

محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة  
الثانوية في محافظة طولكرم

**Determinants of Physical Activity Among Male And Female  
Secondary Schools Team Games In Tulkarem District**

ثابت شتيوي

**Thabet Ishtewei**

قسم التربية الرياضية، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين

بريد الكتروني: thabettpu@yahoo.com

تاريخ القبول: (٢٦/٤/٢٠١٠)

**ملخص**

هدفت الدراسة التعرف إلى واقع محدّدات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم، إضافة إلى تحديد الفروق في محدّدات ممارسة النشاط الرياضي تبعاً لمتغيرات الجنس، ونوع اللعبة، ومكان السكن. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٨٤) لاعبا ولاعبة لفرق ألعاب كرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد في المدارس الثانوية في محافظة طولكرم. وطبق عليها استبانة محدّدات ممارسة النشاط الرياضي المكونة من (١٢) فقرة وموزعة بالتساوي بواقع (٤) فقرات على ثلاثة مجالات هي: (المحدّدات الاجتماعية، والمحدّدات النفسية، والمحدّدات البيئية). أظهرت نتائج الدراسة أن واقع محدّدات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم كانت كبيرة، فقد وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (٧٨.٤%)، وفيما يتعلّق بترتيب المحدّدات كانت المحدّدات النفسية بالمرتبة الأولى (٨٨%)، يليها المحدّدات الاجتماعية (٨١%)، وأخيرا المحدّدات البيئية (٦٦.٤%). كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محدّدات ممارسة النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات الجنس، ونوع اللعبة، ومكان السكن. وعليه يوصي الباحث، بنشر الوعي الرياضي لدى جمهور الطلبة من خلال الندوات وتفعيل دور الإعلام الرياضي الفلسطيني لتشجيع الطلبة على ممارسة النشاط الرياضي، وضرورة اهتمام قسم النشاطات الطلابية في وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطيني، بتشجيع الطلبة (ذكور وإناث) على ممارسة النشاط الرياضي باختلاف أنواعه، من أجل الارتقاء بالمستوى الرياضي الفلسطيني دولياً وضرورة إجراء دراسات مشابهة تشمل المرحلة المدرسية الأساسية والجامعية.

## Abstract

This study aimed at identifying the determinants of "physical activity" among male and female students of secondary schools' teams in Tulkarem district. Moreover, the study aimed at determining the effect of gender, game and living place on the determinants of the physical activity. For the sake of achieving the aims of the study, a sample of (184) students of the secondary schools' teams from both genders was chosen (volleyball, basketball, and handball players). The tool of the study was a questionnaire which consisted of 12 items and used for measuring determinants of physical activity. The results of the study indicated that players possessed a high level of determinants of physical activity as the percentage of response for total score was (78.4%), where the highest rank order was for psychological determinants (88%), then came social determinants in the second position while the lowest one was for environmental determinants (66.4%). In addition, the results indicated that there were no significant differences in the determinants of physical activity among male and female secondary schools' team games in Tulkarem district due to gender, game and living place variables.

## مقدمة الدراسة وأهميتها

يعد النشاط الرياضي في صورته الحقيقية، وبألوانه المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية الحديثة وعنصرا قويا في إعداد المواطنة الصالحة إذ يزوده بخبرات ومهارات متعددة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل فلسفه خاصة به تساعده على مسايرة العصر وتطوره ونموه.

إن ممارسة النشاط الرياضي يعد ضرورة من ضروريات الحياة، كما يعتبر ضرورة ملحة لجميع المراحل العمرية، لاسيما خلال المرحلة الدراسية، لأن الجسم ينمو فيحتاج إلى نشاط بدني يساعده على نمو العضلات والعظام والقلب والرئتين بالشكل الطبيعي، ويذكر (أمين الخولي ٢٠٠٢) أن الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة بشتى أنواعها تعزز نمو الأطفال والشباب من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والترويحية والصحية.

لقد اجمع معظم الفلاسفة في التربية الحديثة على أن النشاط الرياضي الممارس بشكل منتظم له اثر مميز في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي والاجتماعي، ويشير (Sallis, J.F. & Russell, 2001) إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم بدور فعال في توسيع قاعدة التكيف الاجتماعي بين الممارسين للنشاط،

ويؤكد على ذلك (محمد حسن علاوي ١٩٩٧) في إشارته الى أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه أكثر من اثنين ينطوي على قيمة اجتماعية تهدف إلى إشباع حاجات اجتماعية معينة بما يسهم في تكوين علاقات اجتماعية ويسمح بالتعرف الى أفراد جدد.

وتعد المدرسة جهازا تربويا اجتماعيا، وإن النشاط الرياضي الخارجي يساعد على تنمية الروح التنافسية، وتصبح وسيلة للتحكم الاجتماعي وتعد الطلبة للحياة المستقبلية والرياضات المختلفة، إذ تعتبر نفسها مؤسسات للتدرج من المدارس للجامعات (خير الدين عويس، عصام الهلالي، ١٩٩٧).

وتمثل المدرسة القاعدة الأساسية لممارسة النشاط الرياضي، ويشير (محمد حسن علاوي، ١٩٩٧) الى إن المرحلة المدرسية هي طريق يستطيع الفرد من خلالها الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية الناتج عن تحديد التخصص في الألعاب المختلفة مثل كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد والعب المضرب والعب القوى ... الخ كما تعد هذه المرحلة الأولى لإعداد المنتخبات الجامعية والوطنية للنشاط الرياضي التخصصي.

إن الرياضة المدرسية التنافسية في المجتمعات المتطورة تعد الأساس لصقل المواهب الرياضية وتنميتها ويتم الاعتماد والارتكاز عليها من أجل انتقاء الرياضيين الموهوبين الذين يتم الارتكاز عليهم في المستقبل، ولكن الوصول إلى هذه المرحلة يتطلب توفير مجموعة من المحددات تتمثل في مجموعة من العوامل الاجتماعية الممثلة بالدعم المساند من العائلة، الأصدقاء، والمدرسة وغيرها، باعتبار أن الدعم الاجتماعي هو عامل مهم لممارسة الأنشطة الرياضية للذكور والإناث معا (مبارك آدم ٢٠٠٧) ويعد المحدد النفسي (السيكولوجي) من المحددات المهمة لممارسة النشاط الرياضي ممثلة بإدراك الفرد لكفاءته البدنية ومفهوم الذات وان الاستمتاع بالنشاط الرياضي خيار حاسم لأساليب الأنشطة الرياضية مما ينتج عنها مستوى مرتفع من المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة، ويشير (Hild brand & Johunson, 2001) لدراسة أجراها عن محددات التحاق طلبة الكليات بممارسة النشاط الرياضي، توصل خلالها إلى أن الاستمتاع هو السبب الأول لممارسة النشاط الرياضي بنسبة ٨١%.

