



اتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

Attitudes of the students of Palestine Technical University Kadoorie Ramallah

branch towards practicing sports activities

فiras زبيدي^{1*}، رائد فريحات¹

Firas Zbeedi^{1*}, Raed Frehat¹

¹جامعة فلسطين التقنية – خضوري، فرع رام الله، فلسطين

¹Palestine Technical University Kadoorie, Ramallah, Palestine

تاريخ النشر: 2020/02/20

تاريخ القبول: 2019/10/06

تاريخ الإستلام: 2019/02/21

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى اتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية- خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطالبات تبعاً لمتغيرات البرنامج الدراسي، والقسم، والمستوى الدراسي، ومكان السكن، والحالة الاجتماعية، ولتحقيق ذلك اتبع الباحثان المنهج الوصفي بالصورة المسحية على عينة عشوائية طبقية قوامها (96) طالبة، طبق عليها استبانة معدلة من مقياس (عبد الله، 2012) حيث تم تكييفها لقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت ايجابية ولكن بشكل منخفض حيث بلغت نسبة الاستجابة (64.4%)، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغيرات الدراسة المستقلة (البرنامج الدراسي، والقسم، والمستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية، ومكان السكن)، وأوصى الباحثان بضرورة استثمار وتعزيز اتجاهات الطالبات الايجابي المنخفض نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف زيادة رغبة ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: اتجاهات الطالبات، جامعة فلسطين التقنية خضوري، ممارسة الأنشطة الرياضية.

Abstract: The purpose of this study was to investigate the attitudes of Khadori students towards participation in physical activities. Furthermore, determine the differences in these attitudes according to education program, section, specialization, academic level, living place and social status. To achieve that, the researchers used the questionnaire as the instrument of this study, and which was applied on purpose sample of (96) female students. A modified questionnaire was applied from (Abdullah, 2012) scale to measure the trend towards exercise. After data collection, SPSS was used to analyze the results, and the results revealed low positive attitudes as the percentage of response for the total score was (64.4%). The results also indicated that there were no significant differences in students attitudes due to education program, section, specialization, academic level, living place and social status. The researcher recommends to investing and reinforce students' attitudes towards physical activities.

Keywords: Students' Trends, Palestine Technical University Kadoorie, Sports Activities Practice.

المقدمة:

تعد الجامعات والكليات إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تحوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها إلا وهي الطلبة فمن خلالهم يكمن هذا التطور والرقى بأفراد المجتمع علمياً ومعرفياً في كافة مجالات الحياة ومن أحد أبرز هذه المجالات على صعيد الجامعة تحديد النشاط الرياضي والبدني والذي يلعب دوراً أساسياً ومهماً في رفع كفاءة الطالب الجامعي ذهنياً وبدنياً من خلال ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الرياضية. فضلاً عن أن الجامعة نظام يتطور وفق حاجات المجتمع ويعد النشاط الرياضي جزءاً من هذا النظام الذي يعمل على إعداد الأفراد من ناحية تربوية وعلمية في نفس الوقت وتكوين شخصية متكاملة للطلبة وإعدادهم ليكونوا قادة لهذا المجتمع "إذ أن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل بعداً هاماً من ميادين التربية وعنصراً قوياً في عملية إعداد شخصية الطالب جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية" (وديع ياسين وآخرون، 1990، ص 171).

وبما أن ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية تأتي من خلال ميول واتجاهات نفسية نحو نشاط معين أو لعبة ما لذا فإن من المهم معرفة اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي الذي يمارس أو الفعالية التي يتم اختيارها إذ أن الاتجاه النفسي نحو الفعالية أو النشاط الرياضي من قبل الطالب الرياضي في الجامعة يعتبر من الأمور الأساسية في اختياره وتوجهاته نحو ذلك النشاط أو تلك الفعالية وحسب ميوله ورغباته سلباً أم إيجاباً حيث أن معرفة اتجاهات الأفراد تساعد المربي الرياضي على توقع نوعية وسلوك التلميذ نحو النشاط الرياضي ومن ثم تشجيع اتجاهاته الإيجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات الغير مرغوبة (علاوي، محمد حسن، 1979، ص 37).

وفي المرحلة الجامعية يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لإكمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، كما يتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة سواء كان يمارس كرة السلة، كرة القدم، الكرة الطائرة، السباحة... الخ، من الأنشطة الرياضية، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة هامة لمتابعة إعداد المنتخبات الوطنية ولكن على النقيض من ذلك نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي ويوجد لديهم مدركات خاطئة حول التربية الرياضية. (قدومي، عبدالناصر، 1999، ص 34).

