

اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني
**Attitudes of King Abdul-Aziz University Students in Saudi Arabia
towards Physical Activity**

علي الجفري

Ali Jifri

قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية

بريد الالكتروني: ajifri@hotmail.com

تاريخ التسليم: (2013/5/30)، تاريخ القبول: (2013/12/23)

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، واستخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، واشتملت أداة الدراسة على أربعة مجالات رئيسية هي أثر النشاط البدني على الناحية الصحية، وأثر النشاط البدني على الناحية الاجتماعية، وأثر النشاط البدني على الناحية النفسية، وأثر النشاط البدني على الناحية العلمية، وكان مجموع عبارات الاستبيان (32) عبارة موزعة بالتساوي على المحاور الأربعة. وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام المعاملات العلمية الإحصائية وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت ايجابية حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.77). وجاء ترتيب اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني تبعاً لمجالات الدراسة كالآتي: المجال الصحي في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (4.29)، المجال النفسي في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (4.11)، المجال العلمي في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (3.4)، المجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير بمتوسط حسابي (3.2). كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلاب تبعاً إلى متغير مؤشر كتلة الجسم ومتغير المعدل التراكمي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق في الاتجاهات على المجال الصحي تبعاً إلى متغير الجنس ولصالح الذكور. وأوصى الباحث بضرورة تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الايجابي جدا في جميع المجالات، من خلال نشرات الدورية والمحاضرات التثقيفية. وإقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلاب.

Abstract

This study aimed to identify attitudes of King Abdulaziz student's towards physical activity. The researcher used the descriptive style survey. Two hundreds and seventy five students participated in the study and they were selected using stratified random style. The investigator used the questionnaire as a means of data collection. The questionnaire were divided to four different sections: the impact of physical activity on the health aspect, the impact of physical activity on social aspect, the impact of physical activity on psychic aspect, and the impact of physical activity on scientific aspect. The total sentences of the questionnaire were 32 sentences and were evenly distributed between the four aspects. The data analysis revealed that King Abdulaziz University students had a positive attitudes toward physical activity (mean = 3.77). The health aspects came the first with a mean of 4.29, psychic aspects were second with a mean of 4.11, scientific aspects were third with a mean of 3.4, and social aspects were fourth with a mean of 3.2. The results of the study indicated that there were no attitude differences with regard to body mass index (BMI) and GPA variables. The results also showed that there were significant differences in health aspects with regard to sex variable in favor of male's participants. The researcher recommended that to develop and strengthen students attitudes at King Abdulaziz University toward physical activity a set of procedures should be implemented such as: lectures, newsletters and educational workshops.

مقدمة الدراسة وإطارها النظري

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من العلماء والمختصين بممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (Hypokinetic Diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية والاجتماعية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل التوتر وزيادة القلق (Rateb, 2000). ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلة حركة الأفراد نتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة (Slava, S. Laurie, D. & Corbin, C. B. 1984).

والنشاط البدني له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية، ويساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة وغيرها من الأمراض التي تعرف بأمراض العصر أو (أمراض قلة الحركة) بالإضافة إلى أهميته في تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية (Darwish, 1999).

كما تولي الجامعات أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بدنياً واجتماعياً ونفسياً، حيث تولي أهمية كبرى للأنشطة المكملية وعلى رأسها النشاط الرياضي نظراً لإسهامها في تطوير النواحي الصحية والبدنية والفكرية. فالجامعة العصرية تخطط لإقامة المنشآت والمرافق الرياضية بذات الوقت الذي تخطط به لإنشاء المعامل والمختبرات وقاعات التدريس. وتظهر أهمية الأنشطة الرياضية في الجامعة من خلال إسهامها في تطوير جوانب شخصية الطلبة لمحاولة جعلها شخصية تتمتع بقدر كافي من النجاح على المستوى الصحي والعلمي والاجتماعي والنفسي مما يعود بمردودات إيجابية على الفرد والمجتمع.

ويهدف المختصون في التربية البدنية الرياضة التعرف إلى العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي بما يضمن الارتقاء بمستويات الصحة البدنية والنفسية.

ويشير الباحثون بأن برامج الأنشطة الجامعية تصمم لدعم مشاركة الطلبة في النشاط الرياضي ولإكساب الطلبة اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي من شأنها أن تسهم في تبنّيهم أنماطاً حياتية نشطة وفعالة (Adams & Brynteson, 1992; Slava, Laurie, & Corbin, 1984). ولعل من أفضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي أو العزوف عنه (Ebbeck, Gibbons & Dahle, 2000).

ويعرف الاتجاه باعتباره حالة مفترضة من التهيؤ للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً أو مثيراً معيناً (Allawi, 1998). وكذلك يمكن تعريفها على أنها الطريقة التي يستجيب بها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي يواجهونها (Allawi, 1998)، والاتجاه أيضاً هو حالة من الاستعداد أو التهيؤ النفسي الذي يجعل الفرد يستجيب نحو موقف أو شيء ما بطريقة معينة تتراوح بين القبول المطلق إلى الرفض المطلق (Allawi, 1998)، (Anderson, 2005). والاتجاه نحو النشاط البدني هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات أو معارضته لها. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Rateb, 2000) بأن اتجاهات الفرد لها تأثير قوي وفعال في توجيه سلوكه، فالاتجاهات تضيف على إدراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى وتساعد على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية.