إن المحددات البيئية تتضمن العديد من العوامل الداعمة للنشاط الرياضي ومنها التسهيلات، والإمكانات، والأدوات، والملاعب، والصالات، ووسائل النقل، وعوامل الأمان والسلامة، والمناخ وغيرها من المحددات الواجب توافرها داخل المؤسسة التعليمية، ويذكر (مبارك آدم، ٢٠٠٧) إننا نستطيع التنبؤ بنشاط الفرد من خلال وفرة الأجهزة والأدوات سواء في المنزل، أم المدرسة، أم البيئة المحيطة وكذلك خلو البيئة من العوامل المهددة للأمان، وتوافر المنشآت الخاصة بالممارسين للأنشطة الرياضية جوار إقامتهم وسهولة ارتيادهم للمنشآت الرياضية.

وتكمن أهمية الدراسة في إبراز العوامل الايجابية أو السلبية لممارسة النشاط الرياضي المؤثرة على الفرق الرياضية المدرسية المشاركة في الألعاب الجماعية في محافظة طولكرم من كلا الجنسين، وذلك لتجنب السلبيات التي قد تحد من مستوى أداء الفرق وبالتالي تؤثر على المستوى الفرقي بشكل سلبي، وتعزيز المحددات الايجابية منها بهدف رفع مستوى الألعاب

الجماعية مما يجعل الرياضة المدرسية تستند على أساس صحيح وقاعدة جيدة للانتقاء الرياضي مستقبلاً لتمثيل فلسطين في المحافل الدولية والمشاركة ليس بهدف المشاركة وإنما المنافسة والحصول على مراكز متقدمة.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

بالرغم من أهمية دراسة محددات ممارسة النشاط الرياضي، إلا أن الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع تكاد تكون محدودة في الوطن العربي بشكل عام وفلسطين بشكل خاص، لذلك ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث باعتبارها محاولة منه للتعرف إلى محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم، أملاً أن تساهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة القائمين والمهتمين بالنشاط الرياضي بدعم وتوفير العوامل الداعمة للنشاط الرياضي لتطوير الرياضة الفلسطينية، وبالتحديد يمكن إيجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما واقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير نوع اللعبة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير مكان السكن؟

### أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى واقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم.
- التعرف إلى الفروق في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم تبعاً لمتغيرات الجنس، ونوع اللعبة، ومكان السكن.

### مجالات الدراسة

- المجال المكاني: مديرية التربية والتعليم - محافظة طولكرم.

- المجال البشري: طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في الألعاب الجماعية.
- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩م ما بين ٢٠٠٨/١١/١٠-٢٠٠٨/١٢/٣٠.

#### الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب المشابه في العديد من المراجع والدوريات تمكن من الوقوف على بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث فمنها الدراسات العربية ومنها الدراسات الأجنبية، وسيقوم الباحث باستعراضها وفقاً للتوقيت الزمني لإجرائها، ثم يقوم بالتعليق عليها موضعاً الاستفادة منها:

**دراسة (Tsu Yin, 2000) وعنوانها "محددات ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في تايوان".**

هدفت التعرف إلى محددات ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في (تايوان)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٦٩) طالباً من طلبة الصف الثامن في (تايوان). أظهرت نتائج الدراسة أن الدافعية ومفهوم الذات من أكثر المحددات تأثيراً على ممارسة النشاط البدني، كما أظهرت الدراسة أن أولياء الأمور ليس لهم تأثير مباشر في ممارسة النشاط البدني، أما كان تأثير الأصدقاء على ممارسة النشاط البدني فقد كان مباشراً.

**دراسة (Penny Larsen, et al, 2000) وعنوانها "محددات أنماط النشاط واللاتشاط البدني، لدى المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية".**

هدفت التعرف إلى المحددات البيئية والاجتماعية والديموغرافية لأنماط ممارسة النشاط البدني، وعدم ممارسته لدى المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٩٣٣) مراهقاً. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباط بين عوامل البيئة القابلة للتعديل قبل المشاركة في النشاط البدني في المدرسة أو المجتمع أو برامج التربية المختلفة مع نمط النشاط البدني عند المراهقين. كما أظهرت النتائج أن هناك قلة من الطلبة الذين يشاركون بهذه العوامل المذكورة، وأن هناك ارتفاعاً بنسبة الجريمة في التجمعات التي لا يشارك فيها المراهقون بمثل هذه الأنشطة.

**دراسة هيئة تطوير المجتمع بمقاطعة البرتا الكندية (٢٠٠٠) وعنوانها "أوقات الفراغ: الأنشطة البدنية المرغوبة ومحددات المشاركة فيها في مقاطعة البرتا الكندية".**

هدفت التعرف إلى محددات ممارسة النشاط البدني في مقاطعة البرتا الكندية، إضافة إلى معرفة الفروق في هذه المحددات تبعاً لمتغيرات الجنس، والعمر، ومستوى الدخل. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٦٠٠) شخص، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة- العشوائية من مختلف الأعمار ومن كلا الجنسين. واستخدمت الاستبانة بصفتها أداة لجمع البيانات، وقد

اشتملت على ستة مجالات هي: (مجال الوعي، ومجال إمكانية الاستخدام، ومجال الأسباب الشخصية، ومجال التكاليف، ومجال الوقت الشخصي، ومجال الإمكانيات).

أظهرت نتائج الدراسة أن أعلى ثلاثة محددات لممارسة النشاط البدني جاء على النحو الآتي:

أولاً: مجال التكاليف، وثانياً مجال الإمكانيات، وثالثاً مجال الأسباب الشخصية. كما أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وبتغير الدخل ولصالح أصحاب الدخل الجيد، في حين لم تكن الفروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر إضافة إلى أن الفروق في المحددات تتضاءل بين الذكور والإناث مع التقدم بالعمر.

**دراسة (Ross, et al, 2001) وعنوانها "المحددات البيئية والسياسية للنشاط البدني في الولايات المتحدة الأمريكية".**

هدفت الدراسة لتحديد أثر المحددات البيئية على ممارسة النشاط البدني في الولايات المتحدة الأمريكية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من أصحاب الدخل المنخفض بين عامي ١٩٩٩-٢٠٠٠، وأظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط البدني أكثر لدى الذكور مقارنة بالإناث، وغالبية أفراد العينة يمارسون الأنشطة البدنية (٤) مرات أسبوعياً. إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد تأثير للمحددات البيئية على ممارسة النشاط البدني في الولايات المتحدة الأمريكية.

