

## اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني

د. عبدالله حامد ناصر اللهيبي

قسم التربية البدنية، بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ١٩/١/٢٠١٩ م ؛ وقبل للنشر في ٢٤/٣/٢٠١٩ م)

**الكلمات المفتاحية:** اتجاهات، طلبة، الدراسات الصحية، النشاط البدني  
**ملخص البحث:** هدفت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني، وتكونت عينة البحث من (١٠٨) طلاب وطالبات، أُختيروا بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، ومقياس كنيون لقياس النشاط البدني كأداة لجمع البيانات، وجرى استخدام المعاملات الإحصائية للإجابة على تساؤلات هذه الدراسة. وقد توصل الباحث بعد تحليل النتائج إلى أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني كانت إيجابية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣،٧٤). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي. وقد أوصى الباحث بتخطيط وإعداد برامج تهدف لتنمية الاتجاهات الإيجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.

## **Attitudes of students of the Center for Health Studies at Prince Sultan Medical City in Riyadh towards physical activity**

**Dr. Abdullah Hamed N. Alliheibi**

*Department of Physical Education, College of Sports Sciences and  
Physical Activity - King Saud University*

(Received 19/1/2019 ; Accepted for publication 24/3/2019)

**Keywords:** Attitudes, students, Health Studies, physical activity.

### **Abstract:**

This study aimed to find out the Attitudes of students of the Center for Health Studies at Prince Sultan Medical City in Riyadh towards physical activity, and the sample of research was made up of (108) students chosen randomly. The researcher used the descriptive method in the survey technique, and a Kanin tool was used to measure physical activity for data collection. Statistical processes were utilized to answer the questions of this study. After analyzing the results, the researcher found that the Attitudes of students of the Center for Health Studies at Prince Sultan Medical City in Riyadh towards physical activity were positive; where the arithmetic mean was (3,74). The results also indicated that there were no statistically significant differences attributed to the age variable, while the results showed that there were differences with statistical connotations attributed to the gender and school variables. The researcher recommended the planning and preparation programs aimed at developing positive attitudes of students towards physical activity and exercise.

## مقدمة ومشكلة الدراسة

حققت التقدم العلمي وتطور الصناعة واستخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة للإنسان الراحة وحياة الترف، وكان لها أثر كبير على صحته ومستوى نشاطه البدني. فقلة الحركة والنشاط البدني انعكست سلباً على مستوى اللياقة البدنية، مما سبب مشكلات صحية لأفراد المجتمع، والتي تُعرف بأمراض نقص الحركة (الجفري، ٢٠١٤).

تعدُّ التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، فهي تستفيد من ميول الأفراد للأنشطة البدنية في تنمية عمليات النمو الشامل والمتزن، من خلال استغلال أوقات فراغ الأفراد، بما يعود عليهم وعلى مجتمعاتهم بالنفع، إضافة إلى بناء الاتجاهات الإيجابية إزاء الأنشطة البدنية، كما أنها تعدُّ من الأساليب المهمة لإعداد الفرد في مجتمعه؛ لكي يسهم في تقدمه العلمي ومواكبة الحضارة (الحاجة، ٢٠٠١).

النشاط البدني يرتبط إيجابياً بجودة الحياة من الناحية الصحية بين الأشخاص السليمين والأشخاص ذوي القدرة المحدود على القيام بنشاطات بدنية. (Brown et al, 2014)

وذكر Füzeiki (٢٠١٦) أنَّ النشاط البدني لديه تأثير جيد على الصحة، وترتبط ممارسة الأنشطة البدنية ارتباطاً وثيقاً بالصحة؛ حيث ذكرت منظمة الصحة العالمية World Health Organization محذرة من الخمول البدني بأنه قد صُنِّف من الأسباب العشرة الرئيسة للوفاة والعجز على مستوى العالم. وأشارت المنظمة إلى إنَّ عدم النشاط البدني يمكن أن يكون له تداعيات خطيرة على صحة الإنسان. ويُعزى ما يقرب من مليوني حالة وفاة سنوياً إلى عدم ممارسة النشاط البدني (word Health organization, 2002).

والنشاط البدني هو عبارة عن حركة جسم الإنسان عن طريق العضلات الهيكلية، بهدف صرف طاقة تفوق الطاقة

المصروفة أثناء الراحة، ويمكن أن تساعد الأنشطة البدنية في الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، إضافة إلى ذلك، فإنَّ زيادة الوعي الصحي العام عن الأنشطة البدنية يمكن أن يقلل من السمنة والأمراض المزمنة (الهزاع، ٢٠٠٤).

ذكر المزيني (٢٠٠٣) أنَّ الأدلة العلمية تؤكد على وجود تأثير إيجابي للمستوى المرتفع من النشاط البدني المنتظم على انخفاض مخاطر الامراض القلبية الوعائية، انخفاض ضغط الدم، مرض السكري، إضافة إلى انخفاض مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

أكدت الدراسات أيضاً على أهمية النشاط البدني؛ لتأثيره الإيجابي على الصحة، حيث يستفيد جميع ممارسي النشاط البدني بمختلف أعمارهم من تقليل احتمالات الإصابة ببعض الامراض المختلفة، كالسمنة وأمراض القلب والسكري والسرطان. (الهزاع، ٢٠١٤)

ويعدُّ النشاط البدني عاملاً أساسياً للممارسين الصحيين، حيث أنَّ القيام بأي نشاط بدني قد يؤدي إلى تنمية القدرة على تحمل ضغوطات العمل مما ينتج عنه تقلص ضغوطات العمل. (Gerber et al , 2014)

ويعدُّ الاتجاه هو حالة من الاستعداد العقلي والعصبي يظهر لدى الأفراد من خلال تجاربهم وخبراتهم السابقة بحيث تؤثر على استجاباتهم بالموافقة أو عدمها تجاه أشخاص أو أشياء أو جماعات أو أفكار أو مبادئ. (شفيق، ٢٠٠٤).