وقد عرف ألبورت الاتجاه بأنه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة، تحدد بطريقة مباشرة أو ديناميكية الطريقة التي، يستجيب بها الأفراد نحو الأشياء والأوضاع المختلفة التي يواجهونها (الأطرش، محمود، 2016، ص 1419)، ويشير الكثير من الباحثين إلى أنه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (Ebbeck, Gibons and Loken-Dahle, 2000) وحيث أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد (Terry, 1996) وبالتالي فإنه إذا كان لدى الفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية فإن السلوك الذي يقوم به يعكس هذه الاتجاهات (Gill, 1986).

ومن خلال ما تقدم ونظراً للدور الذي يمثله النشاط الرياضي والبدني في التأثير على اتجاهات الطلبة نحو النشاط الممارس في داخل الجامعة يرى الباحثان بأن المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً وإن عبء المتطلبات الأكاديمية تولد ضغطاً نفسياً وعقلياً على الطالب بحيث يكون مشدوداً نحو الكتاب والمحاضرة، فهو بحاجة إلى الترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، لذا فإن الخمول البدني عادة ما يصاحب الطلبة كونهم يقضون كل أوقاتهم في المحاضرات والدراسات مما يولد ذلك عدم الحركة وبالتالي يكون بناءهم البدني ضعيف لا ينسجم مع متطلبات الحياة العملية بالرغم من توفر وسائل ممارسة الأنشطة الرياضية.

لذلك ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين كمحاولة منهما للتعرف على اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية حضورياً نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، أملين أن تساهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة القائمين بالتخطيط

وإعداد البرامج الرياضية في الجامعة في حسن التخطيط والتنفيذ لهذه البرامج، وبالتالي التأثير الإيجابي على اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية، وزيادة اشتراكهم في البرامج الرياضية داخل الحرم الجامعي.

مشكلة الدراسة:

يعد الطالب الجامعي المحور الأساسي للعملية التعليمية، لذلك فإن دراسة اتجاهاته نحو ممارسة الأنشطة الرياضية أمراً ليس بالسهل، إذ أن الطالب يمكن أن تأثر بمدربه أو استاذه أو أحد اللاعبين المحترفين المحبب لديه، يجعله يتجه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية، لذلك فإن دراسة الاتجاهات تعمل على معرفة سلوكيات الطالب ومستوى تأثيرها على المجتمع، فالانجهايات ليست فطرية، ولكنها مكتسبة من خلال التنشئة، وقد أظهرت كثير من الدراسات كدراسة اندرسون (Andersen,2005) والتي بينت أن الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة البدنية تلعب الدور الهام في تنشيط الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وتعمل على دفعه للاستمرار في ممارستها، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية. كما أكدت الدراسة أن اتجاهات الأفراد لها الأثر الكبير في توجيه سلوكيات الطلبة فالانجهايات تظهر في إدراك الأفراد وأنشطتهم المعنى والمغزى الذي يساعدهم على ممارسة الأنشطة برغبة، لذلك فتتمية الاتجاه الإيجابي وتعزيزها، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية يعد المخرج والضرورة الهامة لمواجهة المشاكل الصحية والنفسية وحتى الأخلاقية والتغلب عليها. من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان، وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في التعرف على اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية خضوري نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة من الباحثان التعرف على اتجاهات الطالبات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وتعزيزها، والاتجاهات السلبية وتعديلها، ومساعدة العاملين في قسم الشؤون الطلابية في معرفة احتياجات الطلبة وبالتالي تساعدهم في حسن التخطيط والتحضير للبرامج والأنشطة الرياضية وتنفيذها بناء على نتائج علمية، مما يؤثر إيجاباً على اتجاه الطلبة وزيادة رغبة الممارسة داخل الحرم الجامعي.

أهداف الدراسة :

سعت الدراسة التعرف إلى:.

- اتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .
- الفروق في اتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغيرات (البرنامج الدراسي، القسم الأكاديمي، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن).

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما اتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية- خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟
- هل توجد فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغيرات كل من (البرنامج الدراسي، القسم الأكاديمي، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)؟

الدراسات السابقة:

لقد كان موضوع الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وما زال يستأثر اهتمام الكثير من الباحثين، حيث يزخر الأدب النفسي والتربوي بالدراسات التي أجريت في بيئات مختلفة وتناولت فئات عمرية متباينة . وسنكتفي فيما يلي بعرض نماذج مختارة من تلك الدراسات وخاصة التي تناولت فئة طلاب وطالبات الجامعات :

دراسة الأطرش (2016) هدفت التعرف الى مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية، وكذلك تحديد التغير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بهذه الجامعة تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية)، وتكونت عينة الدراسة من 40 طالبا وطالبة ومثلت 33.3% من مجتمع الدراسة، وقد صمم الباحث استبيانا لقياس مستوى الاتجاهات مع إجراء جميع الخصائص السايكومترية لها، واستخدم المتوسطات والنسب المئوية واختبارات وتحليل التباين الاحادي من اجل تحليل البيانات، وأظهرت النتائج ان اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بعد دراستهم المساق كانت متوسطة أو محايدة ، بالإضافة إلى ذلك لم يلاحظ وجود فروق دالة احصائيا وفقا لمتغيرات الدراسة أوصى الباحث بضرورة طرح الجامعة لمساق اللياقة البدنية على اعتبار أنها مساق اجباري.

