

## دراسة اتجاهات أساتذة الجامعات العراقية نحو الرياضة واللياقة البدنية

أ.م.د. حامد سليمان حمد الدليمي

### الملخص

#### مشكلة البحث

تتصدر مشكلة البحث من خلال تواجد الباحث كتدريسي في جامعة الانبار وزميل للعديد من اساتذة الجامعات العراقية ومن مختلف الاختصاصات ،حيث يلاحظ ابتعاد اغلب التدريسيين عن ممارسة تمارين الرياضة الصباحية او تمارين اللياقة البدنية في المكتب او في قاعة الرياضة خلال الدوام اليومي وهذا اثر بشكل واضح على مستوى لياقتهم البدنية والصحية والنفسية وقد يعلل الكثير من الزملاء الاساتذة الجامعيين عدم ممارسة الرياضة الى اسباب متعددة ومتباينة وبعضها حقيقي وبعضها غير حقيقية فالمكانة الاجتماعية Status لأستاذ الجامعة لاتهدر او يساء لها عندما يمارس التدريس الجامعي الالعب الرياضية من هنا كانت ولازالت مشكلة بناء اتجاهات خاطئة حول الرياضة واللياقة البدنية وممارسيها.

#### هدف البحث

دراسة اتجاهات الاساتذة الجامعيين نحو الرياضة واللياقة البدنية.

#### الاستنتاجات

١- ظهرت درجة مقياس الاتجاهات للأساتذة التدريسيين في الجامعات العراقية ب(٢٥٧) وهذا يمثل أتجاه إيجابي مطلق نحو الرياضة واللياقة البدنية من قبل عينة البحث المفحوصة وتقدر الحدة ب(٤.١)

٢- كانت فقرة (٥٧) الاختصاصات العلمية لاحتياج الى لياقة بدنية بدرجة اتجاه سلبي مطلق وبدرجة (١.٨٩) وهذا يفسر ان الكليات العلمية خصوصاً لايمارس فيها الرياضة على افتراض ان اللياقة البدنية ليس لها علاقة مطلقة بالذكاء.

#### ١- الباب الاول /التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة واهمية البحث

تعد الاتجاهات Attitude من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي Social Psychology وهي عبارة عن استجابات تقييمية متعلمة ازاء الموضوعات والاحداث اوغير ذلك من المثيرات وعندما ندرس اتجاهات شريحة علمية اكااديمية من النخبة حول موضوع في غاية الاهمية الا وهو موضوع الرياضة واللياقة البدنية والالعاب الرياضية والثقافة البدنية ودرس التربية الرياضية مع العلم يجب ان نتوقع ان هؤلاء الاساتذة الافاضل يملكون مكون معرفي Cognitive Component على الاقل او مكون نزوعي Conative Component على الاغلب اتجاه الرياضة واللياقة البدنية وفوائدها الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية حيث لايزال تعتبر اللياقة البدنية للفرد جزء من اللياقة الشاملة وقد نستغرب كثيراً ان اغلب علماء واساتذة الجامعات المتقدمة في العالم المتحضر يمارسوا تمارين اللياقة البدنية ادبشكل يومي وهذا ناتج من الثقافة الصحية والبدنية التي يتمتع بها هؤلاء الاساتذة وقد حددت وكالة ناسا الامريكية خمسة ايام اسبوعياً لممارسة الرياضة والالعاب المختلفة وبمعدل لايقبل عن (٣٠) دقيقة يومياً والملاحظ التاكيد على تمارين المشي الرياضي والسباحة والالعاب الرياضية الخفيفة لذوي الاعمار الكبيرة

#### ١-٢ مشكلة البحث

تتحصر مشكلة البحث من خلال تواجد الباحث كتدريسي في جامعة الانبار وزميل للعديد من اساتذة الجامعات العراقية ومن مختلف الاختصاصات ،حيث يلاحظ ابتعاد اغلب التدريسيين عن ممارسة تمارين الرياضة الصباحية او تمارين

اللياقة البدنية في المكتب او في قاعة الرياضة خلال الدوام اليومي وهذا اثر بشكل واضح على مستوى لياقتهم البدنية والصحية والنفسية وقد يعلل الكثير من الزملاء الاساتذة الجامعيين عدم ممارسة الرياضة الى اسباب متعددة ومتباينة وبعضها حقيقي وبعضها غير حقيقية فالمكانة الاجتماعية Status لأستاذ الجامعة لاتهدر او يساء لها عندما يمارس التدريس الجامعي الالعب الرياضية من هنا كانت ولازال مشكلة بناء اتجاهات خاطئة حول الرياضة واللياقة البدنية وممارسيها.