كما تعدُّ اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني من أهم الأدلة على الوعي الصحي لدى الشباب، فضلاً عن تأثيرها في بناء شخصياتهم. (محمود، ٢٠٠٧).

وقد حرصت المملكة العربية السعودية على الاهتمام بصحة الفرد عن طريق توسيع قاعدة الممارسين للنشاط البدني؛

- ١- التعرف على اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني.
- ٢- التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني، التي تُعزى لمتغير العمر.
- ٣- التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني، التي تُعزى لمتغير الجنس.
- ٤- التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني، التي تُعزى لمتغير المستوى الدراسي.

#### تساؤلات الدراسة:

البحث يحاول أن يجيب عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية بالرياض نحو النشاط البدني؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لمتغير العمر؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لمتغير الجنس؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: طُبقت هذه الدراسة في الفترة من ٢٢/٠١/١٤٤٠هـ إلى ٢١/٠٢/١٤٤٠هـ
- المجال المكاني: طُبقت هذه الدراسة بمركز الدراسات بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض.

لذا قامت ببناء البرامج التي تسعى لتحقيق رؤيتها ٢٠٣٠م، وذلك عن طريق المبادرات والبرامج المجتمعية التي يشارك فيها أفراد المجتمع، وأحد هذه البرامج برنامج المشاركة المجتمعية في الرياضة والأنشطة البدنية وهو عبارة عن أحد البرنامج التي ستسهم في الحد من انتشار بعض الأمراض المزمنة كالسكري والسمنة، والتي قد تُعزى إلى قلة الحركة. وبناءً على نتائج عدد من الدراسات يرى الباحث أن الأنشطة البدنية لها أثر إيجابي على القدرات النفسية والاجتماعية والبدنية والعقلية لدى أفراد المجتمع، فهي ترفع كفاءتهم في تلك القدرات؛ لذلك تلقى اهتماماً بالغاً من أصحاب القرار بالملكة العربية السعودية، وتؤكد ذلك مبادرات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي كانت إحدى أهم المبادرات الخاصة بها رفع عدد ممارسي النشاط البدني أسبوعياً من ١٣٪ إلى ٢٠٪ بحلول عام ٢٠٢٠م (البوابة الإلكترونية للهيئة العامة للرياضة).

ولقلة الدراسات التي تناولت التخصصات الصحية والممارسين لها وعلاقتها بالنشاط البدني- على حد علم الباحث- فقد تواصل الباحث مع مركز الأبحاث بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض، ولقي كل الدعم لإتمام هذا البحث؛ حيث إنَّ المجال الصحي والعاملين به من أهم المجالات التي تقدم خدمات جليلة لأفراد المجتمع، فالممارسون الصحيون يجب أن يكون لديهم مستوى جيد من اللياقة البدنية؛ بحيث تساعدهم في القيام بمهامهم الوظيفية على الوجه المطلوب؛ لذا رأى الباحث أهمية دراسة اتجاهات طلبة مركز الدراسات بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض (الممارسين الصحيين) نحو النشاط البدني.

#### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الآتي:

السعودية نحو ممارسة النشاط البدني؛ حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة في دراسته، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (٢٧٥) طالبًا وطالبة. وكان من أبرز نتائج الدراسة أنَّ المجال الصحي حقق المركز الأول لاتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني.

أمَّا دراسة مغايرة، العلوان (٢٠١١). فهدفت للتعرف على أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي، واستُخدم المنهج الوصفي، وكذلك مقياس كينون للاتجاهات في هذه الدراسة، وكانت العينة عبارة عن (١٧٦) طالبًا وطالبة من جامعة البلقاء التطبيقية. ومن أبرز نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي.

وأخيرًا دراسة رحيم (٢٠٠٦). هدفت إلى التعرف على اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، واستُخدم الباحث المنهج الوصفي فيها؛ إضافة إلى الاستبانة لجمع البيانات، وكانت عينة البحث عبارة عن (١٥٠) طالبًا من الكليات الآتية: القانون، الحقوق، الطب، الفنون الجميلة، التربية الأساسية، ومن أبرز نتائجها أنَّ اتجاه الطلبة لممارسة النشاط الرياضي بغرضي الصحة والترفيه لم يكن بدرجة كبيرة.

### إجراءات الدراسة

#### خطوات تنفيذ البحث

جرى إعداد جميع الأوراق الخاصة وأُخذت الأذونات اللازمة لتنفيذ هذه الدراسة، حيث تواصل الباحث مع مركز البحوث بمدينة الأمير سلطان الطبية، وعُقد اجتماع لشرح الهدف من الدراسة وأهميتها. وسلَّم الباحث نسخة من الاستبانة لمركز البحوث لدراستها، ثم بعد ذلك وقَّع الباحث

المجال البشري: طلبة مركز الدراسات بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض.

