

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

د. عبدالله حامد ناصر الهبيبي

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

(قدم للنشر في 2019/1/19م ؛ وقبل للنشر في 2019/3/24م)

الكلمات المفتاحية: اتجاهات، طلبة، الدراسات الصحية، النشاط البدني
ملخص البحث: هدفت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني، وتكونت عينة البحث من (108) طلاب وطالبات، اختبروا بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، ومقياس كنيون لقياس النشاط البدني كأداة لجمع البيانات، وجرى استخدام المعاملات الإحصائية للإجابة على تساؤلات هذه الدراسة. وقد توصل الباحث بعد تحليل النتائج إلى أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني كانت إيجابية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (3،74). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي. وقد أوصى الباحث بتخطيط وإعداد برامج تهدف لتنمية الاتجاهات الإيجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.

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

Prof Abdullah Hamed N. Alliheibi

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

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

Keywords: Attitudes, students, Health Studies, physical activity

Abstract:

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

مقدمة ومشكلة الدراسة

حقق التقدم العلمي وتطور الصناعة واستخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة للإنسان الراحة وحيوة الترف، وكان لها أثر كبير على صحته ومستوى نشاطه البدني. فقلة الحركة والنشاط البدني انعكست سلبيًا على مستوى اللياقة البدنية، مما سبب مشكلات صحية لأفراد المجتمع، والتي تُعرف بأمراض نقص الحركة (الجفري، 2014).

تعدّ التربية البدنية جزء لا يتجزء من التربية العامة، فهي تستفيد من ميول الأفراد للأنشطة البدنية في تنمية عمليات النمو الشامل والمتزن، من خلال استغلال أوقات فراغ الأفراد، بما يعود عليهم وعلى مجتمعاتهم بالنفع، إضافة إلى بناء الاتجاهات الإيجابية إزاء الأنشطة البدنية، كما أنها تعدّ من الأساليب المهمة لإعداد الفرد في مجتمعه؛ لكي يسهم في تقدمه العلمي ومواكبة الحضارة (الخاجة، 2001).

النشاط البدني يرتبط ايجابيا بجودة الحياة من الناحية الصحية بين الأشخاص السليمين والأشخاص ذوي القدرة المحدود على القيام بنشاطات بدنية. (Brown et al, 2014) وذكر Füzeki (2016) أن النشاط البدني لديه تأثير جيد على الصحة، وترتبط ممارسة الأنشطة البدنية ارتباطًا وثيقًا بالصحة؛ حيث ذكرت منظمة الصحة العالمية World Health Organization محذرة من الخمول البدني بأنه قد صُنّف من الأسباب العشرة الرئيسة للوفاة والعجز على مستوى العالم. وأشارت المنظمة إلى إن عدم النشاط البدني يمكن أن يكون له تداعيات خطيرة على صحة الإنسان. ويُعزى ما يقرب من مليوني حالة وفاة سنويًا إلى عدم ممارسة النشاط البدني (word Health organization, 2002).

والنشاط البدني هو عبارة عن حركة جسم الإنسان عن طريق العضلات الهيكلية، بهدف صرف طاقة تفوق الطاقة المصروفة أثناء الراحة، ويمكن أن تساعد الأنشطة البدنية في الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، إضافة إلى ذلك، فإنّ زيادة الوعي الصحي العام عن الأنشطة البدنية يمكن أن يقلل من السمنة والأمراض المزمنة (الهزاع، 2004).

ذكر المزيني (2003) أن الأدلة العلمية تؤكد على وجود تأثير إيجابي للمستوى المرتفع من النشاط البدني المنتظم على انخفاض مخاطر الأمراض القلبية الوعائية، انخفاض ضغط الدم، مرض السكري، إضافة إلى انخفاض مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

أكدت الدراسات أيضاً على أهمية النشاط البدني؛ لتأثيره الإيجابي على الصحة، حيث يستفيد جميع ممارسي النشاط البدني بمختلف أعمارهم من تقليل احتمالات الإصابة ببعض الأمراض المختلفة، كالسمنة وأمراض القلب والسكري والسرطان. (الهزاع، 2014) ويعدّ النشاط البدني عاملاً أساسياً للممارسين الصحيين، حيث أنّ القيام بأي نشاط بدني قد يؤدي إلى

تنمية القدرة على تحمل ضغوطات العمل مما ينتج عنه تقلص ضغوطات العمل. (Gerber et al , 2014) ويعدّ الاتجاه هو حالة من الاستعداد العقلي والعصبي يظهر لدى الأفراد من خلال تجاربهم وخبراتهم السابقة بحيث تؤثر على استجاباتهم بالموافقة أو عدمها تجاه أشخاص أو أشياء أو جماعات أو أفكار أو مبادئ. (شفيق، 2004).