مشكلة الدراسة وتساولاتها

يتفق العديد من الباحثين إلى أن من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالنشاط الرياضي هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (Ebbeck et al, 2000). حيث أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد (Terry, 1996)، وبالتالي فإنه إذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية فإن السلوك الذي يقوم به يعكس هذه الاتجاهات (Gil, 1986)، كما يتفق العديد من الباحثين أن من بين أهم أسباب ممارسة طلاب الجامعات للأنشطة الرياضية الترويحية هو الحصول على الصحة والتمتع بمستوى مناسب من اللياقة البدنية (Blair, 1984; Ebbeck, 1984; Gibbons & Dahle, 2000; Koslow, 1988; Quarterman, Harris & Chew, 1996; Soudan & Everett, 1981).

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجاً تربوياً واجتماعياً للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بالتقدم التقني لدى الأفراد عامة. وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كعضو هيئة تدريس في قسم التربية البدنية في جامعة الملك عبد العزيز قلة عدد ممارسي الأنشطة البدنية وكذلك زيادة ملحوظة في كتلة الجسم لدى الطلبة مما يعطي مؤشراً على انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الطلبة، وقد دفع ذلك الباحث إلى التفكير في إجراء دراسة يتعرف فيها على اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على النحو التالي:-

1. ما اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني؟
2. هل هناك فروق في اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير (مؤشر كتلة الجسم، المعدل التراكمي، الجنس)؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة النقاط في الآتي:

1. عدم وجود الدراسات التي تتطرق لدراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني بجامعة الملك عبد العزيز.
2. تعد من الدراسات القليلة التي تكشف عن اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني في مجتمع المملكة العربية السعودية.
3. التخطيط المسبق للأنشطة البدنية و الرياضية في الجامعة لتتوافق مع اتجاهات واهتمامات وميول الطلبة.

4. التعرف إلى طبيعة تلك الاتجاهات لاتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها أو تغييرها.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى

1. التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على مجالات الدراسة (الاتجاه الصحي، الاتجاه الاجتماعي، الاتجاه النفسي، الاتجاه التعليمي).
2. التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً إلى متغير (مؤشر كتلة الجسم، المعدل التراكمي، الجنس).

مجالات الدراسة

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي

المجال البشري: طلبة جامعة الملك عبد العزيز الذكور والاناث المسجلين في الجامعة للعام الدراسي الاكاديمي 1432-1433 هـ

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة.

المجال الزماني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 1432/1433 هـ، حيث تم تطبيق أداة الدراسة على العينة في شهر ربيع الأول 1433 هـ.

مصطلحات الدراسة

الاتجاه: حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة، نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة، تُولف نظاماً معقداً تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة (Dwagr, 2006).

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

الدراسات السابقة والمثابرة

من خلال مسح الباحث للدراسات السابقة توصل إلى العديد منها:

حيث أجرى (AbuTamea, 2013) دراسة هدفت التعرف إلى الاتجاه نحو تعلم السباحة لدي طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين، والبحث في العلاقة بين اتجاهات الطلبة والتحصيل الدراسي في المساق، وبيان أثر الجنس في هذه الاتجاهات، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات من

عينة قصديه قوامها (47) طالباً وطالبة، وقد اظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت ايجابية بمتوسط حسابي بلغ (4.37)، وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي في المساق، وبين اتجاهات الطالبات وتحصيلهن الدراسي، إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها استثمار وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير أدائهم المهاري وتحسين تحصيلهم الدراسي في مساقات السباحة.

كما أجرى (AbuTamea, B. & Abdel Razik, B. 2010) دراسة هدفت التعرف إلى اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة ومشاهدة كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (67) طالبة طبق عليها مقياس كينون المعدل لقياس الاتجاهات، أظهرت نتائج الدراسة ان اتجاهات الطالبات نحو كرة القدم كانت ايجابية بمتوسط حسابي بلغ (3.87)، وأن ترتيب المجالات كان على التوالي: مجال الجمال والتعبير، مجال التفوق الرياضي، الصحة واللياقة، النفسي، الاجتماعي، كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو كرة القدم تعزى إلى متغير الممارسة ولصالح الممارسات ولمتغير المشاهدة ولصالح المشاهدات.

وأنجز أبو طامع (AbuTamea, 2005a) دراسة هدفت التعرف إلى اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري نحو ممارسة السباحة، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، والبرنامج الأكاديمي، والمستوى الدراسي، ودراسة المساق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (114) طالباً وطالبة، طبق عليها مقياس كينون المعدل لقياس الاتجاهات. أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة (70.2%)، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، والمستوى الدراسي ولصالح طلاب المستوى الثاني، ولمتغير المساق ولصالح الذين درسوا مساق سباحة (1)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير البرنامج الأكاديمي .

