



ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار

Practicing sports activities and their importance from the point of view of students of Thi Qar University colleges

حبيب عبد الله طالب

جامعة ذي قار (العراق)

habeeb.Abdullah@utq.edu.iq

الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى رغبة الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والدوافع التي تجعلهم يمارسونها والتي يمكن ان تحول دون ممارستها لهم اما اهداف البحث التعرف على الفروق المعنوية بين فقرات المقياس و التعرف على ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهة نظر طلبة الكليات جامعة ذي قار، فروض البحث وجود اختلاف بين الفقرات من حيث الوسط المرجح وزنها المئوي أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار ، منهج البحث أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لأنه يتناسب مع مشكلة البحث ، في ضوء النتائج المستحصلة في تجربة البحث بعد معالجة البيانات الاحصائية تم التوصل الى أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار التعرف على أفضل فقرة من فقرات المقياس وهي الفقرة الاولى حيث بلغ وسطها المرجح (2.73) وزنها المئوي (91). في ضوء ما ظهر في هذه النتائج أستنتج الباحث الى اهم التوصيات وهي الاهتمام بالأنشطة الرياضية وإعطاء وقت كافي لمارستها توفير الملاعب والأجهزة الرياضية لممارسة الرياضة

معلومات المقال

تاريخ الإرسال:

2024/07/05

تاريخ القبول:

2024/07/12

الكلمات المفتاحية

- ✓ الممارسة الرياضية
- ✓ الفعاليات الرياضية

Abstract :

Article info

Received

05/07/2024

Accepted

12/07/2024

Keywords:

- ✓ Sports practice
- ✓ Sports events

the research problem aims to understand the students' desire to engage in sports activities and the motivations that drive them to do so, as well as the obstacles that may prevent them from practicing sports. The research objectives include identifying the cognitive differences between the scale items and understanding the practice of sports activities from the perspective of the students at Thi Qar University colleges. The research hypothesis suggests differences between the scale items in terms of the mean and the percentage weight, measuring the practice of sports activities from the perspective of the students at Thi Qar University colleges. The research methodology used a descriptive approach with a survey method, as it is suitable for the research problem. In light of the results obtained in the research experiment after processing the statistical data, it was found that these paragraphs measure the practice of sports activities and their importance from the perspective of students of the colleges of Thi Qar University to identify the best paragraph of the scale, which is the first paragraph, where its mean reached (73.2) and its weight (91). In light of what appeared in these results, the researcher concluded the most important recommendations, which are to focus on sports activities, give sufficient time for practicing them, and provide sports fields and equipment for practicing sports.

الايميل المرسل: habeeb.Abdullah@utq.edu.iq

* المؤلف المرسل: حبيب عبد الله طالب



الرياضية ودون أنها تجده أكثر قبولاً لديك. فكر أيضاً في انواع الفعالية الرياضية التي لا تحب ممارستها وحاول معرفة السبب الذي يجعلك لا تفضل ممارستها فهذا سيعطيك بعض النصائح عن الفعاليات الرياضية التي قد تروق لك. اذا كنت لا تحب أنواع الرياضة التي تمارسها بمفردك فمن الأفضل أن تقوم بممارسة الرياضة مع مجموعة أو فريق. واذا لا يوجد وقت لممارسة الفعاليات الرياضية فنحن نعمل على إجاد الوقت للأشياء التي نريد القيام بها ايضاً فإذا كانت الرياضة تجعلنا نشعر بتحسن فتصبح شيئاً نود ممارسته، واذا كانت الرياضة مملة فيمل بعض الاشخاص بسهولة أسرع من اشخاص آخرين عند ممارسة الرياضة فقد تكون في حاجة لبرنامج رياضي متنوع أو للاشتراك في نوع معين من الرياضة (مثل السباحة أو الرياضات المائية أو الكولف أو كرة القدم أو السلة أو التنس) تمارس لمدة يومين او ثلاثة في الأسبوع وتقوم في الأيام الباقية بالمنتزه أو ممارسة العاب انقاص الوزن او ممارسة الرياضة على أجهزة الرياضية مثل الدراجة الثابتة. ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التعرف على مدى رغبة الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والدافع التي تجعلهم يمارسونها والتي يمكن ان تحول دون ممارستها لهم.

3-1 أهداف البحث:-

1- التعرف على ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهاه نظر طلبة الكليات جامعه ذي قار.

2- التعرف على الفروق المعنوية بين فقرات المقاييس.

4-1 فروض البحث:-

1- أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهاه نظر طلبة كليات جامعه ذي قار.