كما تعدّ اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني من أهم الأدلة على الوعي الصحي لدى الشباب، فضلاً أنها تؤثر في بناء شخصياتهم. (محمود، 2007). وقد حرصت المملكة العربية السعودية على الاهتمام بصحة الفرد عن طريق توسيع قاعدة الممارسين للنشاط البدني؛ لذا قامت ببناء البرامج التي تسعى لتحقيق رؤيتها 2030م، وذلك عن طريق المبادرات والبرامج المجتمعية التي يشارك فيها أفراد المجتمع، وأحد هذه البرامج برنامج المشاركة المجتمعية في الرياضة والأنشطة البدنية وهو عبارة عن أحد البرنامج التي ستسهم في الحدّ من انتشار بعض الأمراض المزمنة كالسكري والسمنة، والتي قد تعزى إلى قلة الحركة. وبناءً على نتائج عدد من الدراسات يرى الباحث أنّ الأنشطة البدنية لها أثر إيجابي على القدرات النفسية والاجتماعية والبدنية والعقلية لدى أفراد المجتمع، فهي ترفع كفاءتهم في تلك القدرات؛ لذلك تلقى اهتماماً بالغاً من أصحاب القرار بالمملكة العربية السعودية، وتؤكد ذلك مبادرات رؤية المملكة العربية السعودية 2030، التي كانت إحدى أهم المبادرات الخاصة بها رفع عدد ممارسي النشاط البدني أسبوعياً من 13% إلى 20% بحلول عام 2020م (البوابة الإلكترونية للهيئة العامة للرياضة).

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

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الآتي:

- 1- التعرف على اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني.
- 2- التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني، التي تُعزى لمتغير العمر.

متوسطة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو ممارسة النشاط البدني بعد دراستهم للمساق تُعزى للمتغيرات الآتية: الجنس، التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي.

وأما دراسة الجفري (2014) فهدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني؛ حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة في دراسته، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (275) طالباً وطالبة، وكان من أبرز نتائج الدراسة أنَّ المجال الصحي حقق المركز الأول لاتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني.

أما دراسة مغايرة، العلوان (2011). فهدفت للتعرف على أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي، واستخدم المنهج الوصفي، وكذلك مقياس كينون للاتجاهات في هذه الدراسة، وكانت العينة عبارة عن (176) طالباً وطالبة من جامعة البلقاء التطبيقية. ومن أبرز نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي بين القياسين القبلي والبعدي.

وأخيراً دراسة رحيم (2006). هدفت إلى التعرف على اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي فيها؛ إضافة إلى الاستبانة لجمع البيانات، وكانت عينة البحث عبارة عن (150) طالباً من الكليات الآتية: القانون، الحقوق، الطب، الفنون الجميلة، التربية الأساسية، ومن أبرز نتائجها أنَّ اتجاه الطلبة لممارسة النشاط الرياضي بغرضي الصحة والترويح لم يكن بدرجة كبيرة.

إجراءات الدراسة

خطوات تنفيذ البحث

جرى إعداد جميع الأوراق الخاصة وأخذت الأذونات اللازمة لتنفيذ هذه الدراسة، حيث تواصل الباحث مع مركز البحوث بمدينة الأمير سلطان الطبية، وعُقد اجتماع لشرح الهدف من الدراسة وأهميتها. وسلم الباحث نسخة من الاستبانة لمركز البحوث لدراستها، ثم بعد ذلك وقّع الباحث على جميع النماذج المطلوبة لتنفيذ هذه الدراسة، وبعد الحصول على إذن تنفيذ الدراسة ورّع الباحث أداة الدراسة على المشاركين، لغرض جمع المعلومات ومن ثم تحليلها، وبعد جمع المعلومات فرّع الباحث تلك المعلومات، وعمل الإجراءات الإحصائية عليها، إضافة إلى مناقشة النتائج وكتابة التوصيات.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

هم طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط

3- التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني، التي تُعزى لمتغير الجنس.

4- التعرف على الفروق في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني، التي تُعزى لمتغير المستوى الدراسي.

تساؤلات الدراسة:

البحث يحاول أن يجيب عن التساؤلات الآتية:

1- ما اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية بالرياض نحو النشاط البدني؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لمتغير العمر؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لمتغير الجنس؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مدينة الأمير سلطان الطبية نحو ممارسة النشاط البدني تُعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

مجالات الدراسة:

المجال الزمني: طُبقت هذه الدراسة في الفترة من 1440/01/22هـ إلى 1440/02/21هـ

المجال المكاني: طُبقت هذه الدراسة بمركز الدراسات بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض.