قام أبو طامع (AbuTamea, 2005b) بدراسة هدفت التعرف إلى اتجاهات طلبة كلية خضوري التقنية في فلسطين نحو ممارسة النشاط الرياضي، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، والبرنامج الأكاديمي، ونوع التخصص، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية قوامها (135) طالباً وطالبة، طبق عليها مقياس كينون المعدل لقياس الاتجاهات، أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة (76%)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

عند مستوي الدلالة ($a=0.05$) في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعزي لمتغير الجنس، والبرنامج الاكاديمي، والتخصص، أو المستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الرياضيين.

في ضوء ما سبق تبينه أمثله إرتباطية في مجال دراسة الاتجاهات لما لها من دور إيجابي في التأثير على مشاركتهم في الأنشطة الرياضية، وهذا بدوره يؤكد على أهمية إجراء الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية.

مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة جامعة الملك عبد العزيز الذكور والاناث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1432/1433هـ. أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية من بين مجتمع الدراسة وبواقع (275) طالباً وطالبة.

أداة الدراسة

لجمع بيانات الدراسة استخدم الباحث الاستبانة المستخدمة في دراسة (Almullah, 2006). بعد إجراء بعض التعديلات البسيطة عليه بما يتلاءم مع واقع الدراسة الحالية.

جدول (1): مجالات الاستبانة وأرقام كل من الفقرات الايجابية والسلبية وعدد الفقرات في كل مجال.

م	مجالات الاستبانة	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	الناحية الصحية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	-	8
2	الناحية الإجتماعية	1، 2، 3، 6، 7	4، 5، 8	8
3	الناحية النفسية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	-	8
4	الناحية العلمية	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	-	8
	المجموع	29	3	32

صدق الأداة

الإداة المستخدمة في الدراسة صادقة لما وضعت لقياسه حيث تم إيجاد صدقها في دراسة (Almullah, 2006) وللتأكد على صدقها في الدراسة الحالية تم استخراج معامل الارتباط

بيرسون لإيجاد العلاقة بين المجالات والدرجة الكلية، حيث تراوحت بين (0.51، 0.59) وذلك يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للأداة ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك:
جدول (2): معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية ن = 20.

م	المجال	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
1	الناحية الصحية	0.556**	دال
2	الناحية الإجتماعية	0.514**	دال
3	الناحية النفسية	0.593**	دال
4	الناحية العلمية	0.534**	دال

يتضح من جدول (2) ان قيم معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 مما يدل على الاتساق الداخلي للمجالات.

ثبات الأداة

قام الباحث لحساب ثبات الأداة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة حسب معادلة ألفا كرونباخ.

الرقم	المجال	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
1	الصحي	8	0.95
2	الإجتماعي	8	0.92
3	النفسي	8	0.92
4	العلمي	8	0.82
	الكلية	32	0.95

يتضح من جدول (3) أن معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة بلغ (0.95) وهو معامل ثبات مناسب ومقبول في الدراسات الإنسانية.

إجراءات تطبيق الأداة

للحصول على المعلومات والبيانات وزعت أداة الدراسة على أفراد العينة ومن ثم استرجعت وفقاً للآتي:

1. بعد اختيار عينة الدراسة وبالتعاون مع المشرفين الرياضيين تم توزيع الأداة على كل طالب وطالبة من أفراد العينة.
2. استرجعت (275) استبانته من أصل (400) بنسبة (68.75%).
3. تم عكس الفقرات السلبية قبل التحليل الإحصائي.

4. بوبت البيانات وعولجت إحصائياً.

طرق استخراج النتائج

لاستخراج النتائج تم تطبيق الاستبانة على افراد العينة وقد تكون سلم الاستجابة على فقرات الاستبانة من خمس استجابات حسب تدرج ليكرت الخماسي وهي :

- موافق بشدة ولها (5) درجات.
 - موافق ولها (4) درجات.
 - لم أكون رأي ولها (3) درجات.
 - غير موافق ولها (2) درجة.
 - غير موافق بشدة ولها (1) درجة.
- وقد تم عكس درجات الفقرات السلبية قبل التحليل الإحصائي، حيث أعطيت الدرجات (1.2.3.4.5) بدلاً من (5.4.3.2.1).

- ميز الباحث بين خمسة مستويات من الاتجاهات عند أفراد مجتمع الدراسة، تبعاً للتقسيم التالي كما أشار إليها (السيد، 2004):
- عند استخدام سلم خماسي (5، 4، 3، 2، 1).
- المدى = أعلى قيمة - أقل قيمة = 5 - 1 = 4.
- طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات = 4 ÷ 5 = 0.8.
- اتجاه سلبي جداً من 1 إلى 1.8.
- اتجاه سلبي من 1.9 إلى 2.6.
- محايد من 2.7 إلى 3.4.
- اتجاه إيجابي من 3.5 إلى 4.2.
- اتجاه إيجابي جداً من 4.3 إلى 5.

