

# اتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية في مساق الرياضة للجميع

(دراسة ميدانية على طالبات كلية عجلون الجامعية)

\*م.د/ جاسر حسني العنانزه

\*\*م.د/ حامد محمد دعوم

## خلفية البحث ومشكلته

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة، والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (راتب وخليفة، ١٩٩٨).

وكما هو معروف فإن للنشاط البدني فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية متعددة فهو يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية وبالتالي وجود صحة أفضل، كما يساعد النشاط البدني على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني (corbin, Lindsey, Welk, & Corbin, 2002).

وكما أشار اندرسون (Andersen, 2005) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية. كما أكد على أن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تصفي على إدراك الفرد ونشاطاته معني ومغزى تساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.

وتلعب الاتجاهات دوراً مهماً في حياة الأفراد والجماعات، لما لها من دور مميز في السلوك الاجتماعي للفرد في الكثير من مواقف الحياة التي تواجهه، وعليه تعتبر الاتجاهات محط الاهتمام والبحث، وذلك لما لها من دلالات اجتماعية مهمة وكبيرة (الزغول والمحاميد، ٢٠٠٧).

\* جامعة البلقاء التطبيقية - كلية عجلون الجامعية - قسم العلوم الأساسية.

\*\* جامعة البلقاء التطبيقية - كلية عجلون الجامعية - قسم العلوم التربوية والاجتماعية.

وتحتل دراسة الاتجاهات مكانة بارزة في مختلف المؤسسات ، فقد يواجه القانمون على تطبيق برامج معينة أو استراتيجيات مختلفة صعوبات بسبب اتجاهات مستقبلي التطبيق السلبية نحو موضوع أو تخصص معين، مما يؤدي إلى تدني مستوى الموضوع الذي تم تقديمه، فعند معرفة اتجاهات الفرد يمكننا فهم والتنبؤ بسلوكه (منسي، ١٩٩١).

والاتجاه هو استجابة تنتمي إلى التكوين الانفعالي في الشخص، فهو استجابة عامة عند الفرد تجعله قادراً على الاستجابة بطريقة معينة وسريعة دون تفكير، أو تردد إزاء موضوع معين (أبو علام، ١٩٩٣).

ويرى الباحثان بأن الاتجاه نحو مساق الرياضة للجميع هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بمفردات المقرر والتي يدور معظمها حول الأنشطة الرياضية وأهميتها على الأجهزة المختلفة كالجهاز التنفسي والعضلي والدوري..الخ، وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات أو معارضته لها . من هنا فإن العمل على تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الأنشطة الرياضية الصحية يعتبر ضرورة ملحة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية للطلبة في مرحلة الشباب بالأخص ولباقي الفئات العمرية بشكل عام.

وتماشياً مع إدراك أهمية الأنشطة الرياضية الصحية وتأثيراتها على صحة الأفراد قامت كلية عجلون بجامعة البلقاء التطبيقية بطرح مساق الرياضة للجميع ضمن متطلبات الكلية الاختيارية، واعتبرته مساقاً اختيارياً لجميع طالبات الكلية. وعلى الرغم من الاهتمام الكبير الذي حظي به هذا المساق من قبل إدارة الكلية والجامعة مازالت البيانات الموضوعية والعلمية المتعلقة بأثر تدريس مساق الرياضة للجميع على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة البدنية غير ملموسة. لذا سيحاول البحث التعرف على التغيير في اتجاهات طالبات كلية عجلون بجامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع.

### مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان للاختلاف الحاصل بين اتجاهات الطالبات في كلية عجلون نحو مساق الرياضة للجميع، وانطلاقاً من أهمية الاتجاهات نحو النشاط البدني في التأثير على السلوك بشكل إيجابي تأتي هذه الدراسة للكشف عن اتجاهات طالبات كلية عجلون بجامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع سواءً من درس المساق أو من لم يدرسه، ومعرفة أثر كل

من التخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية، فمن خلال معرفة التغيير في اتجاهات الطالبات نحو مساق الرياضة للجميع سيساعد ذلك على زيادة فاعلية المساق وتحسين مستواهم التعليمي.