### ١-٣ هدف البحث

دراسة اتجاهات الاساتذة الجامعيين نحو الرياضة واللياقة البدنية.

### ١-٤ مجالات البحث

- ١-المجال البشري : ١٣٣ تدريسي من الزملاء أساتذة الجامعات العراقية
- ٢-المجال المكاني :جامعة بغداد-جامعة المستنصرية-جامعة البصرة-جامعة الموصل-جامعة الانبار - جامعة ديالى-الجامعة التكنولوجيا
- ٣-المجال الزمني : للفترة من ٢٠٠٦/١/١٠ ولغاية ٢٠٠٦/١٠/١٠

### ٢-الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة

#### ٢-١ الاتجاهات: Attitude

استجابة تقويمية متعلمة لمثير اجتماعي معين وهذا فأننا نفس مفهوم الاتجاهات تفسيراً جزئياً فقط لأن للاتجاه مكونات مختلفة تتحد فيما بينها لتكون الاستجابة النهائية الشاملة التي قد يتخذها الفرد ازاء مثير معين وهذه المكونات هي:

#### ١- المكون العاطفي: Affective Component

ويتمثل هذا الجانب في الشعور او الاستجابة الانفعالية التي يتخذها الفرد ازاء مثير معين وهذه الاستجابات العاطفية قد تكون ايجابية وقد تكون سلبية.

#### ٢-المكون المعرفي: Cognitive Component

وهو يشير الى المعتقدات التي يعتنقها الفرد حول موضوع معين وتتضمن هذه المعتقدات اساسا بعض الاحكام المتعلقة بالمتثير.

### ٣- المكون النزوعي : Conative Component

ويمثل هذا الجانب اساليب الفرد السلوكية ازاء المتثير سواء كانت ايجابية او سلبية وبعبارة اخرى يتضمن نزعات الفرد السلوكية اتجاهاً للمثير.

### ٢- ٢ نظريات الاتجاهات

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة للاتجاهات باستفاضة وفيما يلي نظريتان تفسران بصورة عامة الكثير من المواقف التي تتضمن الاتجاهات المختلفة التي يتخذها الافراد:

#### نظرية التعرض للمثير:

حيث اظهرت عدد من الدراسات التي تناولت الاتجاهات ان تعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة قد يجعله -عادة- يكون استجابة اكثر ايجابي ازاء ذلك المثير.

#### نظرية التنافر المعرفي:

ومؤداها ان الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباينة، فأذا اختلفت هذه المواقف بصور جوهرية فان الفرد قد يتعلم اتجاهات متعارضة ازاء نفس المثير الامر الذي يسف عما اطلق عليه التنافر المعرفي وكما هو الحال في سائر مواقف الصراع التي قد يتعرض لها الفرد نجدة يحاول تقليل هذا التنافر المعرفي لتغيير احدى الفكرتين اللتين يعتنقها ازاء المثير الواحد حتى يجعلها تسير في نفس اتجاه الفكرة الاخرى.

### ٢- ٣ قياس الاتجاهات

ثمة وسيلتان من وسائل قياس الاتجاهات غالبا مايشيع استخدامهما احدهما هي : استطلاعات الراي العام، ما الوسيلة الاخرى فتتمثل في مقاييس الاتجاهات، وفيها تقدم العبارات للمفحوصين لكي يوضحوا موافقتهم او عدم موافقتهم على ماتتضمنه كل عبارة (واحيانا درجة موافقتهم) وقد استخدم الباحث هذه الطريقة في قياس اتجاهات الاساتذة الجامعيين نحو التربية الرياضية.