### الدراسات السابقة

دراسة العتيبي (٢٠١٧). هدفت للتعرف على اتجاهات طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية بجامعة القصيم نحو ممارسة النشاط البدني. واستُخدم المنهج الوصفي ومقياس كينون في هذه الدراسة، وكانت عينة البحث عبارة عن (٣٦٥) طالبًا، وكان من أبرز نتائجها أنَّ التقدم في المستوى الدراسي يؤثر بدرجة كبيرة على الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر.

أمَّا دراسة إسماعيل (٢٠١٦). فهدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، واستُخدم المنهج الوصفي ومقياس كينون للاتجاهات، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (٥٠٧) من الطلبة، وكان من أبرز النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني في كافة الأقسام لجميع أبعاد المقياس، وكانت اتجاهاتهم متقاربة إلى حد كبير.

وأمَّا دراسة الأطرش (٢٠١٦) فقد هدفت للتعرف على مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. واستُخدم المنهج الوصفي، إضافة إلى الاستبانة، وكانت عينة البحث عبارة عن (٤٠) طالبًا وطالبة. وكانت من أبرز النتائج أنَّ اتجاهات الطلبة بعد دراستهم لمساق اللياقة البدنية نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت بدرجة متوسطة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراستهم للمساق تُعزى للمتغيرات الآتية: الجنس، التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي.

وأمَّا دراسة الجفري (٢٠١٤) فهدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية

على جميع النماذج المطلوبة لتنفيذ هذه الدراسة، وبعد الحصول على إذن تنفيذ الدراسة وزَّع الباحث أداة الدراسة على المشاركين، لغرض جمع المعلومات ومن ثم تحليلها، وبعد جمع المعلومات فرَّغ الباحث تلك المعلومات، وعمل الإجراءات الإحصائية عليها، إضافة إلى مناقشة النتائج وكتابة التوصيات.

### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

### مجتمع الدراسة

هم طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني، والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة.

### عينة الدراسة

تكوَّنت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبًا وطالبة من طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني، موزعين على ستة مستويات دراسية وفقًا لجدول رقم (١)، واستُبعدت عدد (٤٢) استبانة لعدم استكمالها، ومن ثمَّ أصبحت العينة النهائية (١٠٨) طلاب وطالبات، و(٤٤) طالبًا و(٦٤) طالبة، كما هو مبين بالجدول (١).

### جدول (١). عينة الدراسة.

المجموع	طالبات	طلاب	
١٠٨	٦٤	٤٤	العدد الكلي للعينة

الجدول (٢) يبين توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير المستوى الدراسي.

جدول (٢). عينة الدراسة وفقًا للمستوى الدراسي.

المستوى الدراسي	ذكور		إناث		الكلي	
	ت	%	ت	%	ت	%
الأول	-	-	٢	١,٨٥	٢	١,٨٥
الثاني	٨	٧,٤١	٤١	٣٧,٩٦	٤٩	٤٥,٣٧
الثالث	١٨	١٦,٦٧	١٠	٩,٢٦	٢٨	٢٥,٩٣
الرابع	١١	١٠,١٨	٤	٣,٧١	١٥	١٣,٨٩
الخامس	٧	٦,٤٨	٢	١,٨٥	٩	٨,٣٣
السادس	-	-	٥	٤,٦٣	٥	٤,٦٣
الكلي	٤٤	٤٠,٧٤	٦٤	٥٩,٢٦	١٠٨	١٠٠

يتبين من الجدول (٢) أنَّ عينة الدراسة في متغير المستوى الدراسي يقع في المستوى الثاني بنسبة مئوية (٤٥,٣٧٪)، يلي ذلك المستوى الثالث بنسبة مئوية (٢٥,٩٣٪)، ومن بعده المستوى الرابع بنسبة مئوية (١٣,٨٩٪)، وتأتي باقي المستويات الدراسية (الخامس، السادس، والأول)، بنسبة مئوية (٨,٣٣٪، ٤,٦٣٪، ١,٨٥٪) على التوالي.

### أداة الدراسة

استخدم الباحث مقياس كنيون (Kenyon Scale)، للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، وقد صُمِّم هذا المقياس من قبل جيرالد كنيون (Gerald Kenyon, 1980)، وقد تُرجم للعربية من قبل علاوي. (علاوي، ١٩٩٨).

ويتكون مقياس كنيون من ستة أبعاد موزَّعة على أربع وخمسين عبارة (٥٤) موزَّعة كالآتي:

- ١- البعد الأول: النشاط البدني كخبرة اجتماعية (Social Experience) عبارات.
- ٢- البعد الثاني: النشاط البدني للصحة واللياقة (Health and Fitness) عبارات.

- ٣- البعد الثالث: النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر  
9 (Pursuit of Vertige) عبارات.
- ٤- البعد الرابع: النشاط البدني كخبرة جمالية  
9 (Aesthetic Experience) عبارات.
- ٥- البعد الخامس: النشاط البدني لخفض التوتر  
9 (Gatharsis) عبارات.
- ٦- البعد السادس: النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي  
9 (Ascetic Experience) عبارات.
- صدق المقياس:  
استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لمقياس كينون لمعرفة الاتجاهات نحو النشاط البدني، كما يبينه الجدول (٣).

جدول (٣). معامل بيرسون لصدق الاتساق الداخلي.

