

## The Main Motivations for Practicing Sports Activities and Their Impact on the Academic Specialization of Some Students at Al-Jfara University Faculties

Omran Tntoush 

General Department – Faculty of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Jfara

\*Corresponding author email: [omrantntous72@gmail.com](mailto:omrantntous72@gmail.com)

Received: 31-07-2025 | Accepted: 14-08-2025 | Available online: 30-09-2025 | DOI:10.26629/uzjwses.2025.04

### ABSTRACT

This study aims to identify the most important motivations for practicing sports and the impact of academic specialization on the motivations for practicing sports among some students at the University of Jafara. This allows for identifying their levels of motivation, enabling decision-makers to understand these motivations and rank their importance for the students under study. This will then enable them to develop appropriate activities, programs, and tests that increase motivation to practice physical and sports activities and enable students to learn and perform sports with high efficiency. The results are expected to reveal some differences among students, which can be exploited to motivate them to improve their performance. The researcher used a descriptive survey approach due to its suitability for the nature and procedures of the study. The study population consisted of male and female students at the University of Jafara for the academic year (2024-2025 AD), totaling approximately (3,100) male and female students. The study sample consisted of (117) male and female students. To achieve the study objectives, the researcher considered the Attitudes Towards Physical Activity (ATPA) Scale, originally developed by Gerald Kenyon and prepared in Arabic by Mohammed Hassan Alawi, as a scientific tool for the study. The most important results showed that there were differences in the scores of some students of the University of Jafara colleges, the study sample, in the motives for practicing physical and sports activities in the dimensions of physical activity for health and fitness, physical activity as an aesthetic experience, physical activity to reduce stress, physical activity as a social experience, physical activity as an experience of stress and risk, and physical activity for athletic excellence. This means that the study sample in general had positive motives towards practicing physical and sports activities. The researcher recommended providing the appropriate sports capabilities, tools and means for practicing physical and sports activities in all colleges affiliated with the university.

**Keywords:** Motivation, sports activities, University of Jfara.

## أهم دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على التخصص الدراسي

### لبعض طلبة كليات جامعة الجفارة

عمران تنتوش

قسم عام - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الجفارة

\*المؤلف المراسل [omrantntous72@gmail.com](mailto:omrantntous72@gmail.com)

استقبلت: 2025-07-31 | قبلت: 2025-08-14 | متوفرة على الانترنت | 2025-09-30م

### المستخلص

تهدف الدراسة للتعرف علي أهم دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثير التخصص الدراسي على تلك الدوافع لدي بعض طلاب كليات جامعة الجفارة، مما يتيح امكانية التعرف علي درجات الدافعية لديهم، مما يمكن أصحاب القرار من الوقوف علي هذه الدوافع وترتيب أهميتها بالنسبة للطلاب قيد الدراسة، وبالتالي وضع الانشطة والبرامج والاختبارات المناسبة التي تزيد من دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتجعل الطلاب يتعلمون ويؤدون النشاط الرياضي بكفاءة عالية ويتوقع من خلال نتائجها معرفة بعض الفروق عند الطلاب لاستغلالها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على نحو الافضل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة وإجراءات الدراسة. وتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات جامعة الجفارة للعام الجامعي (2024 - 2025م) ، بأجمالي (3100) طالباً وطالبة تقريباً. وتكونت عينة الدراسة من (117) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة ارتأ الباحث أن يكون مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني (ATPA)، الذي وضعه في الأصل "جيرالد كنيون - Gerald Kenyon" وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" كأداة علمية للدراسة. وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق في درجات بعض طلاب كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة في دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في ابعاد النشاط البدني للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، والنشاط البدني للتفوق الرياضي، وهذا يعني ان عينة الدراسة بشكل عام كانت لها دوافع ايجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. واوصى الباحث بتوفير الامكانات والادوات والوسائل الرياضية المناسبة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في جميع الكليات التابعة للجامعة.

**الكلمات الدالة:** الدوافع، الأنشطة الرياضية، جامعة الجفارة.

### مقدمة:

أن التربية البدنية والرياضة ليست مجرد مقرر من مقررات المناهج الدراسية أو مجرد هدف في حد ذاته، فهي تهتم بالنشاط البدني وما يتصل به من ميول واتجاهات ورغبات، وقد أثبتت الدراسات العلمية ان للتربية البدنية والرياضة مكانة كبيرة في مجال التربية والتعليم ذاته، وهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالدوافع والميول الشخصية للفرد، فدوافع الإنسان هي الجسر الذي يوصله إلى تحقيق أهدافه وغاياته.

وتلعب الدوافع دوراً كبيراً بالنسبة للطلاب، حيث تعد أحد الدعائم التي تساهم في الارتقاء بمستوى الطلاب بدرجة عالية من الكفاءة عن طريق الاعداد النفسي الجيد المبني على قواعد علمية سليمة، ونتيجة الفوائد الكثيرة للنشاط الرياضي الحركي، فقد اهتمت بها المؤسسات التعليمية وجعلتها جزء من برامجها ومقرراتها الدراسية (حصن، 2008: 2).

فمن المعروف أن الدوافع هي قوة تثير حماس الفرد وتحرك وتنشط سلوكه باتجاه معين لتحقيق هدف أو نتيجة أو منفعة لإشباع حاجات معينة نفسية فسيولوجية، فالدوافع التي تعني الرغبة لدى الفرد في بذل أقصى الجهود الممكنة لتحقيق الأهداف عن طريق القوى المحركة للسلوك وتوجيهه نحو تحقيق غايات معينة يشعر الفرد بالحاجة إليها، أو بأهميتها المادية والمعنوية له فقوة الذاتية تعمل على تحريك السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين، حيث تحافظ هذه القوة الذاتية على ديمومة السلوك والاستمرارية (بلال، 2012: 14).

وذكر أحمد زكي صالح (1972) أن الأنشطة الرياضية تمثل الأسس العامة لعملية التعلم وطرق التكيف مع العالم الخارجي، والأسس الأولى للصحة النفسية والأعداد النفسي للتلاميذ، وتكوين المواطن الصالح الذي يتميز بشخصية متزنة منظمة لدوافعها الداخلية مع ضروريات العالم الخارجي (صالح، 1972: 117).

ويري محمد علاوي (1998) أن علم النفس الرياضي يسهم كأحد فروع علم النفس في تفهم سلوك وخبرة الطلاب تحت تأثير النشاط الرياضي، والاستفادة من المعارف والمعلومات التي تتصل بتحليل سلوكهم ودوافعهم، حيث توجد العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي، وبدرس التربية البدنية لم يتعرض لها العلماء، لذا أخذوا يواجهون جهودهم واهتمامهم إلى علم النفس الرياضي الذي أصبح أحد الدعائم الأساسية التي يعتمد عليها في العملية التعليمية لدرس التربية البدنية، مما يساعد المعلم علي الارتقاء بمستوي التلاميذ لتحقيق الأهداف المنشودة (علاوي، 1998: 15).

ويرى أحمد عبد الخالق (1999) أن الدافع حالة من الإشارة أو التنبيه داخل الكائن العضوي للإنسان والحيوان، تؤدي إلى سلوك باحث عن هدف، وتنتج هذه الحالة عن حاجة ما، وتعمل علي تحريك السلوك وتنشيطه وتوجيهه (عبد الخالق، 1999: 142).

وأكد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (2001) أنه من الضروري توعية الطلاب بأهمية الأنشطة الرياضية وذلك لاستثارة دافعيتهم لممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة (الحماحمي، وعبد العزيز، 2001: 195).

وذكر أحمد زكي صالح (1972) أن الدوافع تحتل مكانة كبيرة في علم النفس نظراً لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التعلم وطرق التكيف مع العالم الخارجي، والأسس الأولى للصحة النفسية والأعداد

النفسي للتلاميذ، وتكوين المواطن الصالح الذي يتميز بشخصية متزنة منظمة لدوافعها الداخلية مع ضروريات العالم الخارجي (صالح، 1972: 336).

وأشار عبد السلام عبد الغفار (د. ت) أن بعض العلماء قسموا الدوافع إلي قسمين، فمنهم من يقسمها إلي دوافع أولية (فطرية وعامة)، ودوافع ثانوية (مكتسبة) أو دوافع ذات صلة سيكولوجية، بينما يفضل البعض أن يقسم الدوافع إلي ثلاثة أنواع، بيولوجية، عاطفية والقيم والميول، أو الدوافع اللازمة لبقاء الفرد واستمراره، والدوافع الاجتماعية والدوافع المرتبطة (عبد الغفار، 142).  
**مشكلة الدراسة:**

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية مهمة لطلاب الجامعة نظراً لفوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية، ومع ذلك قد يواجه الطلاب تحديات في الالتزام بممارسة الرياضة بشكل منتظم. فاتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي تعد مشكلة حقيقية، إذ من خلال معايشة الباحث الميدانية بصفته عضو هيئة تدريس بجامعة الجفارة لاحظ عزوف كبير من الطلبة عن المشاركة في ممارسة الأنشطة والمسابقات الرياضية المتنوعة التي تقيمها ادارة النشاط الطلابي بالجامعة سواء داخل كليات الجامعة او خارجها مع جامعات أخرى، حيث يعتبر ذلك ذو أهمية بالغة في نظرنا، خاصة لهذه الشريحة الأهم من المجتمع ألا وهي شريحة الشباب في ظل التغيرات الجسمية التي نلاحظها على بعض الطلاب الجامعيين مثل السمنة وبعض التشوهات القوامية والكسل، كما تكمن مشكلة الدراسة كذلك في عدم معرفة الدوافع الحقيقية لممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على تخصص الطالب الدراسي للفئة القليلة من الطلاب الممارسين بغرض الاهتمام بها تدعيمها بهدف جذب اكبر عدد ممكن من الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية. كذلك استكشاف وفهم الدوافع التي تدفع الطلاب للانخراط في الأنشطة الرياضية، مما يساعد على تطوير استراتيجيات فعالة وتصميم برامج رياضية تلبي احتياجات الطلاب وتستجيب لدوافعهم لتشجيعهم على تبني نمط حياة صحي ونشط وزيادة تحصيلهم العلمي والدراسي.