## ٢ - ٤ نمو الاتجاهات

ثمة عوامل على درجة كبيرة من الاهمية تؤثر في تكوين الاتجاهات وتدعم نموها وسنلقي الضوء على اهم هذه العوامل فيما يلي:-

١- تأثير الوالدين : يعد تأثير الوالدين من اهم العوامل التي تسهم في تكوين الاتجاهات لدى الاطفال الصغار ونموها.

٢- تأثير الاقران: ان اهم تأثير يحل محل الوالدين (كلما تقدم الطفل في العمر) يأتي من جانب الاقران ويبدأ هذا التأثير في وقت جدا مبكر

### ٣- تأثير التعليم

ويعد التعليم مصدراً هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها وبصورة عامة كل ازدادت عدد السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته اكثر تحرراً.

### ٤- تأثير وسائل الاعلام

قد تساعد وسائل الاعلام في تكوين الاتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض برامج التلفزيون معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية ومع ذلك لايجتمل ان تسهم وسائل الاعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات وبما هي -بالاخرى- تدعم الاتجاهات التي تائرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الاخرى لتكوين الاتجاهات

## ٢ - ٥ الفترة الحاسمة في تكوين الاتجاهات

ثمة رأي مؤداه ان الفترة الحاسمة لتكوين معظم اتجاهات الفرد تقع بين سن الثانية عشر والثلاثين ويقال ان الاتجاهات تتبلور في حوالي الثلاثين ولا تميل للتغير بعد ذلك.

### ٣- الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣- ١ منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح الأستبائي لمناسبته لحل مشكلة البحث

#### ٣- ٢ عينة البحث

أشتملت عينة البحث على (١٣٦) استاذ جامعي من حملة الدكتوراة والماجستير ومن مختلف الجامعات العراقية وكما يلي:

- ١- جامعة بغداد ٤٤ تدريس
- ٢- جامعة مستنصرية ٢٣ تدريسي
- ٣- جامعة التكنولوجيا ١١ تدريسي
- ٤- جامعة البصرة ١٥ تدريسي
- ٥- جامعة الموصل ١١ تدريسي
- ٦- جامعة الانبار ١٢ تدريسي
- ٧- جامعة ديالى ٢٠ تدريسي

كانت نسبة التدريسيين من حملة شهادة الدكتوراة من عينة البحث ٣٩% من حجم العينة في حين كان ٦١% من حجم العينة من حملة الماجستير كما كانت نسبة مدرسو اختصاص التربية الرياضية ٥٨% من حجم العينة في حين ٤٢% من حجم العينة من باقي الاختصاصات العلمية والانسانية

٣-٣ مقياس حامد المعدل للاتجاهات

مقياس مقنن من قبل الباحث حيث أستخدمه للمرة الاولى سنة ١٩٩٩ ثم جرى تعديله سنة ٢٠٠٢ على طلاب الكلية الهندسية وبما يتناسب وعينة البحث كما استخدم المقياس المعدل بشبكة الحالي من قبل د.عباس فاضل وطيا نسخة من المقياس في الملحق (١) مع استمارة كيفية الاجابة على فقرات المقياس ويمكن تحديد طريقة الاجابة على مقياس الاتجاهات نحو الرياضة واللياقة البدنية وبالطريقة التالية: يوزع لكل تدريسي نسخة من المقياس وتتم الاجابه عليه مباشرة من خلال وضع علامة ( صح ) تحت الاختيار الذي يعتقد بأنه يعبر بصدق عن وجهة نظره وبعد الانتهاء من الاجابة تجمع الاستمارات ثم تصحح كل استمارة على حدة وتحسب الدرجة لكل استمارة وكما يلي:

الفقرات الايجابية: موافق جدا (٥)، موافق (٤)، غير مؤكد (٣)، غير موافق (٢)، غير موافق اطلاقا (١).

الفقرات السلبية: موافق جدا (١)، موافق (٢)، غير متأكد (٣)، غير موافق (٤)، غير موافق اطلاقا (٥).