البعد الأول					
معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة
*٠,٤٢	٢٠	*٠,٤٠	١٢	*٠,٣١	٢
*٠,٦٨	٢٥	*٠,٣٦	١٧	*٠,٤٤	٩
*٠,٤٢	٤٩	*٠,٣٦	١٩	*٠,٤٢	١١
البعد الثاني					
معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة
*٠,٣٦	٣٢	*٠,٢٥	١٥	*٠,٢٩	٤
*٠,٧٨	٣٦	*٠,٢٩	١٨	*٠,٣٢	٦
*٠,٥٦	٤٠	*٠,٤٤	٢٣	*٠,٣٠	١٠
البعد الثالث					
معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة
*٠,٣٠	٣٧	*٠,٣٧	١٣	*٠,٤٧	١
*٠,٥١	٥٠	*٠,٢٩	٢٢	*٠,٣٧	٥
*٠,٤٢	٥٣	*٠,٥٩	٢٨	*٠,٤٢	٧
البعد الرابع					
معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة
*٠,٥١	٤٥	*٠,٥٠	٣٣	*٠,٥٣	٣
*٠,٥٦	٤٨	*٠,٤٧	٣٥	*٠,٣٧	٨
*٠,٣٣	٥٤	*٠,٣٤	٤٤	*٠,٤٤	٣٠
البعد الخامس					
معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة
*٠,٤١	٣٨	*٠,٣٤	٢٦	*٠,٤٦	١٤
*٠,٤٠	٣٩	*٠,٧٤	٢٩	*٠,٥٤	١٦
*٠,٤٤	٤٣	*٠,٣٧	٣١	*٠,٥٤	٢١

البعد السادس					
معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة
*٠,٤١	٤٧	*٠,٤٩	٤١	*٠,٥٥	٢٤
*٠,٥١	٥١	*٠,٣٨	٤٢	*٠,٤١	٢٧
*٠,٢٩	٥٢	*٠,٤٦	٤٦	*٠,٥٥	٣٤

\*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

#### ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات الأداة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)؛ حيث كان الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٢) و جدول (٤) يوضح ذلك.

يتبين من الجدول (٣) قيمة معامل بيرسون لإيجاد الاتساق الداخلي بين العبارات والمحاور؛ حيث تراوح ما بين (٠,٢٥ - ٠,٧٨)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يدل على صدق الأداة.

جدول (٤). قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبانة

المحور	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	الثبات الكلي
معامل الفا كرونباخ	٠,٨٠	٠,٨٢	٠,٨٠	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٧٩	٠,٨٢

طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي، وذلك بحساب المدى (٥-١=٤)، وتقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية (٤/٥=٠,٨)، ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (الواحد الصحيح)، فأصبحت أطوال الخلايا كما في الجدول (٥).

يتبين من جدول (٥) أن معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة بلغ (٠,٨٠ - ٠,٨٢)، وهو معامل ثبات قوي ومقبول في الدراسات الإنسانية.

#### أطوال المقياس

جدول رقم (٥). أطوال خلايا المقياس.

قيمة المتوسط الحسابي	من ١ إلى أقل من ١,٨٠	من ١,٨٠ إلى أقل من ٢,٦٠	من ٢,٦٠ إلى أقل من ٣,٤٠	من ٣,٤٠ إلى أقل من ٤,٢٠	من ٤,٢٠ إلى أقل من ٥
مقياس الاستجابة	سلبى جداً	سلبى	متوسط	إيجابي	إيجابي جداً

كرونباخ Cronbach - كا<sup>٢</sup>.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية الآتية: (التكرارات - النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - Pearson معامل ألفا

## عرض ومناقشة النتائج

## أولاً عرض النتائج:

جدول (٦). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا٢ النشاط البدني كخبرة اجتماعية ( البعد الأول).

ت	العبارة	م	ع	كا٢	الاتجاه
٢	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوماً إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الرق القومية.	٣,٤٥	١,١٠	*٢٥,٤٢	إيجابي
٩	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منظم لفترات طويلة، والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالٍ من المهارة.	٤,٠٨	٠,٨٨	*٣٢,٦٦	إيجابي
١١	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	٤,٠٣	٠,٩٦	*٦٤,٨٧	إيجابي
١٢	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.	٤,٠٢	١,٠١	*٦٢,٠٠	إيجابي
١٧	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	٣,٨٨	١,١٥	*٤٥,٠٥	إيجابي
١٩	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	٣,٠٣	١,٣٣	٤,٣١	متوسط
٢٠	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.	٤,١٢	٠,٩٣	*٧٤,٦٨	إيجابي
٢٥	أي ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن اتصل بالناس.	٤,٠٢	٣,٩١	*٦٨,٥٥	إيجابي
٤٩	إن الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.	٣,٤٩	١,٠١	*٣٥,٩٨	إيجابي
	المتوسط العام	٣,٧٩	٠,٦٤		إيجابي

\*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

(١٩) كانت الاتجاه متوسط بمتوسط حسابي (٣,٠٣) قيمة كا٢ (٤,٣١)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسطاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٠٣)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال ( البعد الأول ) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي (٣,٧٩).

يتبين من الجدول (٦) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الأول كان إيجابياً لجميع الفقرات، حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٤٥ - ٤,١٢)، توالي، وتراوحت قيمة كا٢ ما بين (٢٥,٤٢ - ٧٤,٦٨)، للفقرات وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، ما عدا الفقرة رقم

جدول (٧). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا٢ النشاط البدني للصحة واللياقة ( البعد الثاني).