**دراسة (Hildebrand & Johnson, 2001) وعنوانها "محددات التحاق طلبة الكليات بمقررات النشاط البدني".**

هدفت الدراسة إلى اختبار الفرض القائل بأن صغار الراشدين يشاركون في الأنشطة البدنية التي يمتلكون خبرات إيجابية فيها ويشعرون بالكفاءة من أداء متطلباتها كما هدفت أيضاً إلى الخروج بتوصيات للتربية البدنية المدرسية في المرحلة الثانوية.

تكونت عينة الدراسة من (١١٢) طالباً جامعياً تم جمع البيانات عبر استبانة تناولت الأسباب التي تعود إلى الإلتحاق بمقررات النشاط البدني ومدركات نوعية خبرات التربية البدنية في المدرسة الثانوية.

أشار التحليل الوصفي لبيانات الذكور إلى أن الاستمتاع هو السبب الأول للإلتحاق بمقررات النشاط البدني (نسبة إجماع ٨٢.٦%) وذكرت الرغبة في النشاط (بنسبة إجماع ٨٣.٢) والإثارة (نسبة إجماع ٤١.٨) والخبرات المتميزة في التربية البدنية المدرسية في المرحلة الثانوية كمبررات للإلتحاق.

يوضح تحليل البيانات أنه رغم أهمية تطوير المهارات في المشاركة طويلة الأجل من الأنشطة البدنية، إلا أن الأكثر أهمية هو تطوير ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية وخلق مواقف

تتسم فيها ممارسة النشاط البدني بالإقناع والإسهام في خلق اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، وتؤدي التربية البدنية المدرسية دوراً هاماً في هذا الصدد، وهنا فإن تعلم كيفية خلق مواقف تطور الثقة في الاستمتاع بالنشاط البدني، يجب أن يكون الخطوة الأولى في أعداد طلاب راغبين في ممارسة النشاط البدني عن مستوى الجامعة وما بعدها.

#### دراسة (Betrais, et al, 2004) وعنوانها العوامل الاجتماعية الديموغرافية والجغرافية المرتبطة بتحقيق التوصيات الخاصة بممارسة النشاط البدني.

هدفت الدراسة إلى تنظيم خصائص المفحوصين الفرنسيين الذين حققوا التوصيات الصحية في مجال النشاط البدني، وتم تقييم النشاط البدني في أوقات الفراغ عبر تصميم مقطعي وفحص ٧٤٠٤ راشدین تتراوح أعمارهم بين ٤٥ - ٦٨ سنة بمتوسط ٥٥.٤ سنة.

أشارت النتائج إلى أن متوسط حجم الوقت المصروف في النشاط البدني في أوقات الفراغ بمعدل ٤.٨ ساعة بانحراف ٥.٦ أسبوعياً للذكور والوسيط لدرجات النشاط البدني ١٥.٥ مكافئاً أيضاً في الأسبوع، حقق المستوى الموصى به لجني فوائد صحية ٦٢% من الرجال و٥٢% من النساء في حين بلغ ١٠% من الرجال و١٢% من النشاط عن عدم ممارسة أي نشاط بدني في أوقات فراغهم خلال السنة الماضية.

لم يتضح وجود ارتباط بين ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ والوقت المصروف في مشاهدة التلفاز سواء أكان بالنسبة للرجال أم النساء في الجنسين ويبدو احتمال ممارسة الأفراد من عمر سنة أو أكثر للنشاط البدني الموصى بها ضعف احتمال نظرائهم في المرحلة العمرية من ٤٥ - ٤٩ سنة، ارتبط التخزين الآن عكسياً بالممارسة في الحدود الموصى بها لدى النساء ولكن ليس للرجال، وارتبط مستوى التعلم إيجابياً بالممارسة في الحدود الموصى بها، كما أسهم النشاط البدني المجهد من الزمن الكلي المصروف في النشاط البدني الممارس يعادل الضعف لدى الأفراد الذين يمارسون الحدود الموصى بها.

#### دراسة (Fabio, et al, 2007) وعنوانها "محددات الإدراك الاجتماعي للمشاركة في النشاط البدني لدى البالغين الكبار الإيطاليين".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر الجوانب المعرفية الاجتماعية على الاشتراك في النشاط البدني لدى كبار السن من عمر (٦٥-٩٠) سنة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٩٥) من الإيطاليين من مراكز اللياقة البدنية في إيطاليا.

أظهرت الدراسة أن العوامل الاجتماعية وأهمية ممارسة النشاط البدني، على فعالية الذات من العوامل الرئيسية للاشتراك في النشاط البدني، أما فيما يتعلق بالعوامل المعرفية كانت العلاقة ضعيفة مع ممارسة النشاط البدني، بمعنى أن تحسين مفهوم وفاعلية الذات وتكوين الأصدقاء والعلاقات من العوامل الرئيسية للاشتراك في النشاط البدني لدى كبار السن في إيطاليا.

### دراسة (Madanat, & Merrill, 2006) وعنوانها "عوامل الدافعية ومراحل التغيير في النشاط البدني لدى الطلاب الجامعيين في مدينة عمان، الأردن".

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى عوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني لدى الطلاب الجامعيين الأردنيين وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٣١) طالب وطالبة واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات وقد توصل الباحثان إلى أن نتائجها توفر معلومات هامة عن عوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني من قبل الطلاب الجامعيين في الأردن والتي يمكن أن تفيد في تصميم برامج نشاط بدني فعال، وقد برز انخفاض مستويات ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة بنقص عام في الوعي بأهمية النشاط البدني أو لأسباب بيئية مثل عدم توافر الأجهزة والبرامج وعدم تناسب البيئة المحيطة لجعل النشاط البدني جذاباً، أما بخصوص الفتيات فقد رجع الانخفاض إلى معوقات تحول دون ممارسة الفتاة الأردنية حتى وإن كانت ترغب في ذلك ومن هذه المعوقات الثقافية التي ظلت تحافظ على الفصل بين الجنسين وارتداء الملابس الرياضية المناسبة.

### دراسة (Ammouri, & Others 2007) وعنوانها "محددات النشاط البدني بين الراشدين الأردنيين".

هدفت الدراسة إلى تقييم السلوكيات المطورة للصحة بين الراشدين الأردنيين وفحص العلاقات بين الخصائص الشخصية (العمر، والجنس، والدخل، ومستوى التعليم) والعوامل الإدراكية (الكفاءة الشخصية المدركة، والفوائد المدركة، والمعوقات المدركة، ومتطلبات المنافسة لممارسة النشاط البدني والمستوى المبلغ عنه ذاتياً من ذلك النشاط).

استخدم الباحث الاستبانة أداة لجمع البيانات، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الذكور حققوا درجات أعلى من الإناث في ممارسة النشاط البدني، غير أن الإناث حققن درجات أعلى في المستوى الصحي.