#### أهمية البحث:

تظهر أهمية هذا البحث من خلال الآتي:

- ١- أن الكشف عن التغيير في اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني يمكن أن يكشف عن استعداداتهن لممارسة النشاط البدني في المستقبل والاهتمام به.
- ٢- ستفيد نتائج البحث في تقديم استشارات علمية وإرشادية لواضعي خطط ومحتوى مساق الرياضة للجميع في جامعة البلقاء التطبيقية.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- الكشف عن اتجاهات طالبات كلية عجلون بجامعة البلقاء نحو مساق الرياضة للجميع سواء من درسن المساق أو من لم يدرسنه.
- ٢- التعرف على أثر تدريس المساق على تغيير اتجاهات الطالبات الإيجابية والسلبية بحسب التخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية.

#### أسئلة البحث:

سيحاول هذا البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اتجاهات الطالبات اللواتي درسن مساق الرياضة للجميع في كلية عجلون؟
- ٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اتجاهات الطالبات اللواتي لم يدرسن مساق الرياضة للجميع في كلية عجلون؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات اتجاهات الطالبات اللواتي درسن المساق واللواتي لم يدرسنه تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي والسنة الدراسية؟

#### حدود البحث:

سوف يجرى هذا البحث وفقا للمحددات التالية:

- ١- طالبات كلية عجلون بجامعة البلقاء التطبيقية ممن درسن مساق الرياضة للجميع واللواتي لم يدرسنه في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي (٢٠١٠/٢٠١١).

٢- أداة الدراسة وهي عبارة عن مقياس للاتجاهات قام الباحثان بإعداده.

### الدراسات السابقة

أجرى (الطويل ٢٠٠١) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر تدريس مقرر مبادئ التربية الرياضية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبة (منهم ٦٤ من الإناث، و ٦٢ من الذكور). ولجمع البيانات قام الباحثان باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة الذين لم يشتركوا في أنشطة رياضية سابقاً، وطلبة الكليات الإنسانية نحو التربية الرياضية على المجالين النفسي والاجتماعي فقط.

قام تولمان وبيكس ولانتز (Twellman, Biggs, and Lantz, 2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر تدريس مساق التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة جامعة تكساس نحو ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من الطلاب والطالبات. ولجمع البيانات قام الباحثان باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس والسنة الدراسية.

أجرى (بوصالح ٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية نحو أهمية ممارسة النشاط البدني من خلال أبعاد أربعة هي: الجانب البدني، والاجتماعي، والترويحي، والنفسي. وتم تصميم مقياس لهذا وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغة (١٥٠) طالبة في جامعة الملك فيصل في مدينة الأحساء. وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى الطالبات نحو أهمية ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

قام (ماك 2004) (Mack, 2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على التغيير في اتجاهات طلبة الجامعة المسجلين في مساق "العافية الشخصية" نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. وقد استخدم الباحثان مقياس الاتجاهات نحو النشاط والتدريب البدني (ATEPA) كأداة لجمع

البيانات، حيث طبق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (١٦٢٥) طالبة وطالباً في اليوم الأول واليوم الأخير من أيام المساق. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط والتدريب البدني تعزى لمتغير الجنس والخبرة في النشاط البدني لصالح الطالبات.

**إجراءات البحث:**

يتضمن هذا الجزء من البحث وصفاً للطريقة والإجراءات التي استخدمها الباحثان، كما يتضمن تعريفاً بمنهج البحث وعينته، والأدوات المستخدمة فيه، وكيفية بنائها، وإجراءات تطبيقها، والتأكد من صدقها وثباتها، إضافة إلى وصف المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات، واستخلاص النتائج.