وتحسب الدرجة النهائية بحاصل جمع الدرجات التي حصل عليها المفحوص على الفقرات الايجابية والسلبية وهي بذلك تعبر عن درجة مقياس الاتجاهات للأساتذة نحو الرياضة واللياقة البدنية .

طريقة احتساب الدرجة للتعرف على مستوى الاتجاهات

ان الدرجة الكلية النظرية لمقياس الاتجاهات نحو الرياضة هي ( ٣٢٠ ) درجة والدرجة الوسطى تمثل الاجابة على غير متأكد هي ( ١٩٢ ) درجة اما الدرجة الدنيا فهي (٦٤) درجة ولغرض التعرف على مستوى الاتجاهات نحو الرياضة للأساتذة ثم احتساب الدرجات وفق المعايير والاوزان وعدد الفقرات وكما يلي:

\* من ٦٠-١٢٨ درجة اتجاه سلبي منخفض (مطلق) نحو الرياضة واللياقة البدنية.

\* من ١٢٩-٢٥٥ درجة اتجاه متوسط (محايد) نحو الرياضة واللياقة البدنية.

\* من ٢٥٦-٣٢٠ درجة اتجاه عالي ايجابي (مطلق) نحو الرياضة واللياقة البدنية.

### ٣- ٤ الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث طريقة ليكرت لقياس الاتجاهات مع تحديد درجة الحدة لكل فقرة ايجابية كانت ام سلبية.

### ٤- عرض ومناقشة النتائج

#### ٤- ١ عرض نتائج اتجاهات التدريسيين نحو الرياضة واللياقة البدنية

من خلال تحليل نتائج مقياس الاتجاهات السادة التدريسيين ظهر ان الوسط الحسابي لنتائج المقياس انحصرة بدرجة (٢٥٧) وهذا يمثل اتجاة ايجابي بدرجة حدة (٤.١) جيد وعالي نحو الرياضة واللياقة البدنية وهذا شيء أكيد لأن الاساتذة التدريسيين اغلبهم من حملة الشهادات العليا ومن ذوي الثقافة العالية ويعرفون حق المعرفة ان اللياقة البدنية والرياضة جزء اساسي ومهم من شخصية الاستاذ الجامعي الجمالية والصحية والنفسية وقد نتفاجأ كثيراً عندما نعرف ان كل استاذة وطلاب (جامعة الهارفرد) الامريكية، مخصصين النصف الساعة الاولى للممارسة الرياضة وتمارين اللياقة البدنية فمنهم من يتجة الى الركض والهرولة ومنهم من يتجه الى السباحة ومنهم من يمارس تمارين (الايروبيك) تمارين اللياقة البدنية الاقاعي ونهم من يمارس المشي الرياضي وكل حسب قابليته البدنية والعمرية وهكذا تبدأ يومهم الدراسي في الجامعة بتمارين اللياقة البدنية وبأشراف مباشر وبأستشارة من معهد علوم الرياضة في جامعة الهارفرد) وبالرغم من ان اغلب السادة التدريسيين في الجامعات العراقية يعرف تأثير واهمية الرياضة واللياقة البدنية ولكن عند احتساب فقرة (٨) لأحب الحديث عن الالعاب الرياضية نرى ان هذه الفقرة حصلت درجة وسطى (٣) والسبب يعود بتقديرنا ان اهمية وتأثير الالعاب الرياضية قد فقدت من عقلية المثقف العراقي بسبب الوضع الامني