ومن أجل تفسير النتائج والتعرف على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وعبر دراسة (AbuTamea, 2013) (AbuTamea, 2005a) (AbuTamea, 2005b) تم اعتماد المتوسط (3) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج حيث اعتبرت الفقرات ذات المتوسط (3) فأكثر ذات اتجاه إيجابي والفقرات ذات المتوسط أقل من (3) ذات اتجاه سلبي.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية

المتغيرات المستقلة Independent variables

1. الجنس وله مستويان (ذكر، أنثي).
2. مؤشر كتلة الجسم وله (تحديد مستوى: سواء تصنيفها على أساس صفات مثل سمين، عضلي، نحيف، أو على أساس معيار رقمي مثل (18-25) (25.5-28) (أكثر من 28).
3. المعدل التراكمي ومستوياته (تحديد المستويات: سواء تصنيفها على أساس صفات مثل مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز، أو على أساس معيار رقمي مثل (60-69.5)، (70-79.5)، (80-89.5) أو (90-100).

المتغيرات التابعة Dependent variables

تتمثل في استجابة أفراد العينة على مجالات الاستبانة المتمثلة (بالمجال الصحي، والمجال الاجتماعي، والمجال النفسي، والمجال التعليمي) والدرجة الكلية لاتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني.

المعالجة الإحصائية

- بعد الانتهاء من عملية جمع البيانات فرغت وأدخلت الحاسب الآلي وعولجت باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وباستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن سؤال الدراسة الأول المتعلق باتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.
 - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent T.test للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني فيما يتعلق بمتغير جنس الطلبة.
 - اختبار تحليل التباين الاحادي ANOVA للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني فيما يتعلق بمتغير كل من كتلة الجسم والمعدل التراكمي للطلبة.
 - معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي بين مجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة.
 - معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Chronbach) لبيان درجة التباين لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على : "ما اتجاهات طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط الرياضي". الجداول من (4-7) توضح ذلك.

أ. المجال الصحي

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والتقدير لفقرات المجال الصحي.

الترتيب	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
1	ايجابي	0.49	4.77	ممارسة النشاط البدني بشكل دوري ومستمر ضروري لاكتساب الصحة الجيدة.	1
2	ايجابي	0.43	4.76	الأنشطة البدنية تساعدني في الحصول على قوام سليم.	2
3	ايجابي	0.59	4.60	الأنشطة البدنية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض.	3
4	ايجابي	0.69	4.52	الأنشطة البدنية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	4
5	ايجابي	0.81	4.28	عند اختياري نشاط بدني للممارسة أراعي فائدته من الناحية الصحية.	5
6	ايجابي	0.94	4.14	اكتساب الصحة من اسباب ممارستي للنشاط البدني.	6
8	ايجابي	1.29	3.31	ممارسة الأنشطة البدنية اليومية ليست ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	7
7	ايجابي	1.30	3.91	ممارسة النشاط البدني قد تؤثر سلباً على الصحة.	8
الكلية					
	ايجابي	0.46	4.29		

يتضح من الجدول (4) أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الصحي كانت إيجابية على جميع الفقرات حيث كان المتوسط الحسابي لها أكثر من (3)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة الصحية فقد كانت إيجابية حيث بلغ المتوسط (4.29) ومثل هذا المتوسط يمثل اتجاهات إيجابية على هذا المجال.

ب. المجال الاجتماعي

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والتقدير لفقرات المجال الاجتماعي.

الترتيب	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
1	ايجابي	0.92	3.90	الأنشطة البدنية تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.	1
4	ايجابي	1.02	3.30	ممارسة الأنشطة البدنية تعتبر بالنسبة لي أفضل فرصة للتعرف على الآخرين.	2
3	ايجابي	1.06	3.77	من بين الأنشطة البدنية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	3
6	سلبى	1.26	2.93	أفضل الأنشطة البدنية التي يستطيع الفرد ممارستها بمفرده.	4
7	سلبى	1.07	2.72	أمارس الكثير من الأنشطة البدنية بحثاً عن العلاقات الاجتماعية التي تتوفر فيها.	5
5	ايجابي	1.20	3.14	الأنشطة البدنية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين لا أميل إلى ممارستها.	6
2	ايجابي	1.01	3.69	الكثير من أصدقائي لا يمارسون الرياضة.	7
8	سلبى	1.26	2.18	تنظر الأسرة نظرة سلبية لممارسة الرياضة.	8
	ايجابي	0.51	3.21	الكلية	

يتضح من الجدول (5) أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على المجال الاجتماعي كانت إيجابية على الفقرات (1، 2، 3، 6، 7) حيث كان المتوسط الحسابي لها أكثر من (3)، في حين كانت سلبية على الفقرات (4، 5، 8) وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة الاجتماعية فقد كانت إيجابية حيث بلغ المتوسط (3.21) ومثل هذا المتوسط يمثل اتجاهات إيجابية على هذا المجال.

ج. المجال النفسي

جدول (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والتقدير لفقرات المجال النفسي.

