدنية الصحية المتعلقة بالصحة الشخصية .

كما ترجع الباحثة هذا التحسن فى مستوى الثقافة الصحية البدنية الشخصية لأستجابة طالبات السنة التحضيرية فى المواظبة على حضور البرنامج المقترح حيث تم مراعاة تكثيف المحاضرات الخاصة بالصحة الشخصية والرياضة البدنية الأمر الذى أدى إلى رفع مستوى المعلومات والثقافة الرياضية فيما يتعلق بالصحة البدنية الشخصية والرياضية .

فالصحة والمعرفة الرياضية والمعلومات الصحية قرينان، إذا وجدت المعلومات والمدرجات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة فقد ذهب بعض العلماء إلى القول بأن تقدم الأنسانية كلها متوقف على صحة أبنائها، حيث يظهر الأثر الواضح للثقافة الصحية البدنية على حياة الفرد بشكل عام وهذا يتفق مع دراسة " محمد لطفى ابراهيم " (2003) . (2)

ومما زاد فاعلية البرنامج أنه أضاف أهداف بدنية حركية للطالبات تتمثل فى تحسين كافة القدرات البدنية بشكل متناسق وتطوير الوظائف الحركية وذلك يتيح الفرصة أمامهن لكى

يحصلن على نصيب من المشاركة فى الأنشطة البدنية بنجاح، وأيضاً أهداف إجتماعية وتتمثل فى تطوير القدرة على الاتصال الاجتماعى داخل المجتمع، وكذلك الوقوف على وعى وأقتناع الطالبات بأهمية ممارسة مسابقات العاب القوى مما يساهم عملياً فى زيادة حجم ممارسة الفتيات والسيدات لأنواع مختلفة من الأنشطة والرياضات التى تعود عليهن وعلى المجتمع السعودى عامة بفوائد إيجابية متعددة .

وتتفق نتائج ما توصلت إليه الباحثة مع ما توصلت إليه " نجوى سلام " (2011) (10) فى وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والبعديه لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديه مما أكد الأثر الإيجابى للبرنامج (الصحى - البدنى - النفسى - الغذائى) بالإضافة إلى الأثر الإيجابى لبرنامج نجوى سلام (الوقائى - الجنسى - البيئى) المقترح على المجموعة التجريبية فى متغير الثقافة الصحية العامة .

فالصحة هدف من أهداف الإنسان فى الحياه، ولهذا ينبغى أن يكون الإنسان سليم عضوياً حتى تقوم جميع أعضائه بوظائفها تامة، فالصحة العامة تهدف إلى المحافظة على الحياة وتجنب الأمراض . (6 : 110)

ومن خلال تلك النتيجة التى أمكن التوصل إليها تكون الباحثة قد تحققت من التساؤل الاول للبحث وهو " ما هو تأثير ممارسة بعض مسابقات العاب القوى على اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية لجامعة الملك فيصل - الاحساء " .

كما يتضح من النتائج التى جاءت فى الجداول (4)(5)(6)(7)(8)(9)(10) ان ترتيب الإتجاهات الايجابية حسب الأهمية النسبية لدى عينة البحث ككل جاءت على أبعاد المقياس وفق ما يلى :

- 1 - النشاط البدنى كخبرة للصحة واللياقة بنسبة (73.614 %) .
- 2 - النشاط البدنى كخبرة جمالية بنسبة (73.116 %) .
- 3 - النشاط البدنى كخبرة إجتماعية بنسبة (71.280 %) .
- 4 - النشاط البدنى كخبرة لخفض التوتر بنسبة (69.051 %) .
- 5 - النشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة بنسبة (66.720 %) .
- 6 - النشاط البدنى كخبرة للتفوق الرياضى بنسبة (65.488 %) .