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

الدراسات السابقة

دراسة العتيبي (2017). هدفت للتعرف على اتجاهات طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية بجامعة القصيم نحو ممارسة النشاط البدني. واستخدم المنهج الوصفي ومقياس كينون في هذه الدراسة، وكانت عينة البحث عبارة عن (365) طالباً، وكان من أبرز نتائجها أنَّ التقدم في المستوى الدراسي يؤثر بدرجة كبيرة على الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني لخفض التوتر.

أما دراسة إسماعيل (2016). فهدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، واستخدم المنهج الوصفي ومقياس كينون للاتجاهات، وكانت عينة الدراسة عبارة عن (507) من الطلبة، وكان من أبرز النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني في كافة الأقسام لجميع أبعاد المقياس، وكانت اتجاهاتهم متقاربة إلى حد كبير.

وأما دراسة الأطرش (2016) فقد هدفت للتعرف على مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. واستخدم المنهج الوصفي، إضافة إلى الاستبانة، وكانت عينة البحث عبارة عن (40) طالباً وطالبة. وكانت من أبرز النتائج أنَّ اتجاهات الطلبة بعد دراستهم لمساق اللياقة البدنية نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت بدرجة

البدني، والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة.

(45.37%)، ويأتي ذلك المستوى الثالث بنسبة مئوية (25.93%)، ومن بعده المستوى الرابع بنسبة مئوية (13.89%)، وتأتي باقي المستويات الدراسية (الخامس، السادس، والأول)، بنسبة مئوية (8.33، 4.63، 1.85) على التوالي.

عينة الدراسة

تكوّنت عينة الدراسة من (150) طالبًا وطالبة من طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني، موزعين على ستة مستويات دراسية وفقًا لجدول رقم (1)، واستُبعدت عدد (42) استبانة لعدم استكمالها، ومن ثمّ أصبحت العينة النهائية (108) طلاب وطالبات، و(44) طالبًا و (64) طالبة، كما هو مبين بالجدول (1).

جدول (1). عينة الدراسة.

المجموع	طالبات	طلاب	العدد الكلي للعينة
108	64	44	

الجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة وفقًا لمتغير المستوى الدراسي.

جدول (2). عينة الدراسة وفقًا للمستوى الدراسي.

المستوى الدراسي	ذكور		إناث		الكلي	
	ت	%	ت	%	ت	%
الأول	-	-	2	1.85	2	1.85
الثاني	8	7.41	41	37.96	49	45.37
الثالث	18	16.67	10	9.26	28	25.93
الرابع	11	10.18	4	3.71	15	13.89
الخامس	7	6.48	2	1.85	9	8.33
السادس	-	-	5	4.63	5	4.63
الكلي	44	40.74	64	59.26	108	100

يتبين من الجدول (2) أنّ عينة الدراسة في متغير المستوى الدراسي يقع في المستوى الثاني بنسبة مئوية

جدول (3). معامل بيرسون لصدق الاتساق الداخلي.

البعد الأول					
العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون
2	*0.31	12	*0.40	20	*0.42
9	*0.44	17	*0.36	25	*0.68
11	*0.42	19	*0.36	49	*0.42
البعد الثاني					
العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون
4	*0.29	15	*0.25	32	*0.36
6	*0.32	18	*0.29	36	*0.78
10	*0.30	23	*0.44	40	*0.56
البعد الثالث					
العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون
1	*0.47	13	*0.37	37	*0.30

أداه الدراسة

استخدم الباحث مقياس كنيون (Kenyon Scale)، للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، وقد صمّم هذا المقياس من قبل جيرالد كنيون (Gerald Kenyon, 1980)، وقد تُرجم للعربية من قبل علاوي. (علاوي، 1998). ويتكون مقياس كنيون من ستة أبعاد موزعة على أربع وخمسين عبارة (54) موزعة كالآتي:

1- البعد الأول: النشاط البدني كخبرة اجتماعية (Social Experience) عبارات. 9
2- البعد الثاني: النشاط البدني للصحة واللياقة (Health and Fitness) عبارات. 9

3- البعد الثالث: النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر (Pursuit of Vertige) عبارات. 9

4- البعد الرابع: النشاط البدني كخبرة جمالية (Aesthetic Experience) عبارات. 9

5- البعد الخامس: النشاط البدني لخفض التوتر (Gatharsis) عبارات. 9

6- البعد السادس: النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي (Ascetic Experience) عبارات. 9

صدق المقياس:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لمقياس كنيون لمعرفة الاتجاهات نحو النشاط البدني، كما يبينه الجدول (3).