وأوضح أن الشعور بالكفاءة يمتلك أقوى التأثيرات المباشرة ثم يليه الفوائد المدركة ثم المعوقات المدركة وأخيراً المتطلبات التي تناقض على ممارسة النشاط البدني مثل مشاهدة التلفاز واستخدام الإنترنت، وممارسة ألعاب الفيديو والكمبيوتر وتفضيل الجلوس.

أوصى الباحث بأن يتضمن توجيه هؤلاء الراشدين في النشاط البدني تطبيق استراتيجيات تغير السلوك المناسبة للعمر مع التركيز على حساب الشعور بالكفاءة وتقليل المعوقات وتطوير مدركات الفوائد وتقليل أنشطة الجلوس.

### دراسة بهجت أبو طامع (٢٠٠٧)، وعنوانها "معوقات تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية للاتحاد الرياضي في مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني" بحث منشور.

هدفت الدراسة التعرف إلى معوقات تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية للاتحاد الرياضي في مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني، إضافة إلى تحديد الاختلاف في درجة المعوقات تبعاً



لمتغيرات الجنس، ونوع المؤسسة، وتبعية المؤسسة. وللتحقق من ذلك استخدم الباحث استبانة تم تطبيقها على أفراد مجتمع الدراسة البالغ عددهم (٤٨) مشرفاً رياضياً ومشرفة. أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للمعوقات كانت كبيرة وبنسبة وصلت (٧٦,٤%)، كما أظهرت أن المعوقات المتعلقة بممارسات الاحتلال جاءت في الترتيب الأول بدرجة كبيرة جداً وبنسبة وصلت (٨٩,٢%) وأظهرت الدراسة أيضاً أن درجة المعوقات كانت أكبر عند الإناث من الذكور، وأكبر عند الجامعات مقارنة بالكليات، وكانت أكبر عند المؤسسات الخاصة منها عند الحكومية. وأوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: تعزيز روح التحدي والصمود ضد ممارسات الاحتلال، وضرورة تقديم الحوافز التشجيعية للاعبين واللاعبات، والعمل على توفير الإمكانيات المادية اللازمة لتنفيذ البرامج الرياضية.

**دراسة (Kahen, J, et al, 2008) وعنوانها "أنماط محددات ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية".**

هدفت الدراسة إلى معرفة محددات ممارسة النشاط البدني لدى المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٨١٢) مراهقاً من كلا الجنسين ممن تتراوح أعمارهم بين (١٠-١٨) سنة.

وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط عدد ساعات ممارسة النشاط البدني أسبوعياً تزداد في ٣-٦ ساعة لدى الذكور. وقد تراوح المتوسط بين (٨-١١.٢) ساعة أسبوعياً لدى الإناث أيضاً أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط البدني تزداد في بداية العمر وحتى سن ١٣ سنة من ثم تبدأ بالتراجع عند كل من الذكور والإناث كما أظهرت النتائج أن العوامل المحددة والمؤثرة على النشاط البدني عند كل من الذكور والإناث: العمر ومؤشر كتلة الجسم المتغيرات النفسية، والاتجاهات الشخصية حول شكل الجسم ونظرة الأصدقاء واهتمامات وممارسة الأهل للنشاط البدني والمعوقات البدنية للنشاط البدني بالرغم من أهمية العوامل السابقة كمحددات لممارسة النشاط البدني إلا انه تبين أن العمر هو الذي يؤثر سلبياً على ممارسة النشاط البدني مع مرور السنين.

**دراسة (Demosthenes, et al 2008) وعنوانها "محددات وممارسة النشاط البدني لدى الرجال والنساء في اليونان"، دراسة تنبؤية.**

هدفت الدراسة إلى تحديد محددات ممارسة النشاط البدني لدى الرجال والنساء في اليونان وذلك من خلال دراسة تتبعية لمدة (٥) سنوات ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥١٤) رجلاً و(١٥٢٨) امرأة أظهرت نتائج الدراسة إلى أن ٦١% من الرجال و٦٨% من الإناث، تم تصنيفهم إلى ممارسين نشيطين، في حين كان ٦٩% و٧٣% تم تصنيفهم إلى غير نشيطين بدنياً وخلال ٥ سنوات زاد الرجال النشيطون بنسبة ١٣% والإناث ٧%.

وعند المقارنة بين الناشطين وغير الناشطين تبين أن الأشخاص الناشطين بدنياً يمتازون بعدم التدخين، والتغذية الصحية، والسعادة في الحياة وانخفاض في مستوى الكولسترول غير الجيد، وقلة التعرض للنوبات القلبية وذلك مقارنة بالأشخاص غير الناشطين بدنياً.

أما فيما يتعلق بالأشخاص غير الناشطين بدنياً فإنهم يتصفون بالشعور بالقلق والاكتئاب وزيادة الوزن، وقلة السعادة في الحياة، وزيادة التعرض لأمراض القلب وتصلبات الشرايين.

وتوصلت الدراسة إلى أن الجنس والعمر والاضطرابات النفسية، ووزن الجسم والتدخين، والعادات الغذائية والسعادة في الحياة من العوامل المؤثرة في ممارسة الأنشطة البدنية.

### التعليق على الدراسات السابقة

في ضوء استعراض الدراسات السابقة لاحظ الباحث أن هناك نقصاً في الدراسات التي إهتمت بدراسة محددات ممارسة النشاط الرياضي على المستوى المدرسي، عوضاً على أن غالبية الدراسات التي أجريت على الطلبة الفلسطينيين (الجامعات، والمدارس) إهتمت بدراسة المعوقات والاتجاهات وهذا بدوره يؤكد على أهمية الباحث بإجراء دراسته الحالية.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة

في ضوء طبيعة البحث وإجراءاته استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي بأحدى صورته لملاءمته لأغراض الدراسة.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب والطالبات المشاركين في الألعاب الجماعية في محافظة طولكرم والبالغ عددهم (٥٥٢) طالبا وطالبة حسب إحصائية مديرية التربية والتعليم في المحافظة للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩.

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠٠) طالب وطالبة، أي بنسبة (٣٦.٢%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تم إجراء التحليل الإحصائي إلى (١٨٤) طالبا وطالبة وذلك بعد استبعاد (٧) استبانات لعدم استيفاء شروط الاستجابة، وعدم رجوع (٩) استبانات، والجدول رقم (١) يبين توزيع العينة تبعا لمتغيرات الدراسة.

جدول (١): توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغير الدراسة (ن=١٨٤).