**منهج البحث:**

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باعتباره الأنسب لهدف هذا البحث، حيث تمثل المنهج الوصفي في جمع البيانات من الميدان - كلية عجلون الجامعية - ومن ثم تحليلها للوصول إلى النتائج.

#### **عينة البحث**

قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة (طالبات جامعة البلقاء التطبيقية-كلية عجلون الجامعية) حيث بلغت عينة البحث (١٩٨) طالبة في الفصل الصيفي للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١، وقد تم توزيع العينة إلى قسمين؛ طالبات درس مساق الرياضة للجميع، وعددها (٩٣) طالبة، وطالبات لم يدرسن المساق، وعددهن (١٠٣) طالبة.

#### **أداة البحث (مقياس الاتجاهات):**

تم إعداد مقياس خاص للاتجاهات لغايات هذه البحث، وذلك بعد الاطلاع على مقاييس الاتجاهات ذات العلاقة، وتم بناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- الاطلاع على مقاييس الاتجاهات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي.
- راعى الباحثان في بناء الفقرات السهولة والوضوح.
- تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، متردد، لا أوافق، لا أوافق بشدة).
- واشتمل المقياس بصورته الأولية على (٢٢) فقرة، وتم إعداد الأداة وذلك حسب مقياس ليكرت (Likert) المكون من خمس درجات للموافقة أو عدمها مرتبة تنازلياً على النحو الآتي: درجة



موافقة بشدة (٥) درجات، ودرجة موافقة (٤) درجات، ودرجة متردد (٣) درجات، ودرجة عدم موافقة (٢) درجتان، ودرجة عدم موافقة بشدة (١) درجة واحدة.

#### صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثان بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، مؤلفة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في التربية الرياضية والقياس والتقويم. وقد طلب من المحكمين الحكم على محتوى فقرات المقياس في ضوء عدد من المعايير، مثل: درجة ملائمة الفقرة وصياغتها والتعديلات المقترحة أو اقتراح حذفها وأي ملاحظات أخرى. وبالاعتماد على آراء المحكمين، أُعيد النظر في فقرات المقياس، حيث تم إعادة صياغة بعض الفقرات، وتعديل بعضها الآخر.

#### ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحثان بحساب معامل الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ الفا، وذلك عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالبة، من غير عينة الدراسة، وبفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم استبعاد الفقرة رقم (١٢) ونصها "أفضل ممارسة الرياضة بالبيت على ممارستها بالاندية" والفقرة رقم (١٥) ونصها "أرى أن مساق الرياضة للجميع ليس كافياً لتغطية جميع احتياجاتي الرياضية" وسبب ذلك أن هاتين الفقرتين قد حصلتتا على متوسطات متبانية بين التطبيقين الأول والثاني، لذا فقد تم استبعادها، ليصبح العدد النهائي لفقرات المقياس (٢٠) فقرة، ومن ثم أصبح معامل كرونباخ ألفا للأداة ككل (٠,٩٢) وهذا المعامل يعتبر مقبولاً لغايات إجراء التطبيق.

وقد تم استخدام التدرج الإحصائي التالي للحكم على المتوسطات الحسابية:

أولاً: (١ - ١,٤٩) درجة منخفضة جداً.

ثانياً: (١,٥٠ - ٢,٤٩) درجة منخفضة.

ثالثاً: (٢,٥٠ - ٣,٤٩) درجة متوسطة.

رابعاً: (٣,٥٠ - ٤,٤٩) درجة عالية.

خامساً: (٤,٥٠ - ٥,٠٠) درجة عالية جداً.