الترتيب	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
2	ايجابي	0.75	4.44	تعمل الأنشطة البدنية على إكسابي الثقة بالنفس.	1
1	ايجابي	0.69	4.50	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على التخفيف من حدة التوتر العصبي.	2
4	ايجابي	0.73	4.39	توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتقليل نسبة القلق والاكتئاب.	3
3	ايجابي	0.70	4.43	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على تنمية الشعور بالسرور والمتعة.	4
5	ايجابي	0.84	4.14	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على ضبط النفس.	5
8	ايجابي	1.25	3.53	ممارسة الأنشطة البدنية قد تصيبني بالملل.	6
7	ايجابي	1.15	3.58	عندما أشعر بالاكتئاب أفضل ممارسة الأنشطة البدنية.	7
6	ايجابي	1.18	3.87	عند ممارسة أي نشاط بدني لا أشعر بالسعادة.	8
	ايجابي	0.53	4.11	الكلي	

يتضح من الجدول (6) أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على المجال النفسي كانت إيجابية على جميع الفقرات حيث كان المتوسط الحسابي لها أكثر من (3)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة النفسية فقد كانت إيجابية حيث بلغ المتوسط (4.11) ومثل هذا المتوسط يمثل اتجاهات إيجابية على هذا المجال.

د. المجال العلمي

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والتقدير لفقرات المجال العلمي.

الترتيب	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
2	ايجابي	1.10	4.02	ممارسة النشاط البدني لا تتعارض مع التفوق العلمي.	1
7	ايجابي	1.16	3.25	معظم المتفوقين علمياً يمارسون النشاط البدني بانتظام.	2

...تابع جدول رقم (7)

الترتيب	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم
6	ايجابي	1.09	3.28	ممارسة النشاط البدني يرتبط ارتباطاً ايجابياً مع التحصيل الدراسي.	3
5	ايجابي	1.16	3.28	يحمل أفراد أسرتي (وبالأخص والداي) اتجاه ايجابي نحو علاقة النشاط البدني بالتحصيل الدراسي.	4
4	ايجابي	1.29	3.28	أعبط زملائي المتفوقين علمياً ورياضياً في أن واحد.	5
3	ايجابي	1.18	3.67	الطلاب المتفوقون رياضياً متأخرون دراسياً.	6
1	ايجابي	0.96	4.02	ممارسة الأنشطة البدنية تساعدني على إزالة التوتر الناجم عن العبء الدراسي.	7
8	ايجابي	1.24	3.02	ممارسة النشاط البدني لا تساعدني على زيادة التحصيل الدراسي.	8
	ايجابي	0.61	3.48	الكلي	

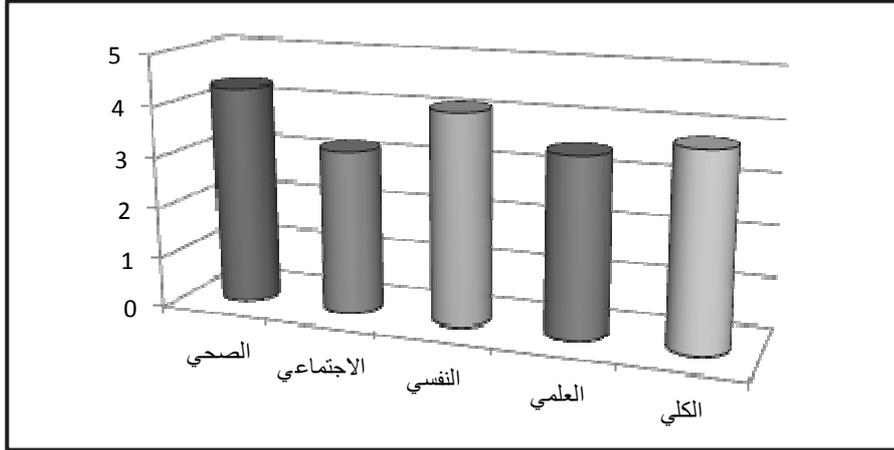
يتضح من الجدول (7) أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على المجال العلمي كانت ايجابية على جميع الفقرات حيث كان المتوسط الحسابي لها أكثر من (3)، وفيما يتعلق بالاتجاهات الكلية لمجال الخبرة العلمية فقد كانت ايجابية حيث بلغ المتوسط (3.48) ومثل هذا المتوسط يمثل اتجاهات ايجابية على هذا المجال.

خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والتقدير لجميع مجالات الدراسة وللاستبانة ككل.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	التقدير
1	الصحي	4.29	0.46	1	اتجاه ايجابي جدا
2	الاجتماعي	3.21	0.51	4	اتجاه محايد
3	النفسي	4.11	0.53	2	اتجاه ايجابي
4	العلمي	3.48	0.61	3	اتجاه ايجابي
	الكلي	3.77	0.37		اتجاه ايجابي

يتضح من الجدول (8) أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على جميع المجالات والدرجة الكلية حيث جاء المجال الصحي في المرتبة الأولى بمتوسط (4.29)، المجال النفسي في المرتبة الثانية بمتوسط (4.11)، المجال العلمي في المرتبة الثالثة بمتوسط (3.48)، المجال الاجتماعي في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.21).



شكل (1): المتوسط الحسابي لجميع مجالات الدراسة وللاستبانة ككل.