نوع اللعبة			مكان السكن			الجنس	
كرة يد	كرة سلة	كرة طائرة	مخيم	قرية	مدينة	طالبة	طالب
٤٩	٧٤	٦١	٩	١١٧	٥٨	٩١	٩٣

#### أداة الدراسة

استخدمت الاستبانة باعتبارها أداة لجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة، يشير (محمد حسن علاوي، وأسامة راتب، ١٩٩٩) إلى أن الاستبانة تعتبر إحدى أدوات المسح الهامة لجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال مجموعة الأسئلة المكتوبة ليقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، وعليه استطاع الباحث الاطلاع على العديد من الدراسات التي اهتمت بمحددات ممارسة النشاط الرياضي ومنها دراسة (fabio, etal, 2007) والتي استخدمت المحددات الآتية.

- المحددات الاجتماعية: تتمثل في العبارات الآتية (أفراد أسرتي ممارسون للنشاط البدني والرياضة، تدعم أسرتي ممارسة النشاط الرياضي، أصدقائي جميعهم من الممارسين للأنشطة الرياضية، أحظى بدعم وتشجيع أصدقائي لممارستي للنشاط الرياضي).
  - المحددات النفسية: تتمثل في (الشعور بالاستمتاع والارتياح بعد ممارسة النشاط الرياضي، تحقيق نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي يدفعني إلى ممارسة النشاط الرياضي، اشعر بأنني من بين المتميزين عندما يتعلق الأمر بقدرتي الرياضية، تقني في نفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة النشاط الرياضي).
  - المحددات البيئية: تتمثل في (سهولة الحصول على الأجهزة والأدوات الرياضية، وتوفير الملاعب والساحات الخارجية، وسهولة الوصول إلى أماكن ممارسة النشاط الرياضي وتوافر الأمان والسلامة في أماكن ممارسة النشاط الرياضي). واستخدم الباحث سلم الاستجابة الخماسي بطريقة (ليكرت) على النحو الآتي:
- أوافق يشده (٥) درجات، أوافق (٤) درجات، متردد (٣) درجات، لا أوافق (٢) درجة، لا أوافق بشدة درجة واحدة.

#### صدق وثبات الأداة

لقد تم استخدام استبانة كل من "Fabio, etal,2007" وهي تتصف بدرجة عالية من الصدق (المحتوى) واستخدمها العديد من الباحثين لذلك قام الباحث باعتمادها في دراسته الحالية. أما فيما يتعلق بثبات الاستبانة، فقد تم حسابه بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاستبانة (test- retest) على عينة قوامها (١٠ طلاب) من مدرسة (إحسان سمارة الثانوية)، تم استبعادهم من عينة الدراسة بفارق زمني مدته أسبوعان بين التطبيقين والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): ثبات الأداة.

المحددات	معامل الثبات
- المحدد الاجتماعي	٠.٨٥
- المحدد النفسي	٠.٨٢
- المحدد البيئي	٠.٨٩
- الدرجة الكلية	٠.٨٨

ويتضح من الجدول (٢) أن معامل الثبات كان مرتفعاً، تراوح بين ٠.٨٢ و ٠.٨٩ ووصل الثبات الكلي إلى ٠.٨٨ وهذا يعبر عن معامل ثبات عالٍ يمكن الاعتماد عليه لتحقيق أغراض الدراسة.

الإجراءات الإدارية

لقد اتبع الباحث في دراسته الإجراءات الإدارية التالية:

- توجيه الباحث كتاباً لرئيس جامعة فلسطين يخاطب مديرية التربية والتعليم لمحافظة طولكرم.
- الحصول على موافقة مديرية التربية والتعليم على إجراء الدراسة من خلال تعميمه على مدارس المحافظة.

المعالجات الإحصائية

- من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية.
  - اختبار (T-test) لتحديد اثر متغير الجنس.
  - تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد اثر متغيري نوع اللعبة ومكان السكن.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ما واقع محدّدات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة والدرجة الكلية لكل مجال من المحددات والدرجة الكلية للاستبانة ككل، ونتائج الجداول (٣-٦) تبين ذلك.

#### ١. مجال المحددات الاجتماعية

**جدول (٣):** المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمحددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم لمجال المحددات الاجتماعية (ن=١٨٤).

الرقم	الفقرات	المتوسط*	النسبة المئوية (%)	درجة المحددات
١	أفراد أسرتي ممارسون للنشاط البدني والرياضة	٣.٨٨	٧٧.٥	كبيرة
٢	تدعم أسرتي ممارسة النشاط البدني والرياضة	٤.١٠	٨٢	كبيرة جدا
٣	أصدقائي جميعهم من الممارسين للنشاط البدني والرياضة	٣.٩٧	٧٩.٤	كبيرة
٤	أحظى بدعم وتشجيع أصدقائي لممارستي النشاط البدني والرياضة	٤.٢٣	٨٤.٦	كبيرة جدا
	الدرجة الكلية للمحددات الاجتماعية	٤.٠٥	٨١	كبيرة جدا

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول (٣) أن واقع محدثات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم لفقرات مجال المحددات الاجتماعية كانت كبيرة جدا على الفقرتين (٢، ٤) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما أكثر من (٨٠%)، وكانت كبيرة على الفقرتين (١، ٣) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي: (٧٧.٥%، ٧٩.٤%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمحددات الاجتماعية فقد كانت كبيرة جدا إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٨١%). وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج كل من (Kahen, et al, 2008) و (Toben, et al, 2007) و (Fabio, et al, 2007) و (Tristan, et al, 2004) و (Corron, et al, 1996) والتي أظهرت وجود ارتباط إيجابي بين دعم الوالدين والنشاط الرياضي، ودعم الأصدقاء لممارسة النشاط الرياضي.

ويرى الباحث أن ظهور مثل هذه النسب يرجع إلى إيمان الطلبة بممارسة النشاط الرياضي باعتباره عاملاً هاماً في تقوية العلاقات الاجتماعية والقيادة والانتماء والتعاون وتكون تنمية هذه الصفات في الألعاب الجماعية بدرجة أكبر من الألعاب الفردية.

## ٢. مجال المحددات النفسية

**جدول (٤):** المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمحددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم لمجال المحددات النفسية (ن=١٨٤).