دراسة نجيب (2015)، هدفت الى الكشف عن اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية واثار متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الاتجاه من الناحية الايجابية ، واتباع المنهج الوصفي واستخدم مقياس كينيون للاتجاهات ، وبرزت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي ، مع تسجيل اتجاه ايجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة .

دراسة أبو طامع (Abu Tame, 2013) هدفت التعرف إلى الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين، والبحث في العلاقة بين اتجاهات الطلبة والتحصيل الدراسي في المساق ، وبيان أثر الجنس في هذه الاتجاهات، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث الاستبانة أداة لجمع البيانات والمعلومات من عينة قصدية قوامها 47 طالبا وطالبة ، وقد اظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت ايجابية بمتوسط حساسي بلغ 4.37، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي في المساق، وبين اتجاهات الطالبات وتحصيلهن الدراسي، إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس . وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها استثمار وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير أدائهم المهاري وتحسين تحصيلهم الدراسي في مساقات السباحة.

دراسة عبد الله (2012) هدفت الى التعرف على اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لغرض الوصول إلى أهداف الدراسة ، حيث شملت العينة 252 طالبة ، حيث ظهرت درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ بشكل ايجابي لعينة البحث للممارسات وغير الممارسات . وفي ضوء الاستنتاجات أوصت الباحثة بزيادة الاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

دراسة أبو طامع ، بهجت ، وعبدالرازق بسام (201) هدفت التعرف الى اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري نحو ممارسة ومشاهدة كرة القدم ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 67 طالبة طبق عليها مقياس كينيون المعدل لقياس الاتجاهات واظهرت نتائج الدراسة ان اتجاهات وأظهرت نتائج الدراسة ان اتجاهات الطالبات نحو كرة القدم كانت ايجابية بمتوسط حساسي بلغ 3.87 وأن ترتيب المجالات كان على التوالي : مجال الجمال والتعبير ، مجال التفوق الرياضي، الصحة واللياقة، النفسي ، الاجتماعي . كما أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاهات الطالبات نحو كرة القدم تعزى إلى متغير الممارسة ولصالح الممارسات ولتغير المشاهدة ولصالح المشاهدات

دراسة أبو طامع (Abu Tame, 2005a) هدفت التعرف الى اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي ، اضافة الى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعا لمتغيرات الجنس ، والبرنامج الدراسي ، ونوع التخصص ، والمستوى الدراسي والممارسة الدراسية . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية قوامها 135 طالبا وطالبة ، طبق عليها مقياس كينيون المعدل لقياس الاتجاهات . أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة 76% ، اضافة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة

تعزى الى متغيرات الجنس والبرنامج الأكاديمي والتخصص والمستوى الدراسي ، بينما كانت الفروق دالة لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الممارسين ، واوصى الباحث بعدة توصيات اهمها تعزيز اتجاهات الطلبة وزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية

دراسة أبو طامع (Abu Tame, 2005b) هدفت التعرف الى اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في كلية خضوري نحو ممارسة السباحة ، اضافة الى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس ، والبرنامج الأكاديمي ، والمستوى الدراسي، ودراسة المساق ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية قوامها 114 طالباً وطالبة ، طبق عليها مقياس (كينون) المعدل لقياس الاتجاهات . أظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة 70.2% ، اضافة الى انه وجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة تعزى الى متغير الجنس ولصالح الذكور ، والى المستوى الدراسي لصالح طلاب مستوى السنة الثانية ، وتعزى الى متغير المساق لصالح الذين درسوا مساق سباحة (1) ، بينما لم تكن الفروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير البرنامج الأكاديمي . وأوصى الباحث بجملة توصيات من أهمها دعم وتعزيز اتجاهات الطلبة ، مع ضرورة اقامة حمام سباحة في الكلية.

دراسة كارلسون (Carlson, 1994) هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات ، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (150) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية. أظهرت نتائج الدراسة أن العوامل الثقافية، والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيراً على تكوين الاتجاهات لدى الطلبة، إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة أن الأسرة، والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية جميعها هامة في تحديد اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية، كما أظهرت النتائج أن مفهوم الطلبة للتربية الرياضية يتضمن أن التربية الرياضية من أجل المتعة، وأن التربية الرياضية محدودة الأهداف وتقتصر على إعداد الرياضيين، وأوصت الدراسة الأخذ بعين الاعتبار أن الطلبة في هذه المرحلة قد يتعرضون إلى ضغوطات موقفية تضعهم تحت ضغط يؤثر على تكوين اتجاهاتهم.