المترددي وكثرة الام ومصائب الشعب العراقي اضافة الى ان الكثير من تدريسي الكليات من غير اختصاص التربية الرياضية لايعير اهتمام كبير لمفهوم الرياضة والعباها لأنها غير مهمة... الفقرة (١٣) لأحتفظ بتجهيزات رياضية في كليتي ظهرت بحدة اتجاه سلبي مطلق لهذه الفقرة (١.٩١) الملاحظ ان اغلب السادة التدريسيين من اختصاصات العلوم الاخرى لا يحتفظوا بتجهيزات رياضية في مكاتبهم وهذا يؤكد ان هؤلاء الاساتذة لم يفكروا حتى بممارسة اللياقة البدنية التي تطيل اعمارهم وترفع من كفاءتهم الصحية والبدنية والنفسية لذلك تلاحظ امراض الشيخوخة المبكرة عند اغلب العراقيين بعد عمر (٤٠) سنة وهذه خسارة كبيرة للجامعة وللبلد ولعوائل وابناء وطلاب هؤلاء الاساتذة الافاضل.. الشيء الجيد ظهر متابعة كبيرة من قبل السادة التدريسيين لفريق كرة القدم العراقي (المنتخب) حيث ظهر الوسط الحسابي لعينة البحث على فقرة (٢٠) أتابع دائما مباريات منتخبنا الوطني لكرة القدم بوزن (٤.١١) وباتجاه ايجابي مطلق، وهذا يدل على وعي ثقافي ورياضي ووطني في تشجيع المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم.. اما في فقرة (٣٣) رشاقة الجامعي جزءاً مهماً من شخصيته وهذه الفقرة لم تحصل الا على اتجاه سلبي مطلق (١.٩) من قبل عينة البحث والسبب يعود الى ان اغلب السادة التدريسيين يعتبر الرشاقة مهمة للجامعي الاستاذ قبل الطالب ولكن صمموا عاي انها ليس جزء مهم من شخصيته لأن الاستاذ عبارة عن عقل وعلم وتفوق وليس رشاقة فقط... أيضاً ورد في فقرة (٤٠) ليس عندي وقت لقراءة المواضيع البدنية والرياضية وهذه حصلت على اتجاه محايد (٢.٩) والسبب يعود الى ان اغلب تدريسي الرياضة اعطوة درجة كاملة لهذه الفقرة لأنها لها علاقة بأختصاصهم الدقيق في علوم التربية الرياضية ولكن اغلب السادة التدريسيين من الاختصاصات الاخرى لم يعطو لهذه الفقرة سوى اتجاه سلبي مطلق في فقرة (٤٦) لأمارس أي لعبة رياضية حصلت على درجة ٣.٩ وهذا يمثل اتجاه محايد لعينة البحث ومصيبة كبيرة عندما لايمارس الاستاذ الجامعي أي لعبة رياضية فرقية او فردية او زوجية حتى في اوقات فراغة وهذا ناتج من عدم اعطاء الوقت الكافي للجسم

بدنياً وفسولوجياً ونفسياً في تجاوز الروتين اليومي ومصاعب الحياة المتكررة والشد النفسي.. الخ اما فقرة (٥٥) أفضل المحافظة على رشاقتي بتقليل السرعات الحرارية المتناولة وهذه الفقرة حصلت على اتجاه ايجابي مطلق (٤.١) وهذا ناتج من ان البرامج الغذائية والرجيم يؤدي نتائج ايجابية كبيرة على الوزن وهي افضل في تنزيل الوزن واسرع من تمارين اللياقة البدنية وهذا صحيح ولكن يحدث ترهل جسمي وضعف واضح فسيولوجياً لأن تنزيل الوزن لايعني رفع اللياقة البدنية فقرة (٥٧) الأختصاصات العلمية لاحتياج الى لياقة بدنية وهذه الفقرة جمعت اتجاه سلبي واضح (١.٨٩) والسبب يعود الى ان الاختصاصات العلمية هي عبارة عن عمليات عقلية وبحثية ليس لها علاقة من قريب ولا من بعيد باللياقة البدنية حسب اعتقاد السادة التدريسيين ولكن يتفق الجميع الان على صحة المقولة الشهيرة " العقل السليم في الجسم السليم) وتبقى وجهة نظر كثير من الاساتذة غير واقعية بسبب نقص في الثقافة البدنية... الخ

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

- 1- ظهرت درجة مقياس الاتجاهات للأساتذة التدريسيين في الجامعات العراقية ب(٢٥٧) وهذا يمثل اتجاه ايجابي مطلق نحو الرياضة واللياقة البدنية من قبل عينة البحث المفحوصة وتقدر الحدة ب(٤.١)
- ٢- تبين في فقرة(١٣) لاحتفظ بتجهيزات رياضية في كليتي باتجاه سلبي مطلق من قبل السادة التدريسيين حيث كان اغلبهم لا يحتفظ بتجهيزات ممارسة التمارين الرياضية او اللالعاب في كليته.
- ٣- ظهرت فقرة (٢٠) أتابع دائماً مباريات منتخبنا الوطني بكرة القدم بحدة ايجابية عالية(٤.١١) وهذا يؤيد ان الرياضة خير سفير تمثل الشعوب والامم لأنها توحد وتؤاخي ابناء الوطن في دعم فريقهم الوطني.