الرقم	الفقرات	المتوسط*	النسبة المئوية (%)	درجة المحددات
١	اشعر بالاستمتاع والارتياح بعد ممارسة النشاط البدني	٤.٦٢	٩٢.٤	كبيرة جدا
٢	تحقيق نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي يدفعني إلى ممارسة النشاط البدني	٤.٤١	٨٨.٢	كبيرة جدا
٣	اشعر بأنني من بين المتميزين عندما يتعلق الأمر بقدرتي الرياضية	٤.٢٤	٨٤.٨	كبيرة جدا
٤	تفتي في نفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة النشاط البدني	٤.٣٣	٨٦.٦	كبيرة جدا
	<b>الدرجة الكلية للمحددات النفسية</b>	<b>٤.٤٠</b>	<b>٨٨</b>	<b>كبيرة جدا</b>

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول (٤) أن واقع محدثات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم لفقرات مجال المحددات النفسية كانت كبيرة جدا على جميع الفقرات إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما أكثر من (٨٠%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمحددات النفسية فقد كانت كبيرة جدا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٨٨%). وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسات كل من (Shen, et al, 2008) و(Tsu Yin, 2000) والتي أظهرت نتائجها وجود ارتباط ايجابي بين المحددات النفسية من حيث الدافعية، والمتعة والسرور، والثقة بالنفس، وتقدير الذات، والتميز عند ممارسة النشاط الرياضي. ويستشهد الباحث بدراسة أجراها (Mc Auley, 1997) والتي أشارت إلى ضرورة اختبار علاقة النشاط الرياضي بالعناصر الايجابية للحالة النفسية لتقدير الذات والحالة الصحية العامة، وتم التوصل إلى وجود علاقة ايجابية بين النشاط الرياضي والحالة النفسية بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس.

## ٣. مجال المحددات البيئية

**جدول (٥):** المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمحددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم لمجال المحددات البيئية (ن=١٨٤).

الرقم	الفقرات	المتوسط*	النسبة المئوية (%)	درجة المحددات
١	سهولة الحصول على الأجهزة والأدوات الرياضية	٣.٤٣	٦٨.٦	متوسطة
٢	توفر الملاعب والمساحات الخارجية	٣.٥٠	٧٠	كبيرة
٣	توفر الصالات المغلقة لممارسة النشاط البدني	٢.٦٦	٥٣.٢	قليلة
٤	توفر الأمان والسلامة في أماكن ممارسة النشاط البدني	٣.٦٧	٧٣.٤	كبيرة
	<b>الدرجة الكلية للمحددات البيئية</b>	<b>٣.٣٢</b>	<b>٦٦.٤</b>	<b>متوسطة</b>

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول (٥) أن واقع محدثات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم لفقرات مجال المحددات البيئية كانت كبيرة على الفقرتين (٤،٢) فقد كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (٧٠%)، (٧٣.٤%) وكانت متوسطة على الفقرة (١) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٦٨.٦%)، وكانت قليلة على الفقرة (٣) كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٥٣.٢%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمحددات البيئية كانت متوسطة فقد كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (٦٦.٤%). وجاءت هذه النتيجة متفقة مع كل من (Kahen, 2008) و(بدر رفعت، ٢٠٠٣) و(عصمت الكردي، ١٩٩٨) و(جواد عوض الله، ١٩٩٦)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات إلى أن الامكانيات الرياضية من حيث توفر الملاعب والصالات والأجهزة والأدوات تعد من أكثر الصعوبات التي تعترض ممارسي الأنشطة الرياضية، وتبعاً لذلك نستطيع التنبؤ بممارسة النشاط الرياضي بصوره أفضل سواء أكان ذلك على مستوى المدارس أم الجامعات الفلسطينية في ضوء توافرها، ويستشهد الباحث في هذا الخصوص بالدراسة التي قام بها (Madanat&Mirrill, 2000) عن الطلاب الجامعيين في المجتمع الأردني، والتي أظهرت نتائجها إلى أن أسباب انخفاض ممارسة النشاط الرياضي لدى عينة الدراسة ترجع لأسباب بيئية مثل عدم توافر الامكانيات و عدم تناسب البيئة لجعل النشاط الرياضي جذاباً.

#### ٤. خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

**جدول (٦):** الترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لواقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم (ن = ١٨٤).

الترتيب	مجالات المحددات	متوسط الاستجابة *	النسب المئوية (%)	المستوى
٢	مجالات المحددات الاجتماعية	٤.٠٥	٨١	كبيرة جدا
١	مجالات المحددات النفسية	٤.٤٠	٨٨	كبيرة جدا
٣	مجالات المحددات البيئية	٣.٣٢	٦٦.٤	متوسطة
	<b>الدرجة الكلية</b>	<b>٣.٩٢</b>	<b>٧٨.٤</b>	<b>كبيرة</b>

\* أقصى درجة للاستجابة (٥) درجات.

يتضح من الجدول (٦) أن واقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم كانت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (٧٨.٤%)، وفيما يتعلق بترتيب المحددات كانت المحددات النفسية بالمرتبة الأولى (٨٨%)، يليها المحددات الاجتماعية (٨١%)، وأخيرا المحددات البيئية (٦٦.٤%) ويعزي الباحث إلى ظهور مثل هذه النسب في مجال المحدد النفسي والاجتماعي بمستوى كبير جداً يعود إلى تقارب العادات والتقاليد والثقافة في المجتمع الفلسطيني من حيث مكان السكن (المدينة، والقرية، والمخيم) أما بخصوص المحدد البيئي فقد كانت الدرجة بمستوى متوسط، ويرى الباحث أن مثل هذه النسب والمستوى يعود إلى إعتبار أن المدارس الفلسطينية تعاني من نقص وشح في الامكانيات البيئية من ملاعب وصالات وأدوات وأجهزة.

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس؟

للإجابة عن التساؤل استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك.



جدول (٧): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم تبعاً لمتغير الجنس.

مستوى الدلالة	(ت)	أنثى		ذكر		مجالات المحددات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.١٠	١.٦٣	٠.٦٨	٣.٩٧	٠.٥١	٤.١٢	مجال المحددات الاجتماعية
*٠.٠٣	٢.١٢	٠.٤٧	٤.٣٣	٠.٤٢	٤.٤٧	مجال المحددات النفسية
*٠.٠٣	٢.١٦	٠.٩٢	٣.٤٧	٠.٩٥	٣.١٧	مجال المحددات البيئية
٠.٩٤	٠.٠٦	٠.٥١	٣.٩٢	٠.٤٣	٣.٩٢	الدرجة الكلية

\* (ت) الجدولية (١.٩٦).

يتضح من الجدول (٧) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية لمجال المحددات الاجتماعية والدرجة الكلية للمحددات تعزى لمتغير الجنس، في حين كانت الفروق دالة إحصائياً في مجالي المحددات النفسية والبيئية تبعاً لمتغير الجنس، فقد كانت الفروق لصالح الذكور في المحددات النفسية، ولصالح الإناث في المحددات البيئية.