ت	العبارة	م	ع	كا٢	الاتجاه
٤	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	٤,٣٢	٠,٧٦	*٦٤,٠٧	إيجابي جداً
٦	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.	٢,٠٩	١,٢٢	*٤٩,٠٣	سليبي
١٠	الهدف الرئيس لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	٤,٣٠	٠,٩٦	*٣٢,٦٦	إيجابي جداً
١٥	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	٤,٤٦	٠,٦٧	*٨٤,٠٧	إيجابي جداً
١٨	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية.	٤,٣١	٠,٨٣	*١٠٢,١٨	إيجابي جداً
٢٣	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيس لممارسة الرياضة.	٣,٩٢	١,٠٩	*٥١,٣٥	إيجابي

تابع جدول (٧).				
ت	العبارة	م	ع	٢كا
٣٢	أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى للصحة.	٤, ٤٤	١, ٧٣	٩٧, ٩٢*
٣٦	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	٣, ٩٤	٦, ٢٣	٦٤, ٧٩
٤٠	المزايا الصحية لممارسة الرياضة مهمة جداً بالنسبة لي.	٤, ٥٩	٣, ٩٤	١٢٨, ٢٢
	المتوسط العام	٤, ٠٤	٠, ٩٣	
*دال إحصائياً عند مستوى (٠, ٠٥).				

٦٤, ٧٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠, ٠٥)، ما عدا الفقرة رقم (٦) كان الاتجاه سلبي بمتوسط حسابي (٢, ٠٩) وقيمة كا (٤٩, ٠٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠, ٠٥)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسطاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣, ٠٣)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الثاني) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي (٤, ٠٤).

يتبين من الجدول (٧) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الثاني كان إيجابياً جداً لل فقرات (١٠، ٤، ١٨، ٣٢، ١٥، ٤٠)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٤, ٣٠ - ٤, ٥٩)، على التوالي، وجاءت قيمة كا ما بين (٣٢, ٦٦ - ١٢٨, ٢٢)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠, ٠٥)، أمّا الفقرات (٢٣، ٣٦)، كانت إيجابية بمتوسط (٣, ٩٢، ٣, ٩٤)، وقيمة كا (٥١, ٣٥ -

جدول (٨). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و٢كا النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر (البعد الثالث).

ت	العبارة	م	ع	٢كا
١	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	٣, ٨٢	١, ٠١	٣٩, ٨٧*
٥	لا أستطيع أن أحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	٣, ٣٦	١, ١٧	٢٠, ٣٣*
٧	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	٣, ٠١	١, ٢٨	٨, ٧٦
١٣	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطورة.	٣, ٤١	١, ١٤	٢١, ٩١*
٢٢	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.	٣, ٦٣	١, ١٤	٣٠, ٧٩*
٢٨	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.	٣, ٠١	١, ٣٠	١٥, ٩٨*
٣٧	أشعر بأن الرياضة تعزّلني تماماً عن المشكلات المتعددة للحياة اليومية.	٣, ٨٦	١, ٠٣	٤٥, ٩٨*
٥٠	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	٣, ٤٧	١, ١٥	٢٣, ٩٤*
٥٣	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.	٣, ٧٦	١, ١٠	٣٧, ٠٩*
	المتوسط العام	٣, ٤٨	٠, ٤٧	
*دال إحصائياً عند مستوى (٠, ٠٥).				

٣٧, ٥٣، ٢٢، ٥٠)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣, ٤١ - ٣, ٨٦) على التوالي، وجاءت قيمة كا ما بين (٢١, ٩١ - ٣٩, ٨٧)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى

يتبين من الجدول (٨) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الثالث كان إيجابياً لل فقرات (١٣،

(٠,٠٥)، أمّا باقي الفقرات (٥,٢٨)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسطاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٠١، ٣,٣٦)، وجاءت قيمة كا<sup>٢</sup> ما بين (٢٠,٣٣، ١٥,٩٨)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، ما عدا فقرة (٧) كانت الاتجاه متوسطاً، إذ بلغ (٣,٠١)، وقيمة كا<sup>٢</sup> (٨,٧٦) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الثالث) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي (٣,٤٨).

جدول (٩). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا<sup>٢</sup> النشاط البدني كخبرة جمالية (البعد الرابع)

ت	العبارة	م	ع	كا <sup>٢</sup>	الاتجاه
٣	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب.	٣,٦٧	١,١٢	*٣٩,٧٧	إيجابي
٨	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب.	٣,٩٤	١,٠١	*٥٦,٥٣	إيجابي
٣٠	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	٣,٩٦	١,٠١	*٥٢,٨٣	إيجابي
٣٣	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التفوق الجمالي أو الفني.	٤,١٤	٢,٩٨	*٦٩,٧٧	إيجابي
٣٥	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	٣,٣٨	١,٠٣	*٤٥,٨٩	متوسط
٤٤	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.	٤,٠٠	٠,٩٨	*٦٣,٤٨	إيجابي
٤٥	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل: الحركات التعبيرية والبالية أعدها من أحسن أنواع الأنشطة.	٣,٧٦	٣,٠٩	*٣٩,٦٦	إيجابي
٤٨	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل: حركات الجمباز والبالية.	٣,٤١	١,٢٩	*١٣,٤٨	إيجابي
٥٤	الممارسة الرياضية لا أعدها وسيلة مهمة من وسائل الترويح.	٢,٩٤	١,٤٣	٠,٥٢	متوسط
	المتوسط العام	٣,٧٦	٠,٧٢		إيجابي

\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

البدني لدى الطلبة متوسطاً، بمتوسط حسابي (٣,٣٨)، وجاءت قيمة كا<sup>٢</sup> (٤٥,٨٩) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، ما عدا فقرة (٥٤) فكان الاتجاه متوسطاً، بمتوسط (٢,٩٤)، وقيمة كا<sup>٢</sup> (٠,٥٢) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الرابع) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي (٣,٧٦).