2- وجود اختلاف بين الفقرات من حيث الوسط المرجح وزنها المثوى.

5- مجالات البحث:

* المجال البشري:- طلبة كليات جامعة ذي قار للعام الدراسي 2023/2024.

* المجال الزماني:- لفترة من 14/1/2024 ولغاية 21/4/2024.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان ممارسة الرياضة من أهم الانشطة التي يجب أن يتضمنها جدول أعمالنا اليومي، في تعزز الصحة وتنمو البدن، كما إنها تحسن المزاج، وتقي من الاكتئاب حيث ان الرياضة هي التي تجعل الأفراد والطلاب يقومون بمارسة نشاطهم اليومي بكل حيوية وقوه. حيث ان الرياضة لا تعمل على تنشيط الجسم فقط ، ونما تقوم بتنشيط العقل ايضاً. وقدرماً قالوا: "العقل السليم في الجسم السليم" وذلك للتأكيد على اهمية الرياضة للأفراد والطلاب للتتمتع بصحة جسدية وعقلية جيدة. حيث إن الرياضة سوف تجعلهم يستذكرون دروسهم بطريقة أفضل وتنزيد من دائرة استيعابهم للمواد المختلفة التي يقومون بدراستها، الى جانب أنها تعتبر فاصل ممتاز بين اوقات المذاكرة ليعود الطالب للمذاكرة بكل نشاط وجدية. وتعتبر الرياضة ذات أهمية كبيرة في حياة الطالب فألي جانب زيادة الاستيعاب والنشاط العقلي ، فإنها ايضاً تساعد الطالب على تجنب السمنة وما يصاحبها من امراض مثل ارتفاع الكوليستروال في الدم وغيرها من الامراض التي تأتي نتيجة ازدياد نسبة الدهون في الجسم. فالرياضة تقضي على ذلك ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على الممارسات الرياضية من وجهاه نظر طلبة الكليات.

2- مشكلة البحث:

تعد قلة ممارسة التمارين الرياضية أو الفعاليات الرياضية من أسباب الرئيسية للصابة بالعديد من الامراض ولا سيما الامراض القلبية ، إذ إن عدد كبير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة نظراً لتوفر أسباب الرفاهية التي تسهل على الأنسان القيام بمهامه مسببة الكثير من الكسل ولا يدرك الكثير من الناس ان الامراض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالخمول وما قد يتسبب به من مخاطر. ومن أسباب عدم ممارسة الرياضة أنها ليست ممتعة لا يرجع السبب في عدم الاستمتاع بمارسة الرياضة الى الفكرة نفسها وإنما الى النوعية التي يتم ممارستها. فكر في كل الأنواع المختلفة المحتملة الأخرى من الفعالية

* المجال المكاني:- قاعات وملعبات جامعة ذي قار.

2-1 ما هي الرياضة :

ان معنى الرياضة يشبه الوقت لأنه من البدائي أن يسأل الفرد على تعريفه وهناك اختلاف بسيط في تقسيم الأنشطة الرياضية لكرة القدم والسلة والتنس ومسابقات الميدان والمضمار كرياضات غالباً ما نطلق على الصيد والمعسكرات أنها رياضة هل تحتوي على نفس المهارات التي توجد في كرة القدم والسلة وغيرها من الرياضات فقد عرف (ادواردز) (1982م) الرياضة بالاشتراك في الأنشطة اذ لما سجل رسمي تاريخي وعادات الضغوط والاجهاد البدني خلال المنافسة داخل أماكن محدودة والقواعد الرسمية ومكان العلاقات وهذا يطبق عن طريق اللاعبين الممارسين لأنه جزء من التنظيم الروسي للاتحادات وأهداف أنجازها الحقيقي الملموس أو غير الحقيقي خلال هزيمة المجموعات المتنافسة.