ونظراً لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال الرياضي بشكل خاص تظهر مشكلة الدراسة لمعرفة الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب قيد الدراسة والتعرف على العوامل المؤدية إلى قلة مشاركتهم في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من اجل محاولة وضع الحلول العلمية التي قد تساهم في وضع الاسس الصحيحة للممارسة الرياضية لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة قيد الدراسة.

### **أهمية الدراسة والحاجة اليها:**

من المعروف أن الدوافع هي قوة تثير حماس الفرد، وتحرك وتنشط سلوكه باتجاه معين لتحقيق هدف أو نتيجة أو منفعة، لإشباع حاجات معينة نفسية وفسولوجية، فكل شخص تطلعاته وميوله ورغباته واختياراته، والدوافع تختلف من شخص لآخر، فالدوافع تعني الرغبة لدى الفرد في بذل أقصى الجهود

الممكنة لتحقيق الأهداف عن طريق القوى المحركة للسلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين أو غايات معينة يشعر الفرد بالحاجة إليها بشكل مستمر.

والدوافع في المجال التربوي والرياضي هي من أكثر الموضوعات التي تطرق وما تزال يتطرق إليها العديد من المربين والباحثين، ويعود ذلك إلى صعوبة ملاحظتها وقياسها مباشرة هذا من جهة، ومن جهة أخرى إلى أهميتها الكبيرة في توجيهه وتربية الأفراد، كلاً حسب قدراته وميوله واستعداداته الفردية، حتى يساهم في بناء وإصلاح المجتمع مستقبلاً.

ورغم صعوبة دراسة الدوافع في المجال الرياضي، وذلك بسبب صعوبة ملاحظتها وقياسها مباشرة، إلا أنها كانت ومازالت مصدر للبحث لدى كثيراً من الباحثين، حيث تطرقوا إليها من جوانب ومجالات مختلفة.

وأشار علماء النفس إلى أهمية الدوافع كمحرك للسلوك الانساني إذا أنها القوة المحركة التي تؤدي بالطالب إلى ممارسة نشاطه الرياضي، وفي هذا الصدد اتفق كلاً من محمد حسن علاوي (1998) وأحمد أمين فوزي (1980) وعبد العزيز القوسي (1981) على أهمية الدوافع باعتبارها من الموضوعات الهامة في المجال الرياضي، فمعرفة الدوافع يساعد على تنشيط الطالب وحثه على بذل الجهد والكفاح في المنافسة (علاوي، 1998: 157، فوزي، 1980: 59، القوسي، 1981: 30).

ويري الباحث أنه من الأهمية بمكان التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب بعض كليات جامعة الجفارة، مما يتيح امكانية التعرف على درجات الدافعية لديهم، مما يمكن من الوقوف على أهمية هذه الدوافع وترتيب أهميتها بالنسبة للطلاب، وبالتالي وضع البرامج والاختبارات المناسبة التي تزيد من دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وتجعل الطلاب يتعلمون ويؤدون النشاط الرياضي بكفاءة عالية. كما تكمن أهمية هذا الدراسة أساساً في معرفة أهم دوافع بعض طلاب كليات جامعة الجفارة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والتعرف على تأثير التخصص الدراسي على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى بعض الطلاب قيد الدراسة، ويتوقع من خلال نتائجها معرفة بعض الفروق عند الطلاب لاستغلالها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، كذلك التعرف على أسباب الاختلاف بين الطلبة في دوافع ممارستهم لتلك الأنشطة، ودورها في توجيه وتنمية قدرات الطالب في مختلف مجالات التحصيل والنجاح.

#### اهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى:

1. التعرف على أهم دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى بعض طلبة كليات جامعة الجفارة.
2. التعرف على تأثير دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية على التخصص الدراسي لدى بعض طلبة كليات جامعة الجفارة.

**تساؤلات الدراسة:**

1. ما أهم دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى بعض طلبة كليات جامعة الجفارة؟
2. ما تأثير دوافع ممارسة الانشطة الرياضية على التخصص الدراسي لدى بعض طلبة كليات جامعة الجفارة؟

**مصطلحات الدراسة:**

الدافع: (حالة داخلية تبحث عن حاجة ما، وتعمل هذه الحالة علي تنشيط السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة) (دافيدوف، 1980: 375).

دوافع ممارسة النشاط الرياضي: (هي مجموعة من الدوافع المباشرة وغير المباشرة المرتبطة بالنشاط الرياضي) (بدران، 2003: 22).

الانشطة البدنية والرياضية: (مجموعة من الانشطة والالعاب الرياضية التي يؤديها الطالب داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية وتطوير قدراته وصفاته البدنية والمهارية، وتحسين المهارات الحركية، وقصد الترفيه والتسلية وملئ أوقات الفراغ).

(تعريف إجرائي)

**الدراسات السابقة والمرتبطة:****1. دراسة آل عقران، أريج أحمد سعيد (2020)**

بعنوان "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة. كذلك معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى معرفة ماهي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لعينة البحث. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (250) من طالبات الجامعة. أعدت الباحثة استبانة تقيس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (8) عبارات، واستبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة، وأظهرت النتائج أن 42.8% من أفراد عينة البحث يمارسن الرياضة أحيانا. كما وجدت أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

**2. دراسة صالح، عبدالمجيد، والزنناد، علي (2017)**

بعنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدي طلاب وطالبات مرحلة التعليم الثانوي بالخمس" وهدفت الدراسة للتعرف علي دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدي طلاب وطالبات مرحلة التعليم المتوسط

(الثانوي) وتحديد دوافع ممارسة النشاط الرياضي طبقاً لأهميتها لدى طلاب وطالبات مرحلة التعليم الثانوي، واشتملت العينة علي (301) طالباً وطالبة من السنة النهائية بمرحلة التعليم الثانوي بقسميها العلمي والأدبي بمنطقة الخمس، ولقد استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكون الاستبيان من ثمانية محاور. وقد دلت أهم النتائج علي وجود مستويات عالية ومتوسط علي الأقل، وكان من أهم الدوافع لدي الطلاب نحو ممارسة الأنشطة البدنية هو دافع اكتساب اللياقة البدنية ودافع الميول للرياضة ودافع اكتساب النواحي الاجتماعية ودافع التفوق الرياضي ودافع التشجيع الخارجي.

### 3. دراسة كاشف، نايف زايد (2015)

بعنوان "دوافع ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية وفقاً لنظرية التقرير الذاتي" هدفت الدراسة إلى تقصي دوافع مشاركة طلاب جامعة السلطان قابوس في الأنشطة الرياضية وفقاً لنظرية التقرير الذاتي (Self-Determination Theory) كما وهدفت إلى تقصي العلاقة بين تلك الدوافع ومدى الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية. وتألقت عينة الدراسة من (263) من طلاب كلية التربية بجامعة السلطان قابوس (129 طالباً و 134 طالبة)، حيث قاموا بالإجابة على مقياسين: الأول لقياس مستوى النشاط الرياضي، تم تصميمه لغايات الدراسة، والثاني نسخة مترجمة لقياس دافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية الذي أعده كل من ماركلاند وإنجليدو. أظهر الإحصاء الوصفي أن 20% من طلاب جامعة السلطان قابوس الذكور و 77% من الطالبات الإناث لا يمارسون الرياضة، في حين أن 45% من الذكور و 21% من الإناث يمارسون الرياضة بانتظام بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وأن 35% من الذكور و 2% من الإناث يمارسون الرياضة أو التمرين معظم أيام الأسبوع.