٤- وجد ان الفقرة (٤٦) لامارس أي لعبة رياضية حصلت على اتجاه محايد بدرجة (٢.١٩) وهذا يؤكد ان البعض من التدريسيين معوق بدنياً لأن ممارسة الالعاب الرياضية تطور القابليات البدنية والمهارية والفسلجية والنفسية لممارس الرياضة.

٥- تبين ان فقرة (٥٥) افضل المحافظة على رشاقتي بتقليل السرعات الحرارية المتناوله وبأتجاه أيجابي مطلق (٤.١) وعلى الرغم من اهمية الغذاء في تقليل الوزن ولكن يبقى قاصراً من ناحية شكل الجسم واللياقة البدنية وهذا يعني ليس كل من نزل وزنه تطور لياقته البدنية او بالعكس.

٦- كانت فقرة (٥٧) الاختصاصات العلمية لاتحتاج الى لياقة بدنية بدرجة اتجاه سلبي مطلق وبدرجة (١.٨٩) وهذا يفسر ان الكليات العلمية خصوصاً لايمارس فيها الرياضة على افتراض ان اللياقة البدنية ليس لها علاقة مطلقة بالذكاء.

٧- مقياس الاتجاهات نحو الرياضة واللياقة البدنية لو نفذ على عينات من الاختصاصات العلمية في الجامعة حصراً لأعطى نتائج مختلفة جداً من التي حصلنا عليها.

٨- تأكد ان كل الاساتذة التدريسيين في الجامعات العراقية يعرفون حق المعرفة نظرياً بأن الرياضة واللياقة البدنية للتدريسي مؤشر مهم لحياته الصحية والنفسية والمعنوية..

## ٥- ٢- التوصيات

١- ضرورة تطبيق مقياس الاتجاهات بشكل اكثر تخصصاً أي على عينات من تدريسي الكليات العلمية او على عينة من تدريسي الكليات الانسانية للحصول على نتائج اكثر واقعية ودقة في قياس الاتجاهات نحو الرياضة واللياقة البدنية.

- ٢- التأكيد على جعل درس او وقت لممارسة التمارين الرياضية من قبل السادة التدريسيين لان الانسان عندما يكبر بايولوجياً يحتاج الى لياقة بدنية اكثر.
- ٣- ضرورة احتفاظ التدريسي بتجهيزاته الرياضية في مكتبة لكي يكون مستعد لممارسة الرياضة خلال وقت الفراغ او عند الحاجة الى اللعب.
- ٤- التنبيه على ان عمليات تنزيل الوزن بسبب الرجيم القاسي وتقليل السعرات الحرارية المتأولة قد لايعطي الفائدة المرجوة بسبب حالات الترهل البدني والنفسي المرافق للتخسيس.
- ٥- ايضاً يفضل تنفيذ قياس الاتجاهات على كل جامعة عراقية من قبل اخصائيو الطب النفسي والتربية الرياضية لمعرفة اتجاهات السادة التدريسيين نحو الرياضة واللياقة البدنية.