دراسة تشارلز (Charles, 1996) بدراسة هدفت التعرف على أثر مشاركة طلبة الجامعات في الأنشطة الترويحية داخل الحرم الجامعي على اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية ، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (112) طالباً وطالبة من جامعة المسيسي وذلك بواقع (53) طالباً و (59) طالبة طبق عليهم مقياس كينون للاتجاهات نحو التربية الرياضية خلال أول أسبوعين من الفصل الدراسي وآخر أسبوعين بعد اشتراكهم في الأنشطة الترويحية، أظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن في الاتجاهات نحو التربية الرياضية ، لكن لم يكن هذا التحسن دالاً إحصائياً (Kenyon Attitude Toward Physical Education Inventory).

في ضوء عرض الدراسات السابقة تبين للباحثين أهمية دراسة الاتجاهات كموضوع حيوي في إعداد البرامج والمناهج الدراسية والتخطيط لتنفيذ الأنشطة الرياضية، وهذا ما يؤكد على أهمية إجراء هذه الدراسة

مجالات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المجالات الآتية:

- المجال البشري: طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله.
- المجال المكاني: جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله.
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2019/2018، حيث تم تطبيق الدراسة في شهر ديسمبر.

مصطلحات الدراسة:

الاتجاه: يعرفه (علاوي، 2004، ص214) بأنه موقف مكتسب يظهره الشخص خلال تصرف إيجابي أو سلبي نحو ظاهرة أو حدث معين يعكس التقييم الشخصي المرغوب أو غير المرغوب لدى الفرد.

التعريف الإجرائي:

فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المعد في الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة الحالية وطريقتها في الآتي:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي وذلك نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري خلال العام الدراسي 2018\2019 والبالغ عددهن (900) طالبة

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (96) طالبة من طالبات جامعة خضوري فرع رام الله، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، وتمثل هذه العينة ما نسبته (10%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة المستقلة.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة

البرنامج الدراسي		السنة الدراسية		القسم الأكاديمي		مكان السكن		الحالة الاجتماعية						
دبلوم	بكالوريوس	أولى	ثانية	ثالثة	ادارة الاعمال	الرياضة	الحاسوب والتكنولوجيا	الفنون	مدينة	قرية	مخيم	متزوجة	عزباء	غير ذلك
67	29	52	37	7	46	18	14	18	36	51	9	11	74	11

(ن = 96)

أداة الدراسة:

استخدم الباحثان الاستبانة المطبقة في دراسة (عبد الله، 2012)، المعدلة كأداة لجمع البيانات والمعلومات من أفراد عينة الدراسة، وقد تكون سلم الاستجابة على الفقرات بحسب تدرج ليكرت الخماسي من: موافق بشدة وأعطيت (5) درجات، موافق وأعطيت (4) درجات، لم أكون رأي أعطيت (3) درجات، وغير موافق أعطيت (2) درجة، وغير موافق (1) درجة. وقد عكس التحليل الاحصائي درجات الفقرات السلبية.

ومن أجل تفسير النتائج والتعرف على اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعبر دراسة (أبو طامع، 2013) و (أبو طامع، 2005، أ) و (أبو طامع، 2005، ب) تم اعتماد المتوسط (3) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج، حيث اعتبرت الفقرات ذات المتوسط (3) فأكثر ذات اتجاه ايجابي، والفقرات ذات المتوسط الحسابي أقل من (3) ذات اتجاه سلبي

صدق الأداة:

من أجل التحقق من أن الأداة صادقة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها بصورتها الأولية على أربعة محكمين من حملة درجة الدكتوراه والمجستير في جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول صلاحية الأداة، وإضافة أي اقتراحات يرونها مناسبة، في ضوء ذلك تم إجراء التعديلات المقترحة، وتم الاتفاق على (32) فقرة.

ثبات الأداة:

للحصول على أداة قادرة على جمع معلومات دقيقة لا بد أن تكون الأداة قادرة على إعطاء إجابات ثابتة نسبياً، ويعد الثبات من متطلبات أداة الدراسة، لذلك تم تطبيق الأداة على أفراد عينة الثبات والمكونة من (10) أفراد من خارج أفراد عينة الدراسة وتم التحقق من الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test- re-test) لغرض بيان ثبات الأداة، حيث وزعت الاستبانة على أفراد الثبات وأعطى لكل فرد من أفراد الثبات رقماً سرياً وبعد مرور أسبوع أعيد تطبيق الاستبانة على نفس أفراد الثبات لإعادة الاختبار، حيث وصل معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا إلى (0.74)، وهو مقبول تربوياً في مجال دراسة الاتجاهات.