### 4. دراسة حصن، اسماعيل الهادي (2008)

بعنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقتي غريان والزاوية" وهدفت هذه الدراسة للتعرف إلى دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقتي غريان والزاوية (دراسة مقارنة)، وقد تم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة وتم اختيار (1000) طالباً وطالبة من منطقتي غريان والزاوية، وقد استخدم الباحث استمارة قياس الدوافع لممارسة النشاط الرياضي بالمرحلة الثانوية، تضمنت (33) سؤالاً موزعة على أبعاد المقياس. وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة منطقة الزاوية لديهم درجة عالية من الدوافع لممارسة النشاط الرياضي أكثر من طلبة منطقة غريان، وأن طلبة منطقة الزاوية ومنطقة غريان لديهم درجة متفاوتة من الدوافع لممارسة النشاط الرياضي، وأن طلبة منطقة الزاوية ومنطقة غريان لديهم درجة متقاربة جداً من الدوافع نحو اكتساب نواحي اجتماعية، وأن درجة دافعية طلبة منطقة الزاوية نحو اكتساب سمات خلقية وإرادية أعلى من درجة دافعية منطقة غريان، كما يتميز طلبة منطقة الزاوية بدافعية أكبر في اكتساب بين

دوافع الطلبة نواحي عقلية من طلبة منطقة غريان، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بمنطقة الزاوية ومنطقة غريان نحو محوري دوافع التشجيع الخارجي ومحور قضاء وقت الفراغ

5. دراسة بدران، عمر (2003)

بعنوان "دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند طلاب جامعة المنصورة " بالإضافة الي اجراء مقارنات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب الجامعة طبقاً لمتغيرات الجنس والممارسة الرياضية، وقد استخدمت الدراسة الاستبيان لجمع البيانات وقد توصلت الي النتائج التالية: جاء ترتيب الدوافع طبقاً لأهميتها فكانت اولاً الدوافع الصحية، المجال النفسي، المجال الاجتماعي، الميول الرياضية، القدرات العقلية، ثم القدرات الفوق الرياضي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين الطلبة والطالبات ولصالح الطلبة، كما أتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب الممارسين للنشاط وغير الممارسين ولصالح الممارسين.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

- ركزت جل الدراسات السابقة على المتغيرات التالية: الجنس، المستوى الدراسي، نوع النشاط الرياضي، ممارسة وعدم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقتها بالدوافع.
- معظم الدراسات أظهرت أن دوافع اكتساب اللياقة البدنية والصحة في مقدمة الدوافع التي جعلتهم يقبلون على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- جل الدراسات بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- جميع الدراسات اعتمدت على الاستبيان، ومقاييس الاتجاهات كوسائل للقياس، سواء وضعوها بأنفسهم، أو وضعها أهل الاختصاص.
- كل أدوات القياس تتكون من مجموعة من المحاور والأبعاد وقسمت حسب أهداف الدراسة.

#### إجراءات الدراسة:

1. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة وإجراءات الدراسة.
2. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات جامعة الجفارة للعام الجامعي (2024-2025م) ، بأجمالي (2168) طالباً وطالبة تقريباً.
3. عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من بعض الطلاب والطالبات الدارسين في بعض كليات جامعة الجفارة والبالغ عددهم (117) طالباً وطالبة، والجدول (1) يوضح توصيف بيانات مجتمع وعينة الدراسة.

جدول (1) توصيف بيانات مجتمع وعينة الدراسة

النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	إجمالي الطلاب	الكليات
5.05%	82	0.90%	5	33.73%	554	الاقتصاد
11.36%	51	3.78%	5	8.03%	132	العلوم
15%	12	6.25%	5	4.87%	80	التربية البدنية
10%	15	3.33%	5	9.13%	150	اللغات
5.39%	25	1.07%	5	28.19%	463	القانون
8.36%	22	1.90%	5	16.01%	263	التربية
7.12%	117 طالباً	17.23%	30 طالباً	100%	1642	المجموع

وسيلة جمع البيانات:

لتحقيق أهداف الدراسة ارتأ الباحث أن يكون مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي (ATPA)، الذي وضعه في الأصل "جيرالد كنيون - Kenyon Gerald" وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" كأداة علمية للدراسة. حيث استطاع "كنيون" أن يحدد ست أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي تضم في النسخة العربية (54) عبارة.

**تصحيح الاجابات على المقياس:** يقوم كل طالب بالإجابة على كل عبارات المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها طبقاً لمقياس مدرج من (5) مستويات هي: (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، لم أكون رأي بعد، أعارض، أعارض بدرجة كبيرة).

**أوزان العبارات الإيجابية:**

- تمنح 05 درجات عند الإجابة أوافق بدرجة كبيرة.
- تمنح 04 درجات عند الإجابة أوافق.
- تمنح 03 درجات عند الإجابة لم أكون رأي بعد.
- تمنح 02 عند الإجابة أعارض.
- تمنح درجة واحدة عند الإجابة أعارض بدرجة كبيرة.

**أوزان العبارات السلبية:**

- تمنح درجة واحدة عند الإجابة أوافق بدرجة كبيرة.
  - تمنح درجتين عند الإجابة أوافق.
  - تمنح 03 درجات عند الإجابة لم أكون رأي بعد.
  - تمنح 04 درجات عند الإجابة أعارض.
  - تمنح 05 درجات عند الإجابة أعارض بدرجة كبيرة.
- والجدول التالي (2) يوضح أبعاد المقياس وأرقام كلاً من العبارات الإيجابية والسلبية.

جدول (2) أبعاد المقياس وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية

م	الأبعاد	العدد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	8	11-17-20-25-29	19-39-49
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	11	4-10-15-18-23-32-40-47	6-27-36
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	9	7-28-42-50-53	1-13-22-38
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	9	3-8-14-30-33-35-41-45-48	
5	النشاط البدني لخفض التوتر	9	12-16-21-26-37-44-51	31-54
6	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	8	2-9-34-43	5-24-46-52

وللتذكير فإن درجة أبعاد المقياس هي مجموع درجات كل بُعد على حدة ولا تجمع درجات الأبعاد الستة معاً، إذ ليس للمقياس درجة كلية، والدرجة العالية على كل بُعد تشير إلى الاتجاهات الإيجابية والعالية نحو هذا البعد، والدرجة المنخفضة على كل بُعد تشير إلى الاتجاهات المنخفضة نحو هذا البعد. (علاوي، 1998: 450، 451)

#### صدق المقياس:

للتحقق من صدق أداة الدراسة قام الباحث بعرض ابعاد وعبارات المقياس على عدد (07) من السادة الاساتذة الخبراء المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات الليبية لأبداء الرأي حول مدى مناسبة المقياس لقياس ما وضع من أجله، وقد أجاب الخبراء على استمارة استطلاع الرأي حول صدق المحتوى للمقياس، وذلك باختيار إما موافق، أو موافق بتعديل، أو غير موافق، وقام الباحث بالأخذ بالتوجيهات والمقترحات بتعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات حسب آراء السادة الخبراء، آخذاً بعين الاعتبار تلك الملاحظات، واجمع السادة الخبراء على أن المقياس المقترح يتناسب ويقاس ما وضع من أجله. وتراوحت نسبة الموافقة ما بين (57% : 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة (60%) فأكثر لقبول الأبعاد والعبارات في المقياس.

#### ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث بإيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية مستخدماً في ذلك درجات أفراد العينة الاستطلاعية (30 طالباً) من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة على أساس أن إجاباتهم على الأسئلة ذات التسلسل الفردي للمقياس هو النصف الأول، وكذا إجاباتهم على الأسئلة ذات التسلسل الزوجي هو النصف الثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط بين النصفين ولكن قيمة الارتباط التي يتم حسابها تماثل في الواقع ثبات نصف المقياس وليس المقياس ككل لان قسمنا الاختبار إلى قسمين، ولأجل حساب درجة ثبات المقياس بصور كاملة استخدمنا معادلة (اسبيرمان و براون) للتنبؤ وهي كالتالي (رأ أ = ر 2 + 1)، والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

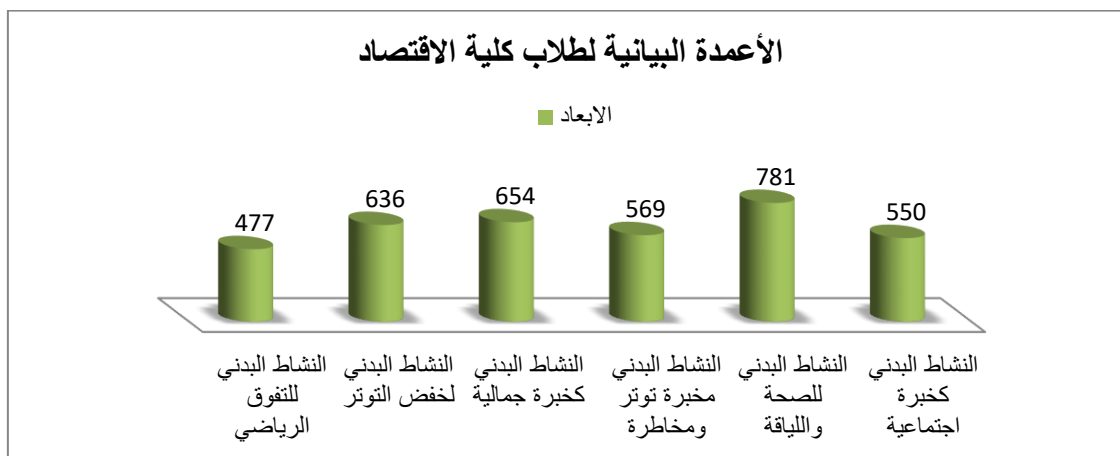
جدول (3) يبين قيم معامل ثبات نصفي المقياس ومعامل الثبات ككل (N=30)

الأسئلة	س	ع	معامل ثبات النصفي	معامل ثبات المقياس	الدلالة
الفردية	0.549	0.513	0.434	0.605	دال إحصائياً
الزوجية	0.519	0.320			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط بين إجابات الأسئلة ذات التسلسل الفردي وكذا ذات التسلسل الزوجي قد بلغ قيمة (0.434) وبلغت قيمة ارتباط المقياس ككل (0.605) وهذه قيمة مقبولة، ودالة إحصائياً، الأمر الذي يؤكد أن المقياس ذو معامل ثبات عالٍ ويقاس ما وضع من أجله. عرض نتائج الدراسة: تبين الجداول والرسوم البيانية التالية حساب الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي (ATPA)، (اداة الدراسة) لطلاب بعض كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة.