*0.51	50	*0.29	22	*0.37	5
*0.42	53	*0.59	28	*0.42	7
البعد الرابع					
معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة
*0.51	45	*0.50	33	*0.53	3
*0.56	48	*0.47	35	*0.37	8
*0.33	54	*0.34	44	*0.44	30
البعد الخامس					
معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة
*0.41	38	*0.34	26	*0.46	14
*0.40	39	*0.74	29	*0.54	16
*0.44	43	*0.37	31	*0.54	21

تابع جدول (3).

البعد السادس					
معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة
*0.41	47	*0.49	41	*0.55	24
*0.51	51	*0.38	42	*0.41	27
*0.29	52	*0.46	46	*0.55	34

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

كرونباخ (Cronbach's Alpha)؛ حيث كان الثبات الكلي للمقياس (0,82) وجدول (4) يوضح ذلك.

يتبين من الجدول (3) قيمة معامل بيرسون لإيجاد الاتساق الداخلي بين العبارات والمحاور؛ حيث تراوح ما بين (0.25 – 0.78)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يدل على صدق الأداة.

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات الأداة باستخدام معادلة ألفا جدول (4). قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبانة

المحور	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	الثبات الكلي
معامل ألفا كرونباخ	0.80	0.82	0.80	0.81	0.80	0.79	0.82

المدى (5-1=4)، وتقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية (5/4=0,80)، ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (الواحد الصحيح)، فأصبحت أطوال الخلايا كما في الجدول (5).

يتبين من جدول (5) أنّ معامل ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة بلغ (0.80 – 0.82)، وهو معامل ثبات قوي ومقبول في الدراسات الإنسانية.

أطوال المقياس

طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي، وذلك بحساب

جدول رقم (5). أطوال خلايا المقياس.

مقياس الاستبانة	من 1 إلى أقل من 1,80	من 1,80 إلى أقل من 2,60	من 2,60 إلى أقل من 3,40	من 3,40 إلى أقل من 4,20	من 4,20 إلى أقل من 5
مقياس الاستبانة	سلبى جداً	سلبى	متوسط	إيجابى	إيجابى جداً

– الانحراف المعياري – معامل الارتباط – Pearson
معامل ألفا كرونباخ (Cronbach - كا²).

الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية الآتية: (التكرارات – النسبة المئوية – المتوسط الحسابي

عرض ومناقشة النتائج

أولاً عرض النتائج:

جدول (6). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكما2 النشاط البدني كخبرة اجتماعية (البعد الأول).					
ت	العبارة	م	ع	كا2	الاتجاه
2	أستطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوماً إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية إحدى الفرق الفوقية.	3.45	1.10	*25.42	إيجابي
9	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منظم لفترات طويلة، والتي يفتن فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالٍ من المهارة.	4.08	0.88	*32.66	إيجابي
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.	4.03	0.96	*64.87	إيجابي
12	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة.	4.02	1.01	*62.00	إيجابي
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	3.88	1.15	*45.05	إيجابي
19	لا تعجبنى بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	3.03	1.33	4.31	متوسط
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني.	4.12	0.93	*74.68	إيجابي
25	أي ناحية تجعلني أمارس الرياضة التي أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالإنسان.	4.02	3.91	*68.55	إيجابي
49	إن الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.	3.49	1.01	*35.98	إيجابي
	المتوسط العام	3.79	0.64		إيجابي

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

متوسط بمتوسط حسابي (3.03) قيمة كا² (4.31)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسطاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.03)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الأول) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي (3.79).

يتبين من الجدول (6) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الأول كان إيجابياً لجميع الفقرات، حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (3,45 – 4,12)، توالي، وتراوحت قيمة كا² ما بين (25.42 – 74.68)، للفقرات وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، ما عدا الفقرة رقم (19) كانت الاتجاه

جدول (7). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكما2 النشاط البدني للصحة و اللياقة (البعد الثاني).					
ت	العبارة	م	ع	كا2	الاتجاه
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	4.32	0.76	*64.07	إيجابي جداً
6	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.	2.09	1.22	*49.03	سلبي
10	الهدف الرئيس لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة.	4.30	0.96	*32.66	إيجابي جداً
15	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.	4.46	0.67	*84.07	إيجابي جداً
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية.	4.31	0.83	*102.18	إيجابي جداً
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيس لممارسة الرياضة.	3.92	1.09	*51.35	إيجابي

تابع جدول (7).

ت	العبارة	م	ع	كا2	الاتجاه
32	أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى للصحة.	4.44	1.73	*97.92	إيجابي جداً
36	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	3.94	6.23	64.79	إيجابي
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة مهمة جداً بالنسبة لي.	4.59	3.94	128.22	إيجابي جداً
	المتوسط العام	4.04	0.93		إيجابي

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05) .

الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

يتبين من الجدول (7) أن اتجاهات طلبة مركز

دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، ما عدا الفقرة رقم (6) كان الاتجاه سلبي بمتوسط حسابي (2.09) وقيمة كا² (49.03)، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسطًا؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.03)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الثاني) لدى الطلبة إيجابيًا بمتوسط حسابي (4.04) .

بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الثاني كان إيجابيًا جدًا لل فقرات (10 ، 4 ، 18 ، 32 ، 15 ، 40)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (4.30 - 4.59)، على التوالي، وجاءت قيمة كا² ما بين (32.66 - 128.22)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، أمَّا الفقرات (23 ، 36)، كانت إيجابية بمتوسط (3.92 ، 3.94)، وقيمة كا² (51.35 - 64.79)، وهي

جدول (8). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا ² النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر (البعد الثالث) .				
ت	العبرة	م	ع	كا ²
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة.	3.82	1.01	*39.87
5	لا أستطيع أن أحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.	3.36	1.17	*20.33
7	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.	3.01	1.28	8.76
13	لا تناسني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة.	3.41	1.14	*21.91
22	لا أميل إلى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.	3.63	1.14	*30.79
28	إذا طلب مني الاختيار فإنني أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.	3.01	1.30	*15.98
37	أشعر بأن الرياضة تعزلي تمامًا عن المشكلات المتعددة للحياة اليومية.	3.86	1.03	*45.98
50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.	3.47	1.15	*23.94
53	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على الموقف الخطر.	3.76	1.10	*37.09
	المتوسط العام	3.48	0.47	

* دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) .

لدى الطلبة متوسطًا؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (3.01 ، 3.36 ، 3)، وجاءت قيمة كا² ما بين (15.98 ، 20.33)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، ما عدا فقرة (7) كانت الاتجاه متوسطًا، إذ بلغ (3.01)، وقيمة كا² (8.76) وهي غير دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد الثالث) لدى الطلبة إيجابيًا بمتوسط حسابي (3.48) .

يتبين من الجدول (8) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الثالث كان إيجابيًا للفقرات (13 ، 50 ، 22 ، 53 ، 1 ، 37)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (3.41 - 3.86) على التوالي، وجاءت قيمة كا² ما بين (21.91 - 39.87)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)، أمَّا باقي الفقرات (28 ، 5)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني

جدول (9). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا² النشاط البدني كخبرة جمالية (البعد الرابع)

ت	العبرة	م	ع	كا ²
3	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب.	3.67	1.12	*39.77
8	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب.	3.94	1.01	*56.53
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	3.96	1.01	*52.83
33	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التفوق الجمالي أو الفني.	4.14	2.98	*69.77
35	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.	3.38	1.03	*45.89
44	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدًا بصورة حقيقية.	4.00	0.98	*63.48
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل: الحركات التعبيرية والجمالية أعدها من أحسن أنواع الأنشطة.	3.76	3.09	*39.66
48	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرماية أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل: حركات الجمباز واليولة.	3.41	1.29	*13.48
54	الممارسة الرياضية لا أعدها وسيلة مهمة من وسائل الترويح.	2.94	1.43	0.52
	المتوسط العام	3.76	0.72	

* دال إحصائيًا عند مستوى (0.05)

الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

يتبين من الجدول (9) أن اتجاهات طلبة مركز

قيمة كا² (45.89) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)،
ما عدا فقرة (54) فكان الاتجاه متوسطاً، بمتوسط (2.94)،
وقيمة كا² (0.52) وهي غير دالة إحصائياً
عند مستوى (0.05) وكان الاتجاه نحو النشاط البدني
لمجال (البعد الرابع) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي
(3,76).

بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الرابع كان
إيجابياً لل فقرات (48 ، 3 ، 45 ، 8 ، 30 ، 44 ، 33)
؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (3,41 – 4.14)
على التوالي، وجاءت قيمة كا² ما بين (13.48 – 63.48)،
وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، أما
الفقرة (35) فقد كان الاتجاه فيها نحو النشاط البدني
لدى الطلبة متوسطاً، بمتوسط حسابي (3.38)، وجاءت

جدول (10). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا² النشاط البدني لخفض التوتر (البعد الخامس).

ت	العبارة	م	ع	كا ²	الاتجاه
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	3.68	1.14	*27.37	إيجابي
16	هناك فرص كثيرة لتتبع للإنسان الأسترخاء من متاعب عمله اليومي، مثل: ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.	4.03	1.04	*59.31	إيجابي
21	الممارسة الرياضية تعد لي أحسن فرصة للاسترخاء.	3.89	1.01	*47.46	إيجابي

تابع جدول (10).