وقد عرف (لوشين 1972م) كمؤسسة نوعية للمنافسة للنشاط الرياضي المستمر في استمرارية اللعب والعمل اذ تحتوي الرياضة على المكافئات الداخلية والرياضية ولكن كلما زاد الاتجاه عاماً بمعنى انه يكون أداة عنه أن يكون مستهلكاً. أما (لوي 1968) قال ان محاولة تعريف الرياضة غير دقيق لأنه يمكن تعريفها كاشتراك واقعي أو عن طريق النشاط الطبيعي نفسه فالرياضة نشاط ممارس لبعض المشاركين بينما يشترك الآخرين في عمل مشابه أو في وضائقهم ، واذا اردنا فهماً أعمق لمعنى الرياضة يجب أن نمعن النصر في مكوناتها المجتمعية التركيبية أي يجب ان يكون على وعي بثلاث عوامل متداخلة مكونه لها العامل الأول : ينصب على نوعية النشاط الحركي الممارس والثاني : محتوى النشاط أما العامل الثالث: فهو المشتركين. أما الرياضة والمجتمع اجري لوشن بحثاً تقليدياً (1970) ركز فيه على العلاقة بين الرياضة والمجتمع ويعتبر هذا البحث دراسة تحليلية عميقة لطبيعة الرياضة كمؤسسة اجتماعية وكيف تتصل بالمؤسسات الأخرى وتركيبها ووظائفها والقيم الاجتماعية التي تنتجهما . أن مستوى التحليل ربما يكون متقدماً في مجال علم الاجتماع الرياضي. (خير الدين علي عويس ، عصام الهلالي ، 1997 ، ص 62)

فالرياضة جزء من المجتمع وشريحة من شرائحه الهمامة تؤثر وتتأثر بالقيم الاجتماعية والمعتقدات والآيدلوجيات لذلك فالرياضة هي مؤسسة ثقافية ناقلة لثقافة المجتمع.

2-2 الرياضة والمجتمع:-

أجرى لوشن بحثاً تقليدياً (1970) ركز فيه على العلاقة بين الرياضة والمجتمع ويعتبر هذا البحث دراسة تحليلية عميقة لطبيعة الرياضة كمؤسسة اجتماعية وكيف تتصل بالمؤسسات الأخرى وتركيبها ووظائفها والقيم الاجتماعية التي تنتجهما. أن مستوى التحليل ربما يكون متقدماً في مجال علم الاجتماع الرياضي فالرياضة جزء من المجتمع وشريحة من شرائحه الهمامة تؤثر وتتأثر بالقيم الاجتماعية والمعتقدات لذلك فالرياضة هي مؤسسة ثقافية ناقلة لثقافة المجتمع." (خير الدين علي عويس ، عصام الهلالي ، 1997 ، ص 65)

2-3 أهداف وغايات التربية البدنية (محمد العربي شمعون ، 1999م ، ص 19):

- 1- العمل على منع أو تخفيف احتمال حدوث مشاكل سلوكية.
- 2- رفع المستوى المعرفي عن طريق تعليمهم الحركات الأساسية المختلفة مما يؤدي إلى تشديد النشاط لديهم لزيادة الانتباه وحسن التفكير.
- 3- مساعدة الفرد على فعالية الشعور بالقوة الذي تفرضه عليه أقماته داخل الرعاية الاجتماعية وذلك عن طريق معاملته كأنسان لديه القدرة على العطاء.
- 4- تعمل على بث الأخلاق الرياضية والصفات الاجتماعية في نفوس الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي.
- 5- تنمية خصائص القوة والاحتمال والجلد والصبر والتحمل والجرأة والأقدام والمقاومة.
- 6- وسيلة وقاية من الأمراض ومن التشوهات البدنية وبالذات ما يتعلق منها بالتشوهات القومية.
- 7- تحقيق عناصر التكيف الاجتماعي والعاطفي وال النفسي مع المجتمع.
- 8- الثقة بالنفس وبناء حولهم من الأفراد.
- 9- الاعتماد على احتياجاتهم المختلفة وعدم الاعتماد على الغير.

2-4 القياس النفسي في المجال الرياضي:-

شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي ولم يكن هناك بديل في الفترة الأولى في البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ولكن الدراسات

%10	10	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	-7
%10	10	كلية العلوم	-8
%10	10	كلية الصيدلة	-9
%10	10	كلية الطب البيطري	-10

الطويلة والسنوات من الدراسة لم تعطي لنا الكثير من التنبؤ بالأداء في المستقبل ، وكذلك كان الحال عند استخدام الاختبارات العلمية حيث اظهرت المحاولات الأولى أيضاً عجزها عن التنبؤ بالتفوق في المنافسات الرياضية ومن أكبر المعوقات التي تواجهه تطور حركة القياس الموضوعية هو أن طبيعة النشاط الرياضي يجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح".

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

3-1 منهجية البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث من طلبة الجامعة للكليات جامعة ذي قار وبالطريقة العشوائية حيث كان عدد العينة (100) طالب من تلك الكليات وللعام الدراسي (2020-2021م).