جدول (4) الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية

ت	الأبعاد	الدرجات	النسبة %
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	550	15.00%
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	781	21.30%
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	569	15.52%
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	654	17.83%
5	النشاط البدني لخفض التوتر	636	17.34%
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	477	13.01%



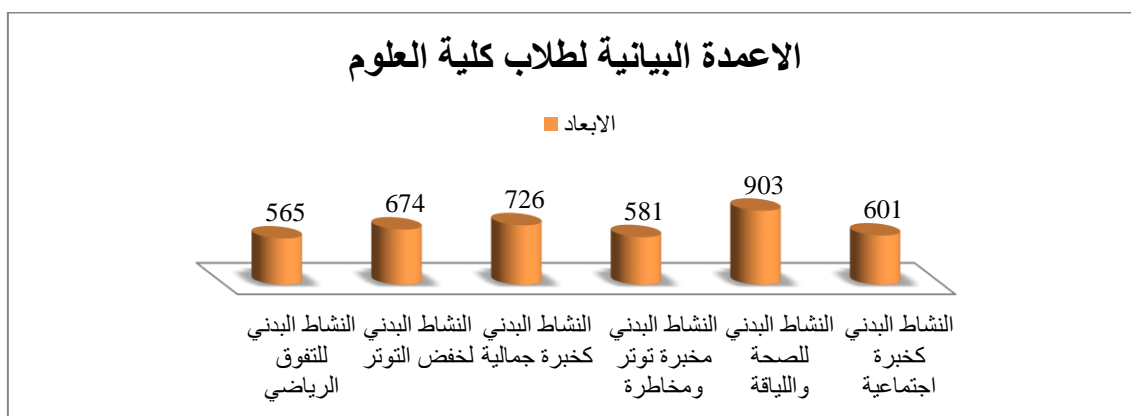
شكل (1) درجات عبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية

يتضح من جدول (4) والشكل البياني (1) الخاص بحساب درجات عبارات أبعاد المقياس الست لطلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة الجفارة عينة الدراسة، أن درجة بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة بلغت (781) كأعلى درجة، بنسبة (21.30%)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ثانياً بـ (654) درجة، بنسبة (17.83%)، أما بعد النشاط البدني لخفض التوتر جاء ثالثاً بـ (636) درجة، وبنسبة (17.34%)، أما بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة جاء رابعاً بـ (569)

درجة، بنسبة (15.52%) وكانت درجة بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية (550) درجة، بنسبة (15.00%)، أما درجة بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي بلغت (477) كأقل درجة في المرتبة الاخيرة بنسبة (13.01%).

جدول (5) الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية العلوم والموارد الطبيعية

ت	الأبعاد	الدرجات	النسبة %
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	601	14.84%
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	903	22.30%
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	581	14.35%
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	726	17.93%
5	النشاط البدني لخفض التوتر	674	16.64%
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	565	13.95%

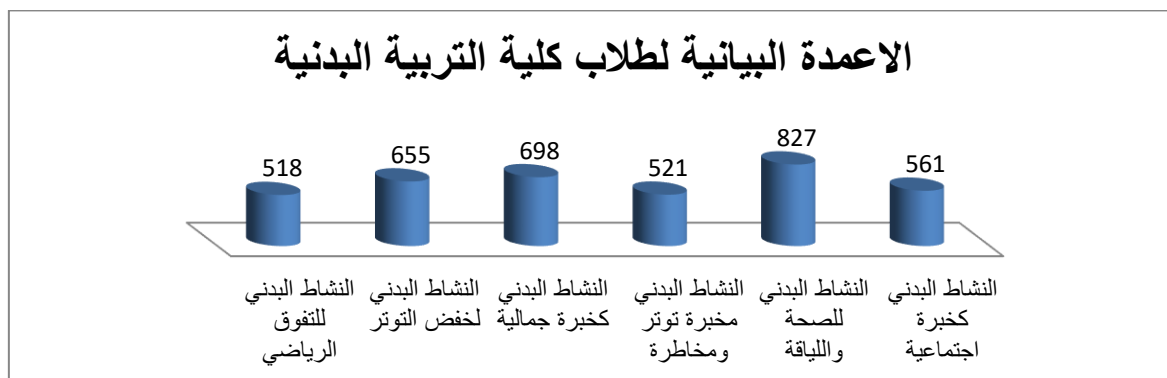


شكل (2) درجات عبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية العلوم والموارد الطبيعية

يتضح من جدول (5) والشكل البياني (2) الخاص بحساب درجات عبارات أبعاد المقياس الست لطلاب كلية العلوم عينة الدراسة، أن درجة بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة بلغت (903) كأعلى درجة، بنسبة (22.30%)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ثانياً بـ (726) درجة، بنسبة (17.93%)، أما بعد النشاط البدني لخفض التوتر جاء ثالثاً بـ (674) درجة، وبنسبة (16.64%) ، أما بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية جاء رابعاً بـ (601) درجة، بنسبة (14.84%) وكانت درجة بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة جاءت خامساً بـ (581) درجة، بنسبة (14.35%) ، أما درجة بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي بلغت (565) كأقل درجة في المرتبة الاخيرة بنسبة (13.95%).

جدول (6) الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	الأبعاد	الدرجات	النسبة %
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	561	14.84%
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	827	21.88%
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	521	13.78%
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	698	18.47%
5	النشاط البدني لخفض التوتر	655	17.33%
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	518	13.70%

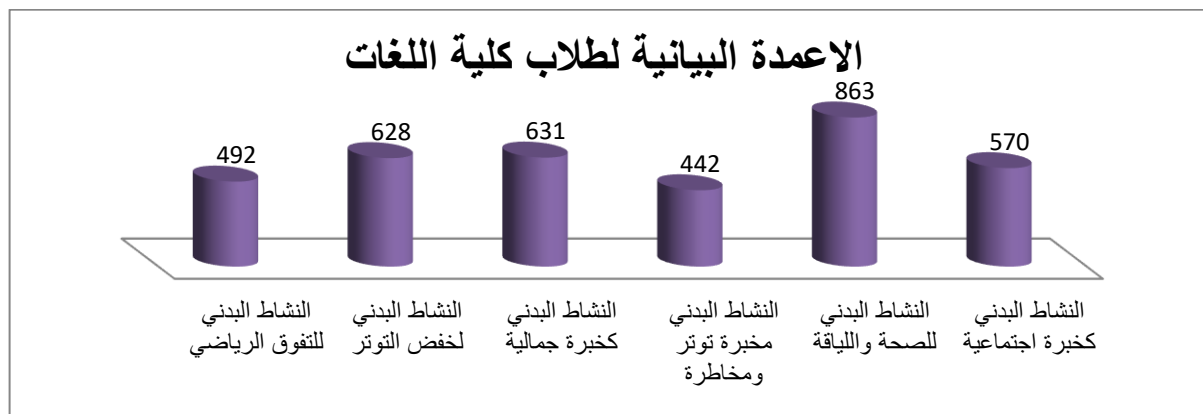


شكل (3) درجات أبعاد المقاييس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يتضح من جدول (6) والشكل البياني (3) الخاص بحساب درجات أبعاد عبارات المقاييس الست لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة عينة الدراسة، أن درجة بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة بلغت (827) كأعلى درجة، بنسبة (21.88%)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ثانياً بـ (698) درجة، بنسبة (18.47%)، أما بعد النشاط البدني لخفض التوتر جاء ثالثاً بـ (655) درجة، بنسبة (17.33%)، أما بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية جاء رابعاً بـ (561) درجة، بنسبة (14.84%) وكانت درجة بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة (521) درجة، بنسبة (13.78%)، أما درجة بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي بلغت (518) كأقل درجة في المرتبة الأخيرة بنسبة (13.70%).

جدول (7) الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد المقاييس لطلاب كلية اللغات

ت	الأبعاد	الدرجات	النسبة %
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	570	15.72%
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	863	23.80%
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	442	12.19%
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	631	17.40%
5	النشاط البدني لخفض التوتر	628	17.32%
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	492	13.57%

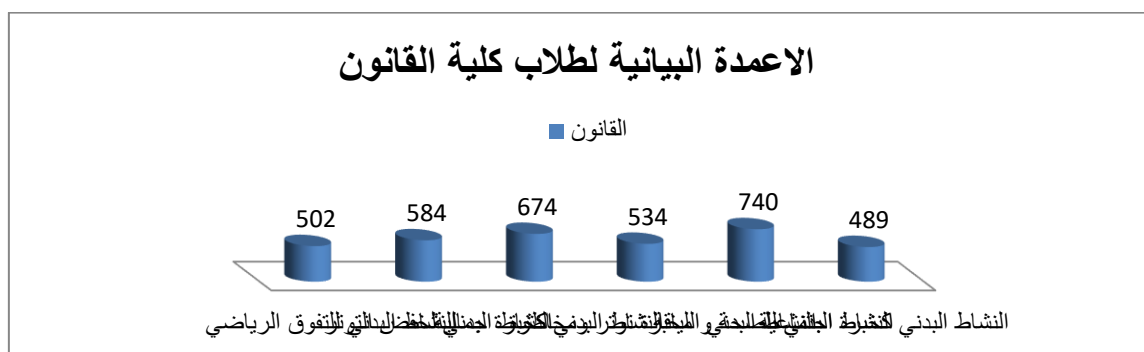


الشكل (4) درجات عبارات أبعاد المقاييس لطلاب كلية اللغات

يتضح من جدول (7) والشكل البياني (4) الخاص بحساب درجات عبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية اللغات عينة الدراسة، أن درجة بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة بلغت (863) كأعلى درجة، بنسبة (23.80%)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ثانياً بـ (631) درجة، بنسبة (17.40%)، أما بعد النشاط البدني لخفض التوتر جاء ثالثاً بـ (628) درجة، وبنسبة (17.32%)، أما بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية جاء رابعاً بـ (570) درجة، بنسبة (15.72%) وكانت درجة بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة (442) درجة، بنسبة (12.19%)، أما درجة بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي بلغت (492) كأقل درجة في المرتبة الاخيرة بنسبة (13.57%).