يتبين من الجدول (٩) أنّ اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الرابع كان إيجابياً للفقرات (٤٨، ٣، ٤٥، ٨، ٣٠، ٤٤، ٣٣)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٤١ - ٤,١٤) على التوالي، وجاءت قيمة كا<sup>٢</sup> ما بين (١٣,٤٨ - ٦٣,٤٨)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، أما الفقرة (٣٥) فقد كان الاتجاه فيها نحو النشاط

جدول (١٠). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا<sup>٢</sup> النشاط البدني لخفض التوتر (البعد الخامس).

ت	العبارة	م	ع	كا <sup>٢</sup>	الاتجاه
١٤	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	٣,٦٨	١,١٤	*٢٧,٣٧	إيجابي
١٦	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي، مثل: ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	٤,٠٣	١,٠٤	*٥٩,٣١	إيجابي
٢١	الممارسة الرياضية تعد لي أحسن فرصة للاسترخاء.	٣,٨٩	١,٠١	*٤٧,٤٦	إيجابي

تابع جدول (١٠).

ت	العبارة	م	ع	كا	الاتجاه
٢٦	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي لتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.	٣,٩٤	٠,٩٢	*٥٧,٠٩	إيجابي
٢٩	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	٤,١٣	٤,٠١	*٧٤,٢٢	إيجابي
٣١	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	٣,٥٣	١,١٢	*٢٤,١٣	إيجابي
٣٨	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.	٤,٠٧	١,٠١	*٦٣,٨٥	إيجابي
٣٩	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	٣,٧٠	١,١٣	*٣٠,٤٢	إيجابي
٤٣	نظراً لأن المنافسة مبدأ في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	٣,٣٩	١,٠١	*٤٤,٨٧	إيجابي
	المتوسط العام	٣,٨٦	١,٣٧		إيجابي

\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (١٠) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الخامس كان إيجابياً لجميع الفترات؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٥٣) - (٤,١٣)، على التوالي، وجاءت قيمة كا<sup>٢</sup> ما بين (٢٤,١٣) - (٧٤,٢٢)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الخامس) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي (٣,٨٦).

جدول (١١). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا<sup>٢</sup> النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي (البعد السادس).

ت	العبارة	م	ع	كا	الاتجاه
٢٤	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	٣,٦١	٣,١٧	*٣٩,٢٢	إيجابي
٢٧	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	٣,١١	١,٢٤	*١١,٠٧	متوسط
٣٤	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.	٣,٢٦	١,٢٥	*٩,٩٦	متوسط
٤١	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.	٣,٨٦	١,٠٩	*٤١,٦٣	إيجابي
٤٢	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى حد.	٣,٧٧	١,١١	*٣٦,٢٥	إيجابي
٤٦	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية.	٣,٣٣	١,١٦	*١٧,٤٦	متوسط
٤٧	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	٣,٩٢	١,٠٣	*٥٠,٣٣	إيجابي
٥١	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة مهمة للاستجمام والاسترخاء.	٣,٥٥	١,١٧	*٢٠,٩٨	إيجابي
٥٢	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	٣,٧٨	٠,٩٩	*٤١,٦٣	إيجابي
	المتوسط العام	٣,٥٧	١,٣٥		إيجابي

\* دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

المتوسط الحسابي (٤٨، ٤٣ - ٣، ٠٤، ٤) بصورة متتالية.

جدول رقم (١٣). اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات لمتغير العمر.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاتجاه نحو النشاط البدني	ن	
غير دال	٠,٦٩	م	٣,٧٧	٦٤
		ع	٠,٤٦	
		م	٣,٧٠	٤٣
		ع	٠,٤٩	
*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).				

يتبين من الجدول (١٣) قيمة (ت) (٠,٦٩)، وتدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، لاتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني بين الأقل عمراً من ٢١ سنة، والأكثر عمراً من ٢١ سنة.

جدول رقم (١٤). اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات لمتغير الجنس.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاتجاه نحو النشاط البدني	
دال	*٢,٠٩	م	٣,٦١
		ع	٠,٤٥
		م	٣,٨٤
		ع	٠,٤٧
*دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥)			

يتبين من الجدول (١٤) قيمة (ت) (٢,٠٩)، والتي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني بين الطلاب (الذكور) والطلاب (الإناث)، لصالح الطالبات.

يتبين من الجدول (١١) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد السادس كان إيجابياً للفقرات (٥١، ٢٤، ٤٢، ٥٢، ٤١، ٧٤)، حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٥٥ - ٣,٧٧)، على التوالي، وجاءت قيمة كاي ما بين (٢٠,٩٨ - ٣٣,٥٠)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، أما الفقرات (٢٧، ٣٤، ٤٦)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,١١ - ٣,٣٣)، على التوالي، وجاءت قيمة كاي (٩,٩٦ - ١٧,٤٦)، دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد السادس) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي بلغ (٣,٥٧).