المراجع والمصادر

- ١- القران الكريم
- ٢- ابراهيم،نجيب اسكندر واخرون: الدراسات العلمية للسلوك الاجتماعي ، القاهرة، ط٢، مؤسسة المطبوعات الحديثة. ١٩٦١.
- ٣- حامد سليمان حمد،بناء مقياس اتجاهات الامرين نحو التدريب البدني، اطروحة دكتوراة، جامعة البصرة-كلية التربية الرياضية،١٩٩٩.
- ٤- طارق فحل جزاع الكبيسي،عباس فاضل جابر قراءة اتجاهات طلاب الاكاديمية العسكرية نحو التدريب البدني،المجلة العلمية الطبية العسكرية،٢٠٠١.
- ٥- عيسوي،عبدالرحمن محمد، دراسات علم النفس الاجتماعي،بيروت،دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان. ١٩٧٤.
- ٦- راجح، احمد عزت راجح ، اصول علم النفس ، بيروت، دار العلم للملايين،ط٨ لبنان ١٩٧٠.
- ٧- فهمي، مصطفى: علم النفس اصوله وتطبيقاته، القاهرة،مكتبة مصر، ١٩٧٥.
- ٨- وينتج،ارنوف: مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عزالدين الاشول واخرون،دار ماكجروهيل للنشر،دار المريخ للنشر، الرياض ، المملكة العربية السعودية،١٩٨٤.
- 10-Allen,M.andYer,Introduction to measurement theory collifornia Brooks,Gole,1979.
- 11-Fraiberg S. Smith;Physical Educatioa for thevisually impaired ,New York,U.s.A,1990.
- 12-Henry :Attitudes the measr .london.1987.

13;Morgan,G,T,and King K,Interductaon to Psychology and  
3thrd New york, m,c, Graw,1996.

### الملحق (أ)

"مقياس اتجاهات حامد المعدل نحو الرياضة واللياقة البدنية"

التعليمات:

عزيزي الاستاذ الجامعي المحترم:

تحية طيبة

يروم الباحث زميلكم في جامعة الانبار القيام بدراسة تستهدف قياس اتجاهات الاساتذة الافاضل التدريسيين في الجامعات العراقية نحو الرياضة واللياقة البدنية ونظراً لما معروف عنك من صدق واخلص ودقة لذا يأمل الباحث ان تكون اجابتك صريحة عن هذه الفقرات التي تصف مشاعرك وصفاتك بصدق في جوانب الرياضة واللياقة البدنية وتقبلوا منا جزيل الشكر والاحترام .

زميلي الفاضل:

بعد ان تقرأ كل فقرة من فقرات المقاس المرفقة يرجى بيان رأيك الصريح فيها حيث ستجد خمسة اختيارات لكل فقرة المطلوب وضع علامة صح تحت الاختيار الذي تعتقد انه يعبر بصدق عن وجهة نظرك.. وكما في المثال الاتي:

ت الفقرات موافق جدا موافق غير متأكد غير موافق غير موافق اطلاقاً

١-أمارس تمارين اللياقة البدنية يومياً

وهكذا تكون الاجابة في بقية الفقرات الاخرى دون ترك أي فقرة دون الاجابة عنها

---

--	--	--	--	--	--

الباحث

الأستاذ مساعد الدكتور

حامد سليمان حمد الدليمي

مقياس حامد المعدل للاتجاهات نحو الرياضة واللياقة البدنية

الفقرة	موافق جدا	موافق	ليس لي رأي	غير موافق	غير موافق اطلاقاً
١- اتابع مباريات الدوري بكرة القدم عبر الصحف					
٢- امارس تمارين اللياقة البدنية يومياً في ملعب الجامعة					
٣- ارغب في مشاهدة كل البرامج الرياضية					
٤- اشترك بشكل فعال في الرياضة الصباحية					
٥- ليس لي وقت لمتابعة الدوري بكرة القدم في الملاعب					
٦- اعتقد ان ممارسة الالعاب الرياضية غير مقبولة في المجتمع الجامعي					
٧- امارس الرياضة المسائية يومياً في منزلي					
٨- لاحب الحديث عن الالعاب الرياضية					
٩- يسيء لي ممارسة الالعاب الرياضية مع طلابي					
١٠- اتابع دوري كرة السلة للفرق الاجنبية من خلال التلفزيون					
١١- انفذ تمارين اللياقة البدنية في مكنتي					
١٢- اشجع طلابي الرياضييين دائما					
١٣- لاحتفظ بتجهيزات رياضية في دانرتي					
١٤- لارغب في ممارسة الالعاب الرياضية خلال المساء					
١٥- وقت التدريب البدني كبير جدا					
١٦- لافكر بتكوين فرق رياضية في كليتي					