#### جدول (8) الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية القانون

ت	الابعاد	الدرجات	النسبة %
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	489	13.88%
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	740	21.00%
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	534	15.16%
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	674	19.13%
5	النشاط البدني لخفض التوتر	584	16.58%
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	502	14.25%

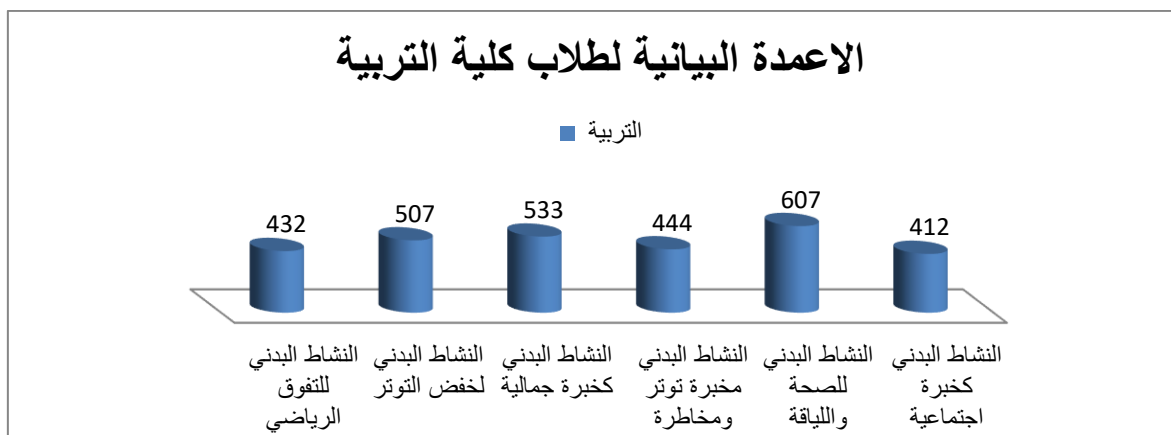


#### شكل (5) درجات عبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية القانون

يتضح من جدول (8) والشكل البياني (5) الخاص بحساب درجات عبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية القانون عينة الدراسة، أن درجة بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة بلغت (740) كأعلى درجة، بنسبة (21.00%)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ثانياً بـ (674) درجة، بنسبة (19.13%)، أما بعد النشاط البدني لخفض التوتر جاء ثالثاً بـ (584) درجة، وبنسبة (16.58%)، أما بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة جاء رابعاً بـ (534) درجة، بنسبة (15.16%) وكانت درجة بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي (502) درجة، بنسبة (14.25%)، أما درجة بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية بلغت (489) كأقل درجة في المرتبة الاخيرة بنسبة (13.88%).

جدول (9) الدرجات والنسب المئوية لعبارات أبعاد المقياس لطلاب كلية التربية

النسبة %	الدرجات	الأبعاد	ت
14.04%	412	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	1
20.68%	607	النشاط البدني للصحة واللياقة	2
15.13%	444	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	3
18.16%	533	النشاط البدني كخبرة جمالية	4
17.27%	507	النشاط البدني لخفض التوتر	5
14.72%	432	النشاط البدني للتفوق الرياضي	6

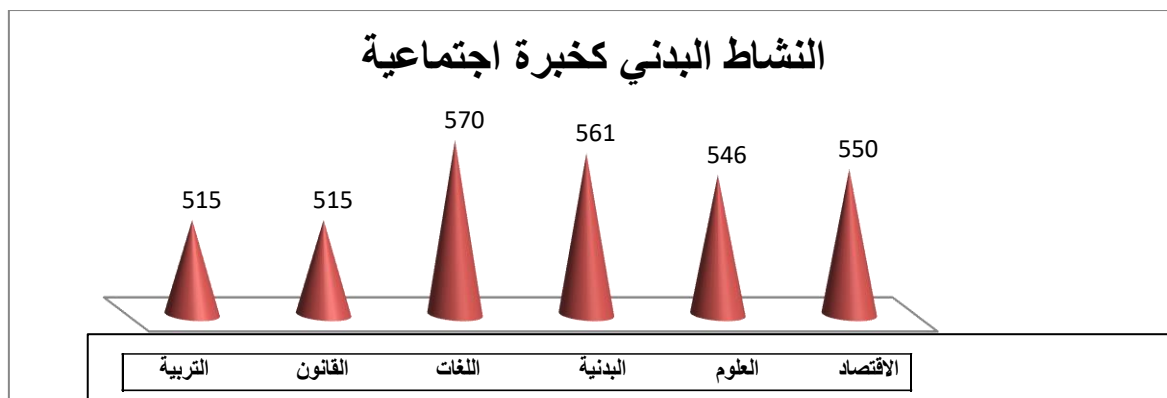


شكل (6) درجات عبارات ابعاد المقياس لطلاب كلية التربية

يتضح من جدول (9) والشكل البياني (6) يتضح من جدول (9) والشكل البياني (6) الخاص بحساب درجات عبارات أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني لطلاب كلية التربية عينة الدراسة، أن درجة بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة بلغت (607) كأعلى درجة، بنسبة (20.68%)، وجاء بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية ثانياً بـ (533) درجة، بنسبة (18.16%)، أما بعد النشاط البدني لخفض التوتر جاء ثالثاً بـ (507) درجة، وبنسبة (17.27%)، أما بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة جاء رابعاً بـ (444) درجة، بنسبة (15.13%) وكانت درجة بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي (432) درجة، بنسبة (14.72%)، أما درجة بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية بلغت (412) كأقل درجة في المرتبة الأخيرة بنسبة (14.04%).

جدول (10) الدرجات والنسب المئوية لبعد النشاط البدني كخبرة اجتماعي

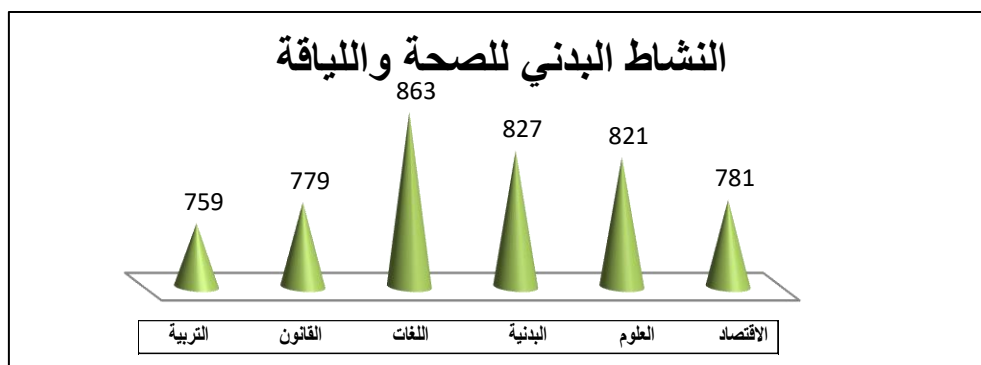
النسبة المئوية	الدرجات	الكلي
16.89%	550	الاقتصاد والعلوم السياسية
16.76%	546	العلوم والموارد الطبيعية
17.22%	561	التربية البدنية وعلوم الرياضة
17.50%	570	اللغات
15.81%	515	القانون
15.81%	515	التربية
100%	3257	المجموع



شكل (7) درجات عبارات بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة

جدول (11) الدرجات والنسب المئوية لبعء النشاط البدني للصحة واللياقة

النسبة المئوية	الدرجات	الكلية
% 16.17	781	الاقتصاد والعلوم السياسية
% 17.00	821	العلوم والموارد الطبيعية
% 17.12	827	التربية البدنية وعلوم الرياضة
% 17.87	863	اللغات
% 16.13	779	القانون
% 15.71	759	التربية
% 100.00	4830	المجموع