جدول (١٢). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاتجاه نحو النشاط البدني

رقم المحاور	المحاور	متوسط حسابي	انحراف معياري	الاتجاه الكلي
١	البعد الأول	٣,٧٩	٠,٦٤	إيجابي
٢	البعد الثاني	٤,٠٤	٠,٩٣	إيجابي
٣	البعد الثالث	٣,٤٨	٠,٤٧	إيجابي
٤	البعد الرابع	٣,٧٤	٠,٧٢	إيجابي
٥	البعد الخامس	٣,٨٦	٠,٧٣	إيجابي
٦	البعد السادس	٣,٥٧	٠,٦٤	إيجابي
	المجموع	٣,٧٤	٠,٤٧	إيجابي

يتبين من الجدول (١٢) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني كان إيجابياً، بمتوسط عام بلغ (٣,٧٦)؛ حيث كان الاتجاه الإيجابي لجميع الأبعاد (المحاور) وتراوح

طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية بجامعة القصيم كانت إيجابية.

ويتبين من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، ويرى الباحث أن الفروق في العمر في المرحلة الجامعية ليست كبيرة وتكاد تنحصر في عدد محدود من السنوات، مما يعني وجود تشابه بين الطلبة في هذه المرحلة في السلوكيات والنشاط والاتجاهات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة طلفاح ويعقوب (٢٠١٧) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات العينة نحو النشاط البدني تُعزى لمتغير العمر.

ويتبين من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الناصرة (٢٠٠٥)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الجامعات الرسمية وغير الرسمية نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، كما تتفق مع نتائج دراسة الجفري (٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود فروق في اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس.

ويتبين من جدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية نحو النشاط البدني في متغير المستوى الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحاجة (٢٠٠١) التي أشارت إلى وجود فروق معنوية بين اتجاهات مجموعتي طالبات الدراسة النظرية والدراسة النظرية العملية، كما تتفق مع دراسة طلفاح ويعقوب (٢٠١٧) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.

#### الاستنتاجات

١- كان الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني لدى طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية

جدول (١٥). نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلاب المركز نحو النشاط البدني تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي).

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠,١٤	١,٦٨	٠,٣٦	٥	١,٨٢	بين المجموعات
		٠,٢١	١٠١	٢١,٩٤	داخل المجموعات
			١٠٦	٢٣,٧٦	الكلية

\*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

يتبين من الجدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في اتجاهات طلبة مركز مدينة الأمير سلطان الطبية نحو النشاط البدني في متغير المستوى الدراسي؛ حيث بلغت قيمة (ف) (١,٦٨).

#### ثانياً: مناقشة النتائج

يتبين من جدول (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢)، أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية بالرياض نحو النشاط البدني كان إيجابياً بمتوسط عام بلغ (٣,٧٤)، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تشير إلى تمتع الطلبة بالوعي بأهمية النشاط البدني، وقد يرجع ذلك إلى وسائل الإعلام والتقنية الحديثة، التي أصبحت تنشر فوائد وأهمية النشاط البدني على قطاع كبير من المجتمع، كما أن الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية يتميزون بالحماس والنشاط، ويميلون للحركة والمشاركة في الفعاليات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحاجة (٢٠٠١) التي أشارت إلى أن اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني كانت إيجابية، كما تتفق مع دراسة الجفري (٢٠١٤)؛ حيث توصلت إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت إيجابية وبمتوسط (٣,٧٧)، كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة العتيبي (٢٠١٧) التي أشارت إلى أن اتجاهات

اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الثاني. المجلد التاسع. جامعة بغداد، العراق.

الأطرش، محمود حسني (٢٠١٦). قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. دراسات العلوم التربوية. مج (٤٣).

الجفري، علي عبدالله. (٢٠١٤). اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مج (٢٨). فلسطين.

الحاجة، هدى حسن. (٢٠٠١). اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني: دراسة مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. مج (٢). ع (١). البحرين.

رحيم، أنور. (٢٠٠٦). اتجاهات بعض طلبة السليمانية نحو النشاط الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية. مجلد (٥). العدد (٢).

شفيق، محمد (٢٠٠٤). الإنسان والمجتمع مع تطبيقات في علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

طلفاح، شافع سليمان ويعقوب، محمود حسين (٢٠١٧) اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٤٤، العدد ٤، الأردن.

العتيبي، عبدالعظيم بن سعود. (٢٠١٧). اتجاهات طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية بجامعة القصيم نحو ممارسة النشاط البدني. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. ع (٣٠). ص (٦٩-٩٠). مصر.

محمود، إسماعيل غصاب إسماعيل. (٢٠٠٧). اتجاهات طلبة

بالرياض إيجابياً.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لتغير العمر.

٣- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لتغير الجنس.

٤- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لتغير المستوى الدراسي.

#### التوصيات

١- تخطيط وإعداد برامج تهدف لتنمية الاتجاهات الإيجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.

٢- عمل دورات توعوية تستهدف الطلبة؛ لتوضيح فوائد ممارسة الأنشطة البدنية لما له من آثار إيجابية عليهم.

٣- توفير أماكن مناسبة للطلبة لمساعدتهم على ممارسة الأنشطة البدنية.