#### إجراءات البحث:

من أجل تحقيق أهداف هذا البحث، تم تطبيق مجموعة من الإجراءات التي يمكن

تلخيصها بما يلي:

- ١- تحديد الهدف من البحث: حيث هدف هذا البحث إلى التعرف على " اتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع " .
- ٢- تحديد عينة البحث: قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من طالبات جامعة البلقاء التطبيقية- كلية عجلون الجامعية- بلغ عددهن ١٩٨ طالبة، وتم توزيع المجموعتين عشوائياً إلى:
  - المجموعة الأولى: وهي المجموعة التي درست مساق الرياضة للجميع وعددها (٩٣) طالبة
  - المجموعة الثانية: وهي المجموعة التي لم تدرس مساق الرياضة للجميع وعددها (١٠٥) طالبة
- ٣- إعداد أداة البحث (مقياس الاتجاهات).
- ٤- عرض أدوات البحث على لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة للتأكد من صدقها.
- ٥- تطبيق مقياس الاتجاهات على عينة استطلاعية لحساب معاملات الثبات.

#### نتائج البحث ومناقشتها:

فيما يلي عرضاً للنتائج التي أسفر عنها البحث، ومن ثم مناقشة لتلك النتائج:  
 السؤال الأول: "ما اتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع؟"  
 للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات لاتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع، والجدول أدناه يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٨	أرى أن للرياضة والحمية دور مهم في المحافظة على الرشاقة	4.68	.65	عالي جدا
٢	١١	أرى أن رياضة المشي تساعدني على التغلب على بعض المشكلات الصحية	4.60	.72	عالي جدا
٣	١	عرفني المساق بأهمية الرياضة وأثرها على الصحة الجسمية والنفسية	4.58	.72	عالي جدا
٤	٧	أرى أن العمل من خلال برنامج رياضي غذائي يكسبني بنية سليمة	4.55	.71	عالي جدا
٥	٤	أرى أن ممارسة الرياضة بشكل يومي شيق ومحفز	4.52	.83	عالي جدا
٦	١٧	أرى أن مساق الرياضة للجميع وما يرافقه من شرح وتوضيح قد أسهم في تصحيح بعض المفاهيم الرياضية الخاطئة	4.45	.82	عالي
٦	١٨	أرى أن تعليم مساق الرياضة للجميع يزيد من دافعية المتعلمين للممارسة الرياضية	4.45	.78	عالي
٨	٢	زاد المساق من معرفتي بأنواع الرياضات المهمة بالنسبة لي	4.43	.84	عالي
٨	٦	أسهم المساق بمعرفتي بأهمية الرياضة في التغلب على المشاكل الصحية التي يمكن أن تواجهني	4.43	.80	عالي
١٠	١٦	أرى أن مساق الرياضة للجميع وفر لي عددا كبيرا من الخيارات لاختيار ما يناسبني رياضيا	4.42	.90	عالي
١١	١٣	أشعر أن مساق الرياضة للجميع أسهم في زيادة معرفتي الرياضية والطبية	4.41	.88	عالي
١٢	٥	زاد المساق من رغبتني وحبتي للممارسة الرياضية	4.40	.90	عالي
١٣	١٢	وفر مساق الرياضة للجميع الوقت والجهد لاختيار أنسب البرامج الرياضية بدلا من	4.40	.88	عالي



المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
		استشارة الخبراء الرياضيين لتحديد برنامج رياضي			
١٤	٣	طور المساق من معرفتي بأهمية البرامج الغذائية المناسبة	4.36	.86	عالي
١٥	١٠	أشعر بالارتياح عند ممارسة الرياضة بشكل يومي	4.33	.85	عالي
١٦	٢٠	ولد لدي مساق الرياضة للجميع الابتعاد عن الغضب وقبول الفوز والخسارة	4.14	.92	عالي
١٧	١٤	أشعر أن مساق الرياضة للجميع يفتقر إلى الجانب الميداني	4.05	.91	عالي
١٨	١٥	أفضل إضافة ملحقات الكترونية (C.D) للمساق من أجل ضمان تطبيق سليم للتمرينات الرياضية	4.03	1.02	عالي
١٩	٩	أرى أن تطبيق البرامج الرياضية ليس صعبا	3.91	.89	عالي
٢٠	١٩	أشعر أن تعلم مساق الرياضة للجميع يسهم في الغاء الفوارق بين الجنسين	3.79	1.13	عالي
		الكلبي	4.35	.55	عالي