يتضح من خلال عرض النتائج في الجداول من (4-8) وجود اتجاه إيجابي نحو ممارسة طلبة جامعة الملك عبد العزيز النشاط البدني، حيث جاءت اتجاهات الطلبة على المجال الصحي بالاتجاه الإيجابي جداً، والاتجاه الإيجابي على المجال النفسي والعلمي، بينما جاءت بالاتجاه المحايد على المجال الاجتماعي، وجاءت اتجاهات الطلبة إيجابية على مجالات الاستبيان ككل. وتعكس هذه الاتجاهات وعياً كبيراً لدى طلبة الجامعة بالمردودات الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية للأنشطة الرياضية، ويعزى الباحث ذلك إلى تنامي الوعي حول هذه المجالات نتيجة الجهود المبذولة التي توليها الدولة من خلال حملات التوعية في وسائل الإعلام المختلفة، وكذلك من خلال الدور الذي يقوم به المعلمون المتخصصون بالتربية الرياضية في جميع مراحل التعليم العام.

ويرى الباحث في ضوء التغيرات الكبيرة التي حدثت على المجتمعات والتي أدت إلى ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة وانخفاض مستوى النشاط البدني، وانتشار تلك الأمراض في المجتمع السعودي وشمولها فئة الشباب وخاصة الشباب الجامعي، كل هذا أدى إلى

ضرورة نشر الوعي الصحي والثقافي نحو أهمية ممارسة النشاط البدني واثره على الصحة، وإن هذا الوعي أيضا كان ضمن أولويات وفلسفة جامعة الملك عبدالعزيز في دعم النشاط البدني والرياضيين وإيلاء الموضوع أهمية كبيرة في عملية التخطيط والدعم والبرامج المختلفة المقدمة للطلبة، وتتمثل في انشاء قسم للتربية البدنية في كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز، إضافة إلى الخدمات التي تقدمها عمادة شؤون الطلاب ممثلة في وكالة النشاط الرياضي من خلال النشاطات والبرامج والمسابقات المختلفة في جميع الألعاب الرياضية وعلى مدار العام الجامعي ولكلا الجنسين. ويبدو أن احتلال بعد الصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات طلاب الجامعات في أرجاء مختلفة من العالم تجعلنا نستنتج إلى أن القيمة الصحية للنشاط البدني يتم إدراكها على نحو كبير من قبل طلاب الجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعرقى. وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة الحالية واتفقت به مع نتائج دراسة كل من (AbuTamea, 2005a)، (AbuTamea, 2005b)، (Almullah, 2006)، (Rahim, 2006)، (Abdel Azim, A. & 1995)، (Mervat, D. Ebbeck, V. Gibbons, S. L. & 2000)، (Adams, 1992)، (Loken-Dahle, L. J Roberts, 2011)، (Zeng, 2011)، (Jaber, 2009)، (Xuming, 1992)، (Qaddoumi, 1998)، (AbuSaleh, 2003) حيث أشارت نتائج دراساتهم التي طبقت على عينات مختلفة من الشباب الجامعي وطلاب التعليم الثانوي في المدارس الثانوية وفي بيئات مختلفة، ومن كلا الجنسين الذكور والإناث لمعرفة اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، وكانت هذه الاتجاهات ايجابية وتقع بين المستوى الجيد والممتاز وتختلف الدراسة الحالية مع نتائج (Alwdyan, 2004) والتي أشارت إلى أن اتجاهات طلبة جامعة عجمان كانت سلبية نحو ممارسة النشاط البدني.

ثانياً: الإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص: "هل توجد فروق في اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني تعزى إلى متغيرات (مؤشر كتلة الجسم، المعدل التراكمي، الجنس)" والجدول من (9-11) توضح ذلك.

النتيجة المتعلقة بمتغير الجنس

جدول (9): نتائج اختبار (ت) للتعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس.

المستوى	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحي	ذكر	35	4.43	0.48	0.16	1.98	*0.048
	انثى	240	4.27	0.45			
الاجتماعي	ذكر	35	3.32	0.42	0.12	1.35	0.178
	انثى	240	3.19	0.52			

...تابع جدول رقم (9)

المستوى	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
النفسي	ذكر	35	4.13	0.48	0.02	0.26	0.792
	انثى	240	4.11	0.54			
العلمي	ذكر	35	3.51	0.54	0.03	0.28	0.755
	انثى	240	3.48	0.62			
الكلي	ذكر	35	3.85	0.29	0.08	1.28	0.201
	انثى	240	3.76	0.38			

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة في اختبار (ت) بالنسبة لمجال الصحي في متغير الجنس لصالح الذكور، عدم وجود فروق دالة في اختبار (ت) بالنسبة للمجال الاجتماعي والمجال النفسي والمجال الصحي في متغير الجنس، مما يدل على عدم وجود فروق في استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس في غالبية المجالات.