تصميم الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة (Independent variables):

- البرنامج الدراسي وله مستويان: * دبلوم * بكالوريوس.
- السنة الدراسية ولها ثلاث مستويات: * أولى * ثانية * ثالثة.
- القسم الأكاديمي ولها أربع مستويات: * إدارة الأعمال * الرياضة * التكنولوجيا والحاسوب * الفنون.
- مكان السكن وله ثلاث مستويات: * مدينة * قرية * مخيم.
- الحالة الاجتماعية ولها ثلاث مستويات: * متزوجة * عزباء * غير ذلك.

المتغير التابع: Dependent variable:

تتمثل في استجابات الطالبات على فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لاتجاه الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات استخدم البرنامج الإحصائي (spss) واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

- 1- المتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
- 2- اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test).
- 3- تحليل التباين الأحادي (ANOVA). (One Way Analysis of Variance).
- 4- معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما اتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟

للإجابة عن السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لكل فقرة وللإستبانة ككل كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لاتجاهات طالبات جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الانشطة الرياضية الرياضية

الرتبة	الرقم في الاستمارة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	الاتجاه
1	11	تحب أن تحضر المحاضرات التي تعالج مسائل الأنشطة الرياضية.	4.1146	4.06233	82.2	ايجابي
2	7	تحب المشاركة في الأنشطة الرياضية التي يمكنك في التعامل مع الآخرين بروح الفريق الواحد.	3.9167	.96972	78.2	ايجابي
3	27	تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تعتبر تغييراً في الروتين اليومي من المحاضرات.	3.7708	1.14689	75.4	ايجابي
4	26	تحب المشاركة في الأنشطة الرياضية التي يمكنك في التعامل مع الآخرين بروح الفريق الواحد.	3.7604	1.10258	75.2	ايجابي
5	20	تعتقد ان مدرس التربية الرياضية له إلمام ودراية في الأنشطة الرياضية.	3.6875	1.03936	73.6	ايجابي
6	3	تود إيجاد الشخص الذي يخبرك عن تحسين أدائك في ممارسة النشاط الرياضي.	3.6632	1.03770	73.2	ايجابي
7	10	تعتقد بان ممارستك للنشاط الرياضي تعمل على زيادة قدرتك في أن تكون قائداً "ماهراً"	3.6146	1.15503	72.2	ايجابي
8	21	تعتقد بان مشاهدة المسابقات الرياضية الجامعية تزيد من استمتاع الطالب وتعمل على إعادة تركيزه في الدراسة.	3.6146	1.19973	72.2	ايجابي
10	5	تشعر بأنه لديك قابليات رياضية معينة يمكن توظيفها من خلال ممارسة النشاطات الرياضية.	3.5729	1.10258	71.4	ايجابي
9	32	تحب أن يشجعك أصدقائك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي.	3.5729	1.34356	71.4	ايجابي
11	31	تعتقد ان ممارستك للنشاط الرياضي تزيد من ثققت بنفسك.	3.5625	1.24657	71.2	ايجابي
12	15	تفضل التعلم عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بدلاً من القراءة أو المشاهدة.	3.5521	1.18650	71	ايجابي
13	23	تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تعمل على استرخاء الطالب أثناء الدراسة.	3.5158	1.18378	70.2	ايجابي
14	28	تحب أن تحضر المحاضرات التي تعالج مسائل الأنشطة الرياضية.	3.4792	1.17857	69.4	ايجابي

ايجابي	68.6	1.22957	3.4375	تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تقلل من السلوك العدواني للطالب مع أقرانه	24	15
ايجابي	67.6	1.19093	3.3854	تشعر بأنه لديك قابليات رياضية معينة تحتاج إلى شخص يمكن توظيفها من خلال ممارسة النشاطات الرياضية.	25	16
ايجابي	66.4	1.03104	3.3229	تدعم أقسام الجامعة الأنشطة الرياضية معنويًا وماديًا	4	17
ايجابي	64.4	1.03327	3.2211	تلجأ إلى مدرس التربية الرياضية في معالجة الكثير من الإشكالات الرياضية	16	18
ايجابي	64	1.28076	3.2083	تعتقد بأنه لديك الوقت الكافي للترويج عن نفسك بممارسة النشاط الرياضي	6	19
ايجابي	60.6	1.16486	3.0313	تفضل قراءة الكتب الخاصة بالأنشطة الرياضية.	12	20
ايجابي	60.2	1.277	3.01	تعتقد بان الملاعب في الجامعة تغطي احتياجات الطالب.	1	21
سلي	58.8	1.15503	2.9479	تعتقد بان الأجهزة والتجهيزات في الجامعة تغطي احتياجات الطالب	2	22
سلي	57.2	1.18428	2.8646	تفضل قراءة الكتب الخاصة بالأنشطة الرياضية.	29	23
سلي	56.8	1.24248	2.8438	تجد صعوبة في ممارستك للنشاط الرياضي.	18	24
سلي	55.8	1.13246	2.7917	تشعر بالضيق والإحراج عند كل سؤال يخص الألعاب الرياضية يطرحه علي زملائي ولم استطع الإجابة.	17	25
سلي	55.6	1.25826	2.7813	تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي لها التأثير السلبي على معدل درجات الطالب خلال الفصل أو السنة	22	26
سلي	55.4	1.17410	2.7708	تعمل ممارسة النشاط الرياضي على تأخر الطالب عن الدراسة.	19	27
سلي	55.2	1.12151	2.7604	تعتقد بان نشاط التربية الرياضية يزيد من التعب والإرهاق بحيث يؤثر على باقي الدروس الأخرى	8	28
سلي	54	1.24745	2.7083	اشعر بالقلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	30	29
سلي	48.4	1.28755	2.4271	يعترض أهلك على ممارستك للنشاط الرياضي داخل الجامعة.	13	30
سلي	46.4	1.21824	2.3229	تشعر بأنك موضع سخيرة بين الناس على وجه العموم عند ممارستك النشاط الرياضي الجامعي.	9	31
سلي	44.2	1.10695	2.2188	تعتقد بان ممارستك للنشاط الرياضي لها التأثير السلبي على معدل درجاتك خلال الفصل أو السنة.	14	32
ايجابي	64.6	0.43416	3.2325	المتوسط الحسابي الكلي		