٤- دعم مادة التربية البدنية بالمدارس عبر بناء منهج قوي يفيد المجتمع بشكل إيجابي في اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية

٥- ضرورة إجراء أبحاث ودراسات بخصوص الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية وبشكل دوري لتعزيز الاتجاهات الإيجابية ولتعديل الاتجاهات السلبية نحو ممارستها

٦- توفير صالات رياضية بالمستشفيات العسكرية والعامّة لممارسة الأنشطة البدنية

#### المراجع

أولاً المراجع العربية

إسماعيل، تحرير إبراهيم. (٢٠١٦). اتجاهات طلبة كلية

- (5S). p 139
- Gerber, M., Jonsdottir, I.H., Lindwall, M., & Ahlberg, G.** (2014). Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profiles analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15 (6).
- World Health Organization.** (2002). <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2002/en/> retrieved on 1/9/2018
- Hertel, J.** (2000). *Functional instability following lateral ankle sprain*. *Sports Med* ; 29 : 361 - 371.
- Hugglund, M. Walden, M. & Exstrand, J.** (2005). *Injury incidence and distribution in elite football : A prospective study of the Danish and the Swedish Top Division*. *Scand J Med Sci Sports* ; 15 (1) : 21 - 28.
- Junge, A. Chomiak, J. & Dvorak, J.** (2000). *Incidence of football injuries in youth players*. *Am J Sports Med* ; 28 : S 47 – S 57.
- Junge, A. Pipe, A. Peytavin, A. and et al.** (2006). *Injuries in team sport tournaments during the 2004 olympic games*. *Am J Sport Med* ; 34 (4) : 565-576.
- Kamel, M.I. Youssef, R.M. Taleb, N.A. & Atta, H.Y.** (1998). *Epidemiology of school injuries in Alexandria*. *J Egypt Health Assoc* ; 73 : 667 - 690. Longman Dictionary of Contemporary English, p.1126.
- Macgregor, D.M.** (2003). *Don't save the ball?. A & E Department, Royal Aberdeen Hospital. Aberdeen , Scotland , UK.*
- Maffulli, N. & Pintore, E.** (1990). *Intensive training in young athletes*. *Br J Sports Med*; 24 : 237 - 239.
- Nshimiyimana, B. & Frantz, J.M.** (2012). *Epidemiology of Soccer-related injuries among male high school players in Kigali, Rowanda*. *AJPHRD*; 18(3) : 597 - 603.
- Rooser, B. Ekbladh, R. & Lidgren, L.** (1988). *The shock absorbing effect of soles and insoles*. *Int Orthop*; 12 : 335 - 338.
- Scherer, K. Mansuer-Dorson, H. & kameny, P.** (2006). *Surveillance-based injury epidemiology in schools in Germany*. *Int J Inj Contr Safety Promot*; 13 : 159 - 169.
- Schmidt, B. & Hollwarth, M.E.** (1989). *Sports accidents in children and adolescents*. *Z Kinder-Chir*; 44 : 357 - 362.
- Sen, J. Chatterjee, S. & Chatterjee, P.** (2003). *Sport-related injuries during one academic year in School age Indian children*. *Int J Appl Sp Sci*; 15 : 1-8.
- Sen, J. & Sensarma, S.** (2004). *Activity profile of indian college students*. *Int J Appl Sp Sci*; 16 : 13 - 21.
- Sosnowska, S. & Kostka, T.** (2003). *Epidemiology of school accidents during a six school year period in one region in Poland*. *Euro J Epidemiol*; 18 : 977-982.
- Watinsm, J. & Peaboy, P.** (1996). *Sport injuries in children and adolescents: treatment at a sports injury clinic*. *Sports Med Phys Fitness*; 36 (1) : 43 - 48.
- Wong, P. & Hong, Y.** (2005). *Soccer injury in the lower extremities*. *Br J Sports Med*; 39 : 473 - 482.
- Yde, I. & Neilson, A.B.** (1990). *Sport injuries in adolescents ballgames, soccer, handball, and basketball*. *Br J Sports Med*; 24 : 51 - 54.
- كلية التربية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني،  
مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، العدد  
(٢٥)، المجلد (١).
- المزيني، خالد صالح (٢٠٠٣). *وصفة النشاط البدني لمختلف الأعمار، المجلة العربية للغذاء والتغذية، البحرين*. العدد  
(٤). ص (٤٩).
- مغايرة، إياد عقله. العلوان، بشير أحمد. (٢٠١١). أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي. *مجلة دراسات العلوم التربوية*. المجلد (٣٨). العدد (٢). عمادة البحث العلمي - الجامعة الأردنية. الأردن.
- النواصرة، عبير علي (٢٠٠٥) *اتجاهات طلبة الجامعات الرسمية وغير الرسمية نحو النشاط البدني في الأردن، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن*.
- الهزاع، هزاع بن محمد (٢٠٠٤). *مستويات النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية لدى عينته من الشباب السعودي، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، المملكة العربية السعودية*.
- الهزاع، هزاع محمد (٢٠١٤). *دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين بدول مجلس التعاون، ط (٢)، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض*.
- الهيئة العامة للرياضة، تاريخ الدخول ١/٩/٢٠١٨م:  
<http://www.gsa.gov.sa/ar/programs/Pages/communityport.aspx>
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- Brown, D. R., Carroll, D. D., Workman, L. M., Carlson, S. A., & Brown, D. W.** (2014). Physical activity and health-related quality of life: US adults with and without limitations. *Quality of Life Research*, 23(10), 2673-2680.
- Füzéki, Eszter; Banzer, Winfried.**(2016). Future Sports and Exercise Medicine Doctors' Attitudes and Physical Activity Counseling Practice: 485 Board #322 June 1, 1100 AM - 1230 PM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Volume (48). Issue