يبين الجدول (١) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (٣,٧٩ - ٤,٦٨)، حيث جاءت الفقرة رقم (٨) والتي تنص على "أرى أن للرياضة والحمية دور مهم في المحافظة على الرشاقة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (٤,٦٨)، تلاها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (١١) ونصها "أرى أن رياضة المشي تساعدني على التغلب على بعض المشكلات الصحية" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٦٠)، تلاها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (١) ونصها "عرفني المساق بأهمية الرياضة وأثرها على الصحة الجسمية والنفسية" بمتوسط حسابي بلغ (٤,٥٨)، بينما جاءت الفقرة رقم (١٩) ونصها "أشعر أن تعلم مساق الرياضة للجميع يسهم في الغاء الفوارق بين الجنسين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٧٩). وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (٤,٣٥).

ويفسر الباحثان النتيجة السابقة بالاتي:

١- إن هناك اتجاهًا إيجابيًا لطالبات جامعة البلقاء التطبيقية كلية عجلون الجامعية نحو ممارسة الرياضة.

٢- إن هناك رغبة من قبل طالبات جامعة البلقاء كلية عجلون الجامعية في ممارسة الرياضة، وتتفق النتيجة السابقة مع أغلب الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن هناك اتجاهًا إيجابيًا نحو ممارسة الرياضة، دراسة (Mack, 2004) ودراسة (Twellman, 2000, and Lantz, Biggs) والتي أشارت إلى أن هناك اتجاهًا إيجابيًا نحو ممارسة الرياضة.

السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في اتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع تعزى لدراسة المساق؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع بين اللواتي درسن ولم يدرسن مساق التربية الرياضية، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول أدناه يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لاتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع بين اللواتي درسن ولم يدرسن مساق التربية الرياضية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
93	4.63	.30	7.726	196	.000
105	4.10	.61			

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha = 0.05$ ) تعزى لمساق التربية الرياضية. وجاءت الفروق لصالح اللواتي درسن المساق. ويفسر الباحثان النتيجة السابقة بالآتي:

١- أسهم مساق الرياضة للجميع في تنامي الوعي لدى الطالبات اللواتي درسن المساق، بأهمية الرياضة وضرورة ممارستها بشكل سليم، الأمر الذي أسهم في تكوين اتجاهات إيجابية لديهن نحو الرياضة.

٢- ولد المساق لدى الطالبات اللواتي درسن المساق الوعي بالقيمة الصحية للرياضة، والتي تم إدراكها على نحو كبير من قبل الطالبات اللواتي درسن المساق. وتتفق النتيجة السابقة

مع دراسة كل من (الطويل، ٢٠٠١؛ Biggs، Twellman، and Lantz، 2000؛ بوصالح، ٢٠٠٣؛ Mack، 2004) حيث أظهرت تلك الدراسات وجود فروق لصالح الطلبة اللواتي درسوا مساق الرياضة.

#### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فإن الباحثان يوصي بالاتي

١- ضرورة جعل مساق الرياضة للجميع الذي تطرحه الكلية كمتطلب اخياري لجميع طالبات الكلية والكليات الاخرى التابعة للجامعة.

٢- ضرورة إعادة النظر في بعض محتوى المادة العلمية لمساق الرياضة للجميع عامة من حيث الكم والنوع والحداثة وتحسينها للوصول بها إلى مستوى أفضل.

٣- ضرورة تطبيق مقياس الاتجاهات بشكل اكثر تخصصاً أي على عينات من طالبات جامعة البلقاء في مختلف فروعها.