إن ظهور نتائج الأهمية النسبية لترتيب الإتجاهات الإيجابية على هذا النحو يدل على مدى تأثر طالبات عمادة السنة التحضيرية عينة البحث بالبرنامج التنقيفى الصحى البدنى لأهمية ودور ممارسة بعض مسابقات العاب القوى كنشاط بدنى فى الجوانب التى تحدها أبعاد المقياس،

كما توضح هذه النتائج أن العادات والتقاليد في مجتمع المملكة العربية السعودية لم يكن حائلاً دون وجود الاتجاه الإيجابي نحو الممارسة الفعلية النظرية والعملية لدى طالبات العمادة، حيث تعد من المؤشرات الإيجابية ذات الأهمية النسبية بالنسبة لأهداف البحث .

كما أنه من خلالها يمكن الإجابة على التساؤل الثاني للبحث وهو " ما هو ترتيب الأهمية النسبية لإتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء " .

وتتفق نتائج الدراسة جزئياً مع نتائج بعض الدراسات السابقة فيما يتعلق بمحور النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة والذي جاء في الترتيب الأول لنتائج الدراسة الحالية متفقاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " ماكلوك Maclock (1970) (22) ونتائج دراسة صادق ودياب (1992 م) (13)، كما تتفق النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة " هدى حسن الحاجة " (1999 م) (16)، في وجود إتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة لخفض التوتر كخبرة جمالية - للتفوق الرياضي - كخبرة إجتماعية .

أما بالنسبة لباقي أبعاد المقياس فإن الأختلاف في نتائج الدراسات حول ترتيب درجات الاستجابة نحوها يمكن تفسيره على أساس أختلاف طبيعة مجتمعات البحث في هذه الدراسات وكذلك بالنسبة لأختلاف المراحل السنية لعينات الدراسة وأختلاف الجنس، كدراسة سيمون وفرانك Simon , Frank (1974 م) (23) حيث كان ترتيب الأبعاد على النحو التالي : كخبرة إجتماعية ثم كخبرة للصحة واللياقة ثم كخبرة جمالية .

كما لاحظت الباحثة أن التفاوت في ترتيب أبعاد المقياس جزئياً متمركز بالتناول في الترتيب خاصة على النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وكخبرة إجتماعية وأيضاً كخبرة جمالية حيث جاءت الخبرة الجمالية في دراسة جيل Gail (1980 م) (21) بعد الخبرة الإجتماعية، كما جاءت في نتائج هذه الدراسة في الترتيب الثاني ولكن مع الأختلاف بعد النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة .

وترى الباحثة أن ترتيب هذه الابعاد رغم التناوب ما بين الصحة واللياقة والخبرة الجمالية والخبرة الإجتماعية وتخص بالذكر الخبرات الثلاثة حيث أن دلالات هذه النتائج تشير إلى مدى تأثير البرنامج في فهم وأدراك دور الرياضة في بناء اللياقة الجسمية وأكتساب العادات الصحية للمحافظة على أجهزة الجسم وكذلك الأهتمام بالناحية الجمالية والإجتماعية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة سنجر Singer (1975 م) (24) أن شخصية الممارس للنشاط الرياضي تتغير إلى الأفضل نتيجة الخبرة التي يكتسبها عند ممارسة الألعاب الرياضية مما يساهم في تطوير بعض سماته الشخصية .

كما تتفق أيضاً هذه النتائج مع " نجوى سلام " (2011) (10) لاستجابة افراد عينة البحث فى المواظبة على حضور البرنامج المقترح حيث تم مراعاة تكثيف المحاضرات الخاصة باللياقة البدنية والرياضة فى ظل أحكام الشريعة الاسلامية فقد ربط الإسلام بين قوة الإيمان بالأهتمام بقوة الأبدان والغاية من القوة أن تكون الأمة المحمدية مرهوبة الجانب منيعة محمية عزيزة كريمة، والرياضة فى الإسلام موجهة نحو غاية تهدف إلى القوة وهى وسيلة لتحقيق الصحة والقوة البدنية لأفراد الأمة وهى مرغوبة بحق عندما تؤدى إلى هذه النتائج على أن تستر فيها العورات وتحترم فيها أوقات الصلاة، وقد تم ذلك من خلال حملة " الدين والرياضة معاً لصحة الانسان " وقد كان لهذه الحملة صداها الواسع فى رفع مستوى الثقافة الصحية للياقة البدنية.