(ن = 96)

يتبين من الجدول (2) أعلاه ان المتوسط الحسابي الكلي للاستجابة على الاستمارة كان (3.2325) بانحراف معياري (0.43416) وبنسبة مئوية (64.4%)، أي ان الاتجاهات ايجابية بشكل منخفض وهذا يستدعي وضع البرامج العلاجية

والخطط لزيادة دافعية الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، والبحث عن البيئة المناسبة لزيادة مستوى اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وقد كانت أعلى الفقرات من حيث الاستجابة بمتوسط حسابي أكبر من 3.7 هي بالترتيب الفقرات (11، 7، 27، 26) حيث كانت نسبة الموافقة عليهما أعلى من 75%. وهذا يعني ان الاتجاهات ايجابية بدرجة مرتفعة نحو حضور المحاضرات التي تعالج مسائل الأنشطة الرياضية، ونحو المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تتعامل بروح الفريق الواحد، وكذلك نحو تغيير الروتين اليومي للمحاضرات عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، في حين حصلت على اقل استجابة بمتوسط حسابي أقل من (2.5) الفقرات (13، 9، 14) حيث كانت نسبة الموافقة عليهما أقل من (50%)، وهذا يعني أن الطلبة غير موافقون على أن الأهل يعترضون على ممارسة الأنشطة، وكذلك غير موافقون على ان ممارسة النشاط الرياضي يضعهم في موضع سخرية للآخرين وكذلك غير موافقون على ان ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير سلبي على معدل درجات الفصل. وبالمجمل نستطيع القول ان اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي ايجابية ولكن ليس بدرجة مرتفعة حيث ان نتيجة الموافقة كانت بنسبة مئوية (64.6%).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق في اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغيرات كل من (البرنامج الدراسي، القسم الأكاديمي، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن)؟

متغير البرنامج الدراسي:

للإجابة عن متغير البرنامج الدراسي استخدم اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) ونتائج الجدول (3) تبين ذلك:

الجدول (3) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية حضوري فرع رام الله

نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير البرنامج الدراسي					
مستوى	ت	دبلوم (ن=67)		بكالوريوس (ن=29)	
الدلالة *	المحسوبة	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
0.498	0.68	0.45469	3.2524	0.386	3.1865

يتضح من الجدول (3) ان قيمة الدلالة (0.498) اكبر من 0.05 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى البرنامج الدراسي (بكالوريوس، دبلوم).

متغير القسم الأكاديمي:

للإجابة عن متغير القسم الأكاديمي استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ونتائج الجدول (4) تبين ذلك:

الجدول (4) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية

حضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير القسم الأكاديمي					
مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة *
داخل المجموعات	3	0.693	0.231	1.235	0.302
خارج المجموعات	92	17.214	0.187		
المجموع	95	17.907			

يتضح من الجدول (4) ان قيمة الدلالة (0.302) اكبر من (0.05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى القسم الأكاديمي (ادارة اعمال، رياضة، تكنولوجيا، فنون).

متغير المستوى الدراسي:

للإجابة عن متغير المستوى الدراسي استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ونتائج الجدول (5) تبين ذلك:

الجدول (5) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغير المستوى الدراسي

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة*
داخل المجموعات	2	1.080	0.540	2.985	0.055
خارج المجموعات	93	16.827	0.181		
المجموع	95	17.907			

يتضح من الجدول (5) ان قيمة الدلالة (0.055) اكبر من (0.05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى السنة الدراسية (اولى ، ثانية ، ثالثة).