3-3 وسائل جمع المعلومات:-

من أجل تحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث الاستبيان لجمع البيانات المطلوبة لأنه يوفر الحرية الكبيرة للمجتمع من أجل التعبير عن آرائهم وأفكارهم بصورة صحيحة وعليه تم استعانة الباحث بالمراجع والمصادر العربية والأجنبية ، وبعض الخبراء من ذوي الاختصاص ومنها علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وطرائق التدريس والإدارة والتنظيم كما بالملحق (2).

الكلية	العدد	النسبة المئوية	ت
كلية التربية للعلوم الإنسانية	10	%10	-1
كلية الآداب	10	%10	-2
كلية التربية للعلوم الصرفة	10	%10	-3
كلية الهندسة	10	%10	-4
كلية التمريض	10	%10	-5
كلية الادارة والاقتصاد	10	%10	-6

3-4 التطبيق الأولي للمقياس:-

تم تطبيق المقياس على عينة أولية من الطلبة في الكليات جامعة ذي قار ومن أجل التأكيد من فهم الحيثية لفقرات المقياس ووضوحاً لها وصياغتها والكشف عن الفقرات الغير واضحة في مضمونها ولغتها حيث تم الطلب من العينة التي تضمنت (10) من طلبة الكليات ولاحظة كل فقرة بصورة دقيقة والتأشير عليها بوضع علامة (✓) أمام الفقرة إذا كان موافق عليها وعلامة (✗) إذا كان غير موافق والتعديل مطلوب ووضع تعليمات خاصة بالإجابة على تلك الفقرات.

3-5 التجربة الأساسية لتحليل الفقرات:-

أن الغرض من التجربة الأساسية هو فحص استجاب الأفراد لتكوين الفقرات بصورة صحيحة ، وواضحة وثيقتها الفرق الذي صممت من أجله(اسماعيل حسن محمود ، 1972، ص160).

3-6 اجراء تطبيق التجربة:-

تم تطبيق المقياس على عينة من الطلبة في كليات جامعة ذي قار للعام الدراسي (2023 / 2024 م) وحيث بلغ عددهم (100) طالب وكان ذلك بتاريخ (2024/2/1) وبعد الانتهاء من توزيع استمارة الاستبيان على الطلبة في الكليات والإجابة عليها قام الباحث بالتحقق من كل استمارة للتأكد من جميع الفقرات التي تمت الإجابة عليها بصورة صحيحة وواضحة.

3-7 الوسائل الاحصائية:-

حيث استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية.

1-الوسط المرجح

2-الوزن المئوي

3-نظام (SPSS) الإصدار (10)

85	2.57	قلة التجهيزات الرياضية تؤثر على ممارستك للأنشطة الرياضية.	12	8
83.33	2.61	قلة الامكانيات المالية تحد من ممارستك لتلك الانشطة.	4	9
82.33	2.47	هل المشاكل تؤثر على ممارستك للرياضة.	14	10
81	2.44	الفرق الاجتماعية والعائلية تحد من ممارستك للرياضة.	7	11
80	2.42	تضارب المحاضرات يجعلك غير قادر على متابعة الانشطة الرياضية.	6	12
76	2.28	هل لديك عقد او موقف سلبي من حياتك يحد من ممارسة الرياضة.	15	13
71	2.15	هل لديك طموح أو رغبة بأن تكون بطل رياضي.	13	14
70	2.1	الرياضة تبعك عن قيامك بواجباتك الدراسية.	2	15

1- هل تشعر بتحسن وصحة عند ممارسة الرياضة.

أحتلت هذه الفقرة المرتبة الاولى من حيث وسطها المرجع والبالغ (2، 73) وزنها المثوي (91) حيث ان ممارسة الرياضة يجعل الفريق يشعر بتحسن وصحة عالية وتجعله يتبع عن كل الضغوط النفسية ومما يجعل الفرد يعزز الثقة بنفسه". (عباس أحمد صالح، 1981، ص 73)

2- عدم وجود الوقت الكافي لممارسة تلك الرياضة ؟

أحتلت هذه الفقرة المرتبة الثانية من حيث وسطها المرجع والبالغ (2، 71) وزنها المثوي (33، 90) أن عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي الى عدم تحقيق النتائج والمعلومات التي يراد تحقيقها من قبل الرياضي الممارس للرياضة وتجعله لا يستفاد من ممارسة تلك الانشطة." (عباس السامرائي ، عبد الكريم السامرائي، 1991، م، ص 119)

3- هل تحب ممارسة الرياضة ؟

4- عرض النتائج:-

1-4 عرض وتحليل النتائج ومناقشة المقياس ممارسة الفعالities الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار.