وهذا يوضح تأثير البرنامج المقترح على الطالبات من حيث زيادة التوعية التثقيفية وتقديرهن لأهمية أكتساب كفايات جديدة لتكيف الجسم بدنياً وجسماً مع الظروف البيئية والاجتماعية المختلفة .

ويتفق هذا تماماً مع تعريف منظمة الصحة العالمية " حالة من الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية وليست مجرد حالة الخلو من الأمراض " فالتربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان، لأنهما يعبران عن شئ واحد وهو ضرورة الأهتمام بتربية الأفراد .

وترى الباحثة أن هذا الجانب الرياضى الإسلامى يتفق مع طبيعة المفاهيم الدينية والعقائد الاسلامية ونظرة المجتمع السعودى وخاصة لممارسة النشاط البدنى للطالبات، حيث يتبنى الإسلام فى صلب عبادته ما يشجع على تحقيق أفضل مزاولة للتربية البدنية، فنحن إذا تمعنا فى حركات الصلاة نجد أنها تتضمنت عضلات الجسم ومفاصله وهى حركات تعتبر من أنسب الرياضات للصغار والكبار وللنساء . (5 : 95)

كما تتفق مع دراسة " أرباب محمد مرسال حمد Arbab Mersal Mohamed Hamad " (2004 م) (17) حيث تشير إلى وجود متغيرات تؤثر فى درجات التدريب الميدانى بالنسبة لطلاب الفرقين الثالث والرابعة شعبة التدريس وكانت على التوالى بالنسبة لطلاب الفرقة الثالثة .

وقد وضعت الباحثة العديد من تمرينات المرونة والإطالة لجميع أجزاء وأعضاء الجسم فى البرنامج المقترح والتي تتفق مع تمرينات وحركات الصلاة وتتناسب مع جميع الأفراد وخاصة الطالبات .

وتشير الباحثة إلى أن النشاط الرياضي كخبرة لخفض التوتر بترتيبه الرابع في هذه الدراسة يبين السلوك النفسى ومدى تحسنه لدى الطالبات .

ويتفق هذا مع ما ذكره راتب (1995 م) (7) أن بعض العلماء يرون أن ممارسة النشاط البدنى وتطور اللياقة البدنية للفرد يؤثر فى تحسين مفهوم الذات وتقديرها، كما يساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية .

كما أن الترتيب المتأخر للنشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة والنشاط البدنى للتفوق الرياضى يعد منطقى جداً حيث أن ذلك يتناسب مع مجتمع كمجتمع المملكة العربية السعودية وخاصة طالبات الدراسة الجامعية حيث أنهم لا يمكن ممارسة الرياضة ولو حتى النسائية حيث لا يسمح المجتمع داخل المملكة بذلك حتى الآن على حد علم الباحثة .

ومن خلال تلك النتيجة التى أمكن التوصل إليها تكون الباحثة قد تحققت من التساؤل الثانى للبحث وهو " ما هو ترتيب الأهمية النسبية لإتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الأحساء " .

الاستنتاجات :

من خلال النتائج السابقة ومن خلال المعالجات الإحصائية وفى حدود عينة البحث ومشكلة البحث أستنتجت الباحثة ما يلى :

توجد إتجاهات إيجابية عامة لدى طالبات عينة الدراسة نحو ممارسة بعض مسابقات ألعاب القوى " المشى - الجرى " كنشاط بدنى كما تقيسه أبعاد مقياس كينون للإتجاهات وقد جاءت وفقاً للترتيب الأتى :

- 1 - جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة للصحة واللياقة فى الترتيب الأول بنسبة (73.614 %).
- 2 - جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة جمالية فى الترتيب الثانى بنسبة (73.116 %) .
- 3 - جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة إجتماعية فى الترتيب الثالث بنسبة (71.280 %) .
- 4 - جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة لخفض التوتر فى الترتيب الرابع بنسبة (69.051 %) .
- 5 - جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة فى الترتيب الخامس بنسبة (66.720 %).
- 6 - جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة للتفوق الرياضى فى الترتيب السادس بنسبة (65.488 %).
- 7 - أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تعديل اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية لجامعة الملك فيصل - الأحساء وفقاً لمقياس الإتجاهات لكينون .