ت	العبارة	م	ع	كا ²	الاتجاه
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعذوان.	3.94	0.92	*57.09	إيجابي
29	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	4.13	4.01	*74.22	إيجابي
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الأسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.	3.53	1.12	*24.13	إيجابي
38	إذا طلب مني الاختيار فأنني أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في الأمواج العالية.	4.07	1.01	*63.85	إيجابي
39	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.	3.70	1.13	*30.42	إيجابي
43	نظراً لأن المنافسة ميدان في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة.	3.39	1.01	*44.87	إيجابي
	المتوسط العام	3.86	1.37		إيجابي

* دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

بين (24.13 – 74.22)، وجميعها دالة إحصائياً عند
مستوى (0.05)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال
(البعد الخامس) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي
(3,86).

يتبين من الجدول (10) أن اتجاهات طلبة مركز
الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية
بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد الخامس كان
إيجابياً لجميع الفقرات؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي ما
بين (3,53 – 4,13)، على التوالي، وجاءت قيمة كا² ما

جدول (11). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكا² النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي (البعد السادس).

ت	العبارة	م	ع	كا ²	الاتجاه
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.	3.61	3.17	*39.22	إيجابي
27	الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.	3.11	1.24	*11.07	متوسط
34	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على إنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.	3.26	1.25	*9.96	متوسط
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.	3.86	1.09	*41.63	إيجابي
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها إلى أقصى حد.	3.77	1.11	*36.25	إيجابي
46	أفضل مشاهدة أو ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية.	3.33	1.16	*17.46	متوسط
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	3.92	1.03	*50.33	إيجابي
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة مهمة للاستجمام والسترخاء.	3.55	1.17	*20.98	إيجابي
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد.	3.78	0.99	*41.63	إيجابي
	المتوسط العام	3.57	1.35		إيجابي

* دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

يتبين من الجدول (11) أن اتجاهات طلبة مركز

		البدني	
دال	*2.09 -	م	3.61
		ع	0.45
		م	3.84
		ع	0.47

*دال احصائياً عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول (14) قيمة (ت) (2.09)، والتي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني بين الطلاب (الذكور) وال طالبات (الإناث)، لصالح الطالبات.

جدول (15). نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في اتجاهات طلاب المركز نحو النشاط البدني تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي).

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المجموع بين المجموعات
0.14	1.68	0.36	5	1.82	المجموع بين المجموعات
		0.21	101	21.94	داخل المجموعات
			106	23.76	الكل

*دال احصائياً عند مستوى (0.05).

يتبين من الجدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات طلبة مركز مدينة الأمير سلطان الطبية نحو النشاط البدني في متغير المستوى الدراسي؛ حيث بلغت قيمة (ف) (1.68).

ثانياً: مناقشة النتائج

يتبين من جدول (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12)، أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية بالرياض نحو النشاط البدني كان إيجابياً بمتوسط عام بلغ (3,74)، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تشير إلى تمتع الطلبة بالوعي بأهمية النشاط البدني، وقد يرجع ذلك إلى وسائل الإعلام والتقنية الحديثة، التي أصبحت تنشر فوائد وأهمية النشاط البدني على قطاع كبير من المجتمع، كما أن الطلبة في مرحلة الدراسة الجامعية يتميزون بالحماس والنشاط، ويميلون للحركة والمشاركة في الفعاليات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحاجة (2001) التي أشارت إلى أن اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني كانت إيجابية، كما تتفق مع دراسة الجفري (2014)؛ حيث توصلت إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز نحو النشاط البدني كانت إيجابية وبمتوسط (3.77)، كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة العتيبي (2017) التي أشارت إلى أن اتجاهات طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية بجامعة القصيم كانت إيجابية.

ويتبين من جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة

بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني للبعد السادس كان إيجابياً للفقرات (51 ، 24 ، 42 ، 52 ، 41 ، 74)، حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (3.55 - 3.77)، على التوالي، وجاءت قيمة ك² ما بين (20.98 - 50.33)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، أما الفقرات (27 ، 34 ، 46)، فقد كان الاتجاه نحو النشاط البدني لدى الطلبة متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي ما بين (3.11 - 3.33)، على التوالي، وجاءت قيمة ك² (9.96 - 17.46)، دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وكان الاتجاه نحو النشاط البدني لمجال (البعد السادس) لدى الطلبة إيجابياً بمتوسط حسابي بلغ (3,57).