٤- ضرورة توفير المرافق الرياضية بمختلف أنواعها لكي تسمح للطالبات اللواتي يدرسن مساق الرياضة للجميع لممارسة الرياضة بشكل صحيح.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ابو علام، رجاء. (١٩٩٣). علم النفس التربوي. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- بوصالح، كاظم (٢٠٠٣). اتجاهات المرأة نحو أهمية ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٤ (١)، ١٢٠-١٠٣.
- راتب، أسامة و خليفة، إبراهيم (١٩٩٨). رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزغول، عماد والمحاميد، شاكر. (٢٠٠٧). سيكولوجية التدريس الصفي. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة.
- الطويل، حسن (٢٠٠١). تأثير تدريس مساق مبادئ التربية الرياضية على تغيير الاتجاهات لدى طلبة جامعة مؤتة نحو التربية الرياضية. مؤتة للبحوث والدراسات، ١٦ (٤)، ٨٧-١٠٩.
- منسي، محمد (١٩٩١). مدخل لدراسة السلوك الإنساني. ط٣، القاهرة: دار النهضة العربية.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. (2002). Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach (4<sup>th</sup> ed.). St. Louis: McGraw-Hill.
- Mack, M. C. (2004). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. College Student Journal, 38 (4), 364-387.
- Twellman, A. K., Biggs, C. C., & Lantz, C. D. (2000). The effects of required health education on attitudes toward exercise. Iowa Association of Health Physical Education Recreation and Dance Journal. 33(2), 23-25.

## اتجاهات طالبات جامعة البلقاء التطبيقية نحو مساق الرياضة للجميع

(دراسة ميدانية على طالبات كلية عجلون الجامعية)

\*م.د/ جاسر حسني العنانزه

\*\*م.د/ حامد محمد دعوم

### المخلص

هدف هذا البحث إلى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة البلقاء نحو مساق والرياضة للجميع. تكونت عينة الدراسة من (١٩٨) طالبة (منهن ٩٣ طالبة درسن المساق، و ١٠٥ من الطالبات اللواتي لم يدرسن المساق) من طالبات كلية عجلون الجامعية ممن التحقن بالمساق في الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١.

ولجمع البيانات قام الباحثان باستخدام أداة قياس "مقياس اتجاهات" تم بناؤها خصيصا لتحقيق أهداف البحث، وتم استخراج معاملات الصدق والثبات لها، وأسفر البحث عن النتائج التالية:

- أن هناك اتجاهات ايجابية على جميع فقرات المقياس، تراوحت بين عالي جدا وعالي نحو المساق.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطالبات عينة الدراسة نحو مساق الرياضة للجميع حيث كانت الفروق لصالح الطالبات اللواتي درسن المساق. وفي ضوء تلك النتائج أوصى الباحثان بضرورة، جعل مساق الرياضة للجميع متطلبا إجباريا لطالبات جامعة البلقاء التطبيقية، كما أوصى بضرورة الكشف عن اتجاهات الطالبات في باقي فروع الجامعة نحو مساق الرياضة للجميع.

**الكلمات المفتاحية: الاتجاهات، مساق الرياضة للجميع**

\*جامعة البلقاء التطبيقية - كلية عجلون الجامعية - قسم العلوم الأساسية.

\*\*جامعة البلقاء التطبيقية-كلية عجلون الجامعية - قسم العلوم التربوية والاجتماعية.



## **Abstract**

**The aim of this research is to identify trends Balqa University students about course and sports for all. The study sample consisted of (198) student (of whom 93 students have attended the course, and 105 female students who were not studying course) of the Ajloun University College students who are enrolled Course in the summer semester of the academic year 2010/2011.**

**For data collection, the researcher using a measurement tool "scale trends" have been built specifically to achieve the objectives of the research was to extract transactions with honesty and consistency,. The search returned the following results;**

**- That there are positive trends, ranging from very high and high towards the course.**

**-The presence of statistically significant differences in the trends of the students towards the study sample course for all sports where the differences for the benefit of students who have attended course.**

**In light of these results the researcher recommended the need, to make sport of course all the mandatory requirement for students Balqa Applied University, also recommended the need to detect trends of female students in the other branches of the university course about sport for all.**

**Key words "Trends, a course for all sports"**