متغير مكان السكن:

للإجابة عن متغير مكان السكن استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ونتائج الجدول (6) تبين ذلك:

الجدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغير مكان السكن

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة*
داخل المجموعات	2	0.885	0.443	2.418	0.095
خارج المجموعات	93	17.014	0.183		
المجموع	95	17.907			

يتضح من الجدول (6) ان قيمة الدلالة (0.095) اكبر من (0.05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم).

متغير الحالة الاجتماعية:

للإجابة عن متغير الحالة الاجتماعية استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ونتائج الجدول (7) تبين ذلك:

الجدول (7) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في اتجاهات طلبة جامعة فلسطين التقنية خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة*
داخل المجموعات	2	0.110	0.055	0.288	0.751
خارج المجموعات	93	17.797	0.191		
المجموع	95	17.907			

يتضح من الجدول (7) ان قيمة الدلالة (0.751) اكبر من 0.05 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى الحالة الاجتماعية (متزوجة، عزباء، غير ذلك).

النتائج والمناقشة:

في ضوء الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- بينت نتائج الدراسة بأن اتجاهات طالبات جامعة خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية جاءت إيجابية ولكن بدرجة منخفضة، ويمكن تفسير ذلك إلى عدم توفر البرامج العلاجية والخطط التي تعمل على تعزيز مستوى دافعية الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، مما يستدعي من المسؤولين البحث عن خطط وبرامج وأنشطة تتيح المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية. وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات السابقة المذكورة سابقا

جميعها من حيث الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، وتختلف قليلا عنها من حيث الانخفاض في درجة الايجابية حيث كانت النسبة المئوية للموافقة (64.6%).

- بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى البرنامج الدراسي (بكالوريوس ، دبلوم) ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الطالبات اللواتي يدرسن العديد من المساقات التي تتعلق بالأنشطة الرياضية في جامعة خضوري وعلى اختلاف مراحل البرنامج (بكالوريوس، دبلوم) يؤكد أن هناك توافقاً وتشابهاً في العديد من المساقات التي يدرستها تبعاً للبرنامج الدراسي مما يجعلهن يأخذن التغذية الراجعة حول الأنشطة الرياضية ومدى أهميتها في تطوير الرياضة، ويأتي هذا انسجاماً مع الفلسفة التربوية التي تتبناها والهادفة إلى تطوير البرامج المقدمة وفق المنهج الرأسي والعمودي بما يتفق مع الأهداف التربوية التي تصبو إليها الجامعة من خلال هذه البرامج. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ابو طامع (2005a) ، ودراسة ابو طامع (2005b) ، حيث لم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير البرنامج الدراسي.
- بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى القسم الاكاديمي (ادارة اعمال ، رياضة ، تكنولوجيا ، فنون) ويمكن تفسير ذلك من خلال أن ممارسة الأنشطة الرياضية هي حاجة إنسانية يسعى كل فرد لتحقيقها لما لها من أثر على تطوير النواحي الاجتماعية والثقافية والترفيهية لدى الطلبة، ومن هنا فإن الطالبات وعلى اختلاف تخصصاتهن الأكاديمية في الجامعة توجد لديهن اتجاهات إيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية في الجامعة بما يمكنهن من تلبية الاحتياجات التي تحقق لهن العديد من الفوائد وبما يمكنهن من تحقيق التواءم والتناغم مع بقية الأقسام في ممارسة أنشطة رياضية فعالة لها أثر في تعميق الرضا لدى الطالبات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الأطرش (2016) ودراسة ابو طامع (2005a).
- بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى السنة الدراسية (اولى ، ثانية ، ثالثة) ويمكن تفسير ذلك من خلال أن السنة الدراسية ليس لها أثر في عملية ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الطالبات، حيث أنهن يرغبن في ممارسة الأنشطة الرياضية والتي تحقق لهن التكيف الاجتماعي والثقافي والرياضي مع أقرانهن في الجامعة والذي قد يتحول أحياناً إلى منافسة بناءة وشريفة بين الطالبات وفي مختلف المستويات من خلال بطولات تخوضها الطالبات للحصول على نتائج تنافسية لهن باختلاف المرحلة الدراسية، وهذه النتيجة تتفق دراسة الاطرش (2016) ودراسة نجيب (2015) ودراسة ابو طامع (2005a) التي اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير السنة الدراسية ، فيما اختلفت مع دراسة ابو طامع (2005b) التي اظهرت وجود فروق ذات دلالة تعزى الى السنة الدراسية ولصالح طلبة السنة الثانية .
- بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم) ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الطالبات في الجامعة والقادمات من بيئات مختلفة سواء من المدينة أو من القرية أو البادية، وبسبب الاختلاط بينهن في الجامعة فإن ذلك يعد محفزاً لهن كي يمارسن الأنشطة الرياضية مقارنة مع زميلاتهن اللواتي اعتدن على ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة من الطالبات القادمات من المدن مما يوجد نوعاً من التفاعلية لممارسة هذه الأنشطة والتي تحقق لهن المزايا العديدة ومن ذلك الصداقات الإيجابية وتحقيق مستوى مرتفع من الروح الرياضية.
- بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في اتجاهات الطلبة تعزى الى الاجتماعية (متزوجة، عزباء، غير ذلك) ، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الطالبات وإن اختلفت الحالة الاجتماعية لديهن، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية لكل فئة من الفئات السابقة بحيث تحصل هؤلاء الطالبات على مستوى مرتفع من اللياقة وبناء الصداقات بينهن، وتنظيم الفرق وتجسيد الروح الرياضية إلى غير ذلك من الفوائد، فالهدف الأسمى من ممارسة الأنشطة الرياضية هي تحقيق رغبات كامنة داخل النفس الإنسانية، بحيث تتولد وتظهر الطاقات المختلفة والتي تلبي حاجات الطالبات.