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاتجاه نحو النشاط البدني

الرقم المحور	المحاور	متوسط حسابي	انحراف معياري	الاتجاه الكلي
1	البعد الأول	3.79	0.64	إيجابي
2	البعد الثاني	4.04	0.93	إيجابي
3	البعد الثالث	3.48	0.47	إيجابي
4	البعد الرابع	3.74	0.72	إيجابي
5	البعد الخامس	3.86	0.73	إيجابي
6	البعد السادس	3.57	0.64	إيجابي
	المجموع	3.74	0.47	إيجابي

يتبين من الجدول (12) أن اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني كان إيجابياً، بمتوسط عام بلغ (3,76)؛ حيث كان الاتجاه الإيجابي لجميع الأبعاد (المحاور) وتراوح المتوسط الحسابي (3.48 - 4.04) بصورة متتالية.

جدول رقم (13). اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات لمتغير العمر.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاتجاه نحو النشاط البدني	ن	أقل من 21 سنة
غير دال	0.69	م	3.77	64
		ع	0.46	
		م	3.70	43
		ع	0.49	

*دال احصائياً عند مستوى (0.05).

يتبين من الجدول (13) قيمة (ت) (0.69)، وتدلل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، لاتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني بين الأقل عمراً من 21 سنة، والأكثر عمراً من 21 سنة.

جدول رقم (14). اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات لمتغير الجنس.

الاتجاه نحو النشاط	قيمة ت	مستوى الدلالة
--------------------	--------	---------------

- عليهم.
- 3- توفير أماكن مناسبة للطلبة لمساعدتهم على ممارسة الأنشطة البدنية.
- 4- دعم مادة التربية البدنية بالمدارس عبر بناء منهج قوي يفيد المجتمع بشكل إيجابي في اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية
- 5- ضرورة إجراء أبحاث ودراسات بخصوص الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية وبشكل دوري لتعزيز الاتجاهات الإيجابية ولتعديل الاتجاهات السلبية نحو ممارستها
- 6- توفير صالات رياضية بالمستشفيات العسكرية والعامّة لممارسة الأنشطة البدنية

المراجع

- أولاً المراجع العربية
- إسماعيل، تحرير إبراهيم. (2016). اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي. *مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الثاني. المجلد التاسع. جامعة بغداد، العراق.*
- الأطرش، محمود حسني (2016). قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. *دراسات العلوم التربوية. مج (43).*
- الجفري، علي عبدالله. (2014). اتجاهات طلبة جامعة الملك عبدالعزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني. *مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مج (28). فلسطين.*
- الخاجة، هدى حسن. (2001). اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني: دراسة مقارنة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية. مج (2). ع (1). البحرين.*
- رحيم، أنور. (2006). اتجاهات بعض طلبة السليمانية نحو النشاط الرياضي. *مجلة علوم التربية الرياضية. مجلد (5). العدد (2).*
- شفيق، محمد (2004). الإنسان والمجتمع مع تطبيقات في علم النفس الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
- طفلاح، شافع سليمان ويعقوب، محمود حسين (2017) اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني، *مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 44، العدد 4، الأردن.*
- العتيبي، عبدالعظيم بن سعود. (2017). اتجاهات طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية بجامعة القصيم نحو ممارسة النشاط البدني. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. ع (30). ص (69-90). مصر.*
- محمود، إسماعيل غصاب إسماعيل. (2007). اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني، *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية*

إحصائية تعزى لمتغير العمر، ويرى الباحث أن الفروق في العمر في المرحلة الجامعية ليست كبيرة وتكاد تنحصر في عدد محدود من السنوات، مما يعني وجود تشابه بين الطلبة في هذه المرحلة في السلوكيات والنشاط والاتجاهات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة طلفاح ويعقوب (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات العينة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير العمر.

ويبين من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة النواصرة (2005)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الجامعات الرسمية وغير الرسمية نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس، كما تتفق مع نتائج دراسة الجفري (2014) التي أشارت إلى وجود فروق في اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس.

ويبين من جدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية نحو النشاط البدني في متغير المستوى الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الخاجة (2001) التي أشارنا إلى وجود فروق معنوية بين اتجاهات مجموعتي طالبات الدراسة النظرية والدراسة النظرية العملية، كما تتفق مع دراسة طلفاح ويعقوب (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الاستنتاجات

- 1- كان الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني لدى طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية بالرياض إيجابياً.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير العمر.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس.
- 4- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة مركز الدراسات الصحية بمدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض نحو ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

التوصيات

- 1- تخطيط وإعداد برامج تهدف لتنمية الاتجاهات الإيجابية للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني.
- 2- عمل دورات توعوية تستهدف الطلبة؛ لتوضيح فوائد ممارسة الأنشطة البدنية لما له من آثار إيجابية