يتضح من نتائج جدول (2) أن فقرات مقياس ممارسة الفعالities الرياضية (15) فقره حيث رتبت حسب تسلسلها الجديد اعتماداً على درجة حدتها المكونة من الوسط المرجع والوزن المثوي حيث قام الباحث بمناقشة الفقرات من (1-4) لكوكها حققت أعلى قيمة في وسطها المرجع (2، 73) والوزن المثوي (91) ، وهي الفقرة الأولى بينما بلغ وسطها المرجع (64.2) ن والوزن المثوي (88) وهي الفقرة الرابعة كحد ادنى ، اما باقيه الفقرات والبالغ عددها (11) فقد بلغ اعلى وسط مرجع لها (2، 61) والوزن المثوي (87) وهي الفقرة الخامسة كما بلغ أقل وسط مرجع لها (2.61) والوزن المثوي (87) وهي الفقرة (15)

جدول رقم (03)

بين الوسط المرجع والوزن المثوي لفقرات المقياس

ترتيب الفقرات حسب حدة درجتها	تسلسل الفقرات في الاستبيان	الفقرات	الوسط المرجع	الوزن المثوي
1	9	هل تشعر بتحسن وصحة عند الممارسة الرياضية.	2.73	91
2	8	عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة.	2.71	90.33
3	1	هل تحب ممارسة الرياضة.	2.67	89
4	3	لديك الرغبة في مزاولة الأنشطة الرياضية بعد الدوام وأثناء الدوام.	2.64	88
5	11	قلة الساحات والملاعب تؤثر على مزاولتك للرياضة.	2.61	87
6	5	هل أشغالك في واجبات الكلية يجعلك غير قادر على مزاولة الرياضة.	2.58	86
7	10	أنت من المتابعين لكل الاحداث الرياضية.	2.59	86.33

- 3-القيام بالرحلات الترفيهية للملاعب ولكل المرافق الرياضية.
- 3-5 المصادر:
- القرآن الكريم
 - خير الدين علي عويس وعاصم الهلالي : الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي سنة 1997/ص 62.
 - خير الدين علي عويس وعاصم الهلالي: الاجتماع الرياضي ، طبعة القاهرة ، دار الفكر العربي. 1997، ص 65.
 - أياد عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد أبراهيم: علم الاجتماع التربوي الرياضي ، 2002م، ص 231.
 - محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط 1 ، مصر الجديدة ، القاهرة 1999م ، ص 19.
 - اسماعيل حسن محمود: مبادئ علم الاحياء ، ط 1 بغداد ، 1972، ص 160.
 - عباس أحمد صالح:- طرق تدريس التربية الرياضية ، ج 1، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1981، ص 73.
 - عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي: كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1991م، ص 119.
 - بسطويسي احمد عباس احمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة، 1984، ص 34.
 - ترندال عبد الغفور : تأثير التدريب بالانتقال في تمرينات على نتيجة عناصر اليقة البدنية ، رسالة دكتورا ، القاهرة، 1980 ، ص 30

أحتلت هذه الفقرة المرتبة الثالثة من حيث وسطها المرجح البالغ (2، 67) وزنها المئوي (89) حيث أن ممارسة الرياضة تجعلني أشعر بأنني فرح وتملئني السعادة والغبطة مما يجعل الطموح وتحقيق الرغبات مربحة من شخصي وحل كل مشاكل الحياة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال حبي للممارسة الرياضية ."(بسطويسي احمد ، عباس أحمد صالح، 1984، ص 34)

4. لديك الرغبة في مزاولة الانشطة الرياضية بعد الدوام وأثناء الدوام.

1. احتلت هذه الفقرة المرتبة الرابعة من حيث وسطها المرجح البالغ (2، 64) وزنها المئوي (88) حيث ان الرغبة تكون عندي لمزاولة الانشطة الرياضية من بعد الدوام من أجل الترويح عن النفس وتوسيع المدارك لدى من خلال ممارسة تلك الفعاليات."(ترندال عبد الغفور ، 1980، ص 30)

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج المستحصلة في تجربة البحث بعد معالجة البيانات الاحصائية تم التوصل الى ما يأتي:

- 1-أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار.
- 2-التعرف على أفضل فقرة من فقرات المقياس وهي الفقرة الاولى حيث بلغ وسطها المرجح (2، 73) وزنها المئوي (91).

2-5 التوصيات:-

في ضوء ما ظهر في هذه النتائج استنتج الباحث الى اهم التوصيات وهي:

- 1-الاهتمام بالأنشطة الرياضية وإعطاء وقت كافي لممارستها.
- 2-توفير الملاعב والأجهزة الرياضية لممارسة الرياضة.