أشارت نتائج الدراسة الحالية في الجدول (9) إلى وجود فروق في اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً للمجال الصحي في مجال متغير الجنس فقط ولصالح الذكور، ويرجع الباحث ذلك إلى العوامل الاجتماعية والثقافية والتي تؤثر على تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني بشكل أكبر لدى الطلاب عن الطالبات، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كارلسون (Carlson, 1994) حيث أشارت إلى أن العوامل الاجتماعية متمثلة في الأسرة والعوامل الثقافية متمثلة في الاعلام لعبت دوراً كبيراً في تكوين الاتجاه نحو الأنشطة البدنية لدى الذكور أكثر من الإناث. كما تتفق مع نتائج دراسة (AbuTamea, 2013) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس. دراسة (AbuTamea, 2005b) التي أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة ($\alpha=0.05$) في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغير الجنس. وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع (zeng, 2011) و(Almullah, 2006) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الإناث. دراسة (AbuTamea, 2005a) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

النتيجة المتعلقة بمؤشر كتلة الجسم

جدول (10): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات أفراد العينة تبعاً إلى متغير مؤشر كتلة الجسم.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الصحي	بين المجموعات	.407	3	.136	.626	.599
	داخل المجموعات الكلي	58.727	271	.217		
		59.133	274			
الاجتماعي	بين المجموعات	.892	3	.297	1.113	.344
	داخل المجموعات الكلي	72.443	271	.267		
		73.335	274			
النفسي	بين المجموعات	.167	3	.056	.191	.902
	داخل المجموعات الكلي	78.763	271	.291		
		78.930	274			
العلمي	بين المجموعات	.441	3	.147	.387	.763
	داخل المجموعات الكلي	102.891	271	.380		
		103.332	274			
الكلي	بين المجموعات	.228	3	.076	.532	.660
	داخل المجموعات الكلي	38.738	271	.143		
		38.966	274			

يتضح من جدول (10) عدم وجود فروق في اتجاهات أفراد العينة تبعاً إلى متغير مؤشر كتلة الجسم، في جميع المجالات وفي الاستبانة ككل، حيث ان مستوى الدلالة لجميع المجالات وللاستبانة ككل أكبر من 0.05.

النتيجة المتعلقة بمتغير المعدل التراكمي

جدول (11): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات أفراد العينة تبعاً إلى متغير المعدل التراكمي.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الصحي	بين المجموعات	32.866	146	.225	1.097	.296
	داخل المجموعات	26.268	128	.205		
	الكلية	59.133	274			
الاجتماعي	بين المجموعات	39.157	146	.268	1.004	.491
	داخل المجموعات	34.178	128	.267		
	الكلية	73.335	274			
النفسي	بين المجموعات	44.834	146	.307	1.153	.205
	داخل المجموعات	34.095	128	.266		
	الكلية	78.930	274			
العلمي	بين المجموعات	57.579	146	.394	1.103	.285
	داخل المجموعات	45.752	128	.357		
	الكلية	103.332	274			
الكلية	بين المجموعات	22.539	146	.154	1.203	.142
	داخل المجموعات	16.427	128	.128		
	الكلية	38.966	274			

يتضح من جدول (11) عدم وجود فروق في اتجاهات أفراد العينة تبعاً إلى متغير المعدل التراكمي، في جميع المحاور وفي الاستبانة ككل، حيث ان مستوى الدلالة لجميع المجالات وللاستبانة ككل أكبر من 0.05.

تظهر نتائج الدراسة في الجداول (10، 11) عدم وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم و متغير المعدل التراكمي على كافة مجالات استبانته الاتجاهات نحو النشاط البدني، وهذا يعني أن هناك توافقاً كبيراً في اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني، وهو أمر يمكن تفسيره على أساس أن الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية يرتفع بصورة متنامية لدى الطلبة على حد سواء، على اختلاف أوزانهم وصفاتهم الجسمية، وكذلك اختلاف المستوى العلمي للطلبة والمتمثل في المعدل التراكمي. وتتفق هذه النتيجة إلى حد كبير مع ما توصل إليه (Ahmad, 2011) وكذلك مع النتائج التي توصل إليها كل من (Bernstein, 2011) (Ebbeck, Gibbons & Dahle, 2000) (Xuming, 1992).

الاستنتاجات

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشاتها يستنتج الباحث الآتي:-
1. اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني كانت ايجابية.
 2. جاء ترتيب مجالات اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني تبعاً لمجالات الدراسة كما يلي: مجال أثر النشاط البدني على الناحية الصحية، مجال أثر النشاط البدني على الناحية النفسية، مجال أثر النشاط البدني على الناحية العلمية، مجال أثر النشاط البدني على الناحية الاجتماعية.
 3. جاءت اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني على محاور الدراسة، كما يلي:
 - أثر النشاط البدني على المجال الصحية (اتجاه ايجابي جدا).
 - أثر النشاط البدني على المجال النفسية (اتجاه ايجابي).
 - أثر النشاط البدني على المجال العلمية (اتجاه ايجابي).
 - أثر النشاط البدني على المجال الاجتماعية (اتجاه محايد).
 - اتجاهات الطلبة في الاستبيان ككل وعلى جميع المحاور (اتجاه ايجابي).
 4. لا يوجد فروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم، والمعدل التراكمي، بينما وجدت فروق في الاتجاهات في أثر النشاط البدني على المجال الصحي ولصالح الذكور.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:-
- تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الايجابي جدا وعلى جميع المجالات.
 - ضرورة زيادة اهتمام وكالة النشاط الرياضي بعمادة شؤون الطلاب بالجامعة بتوعية جميع طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال النشرات الدورية والمحاضرات التثقيفية.
 - إقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلبة.