- Hertel, J.** (2000). *Functional instability following lateral ankle sprain*. Sports Med ; 29 : 361 - 371.
- Hugglund, M. Walden, M. & Extrand, J.** (2005). *Injury incidence and distribution in elite football : A prospective study of the Danish and the Swedish Top Division*. Scand J Med Sci Sports ; 15 (1) : 21 - 28.
- Junge, A. Chomiak, J. & Dvorak, J.** (2000). *Incidence of football injuries in youth players*. Am J Sports Med ; 28 : S 47 – S 57.
- Junge, A. Pipe, A. Peytavin, A. and et al.** (2006). *Injuries in team sport tournaments during the 2004 olympic games*. Am J Sport Med ; 34 (4) : 565-576.
- Kamel, MI. Youssef, RM. Taleb, NA. & Atta, HY.** (1998). *Epidemiology of school injuries in Alexandria*. J Egypt Health Assoc ; 73 : 667 - 690. Longman Dictionary of Contemporary English, p.1126.
- Macgregor, DM.** (2003). *Don't save the ball?. A & E Department*, Royal Aberdeen Hospital. Aberdeen , Scotland , UK.
- Maffulli, N. & Pintore, E.** (1990). *Intensive training in young athletes*. Br J Sports Med; 24 : 237 - 239.
- Nshimiyimana, B. & Frantz, JM.** (2012). *Epidemiology of Soccer-related injuries among male high school players in Kigali, Rowanda*. AJPHRD; 18(3) : 597 - 603.
- Rooser, B. Ekbladh, R. & Lidgren, L.** (1988). *The shock absorbing effect of soles and insoles*. Int Orthop; 12 : 335 - 338.
- Scherer, K. Mansuer–Dorson, H. & kameny, P.** (2006). *Surveillance-based injury epidemiology in schools in Germany*. Int J Inj Contr Safety Promot; 13 : 159 - 169.
- Schmidt, B. & Hollwarth, ME.** (1989). *Sports accidents in children and adolescents*. Z Kinder-Chir; 44 : 357 - 362.
- Sen, J. Chatterjee, S. & Chatterjee, P.** (2003). *Sport-related injuries during one academic year in School age Indian children*. Int J Appl Sp Sci; 15 : 1–8.
- Sen, J. & Sensarma, S.** (2004). *Activity profile of indian college students*. Int J Appl Sp Sci; 16 : 13 - 21.
- Sosnowska, S. & Kostka, T.** (2003). *Epidemiology of school accidents during a six school year period in one region in Poland*. Euro J Epidemiol; 18 : 977-982.
- Watinsm, J. & Peaboy, P.** (1996). *Sport injuries in children and adolescents: treatment at a sports injury clinic*. Sports Med Phys Fitness; 36 (1) : 43 - 48.
- Wong, P. & Hong, Y.** (2005). *Soccer injury in the lower extremities*. Br J Sports Med; 39 : 473 - 482.
- Yde, I. & Neilson, AB.** (1990). *Sport injuries in adolescents ballgames, soccer, handball, and basketball*. Br J Sports Med; 24 : 51 - 54.
- الرياضية، مصر، العدد (25)، المجلد (1).
المزني، خالد صالح (2003). وصفة النشاط البدني لمختلف الأعمار، المجلة العربية للغذاء والتغذية، البحرين. العدد (4). ص (49).
مغايرة، إياد عقلة. العلوان، بشير أحمد. (2011). أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي. مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد (38). العدد (2). عمادة البحث العلمي- الجامعة الأردنية. الأردن.
النواصرة، عبيد علي (2005) اتجاهات طلبة الجامعات الرسمية وغير الرسمية نحو النشاط البدني في الأردن، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
الهزاع، هزاع بن محمد (2004). مستويات النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من الشباب السعودي، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، المملكة العربية السعودية.
الهزاع، هزاع محمد (2014). دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين بدول مجلس التعاون، ط (2)، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
الهيئة العامة للرياضة، تاريخ الدخول 2018/9/1م:
<http://www.gsa.gov.sa/ar/programs/Pages/communityport.aspx>
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**
- Brown, D. R., Carroll, D. D., Workman, L. M., Carlson, S. A., & Brown, D. W.** (2014). Physical activity and health-related quality of life: US adults with and without limitations. Quality of Life Research, 23(10), 2673-2680.
- Füzéki, Eszter; Banzer, Winfried.** (2016). Future Sports and Exercise Medicine Doctors' Attitudes and Physical Activity Counseling Practice: 485 Board #322 June 1, 1100 AM - 1230 PM. Medicine & Science in Sports & Exercise. Volume (48). Issue (5S). p 139
- Gerber, M., Jonsdottir, I.H., Lindwall, M., & Ahlberg, G.** (2014). Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profiles analysis. Psychology of Sport and Exercise, 15 (6),
- World Health Organization.** (2002). <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2018/e23/en/> retrieved on 1/9/2018