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد النفسي لدى الذكور إلى ما أشار إليه (Keating, et al, 2005) إلى أن المحدد النفسي من المحددات المهمة في ممارسة النشاط الرياضي ممثلة بإدراك الفرد لكفاءته البدنية، وكفاءة مواجهة المعوقات، ومفهوم الذات، والاستمتاع، ومدرجات فوائد الممارسة خيار حاسم لأساليب الأنشطة عند طلبة المدارس والجامعات، مما ينتج عنها مستوى مرتفع من المشاركة في الأنشطة الرياضية، وكذلك النشاط الترويحي قد يكون احد الأسباب الأولية للطلبة بهدف الاستمتاع بأوقات الفراغ بصورة ايجابية، حيث يتنوع استمتاع الأنشطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور. كما اتفقت نتائجنا مع دراسة (السوطري، ١٩٩٣) التي أظهرت فروق في المجال النفسي لممارسة النشاط الرياضي بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب.

ويدعم الباحث بهذا الخصوص نتائج الدراسة التي أجراها (Savage MP, 2001) نقلاً (Keating, et al, 2005) إلى أن كلا الجنسين يتجهون للاشتراك بالأنشطة الرياضية لكي يظهر بمظهر لائق أمام الجنس الآخر، ويتجه الذكور نحو الأنشطة الرياضية لتقوية العضلات، في حين تتجه الإناث بهدف إنقاص الوزن والمحافظة على الطابع الجمالي.

أما فيما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المحدد البيئي و لصالح الإناث، يرى الباحث أن السبب يعود إلى أن نسبة الممارسات الاناث للنشاط الرياضي في المدارس قليلة إذا ما قورنت بنسبة الذكور، ولهذا يكون الحصول على الأدوات والملاعب بطريقة أكثر سهولة. وعلى

أية حال فإن المحددات البيئية جاءت متوسطه عند كلا الجنسين، واتفقت النتائج مع ما أشارت إليه دراسة (بهجت أبو طامع، ٢٠٠٧) على اعتبار أن البيئة الفلسطينية تعاني من شح في الامكانيات الداعمة لممارسة النشاط الرياضي.

### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير اللعبة؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وقد تبين نتائج الجدولان (٨) (٩) المتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين الأحادي لمحددات ممارسة النشاط الرياضي تبعاً للعبة.

**جدول (٨):** المتوسطات الحسابية لمجالات محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تبعاً لمتغير اللعبة.

المجالات	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد
مجال المحددات الاجتماعية	٤.١٠	٣.٩٥	٤.١٢
مجال المحددات النفسية	٤.٣٨	٤.٣٦	٤.٤٨
مجال المحددات البيئية	٣.٣٤	٣.٣٤	٣.٢٦
الدرجة الكلية	٣.٩٤	٣.٨٨	٣.٩٥

**جدول (٩):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مجالات محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تبعاً لمتغير اللعبة.

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة *
مجال المحددات الاجتماعية	بين المجموعات	٢	١.٠٦	٠.٥٣	١.٤٥	٠.٢٣
	داخل المجموعات	١٨١	٦٦.٣١	٠.٣٦		
	المجموع	١٨٣	٦٧.٣٨			
مجال المحددات النفسية	بين المجموعات	٢	٠.٤٨	٠.٢٤	١.١٨	٠.٣٠
	داخل المجموعات	١٨١	٣٧.٢٠	٠.٢٠		
	المجموع	١٨٣	٣٧.٦٩			
مجال المحددات البيئية	بين المجموعات	٢	٠.٢٤	٠.١٢	٠.١٣	٠.٨٧
	داخل المجموعات	١٨١	١٦٤.٩٦	٠.٩١		
	المجموع	١٨٣	١٦٥.٢٠			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢	٠.١٨	٠.٠٩	٠.٣٩	٠.٦٧
	داخل المجموعات	١٨١	٤١.٠٧	٠.٢٢		
	المجموع	١٨٣	٤١.٢٥			

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يتضح من الجدول (٩) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير اللعبة. ويرى الباحث أن السبب في عدم ظهور الفروق في المحددات يعود إلى تشابه الظروف من حيث البيئة وبرامج الأنشطة الرياضية والتدريبات الرياضية والبطولات الرياضية المدرسية في المجتمع الفلسطيني بغض النظر عن نوع النشاط الممارس.

#### رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير مكان السكن؟

للإجابة عن التساؤل استخدم تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وتبين نتائج الجدولان (١٠) (١١) المتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين الأحادي لمحددات ممارسة النشاط الرياضي تبعاً للعبة.

**جدول (١٠):** المتوسطات الحسابية لمجالات محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تبعاً لمتغير مكان السكن.

المجالات	مدينة	قرية	مخيم
مجال المحددات الاجتماعية	٤.٠٨	٤.٠٢	٤.١٦
مجال المحددات النفسية	٤.٤٨	٤.٣٧	٤.٣٣
مجال المحددات البيئية	٣.١١	٣.٤٢	٣.٢٥
الدرجة الكلية	٣.٨٩	٣.٩٤	٣.٩١

**جدول (١١):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مجالات محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تبعاً لمتغير مكان السكن.

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة *
مجال المحددات الاجتماعية	بين المجموعات	٢	٠.٢٦	٠.١٣	٠.٣٦	٠.٦٩
	داخل المجموعات المجموع	١٨١ ١٨٣	٦٧.٦ ٦٧.٣٨	٠.٣٧		
مجال المحددات النفسية	بين المجموعات	٢	٠.٥٦	٠.٢٨	١.٣٧	٠.٢٥
	داخل المجموعات المجموع	١٨١ ١٨٣	٣٧.١٣ ٣٧.٦٩	٠.٢٠		
مجال المحددات البيئية	بين المجموعات	٢	٣.٧٩	١.٨٩	٢.١٢	٠.١٢
	داخل المجموعات المجموع	١٨١ ١٨٣	١٦١.٤٠ ١٦٥.٢٠	٠.٨٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢	٠.٧٩	٠.٣٩	٠.١٧	٠.٨٤
	داخل المجموعات المجموع	١٨١ ١٨٣	٤١.١٧ ٤١.٢٥	٠.٢٢		

\* دال إحصائي عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يتضح من الجدول (١١) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير مكان السكن. ومثل هذه النتيجة تعني أن ممارسة النشاط الرياضي في البيئة الفلسطينية لا يتأثر بمكان السكن، ويرى الباحث أن السبب في عدم ظهور الفروق في المحددات يعود إلى أن المجتمع متجانس من حيث مكان السكن و الظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والثقافية لدى طلبة محافظة طولكرم، وتتفق هذه النتائج مع دراسة أجراها (مبارك ادم، ٢٠٠٧)، في إشارته إلى انه يمكن التنبؤ بممارسة النشاط الرياضي من خلال البيئة المحيطة بالممارس وذلك بتوفر الأجهزة، والأدوات، والمنشآت الخاصة بالممارسة بجوار مكان الإقامة وسهولة ارتياد هذه المنشآت.