				١٧-الجميع يمارس التدريب البدني في جامعتي
				١٨-امارس لعبة كرة الطائرة يوميا خلال الرياضة بعد المحاضرات
				١٩-اشجع الفريق الرياضي ذو المهارات العالية
				٢٠-اتابع دائما مباريات منتخبنا الوطني بكرة القدم
				٢١-اعتقد ان اللياقة البدنية ليس لها علاقة بالشخصية الجامعية
				٢٢-الوقت المخصص للتدريب البدني قليل جداً
				٢٣-انفذ اختبارات اللياقة البدنية على شخصي اولا
				٢٤-اشترك مع طلابي في ركضة الضاحيه الصباحية
				٢٥-اللياقة البدنية لها علاقة ارتباط كبير بكفاءة الاداء الوظيفي
				٢٦-شخصية الجامعي تركز على معلوماته النظرية والتطبيقية فقط
				٢٧-ليس لي رغبة في الخروج الى ساحة الرياضة عند بدء اللعب
				٢٨-رشاقة الجامعي ليس لها علاقة بكفائته المهنية
				٢٩-افتح دورات تطوير اللياقة البدنية لطلابي المترهلين بدنيا
				٣٠-اعتقد زيادة الوزن(السمنة)عائق في عمل الأساتذة
				٣١-احاول جاهدا تهيئة ملاعب رياضية مناسبة في كليتي

					٣٢- احب الرياضة ولكني اكره التدريب البدني العنيف
					٣٣- رشاقة الجامعي جزءا مهما من شخصيته
					٣٤- اللياقة البدنية تبعدك عن امراض العصر
					٣٥- مناهج اللياقة البدنية غير واقعية
					٣٦- التطبيقات العملية ليس لها علاقة بتدريبات اللياقة البدنية
					٣٧- املك ثقافة بدنية ورياضية جيدة
					٣٨- ليس عندي مطولة لركضة الضاحية
					٣٩- يعاني الطلاب من ضعف مطولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين
					٤٠- ليس عندي وقت لقراءة المواضيع البدنية والرياضية
					٤١- في كليتي العديد من التجهيزات الرياضية
					٤٢- اناام متأخر بعد ممارستي الالعاب الرياضية
					٤٣- ارغب في اجراء المسابقات الرياضية بين طلابي
					٤٤- العلم الآن لايحتاج الى لياقة بدنية

					٤٥- السباحة رياضة خطيرة لايمكن ممارستها حارج المسبح
					٤٦- لاامارس أي لعبة رياضية

				٤٧-ترتكز الكفائة التطبيقية على مستوى اللياقة البدنية
				٤٨-لانفذ وحدات اللياقة البدنية خلال الجو الممطر
				٤٩-الرياضة هدفها تطوير اللياقة البدنية فقط
				٥٠-امارس اللياقة البدنية خلال الجو الحار
				٥١-تزداد الالفة بين الاساتذة عند ممارسة الالعاب الرياضية
				٥٢-حصولي على كأس البطولة هو كل هدفي من المشاركة
				٥٣-انام مبكرا بعد ممارستي الالعاب الرياضية
				٥٤-اللياقة البدنية ليس لها علاقة بالروح المعنوية للاستاذ
				٥٥-افضل المحافظة على رشاقتي بتقليل السرعات الحرارية المتناولة
				٥٦-احفظ درجات النجاح التأهيلية لاختبارات اللياقة البدنية بشكل جيد
				٥٧-الاختصاصات العلمية لا تحتاج الى لياقة بدنية
				٥٨-التدريب البدني الايقاعي يرفع الحالة المعنوية للاستاذ
				٥٩-يجب ان ينفذ درس التربية الرياضية في كل الكليات
				٦٠-يمارس جميع منتسبي الكلية الرياضة الصباحية
				٦١-يحدد درس التربية الرياضية مرتين اسبوعيا

					٦٢-يشترك الاسلنذة في تمارين الرياضة
					٦٣-الرياضة ضياع للوقت والعلم
					٦٤- اللياقة البدنية الايقاعية تساعد على ممارسة التمارين الرياضية