8 - أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً واضحاً على مستوى الثقافة المتعلقة باللياقة البدنية والرياضة وكذلك بكافة المسابقات لألعاب القوى وخاصة مسابقات المشى والجري .

التوصيات :

- من خلال عرض الاستنتاجات وفي حدود عينة الدراسة توصى الباحثة بما يلي :
- 2 - تعميم دراسة ممارسة بعض مسابقات ألعاب القوى كنشاط بدني عملي لبعض مقررات تطوير مهارات الصحة واللياقة لطالبات الجامعة بمختلف كلياتها .
 - 3 - التدعيم التنقيفي والإعلامي حول دور وأهمية ممارسة أنشطة ألعاب القوى خاصة وأهمية الرياضة بأنواعها المختلفة بالنسبة لطالبات المرحلة الجامعية .
 - 4 - الأهتمام بنشر الوعي التنقيفي الرياضي وذلك بعقد ندوات بصفة دورية يشارك فيها المتخصصون في مجال الرياضة والصحة وربطها بالواقع الحياتي لديهن وكيفية تطبيقها .
 - 5 - الأهتمام بمقررات التربية الرياضية في مدارس التعليم العام .
 - 6 - زيادة عدد المقررات بالجامعة للطالبات مثل مقرر الصحة واللياقة حيث يتم دراسته مرة واحدة فقط خلال التعليم الجامعي .
- 1 - تستشير هذه الدراسة إجراء دراسة أخرى للبحث في الممارسة حجم الفعلية للأنشطة الرياضية لدى طالبات الجامعة بكلياتها المختلفة مما يمكن من خلاله الوقوف على مدى الأنفاق او التعارض مع الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني التي أظهرتها استجابات الطالبات في الدراسة الحالية .

المراجع

- 1 - أبو سريع، محمد على (1999 م) : تأثير برنامج للتوجيه والارشاد الصحى الغذائى على الاتجاهات الغذائية وبعض دلالات الصحة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان .
- 2 - إبراهيم، محمد لطفى محمد (2003 م) : المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالقاهرة الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان .
- 3 - التومى، عمر محمد (1395 هـ / 1975 م) : فلسفة التربية الإسلامية، ط 6، ليبيا، طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان .
- 4 - العامرى، أحمد (1418 هـ / 1997 م) : الأبعاد التربوية للصلاة، الرباط، المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة .
- 5 - الكيلانى، عبد الرازق (2009 م) : الحقائق الطبية فى الإسلام، الحياة للطباعة والنشر.
- 6 - تاج الدين، بهلول عبد الهادى (2000 م) : العلاقة بين تركيب الجسم ومستوى الحالة الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بنين بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان .
- 7 - راتب، أسامة كامل (1995 م) : علم نفس الرياضة، ط 1، دار الفكر العربى، القاهرة .
- 8 - سالم، عزيزة محمود (1977 م) : الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
- 9 - سعيد أسماعيل على وآخرون (1981 م) : دراسات فى فلسفة التربية، عالم الكتب، القاهرة .
- 10 - سلام، محمد عبد النبى (2011 م) : تأثير برنامج للتوجيه والارشاد الصحى فى إطار الشريعة الإسلامية على الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الثانوية الأزهرية بمحافظة الغربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- 11 - سلامة، بهاء الدين ابراهيم (1997م) : الصحة والتربية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 12 - سلطان، محمود السيد (1401 هـ / 1981 م) : الأهداف التربوية فى إطار النظرية التربوية فى الإسلام، القاهرة، دار الحسام للنشر والطباعة والتوزيع .