References (Arabic & English)

- Abdel Azim, A. & Mervat, D. (1995). *Students of Kuwait University and the College of Basic Education toward physical activity*. Scientific Journal of Physical Education and Sports, (22). 271-290.
- Abusaleh, K. (2003). *Women attitudes towards the importance of physical activity for the students of King Faisal University in Saudi Arabia*. Journal of Educational and Psychological Sciences, 4 (1). 103-120.
- AbuTamea, B. (2005a). *Students attitudes in Department of Physical Education at the College of Kadoorie in Palestine towards swimming*. Journal of Bethlehem University, (24). 133-164.
- AbuTamea, B. (2005b). *Palestine students Technical College - Kadoorie - attitudes towards physical activity*. Najah University Journal for Research - b (Humanities), 19 (2) ,581-602.
- AbuTamea, B. (2013). *The attitude towards learn to swim and its relationship to academic achievement in the course among the students of the Department of Physical Education at the University of Palestine Technical - Kadoorie*. Journal of the Islamic University, 23(2), 32-49.
- AbuTamea, B. & Abdel Razik, B. (2010). *Students attitudes in Department of Physical Education at the University of Kadoorie in Palestine toward soccer practice*. Najah University Journal for Research – b (Humanities). (24), 2949-2968.
- Adams II, T. M. & Brynteson, P. (1992). *A comparison of attitudes and exercise behaviors of alumni from universities with varying degrees of physical education activity programs*. Research Quarterly for Exercise and Sport, (63). 148-152.
- Allawi, M. (1998). *Entrance in sports psychology*. Cairo, Egypt : book center publication.
- Almullah , Faisal. (2006). *The effect of teaching a course on health and sports changing attitudes of students of the Faculty of Education*

- at the University of Bahrain towards physical activity. Journal of Research message Gulf, (102), 49-67.*
- Alsayd, A. (2004). *Statistical Guide data analysis using SPSS*, Riyadh. Saudi Arabia: Alroshd library .
 - Alwdyan, T. (2004). *A comparative study between attitudes of Yarmouk University students and Ajman toward physical activity*. (Unpublished MA dissertation). Yarmouk University, Irbid , Jordan.
 - Andersen, M. B. (2005). *Sport psychology in practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Bernstein1, Eve. Sharon, P. & Stephen, Silverman. (2011). *Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education*. Journal of Teaching in Physical Education, (30), 69-83
 - Blair, S. (1984). *Values of physical activity as expressed by physical education majors*. The Physical Educator, (41). 186-189.
 - Brynteson, P. & Adams II, T. M. (1993). *The effects of conceptually based physical education programs on attitudes and exercise habits of college alumni after 2 to 11 years of follow-up*. Research Quarterly for Exercise and Sport, (64). 208-212.
 - Carlson, T. B. (1995). *We hate GYM : Student alienation from physical education*. Journal of teaching in physical education, (14). 467-477.
 - Darwish, K. (1999). *Entrance in ways and sports programs for all*. Cairo, Egypt: book center publication.
 - Dwagr, H.A. (2006). *Teachers attitudes in the schools of Karak Governorate towards guidance work*. (Unpublished MA dissertation). Mutah University, Karak, Jordan.
 - Ebbeck, V. Gibbons, S. L. & Loken-Dahle, L. J. (2000). *Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach*. International Journal of Sport Psychology, (26). 262-275.

- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Publishers. Champion, IL: Human Kinetics.
- Jaber, R. (2009). *secondary school students attitudes towards physical activities in schools of Gaza Strip*. Journal of the Islamic University, 17 (2). 385-417.
- Koslow, R. E. (1988). *College fitness courses--What determines student interest?*. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, (59). 28-30.
- Qaddoumi, A. (1998). *Attitudes of Najah National University Students towards physical activities inside campus*. Faculty of government Education Journal, (2). 16-28.
- Quarterman, J. Harris, G. & Chew, R. M. (1996). *African American students' perceptions of the values of basic physical education activity programs at historically black colleges and universities*. Journal of Teaching in Physical Education, (15). 188-204.
- Rahim, M. (2006). *Attitude of Sulaymaniyah University students toward physical activity*. Journal of the Science of Physical Education, 5 (2). 50-60.
- Rateb, O. (2000). *Sports Psychology: Concepts and Applications*. Cairo, Egypt . Dar Alfekr Alarabi.
- Roberts, T. (2011). *Student Feedback in Assessment of College/ University Instructional Physical Activity Programs*. Lahperd Journal, 75 (1). 6-9
- Slava, S. Laurie, D. & Corbin, C. B. (1984). *Long-term effects of a conceptual physical education program*. Research Quarterly for Exercise and Sport, (55)., 161-168.
- Soudan, S. & Everett, P. (1981). *Physical education objectives as expressed as needs by Florida state university students*. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, (52). 15-17 .

- Terry, J. (1996). *Changing habits by changing attitudes*. Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance, (48),13.
- 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.
- Xuming, Chi. (1992). *Chinese college students perceived values of physical activity: (physical activity attitudes)*. *Dissertation-Abstracts -International*, 53(10). 3472.
- Zeng, H. Michael, H. & Raymond W. L. (2011). *Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences*. Journal of Social Sciences, 7 (4). 529-537.