الخلاصة:

في ضوء ما تم مناقشته من نتائج تبين في خلاصة الدراسة ما يلي:

- إن اتجاهات طالبات جامعة خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية جاءت إيجابية ولكن بدرجة منخفضة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طالبات جامعة خضوري فرع رام الله نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى الى المتغيرات الآتية (البرنامج الدراسي (بكالوريوس ، دبلوم)، القسم الاكاديمي (ادارة اعمال، رياضة ، تكنولوجيا، فنون)، السنة الدراسية (اولى ، ثانية، ثالثة)، مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم).

التوصيات:

وفي ضوء أهداف ونتائج الدراسة يوصي الباحثان بالتوصيات التالية :

1. تعزيز اتجاهات الطالبات الايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف زيادة رقعة الممارسة سواء داخل حرم الجامعة وخارجها.
2. نشر الوعي والثقافة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في الحفاظ على الصحة العامة للفرد والطالب الجامعي
3. زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية للإناث، من خلال توفير مشرفة رياضية تابعة لقسم الشؤون الرياضية في الجامعة.
4. الاهتمام بتشكيل فرق رياضية للطالبات في كافة الألعاب والمشاركة في المنافسات الجامعية.
5. العمل على توفير الإمكانيات والمرافق الرياضية في فرع الجامعة من أجل زيادة قاعدة الممارسة الرياضية.
6. إيجاد طاقم مهني ومؤهل ومختص في إعداد وتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية الجامعية.
7. إجراء دراسات أخرى مشابهة للوقوف على اتجاهات اكبر عدد ممكن من طلبة فروع الجامعة الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو طامع ، بهجت احمد (2013) ، الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدي طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري ، مجلة الجامعة الاسلامية ، مجلد 21 العدد 3 ، ص 403-423، غزة ، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت احمد (2005، b)، اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في كلية خضوري في فلسطين نحو ممارسة السباحة، مجلة جامعة بيت لحم، م24، ص133-164، بيت لحم، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت أحمد(2005، a) اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية- خضوري في فلسطين نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث- ب (العلوم الإنسانية)، م19، ع2، ص581-608 نابلس، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت وعبد الرازق، بسام(2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث- (العلوم الإنسانية). م24. ع10 ص 160-176 ، نابلس. فلسطين.
- الأطرش، محمود حسني(2016) ، قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية، مج 43، ماحق 3، ص 1415-1422، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- عبدالله ، هديل داهي(2012) ، اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، م18 ، ع58 ، ص 50-64، جامعة الموصل، العراق.
- علاوي، محمد حسن (1979) ، علم النفس الرياضي (ط 4) ، القاهرة: دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن . (2004) . مدخل لعلم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- نجيب، عباسه (2015) ، اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، مج7، العدد 20، ص 269 – 282، جامعة قاصدي، الجزائر.
- وديع ياسين محمد، مازن حديث، ضياء بلال (1990) ، اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي ، مجلة اتحاد الجامعات العربية، مج 43 العدد 25، المجلد 43، ملحق 3، ص 171 – 183، القاهرة ، مصر.
- قدومي، عبد الناصر ، شاکر مالک (1999) ، اتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو بعض المدركات الخاطئة للتربية الرياضية ، مجلة كلية التربية غزة ، المجلد 3 ، العدد 2 ، ص32-62. جامعة الأقصى، غزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Andersen, M. B. (2005) Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carlson, T, B. (1994), Why students hate to tolerate, or love GYM: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education (peer pressure), Dissertation Abstracts International, A 55, (3) P. 502.
- Charles, L, B. (1996), The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and Leisure Activity courses on attitude toward physical Activity, Dissertation Abstract International, A, 57, (7), P.2939.
- Ebbeck, V. Gibbons, S. L. & Loken-Dahle, L. J. (2000). Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. International Journal of Sport Psychology, (26). 262-275.

- Gill, D. (1986). Psychological dynamics of sport. Publishers. Champion, IL: Human Kinetics.
- Terry, J. (1996). Changing habits by changing attitudes. Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance, (48),13.