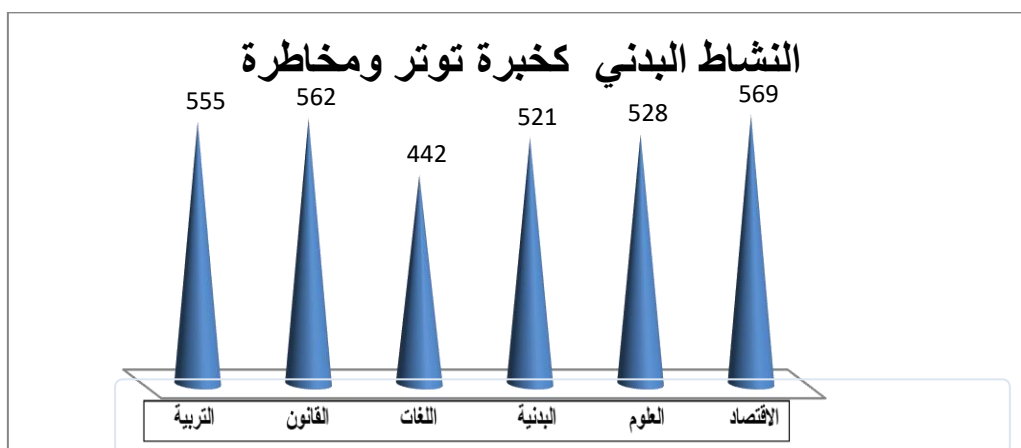


الشكل (8) درجات عبارات بعد النشاط البدني للصحة واللياقة لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة

يتبين من الجدول (11) والشكل البياني (8) حساب درجات عبارات بُعء النشاط البدني للصحة واللياقة فكانت كلية اللغات قد تحصلت علي (863) درجة وبنسبة (17.87%) كأعلى درجة، وجاءت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ثانياً بـ (827) درجة وبنسبة (17.12%) ، وكانت كلية العلوم قد تحصلت علي (821) درجة وبنسبة (17.00%) في الترتيب الثالث، وجاءت كلية الاقتصاد والعلوم السياسية رابعاً بـ (781) درجة وبنسبة (16.17%)، وتحصلت كلية القانون علي (779) درجة وبنسبة (16.13%) في الترتيب الخامس، وكانت كلية التربية قد تحصلت علي (759) درجة وبنسبة (15.71%) في الترتيب السادس.

جدول (12) الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

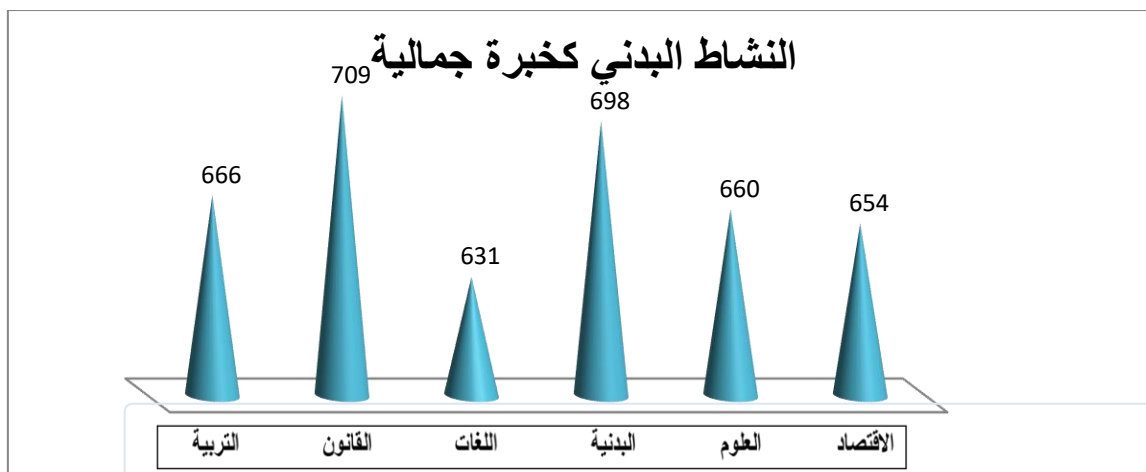
النسبة المئوية	الدرجات	الكلية
17.91%	569	الاقتصاد والعلوم السياسية
16.62%	528	العلوم والموارد الطبيعية
16.40%	521	التربية البدنية وعلوم الرياضة
13.91%	442	اللغات
17.69%	562	القانون
17.47%	555	التربية
100.00%	3177	المجموع



الشكل (9) درجات عبارات بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة توضح من الجدول (12) والشكل البياني (9) والذي يوضح حساب درجات بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة فكانت كلية الاقتصاد والعلوم السياسية في المرتبة الاولى بـ (569) بنسبة مئوية (17.91%) كأعلى درجة، وجاءت كلية القانون في المرتبة الثانية بـ (562) درجة وبنسبة (17.69%) وتحصلت كلية التربية علي (555) درجة وبنسبة (17.47%) على الترتيب الثالث، وكانت كلية العلوم قد تحصلت علي (528) درجة بنسبة (16.62%) في الترتيب الرابع، وجاءت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الترتيب الخامس بـ (521) درجة وبنسبة (16.40%) وجاءت كلية اللغات في الترتيب السادس بـ (442) درجة وبنسبة (13.91%).

جدول (13) الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية

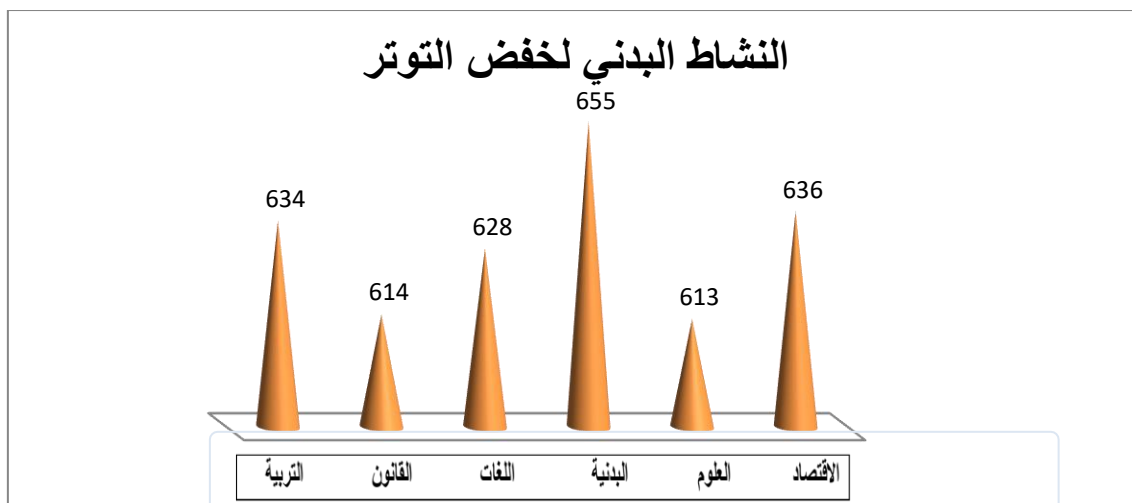
النسبة المئوية	الدرجات	الكلية
16.28%	654	الاقتصاد والعلوم السياسية
16.43%	660	العلوم والموارد الطبيعية
17.37%	698	التربية البدنية وعلوم الرياضة
15.70%	631	اللغات
17.65%	709	القانون
16.58%	666	التربية
100.00%	4018	المجموع



الشكل (10) درجات عبارات بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة يوضح جدول (13) والشكل البياني (10) حساب الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية للكليات عينة الدراسة حيث تحصل طلاب كلية القانون علي (709) درجة ونسبة مئوية قدرها (17.65%) كأعلى درجة، وجاء في الترتيب الثاني طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة — (698) درجة ونسبة قدرها (17.37%) ، وحصل طلاب كلية التربية علي (666) درجة ونسبة (16.58%) على الترتيب الثالث، وحصل طلاب كلية العلوم علي (660) درجة ونسبة مئوية (16.43%) في الترتيب الرابع، وجاء طلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية في الترتيب الخامس بـ (654) درجة ونسبة (16.28%) في الترتيب الخامس، وحصل طلاب كلية اللغات علي (631) درجة ونسبة (15.70%) في الترتيب السادس.

(14) جدول الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني لخفض التوتر

النسبة المئوية	الدرجات	الكلية
% 16.83	636	الاقتصاد والعلوم السياسية
% 16.22	613	العلوم والموارد الطبيعية
% 17.33	655	التربية البدنية وعلوم الرياضة
% 16.61	628	اللغات
% 16.24	614	القانون
% 16.77	634	التربية
% 100.00	3780	المجموع

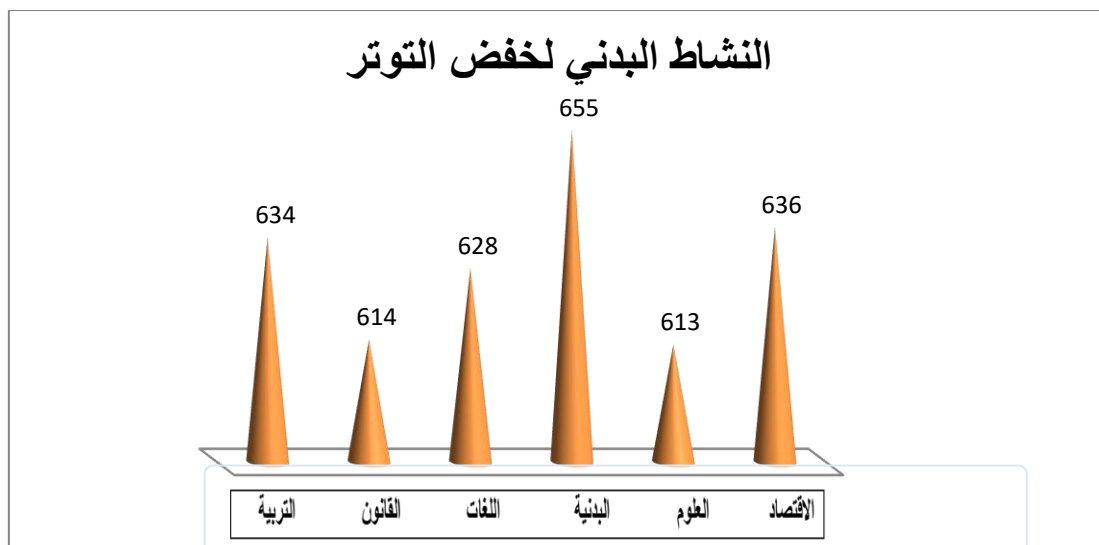


الشكل (11) درجات عبارات بُعد النشاط البدني لخفض التوتر لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة

يتضح من الجدول (14) والشكل البياني (11) قيمة درجات عبارات بُعد النشاط البدني لخفض التوتر فحصل طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة علي (655) درجة وبنسبة (17.33%) كأعلى درجة في الترتيب الاول، وحصلت عينة طلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية علي (636) درجة بنسبة قدرها (16.83%) في الترتيب الثاني، وحصل طلاب كلية التربية علي (634) درجة بنسبة (16.77%) في الترتيب الثالث، وجاء عينة طلاب كلية اللغات علي (628) درجة ونسبة مئوية (16.61%) في الترتيب الرابع، وحصلت عينة كلية القانون علي (614) درجة بنسبة (16.24%) في الترتيب الخامس، اما عينة طلاب كلية العلوم والموارد الطبيعية فتحصلت علي (613) درجة وعلى نسبة (16.22%) في الترتيب السادس.

جدول (14) الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني لخفض التوتر

النسبة المئوية	الدرجات	الكلية
%16.83	636	الاقتصاد والعلوم السياسية
%16.22	613	العلوم والموارد الطبيعية
%17.33	655	التربية البدنية وعلوم الرياضة
%16.61	628	اللغات
%16.24	614	القانون
%16.77	634	التربية
%100.00	3780	المجموع

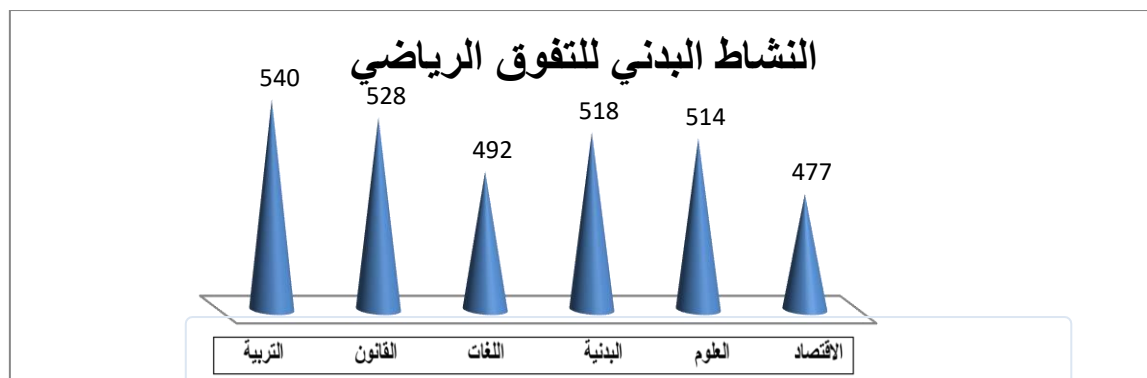


الشكل (11) درجات عبارات بُعد النشاط البدني لخفض التوتر لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة

يتضح من الجدول (14) والشكل البياني (11) قيمة درجات عبارات بُعد النشاط البدني لخفض التوتر فحصل طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة علي (655) درجة وبنسبة (17.33%) كأعلى درجة في الترتيب الاول، وحصلت عينة طلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية علي (636) درجة بنسبة قدرها (16.83%) في الترتيب الثاني، وحصل طلاب كلية التربية علي (634) درجة بنسبة (16.77%) في الترتيب الثالث، وجاء عينة طلاب كلية اللغات علي (628) درجة ونسبة مئوية (16.61%) في الترتيب الرابع، وحصلت عينة كلية القانون علي (614) درجة بنسبة (16.24%) في الترتيب الخامس، اما عينة طلاب كلية العلوم والموارد الطبيعية فتحصلت علي (613) درجة وعلى نسبة (16.22%) في الترتيب السادس.

جدول (15) الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي

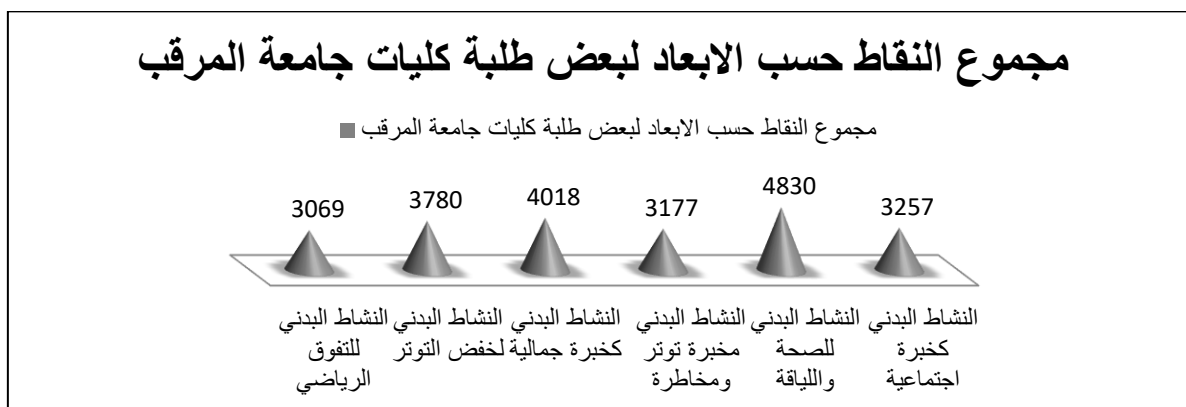
النسبة المئوية	الدرجات	الكلية
15.54%	477	الاقتصاد والعلوم السياسية
16.75%	514	العلوم والموارد الطبيعية
16.88%	518	التربية البدنية وعلوم الرياضة
16.03%	492	اللغات
17.20%	528	القانون
17.60%	540	التربية
100.00%	3069	المجموع



الشكل (12) درجات عبارات بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة يتضح من الجدول (15) والشكل البياني (12) الدرجات والنسب المئوية لعبارات بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي حيث تحصل طلاب كلية التربية علي (540) درجة وبنسبة (17.60%) كأعلى درجة في الترتيب الأول، وحصلت كلية القانون علي (528) درجة وبنسبة (17.20%) في الترتيب الثاني، وحصلت عينة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة علي (518) درجة وبنسبة (16.88%) في الترتيب الثالث، وجاء طلاب كلية العلوم والموارد الطبيعية عينة الدراسة في الترتيب الرابع بـ (514) درجة وبنسبة مئوية (16.75%) ، اما عينة طلاب كلية اللغات فقد تحصلت علي (492) درجة وبنسبة (16.03%) في الترتيب الخامس، وحصلت عينة طلاب كلية الاقتصاد والعلوم السياسية علي (477) درجة وبنسبة مئوية (15.54%) وفي الترتيب السادس.

جدول (16) قيم ابعاد المقياس الست لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة

ت	الإبعاد	المتوسط الحسابي للقيم	الانحراف المعياري	الوسيط	النسب
1	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	542.833	23.147	548	14.72%
2	النشاط البدني للصحة واللياقة	805.000	38.657	801	21.82%
3	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	529.500	46.899	541.5	14.36%
4	النشاط البدني كخبرة جمالية	669.667	28.974	663	18.16%
5	النشاط البدني لخفض التوتر	630.000	15.659	631	17.08%
6	النشاط البدني للتفوق الرياضي	511.500	23.253	516	13.87%



الشكل (13) قيم ابعاد المقياس الست لبعض طلاب كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة

- يتضح من النتائج في الجدول (16) والشكل البياني (13) الخاصة بمجموع درجات عبارات ابعاد المقياس ككل، (54 عبارة) ان:
1. بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي للقيم (805.000) والانحراف المعياري (36.657) والوسيط (801) والنسبة المئوية (21.82%).
  2. بُعد النشاط البدني كخبرة جمالية جاء في المرتبة الثانية بمتوسط الحسابي للقيم (669.667) والانحراف المعياري (28.974) والوسيط (663) والنسبة المئوية (18.16%).
  3. بُعد النشاط البدني لخفض التوتر حصل على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي للقيم قدره (630.000) وانحراف معياري (15.659) والوسيط (631) والنسبة المئوية (17.08%).
  4. بُعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية حصل على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي للقيم قدره (542.833) وانحراف معياري (23.147) والوسيط (548) والنسبة المئوية (14.72%).
  5. بُعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة جاء في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي للقيم (529.500) والانحراف المعياري (99 46.8) والوسيط (541.5) والنسبة المئوية (14.36%).
  6. بُعد النشاط البدني للتفوق الرياضي جاء في المرتبة السادسة والاخيرة بمتوسط حسابي للقيم (511.500) والانحراف المعياري (23.253) والوسيط (516) والنسبة المئوية (13.87%).
- مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال عرض نتائج الجداول والاشكال البيانية السابقة نلاحظ أن نتائج تطبيق مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني (ATPA) على عينة الدراسة تشير الى أن عينة الدراسة حققت معدلات ودرجات متقاربة وعالية نسبياً في اغلب أبعاد المقياس وخاصة في بُعد النشاط البدني للصحة واللياقة حيث جاء في المرتبة الأولى، وهذا يعني ان عينة الدراسة بشكل عام كانت لها دوافع ايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية بهدف اكتساب الصحة واللياقة البدنية، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة آل عقران (2020) ، ودراسة صالح، والزنناد (2017) حيث دلة أهم النتائج علي وجود مستويات عالية من الدوافع، وكان من أهم الدوافع لدي الطلاب نحو ممارسة الانشطة البدنية هو دافع اكتساب اللياقة البدنية، ودراسة حصن (2008)، ودراسة بدران (2003) حيث جاءت الدوافع الصحية أولاً لدى عينة الدراساتين، إذ ان عينة الدراسة الحالية تعتبر في سن النمو ومن الفئات المتعلمة والمتقفة والواعية في المجتمع، وتتنظر الى ممارسة الانشطة الرياضية كونها ذات فائدة وأهمية كبيرة ولها مردود ايجابي على البدن والصحة واكتساب اللياقة البدنية، وتقدير الطلبة عينة الدراسة الخاص لأهمية ممارسة الانشطة الرياضية وتفهم الطلبة لأهمية تلك الانشطة على النفس والعلاقات الاجتماعية وتقدير الذات والتعاون وتنمية الاعتزاز بالنفس واحترام الاخرين من جهة اخرى، وعدم التعامل مع الانشطة الرياضية كنظام تنافسي للفوز والحصول على الالقاب او البطولات او المكاسب المادية.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة الى اقتناع الطلبة عينة الدراسة بأهمية ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في هذه المرحلة، حيث ان التمارين والالعاب الرياضية المختلفة لها اهمية كبيرة في هذه المرحلة مثل اكتساب اللياقة البدنية، وتخفيف الوزن وأداء الأنشطة اليومية بحيوية ونشاط، والتقليل من احتمال التعرض للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط البدني في الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم قد اكتمل بناءه، وان الشباب الذين لا يمارسون الانشطة الرياضية قد نجد عندهم ضعيفاً في عضلات الجسم وحياناً تصاب اجسامهم بالترهل.

كما ان الطلبة الممارسين لتلك الانشطة البدنية والرياضية المتنوعة يعتبرون من الطلبة المميزين عن غيرهم والمعروفين داخل كلياتهم ومحيطهم الدراسي والعائلي، وهذا يعتبر حافزاً ودافعاً مهماً لممارسة الانشطة البدنية والرياضية بغرض تحقيق أهدافهم القريبة والبعيدة والخاصة والعامّة التي يسعون لتحقيقها. وتتفق هذه النتائج تقريباً مع نتائج دراسات آل عقران (2020) ، ودراسة صالح، والزناد (2017)، ودراسة زايد (2015) ، ودراسة حصن (2008)، ودراسة بدران (2003) حيث تشابهت أهم النتائج هذه الدراسات مع نتائج هذه الدراسة واطهرت وجود مستويات عالية من الدوافع الايجابية، وكان من أهم الدوافع لدي الطلاب نحو ممارسة الانشطة البدنية هو دافع اكتساب اللياقة البدنية واكتساب الصحة البدنية، ودافع الميول للرياضة، والاجتماعية.

كما يرى الباحث حسب نتائج اجابات عينة الدراسة ان من الفوائد المهمة لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، أنها تعتبر وسيلة اساسية من وسائل شغل أوقات الفراغ والترفيه عن النفس، والتخلص من التوتر النفسي المصاحب للدراسة، وإبراز دور ممارسة الانشطة الرياضية وتأثيرها على المظهر العام للفرد والبعد عن العادات الضارة والسيئة كالتدخين وتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية والالعاب الالكترونية الضارة، وبما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع، كما تسهم في بناء الشخصية من عدة وجوه وتساعد على النمو البدني والعقلي والاجتماعي السليم.

### الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج المستخلصة، وفي حدود اهداف وتساؤلات الدراسة امكن التوصل للنتائج التالية:

1. وجود فروق في درجات طلاب بعض كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة في دوافع ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في ابعاد النشاط البدني للصحة واللياقة، النشاط البدني كخبرة جمالية، النشاط البدني لخفض التوتر، النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، والنشاط البدني للتفوق الرياضي، وهذا يعني ان عينة الدراسة بشكل عام كانت لها دوافع ايجابية نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية وبنسب مئوية تراوحت ما بين (21.82%) : (13.87%).
2. لا توجد فروق في درجات طلاب بعض كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة في دوافع ممارسة الانشطة البدنية والرياضية وذلك في ابعاد: النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة، والنشاط البدني للتفوق الرياضي.
3. أن من أهم الدوافع في مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التي يهتم به طلاب بعض كليات جامعة الجفارة عينة الدراسة في ممارسة الانشطة البدنية والرياضية هو دافع النشاط البدني للصحة واللياقة بنسبة مئوية مقدارها (21.82%) ، الأمر الذي يسهم في اكتساب الطلاب مزيداً من الصفات وعناصر اللياقة البدنية المختلفة، والحصول على بدن قوي والظهور بهيئة حسنة وقوام سليم.
4. أن من أقل الدوافع في مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني التي يهتم بها الطلاب قيد الدراسة هو دافع النشاط البدني للتفوق الرياضي بنسبة مئوية مقدارها (13.87%) ، ويرجع ذلك الى اقتناع وتقدير الطلبة الخاص لأهمية ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة في هذه المرحلة العمرية، وعدم التعامل مع الأنشطة الرياضية كنظام تنافسي للفوز والحصول على الالقاب او البطولات او المكاسب المادية.
5. ليس للتخصص الدراسي (نوع الكلية) أي تأثير في دوافع الطلاب لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، حيث كانت الكليات متقاربة من حيث دوافع طلابها لممارسة الانشطة الرياضية، وذلك نظراً لتشابه ظروف الممارسة والدراسة داخل الكليات قيد الدراسة، وان ممارسة الطلاب للأنشطة البدنية والرياضية المختلفة لا يعتبر عائلاً كبيراً امام دراستهم وتفوقهم، وهذا ما يجيب على الهدف والتساؤل الثاني للدراسة.
6. يتضح من اجابات عينة الدراسة عدم تخصص واهتمام مسؤولي النشاط الرياضي في الكليات بالأنشطة الرياضية، وانعدام الملاعب والقاعات والاجهزة والأدوات الرياضية، وعدم إجراء الانشطة والدورات والمسابقات الرياضية المتنوعة سواء داخل الكليات أو الجامعة.

**التوصيات:**

بناء على النتائج المستخلصة من هذه الدراسة يوصي الباحث بالاتي:

1. ضرورة القيام بمحاضرات توعوية خاصة بأهمية ممارسة الانشطة البدنية والرياضة للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.
2. توفير الامكانيات والوسائل الرياضية والترفيهية المناسبة لممارسة الانشطة الرياضية في جميع الكليات التابعة للجامعة.
3. توجيه الطلاب وفقاً لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم وقدراتهم البدنية والنفسية نحو ممارسة الانشطة الرياضية المناسبة.
4. ضرورة القيام بملتقيات ودورات علمية وتثقيفية للمشرفين على الجانب الرياضي في المرحلة الجامعية، يشرف عليها الأساتذة الجامعيين المتخصصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة، حتى يكون الجانب النظري مرتبطاً بالجانب العملي.
5. إجراء دراسات مشابهة على الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على طلبة جامعات وكليات اخرى، وعلى طلبة مراحل التعليم الأساسي والمتوسط.
6. العمل على نشر الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة سواء داخل الحرم الجامعي او خارجه، والاهتمام بالجانب الاعلامي في الوسط الجامعي عن طريق النشرات والدوريات الرياضية.

**المراجع:**

- آل عقران، أريج أحمد سعيد (2020). "ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة" بحث منشور في المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (12) . بيروت - لبنان.
- حصن، اسماعيل الهادي (2008). "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة مرحلة التعليم التوسط بمنطقتي غريان والزواوية" (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس.
- بلال، حمادي (2012). دوافع التحاق الطلبة بقسم التربية البدنية والرياضية، دراسة ميدانية لطلبة نظام LMD قسم التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- صالح، أحمد زكي (1972). علم النفس التربوي، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط (1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- عبد الخالق، أحمد (1999). علم النفس أصوله ومبادئه، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- الحماحمي، محمد وعبد العزيز، عايدة (2001). الترويج بين النظرية والتطبيق، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عبد الغفار، عبد السلام (د.ت). مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- فوزي، أحمد أمين (1980). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- القوصي، عبد العزيز (1981). أسس الصحة النفسية، ط 9، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- دافيدوف، لندا (1980). مدخل علم النفس الرياضي، ط 3، ترجمة فؤاد أبو حطب وآخرون، دار المعارف، القاهرة.
- بدران، عمر (2003). "دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند طلاب جامعة المنصورة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة.
- صالح، عبد المجيد عاشور، و الزناد، علي رجب (2017). "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب وطالبات مرحلة التعليم (الثانوي) بالخمسة" دراسة غير منشورة، كلية التربية البدنية جامعة المرقب، الخمسة.
- زايد، كاشف نايف (2015). "دوافع ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية وفقاً لنظرية التقرير الذاتي" مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان، المجلد التاسع، العدد الثاني.