- 13 - صادق، مرفت محمود وذياب، عبد الرحمن (1992 م) : اتجاهات طلبة وطالبات جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية نحو النشاط البدني في كلية التربية الرياضية للبنين، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية .
- 14 - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1987 م) : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضى، ط 1، دار الفكر العربى، القاهرة .
- 15 - محمد فؤاد صالح (1978 م) : التربية البدنية والرياضة في مصر، دراسات وبحوث علمية في التربية الرياضية، رابطة خريجي المعهد العليا وكلية التربية الرياضية .
- 16 - هدى حسن الحاجة (1999 م) : اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني، دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية .
- 17 - Arbab Mersal Mohamed Hamad (2004) : The relationship between the motivatiom traits, the level of the cognitive achievement of the exercises,the attitude towards teaching the physical educational and the level of achievement in the practical training for the students of the department of teaching in the faculty of physical education mansura university , scientific magazine for physical education and sport since , Alexandria university .
- 18 - Allport , G. W. , (1967) : Reading in attitude theory and measurement , New York , John Wiley & Sons .
- 19 - Birenkott , R. (1976) : A comparison of expressed sports man – Ship attitudes of college athletes and non-athletes concerning ethical decision in competitive students . , Dissertation abstracts international , 38 , 812 – A.
- 20 - Elizabeth (1994) : Attitude change following three different modes of instruction in college level , Personal health courses , north Carolina state University .
- 21 - Gail , M. , (1980) : Attitude toward physical activity as a function of sexrole orientation . dissertatin abstracts international , 40 , 1214 – 1215 A.
- 22 - Maclock , M. , (1970) : Attitudes of secondary school towards participation in physical activity – abstracted in completed research in health , physical education and recreation .
- 23 - Simon , T. & Frank, S. (1974) : An instrument for assessing children's towards physical activity , Research quarterly , 45 – (4) , 407 – 415 .
- 24 - Singer , R. M. (1975) : Myths and trust in sports psychology , New Yourk , Harper and row Publishers .

تأثير ممارسة المشى والجرى على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل بالإحساء

د/ عزة محمد العمرى

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة بعض مسابقات العاب القوى على اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء، والتعرف على ترتيب الأهمية النسبية للاتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل - الإحساء، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (41) طالبة من طالبات السنة التحضيرية، واستخدمت الباحثة مقياس كينون Kenyon Scale للاتجاهات نحو النشاط البدنى Attitud Towards Physical Activity (ATPA) ، وتوصلت الباحثة إلى أن ترتيب النشاط البدنى كخبرة للصحة واللياقة فى الترتيب الأول بنسبة (73.614 %)، ترتيب النشاط البدنى كخبرة جمالية فى الترتيب الثانى بنسبة (73.116 %)، وترتيب النشاط البدنى كخبرة إجتماعية فى الترتيب الثالث بنسبة (71.280 %)، جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة لخفض التوتر فى الترتيب الرابع بنسبة (69.051 %)، جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة توتر ومخاطرة فى الترتيب الخامس بنسبة (66.720%)، جاء ترتيب النشاط البدنى كخبرة للتفوق الرياضى فى الترتيب السادس بنسبة (65.488%)، كما أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تعديل اتجاهات طالبات عمادة السنة التحضيرية لجامعة الملك فيصل - الإحساء وفقاً لمقياس الاتجاهات لكينون .

* أستاذ مساعد بقسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.

The effect of practicing walking and running on the attitude of female students of MalekFaisel University - EL Ehsaa.

* Assist. Prof. Azza Mohamed Elomari

The research aims to identify the effect of practicing some of athletics' competition on the attitude of female students of preliminary year of MalekFaisel university - EL Ehsaa, and recognition of the percentage of attitude of female students of preliminary year of MalekFaisel university - EL Ehsaa, the researcher used the experimental method, the research sample included (41) female students of preliminary year and she used Kenyon scale for attitude towards physical activity (ATPA) and she concluded physical activity as an experience for health and fitness came at first place with (73.614 %), physical activity as an experience for beauty came at second place with (73.116%), physical activity as an experience for social skill came at third place with (71.280%), physical activity as an experience to reduce stress came at fourth place with (69.051%), physical activity as an experience of stress and risk came at fifth place with (66.720%), physical activity as an experience of sports achievement came at sixth place with (65.488%). The suggested training program led to modification of attitude of female students of preliminary year of MalekFaisel university - EL Ehsa according to Kenyon scale of (ATPA).

* Assistant Professor of Physical Education, Menoufia University & King Faisal University