### استنتاجات الدراسة

في ضوء استعراض النتائج و مناقشتها استنتج الباحث مايلي :

١. جاء المستوى العام لواقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم كانت كبيرة وقد وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية (٧٨.٤%)، وفيما يتعلق بترتيب المحددات كانت المحددات النفسية بالمرتبة الأولى (٨٨%)، يليها المحددات الاجتماعية (٨١%)، وأخيرا المحددات البيئية (٦٦.٤%).
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية لمجال المحددات الاجتماعية والدرجة الكلية للمحددات تعزى لمتغير الجنس، في حين كانت الفروق دالة إحصائيا في مجالي المحددات النفسية والبيئية تبعاً لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور في المحددات النفسية، ولصالح الإناث في المحددات البيئية.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير اللعبة.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية تعزى لمتغير مكان السكن.

### التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

١. ضرورة اهتمام قسم النشاطات الطلابية في وزارة التربية و التعليم العالي الفلسطينية بتشجيع الطلبة (ذكور، وإناث) على ممارسة النشاطات الرياضية التنافسية باختلاف أنواعها، من أجل الارتقاء بالمستوى الرياضي.

٢. نشر الوعي الرياضي لدى جمهور الطلبة من خلال عقد ندوات، ولقاءات، وتفعيل دور الإعلام الرياضي الفلسطيني، لتشجيع الطلبة على ممارسة النشاط الرياضي.
٣. ضرورة توفير الامكانيات المادية اللازمة لممارسة النشاط الرياضي داخل المدارس و المتمثلة بالملاعب و الصالات وغيرها، لتشجيع الطلاب على الممارسة.
٤. ضرورة قيام وزارة التربية و التعليم العالي بتعيين مدربين و مشرفين لمساعدة مدرس التربية الرياضية على الإشراف على تدريب الفرق للارتقاء بالمستوى الرياضي المدرسي.
٥. ضرورة مشاركة طلاب و طالبات فلسطين في البطولات العربية المدرسية بجميع الأنشطة الرياضية لمعرفة قدراتهم مقارنة مع الفرق المدرسية العربية.
٦. ضرورة إجراء دراسة أخرى تشمل المرحلة الأساسية العليا و المرحلة الجامعية للتعرف إلى المحددات الداعمة للنشاط الرياضي.
٧. ضرورة إجراء مسابقات تنافسية بين الطلبة على مستوى المحافظات لتعزيز الفرق المتفوقة ماديا و معنويا من خلال تقديم الشهادات و الدعم المادي.

### المراجع العربية والأجنبية

- الخولي، أمين. والشافعي جمال. (٢٠٠٢). الرياضة والنشاط البدني. الهيئة العامة للكتاب. القاهرة.
- رفعت، بدر. (٢٠٠٣). "الصعوبات التي تعترض تنفيذ برامج التربية الرياضية في جامعات الضفة الغربية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. السودان. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- أبو طامع، بهجت. (٢٠٠٧). "معوقات تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية للاتحاد الرياضي في مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني". مجلة جامعة الخليل للبحوث. ٣(١). الخليل. فلسطين. ٤٢-١٩.
- جواد، حسين عوض الله. (١٩٩٦). "دراسة تحليلية لاتجاهات طلبة جامعة بيرزيت في فلسطين نحو النشاط الرياضي". كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان.
- السوطري، حسن. (١٩٩٢). "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة الأردنية. كلية التربية الرياضية". رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان.
- عويس، خير الدين علي. والهلال، عصام. (١٩٩٧). الاجتماع الرياضي. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة.

- الكردي، عصمت درويش. (١٩٨٨). "مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية". دراسات. عمان. الجامعة الأردنية.
- مبارك، محمد ادم. (٢٠٠٧). العوامل المرتبطة بنشاط الطفل البدني. دراسة تتبعية. كلية التربية البدنية والرياضة. جامعة السودان.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٧). مدخل في علم النفس الرياضي. ط٢. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. وراتب، أسامة كامل. (١٩٩٩). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط٢. دار الفكر العربي. القاهرة.
- Alberta community. development (2000). A look at leisure No. 42. desired activities and barriers to participation. [www.albertacommunitydev.org](http://www.albertacommunitydev.org).
- Ammouri, A. & Others. (2007). "Determinants of self reported physical activity among Jordanian adults". J. of Nursing scholarship. 39 (4). 342-348.
- Batrais,S. & others. (2004). "Souodemogrphic and geographic current of meeting currant Brecommenolations for physical activity". American Journal of Public Health. 94(9). 1560-1566.
- Demosthenes, B. & other. (2008). Determinants of physical activity among men and women from Greece: A 5-year follow-up of the Attica Study. Ann Epidemiol; 18(5). 387-394.
- Fabio, Lucidi. & others. (2007). social-cognitive determinants of physical activity attendance in older adults. JAPA. 3(1)
- Hildebrand, K. Johnson, G. (2001). "Determinants of Physical Activity class enrollment: Implications for high school physical education". The Physical Educator. 58 (1). 51-56.
- Kahn, J. & other. (2008). "Patterns and determinants of physical activity in U.S. adolescents". Journal of Adolescent health. 42(4). 369-377.

- Keating. & others. (2005). "A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors". Journal of American College Health. 54(2).
- Madanat, H. & Merrill, R. (2006). "Motivational Factors and stages of Change for physical activity among college students in Amman". Jordan J. of Promotion and Education. 13(3). 185-217.
- Mcauley, E. Mihalko, S.L. & bane, S.M. (1997). "Exercise and self esteem in middle-aged adults multidimensional relation ships and physical fitness and self efficacy influences". Journal of Behavioral Medicine. (20). 67-83.
- Carron, AV. & Others. (1996) Social Influences and Exercises: a Meta analysis. J sport Exerc Psychol; 18:1-16.
- Penny, Larson. & others. (2000). Determenatnts of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. PEDIATRICS. 1(105). 83.
- Ross, C.B. El. zabeh, A. B. Robyn, A.H. Laura, K.B. & Stephen, J.B. (2001). "Environmental and policy determinants of physical activity in the United States". American Journal of Public Health. 91(12). 121-125.
- Sallis, F. & Others. (2001). "Determination of Youth Physical Activity". the Cooper Institute. Dallas. Dallas. USA.
- Shen, Chiren Xu. (2008). "Effects of self-efficacy. Body mass. and Cardiorespiratory fitness on exercise motives in Chinese college students JSEP". 20 (4).
- Tristan, L. Wallhead; Janet Buckworth. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. Quest. V (56) No (3).
- Tsu-yin, Wu. (2000). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents. School of Nursing. Eastern Michigan University.