

## تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم.

- د. فتحية إبراهيم الشبول \*
- د. سليمان محمد قزاة \*\*
- د. طارق يوسف جوارنة \*\*\*

### الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف على تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم. ولتحقيق هدف الدراسة، استخدم الباحثون استبانة بعد التحقق من صدقها وثباتها. تكونت الاستبانة من 23 فقرة موزعة في أربعة أبعاد، هي: البعد الصحي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد العلمي. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر في محافظة إربد، والبالغ عددهم (7500) طالباً وطالبة، وتم اختيار عينة الدراسة، والمكونة من (322) طالباً وطالبة بالطريقة الطبقيّة العشوائية. وتمّ تحديد معامل الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معادلة كرونباخ الفا، والذي بلغ (0.84). أظهرت نتائج الدراسة أن تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية لديهم جاءت ضمن درجة تقدير "كبيرة". كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تصورات الطلبة تعزى لمتغير "الجنس" ولصالح الذكور، فيما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير "مكان السكن" و"متغير "المعدل التراكمي". وفي ضوء نتائج الدراسة، قدّم الباحثون مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: تصورات الطلبة، الأنشطة الرياضية، البعد الصحي، البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد العلمي.

\*كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

\*\*كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

\*\*\*كلية التربية, جامعة اليرموك, الأردن.

## 1- مقدمة البحث:

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة الرياضية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (Hypokinetics disease). ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلّة حركة الأفراد ونتيجة لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة. (Corbin&Lindsey,1996; Stensel,2003).

والأنشطة البدنية لها فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة، فهي تساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وأكثر نشاطاً، مما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية (Corbin, Lindsey, & Corbin,2002).

وقد أكد كورين وليندسي (Corbin&Lindsey,1996) على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والاستمرارية فيه يؤدي إلى تنشيط الفرد في النواحي الصحية والبدنية، فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة. وفي المجال الصحي فقد أشارت بعض الدراسات إلى أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالأعمال بصورة أفضل، والعيش لفترة أطول، ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيها أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية. أما في المجال الاجتماعي، فاللياقة البدنية تساهم في إكساب الفرد للخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته.

وتعدّ الأنشطة الرياضية والصحية وجهين لعملة واحدة، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والعقلية وسلامة تلك الجوانب، ويظهر ذلك بوضوح من خلال تعريف كليهما، حيث تعرف الصحة على أنها: "حالة من السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد خلو الشخص من المرض أو العجز" (بدح،1992). وتعدّ الأنشطة الرياضية بأهمها " جزء من التربية العامة، والتي تهدف إلى تنمية شخصية الفرد عقلياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً بصورة متكاملة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية تحت إشراف قيادة ماهرة" (أبوغمره، 2001).

وتؤكد الاتجاهات الحديثة أن الأنشطة الرياضية هي جزء مهم في التربية العامة، ولا يمكن الاستغناء عنها، والإيمان بأن تدريس الأنشطة الرياضية يوفر فرصة جيدة لتعويد الطلاب على ممارسة مهارات عملية وعلمية

(unesc0 ,1999), وتعدد الفوائد التي توفرها الأنشطة الرياضية للطلاب ومنها: تطوير المهارات الحركية اللازمة للمشاركة الممتعة في أداء الأنشطة الرياضية، ورفع اللياقة البدنية، فقد أشارت بعض الدراسات (Burk, V., et al, 1998). إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية تلعب دوراً فعالاً في رفع مستوى اللياقة البدنية والعملية، وبخاصة إذا ما نظمت لمدة زمنية طويلة. وكذلك تسهم الأنشطة الرياضية في زيادة التحصيل العلمي (Allensworth, Lawon, Nicholson and wyche, 1997). حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية يعتبر ضرورة من ضروريات الحياة، كما يعتبر ضرورة ملحة لجميع المراحل العمرية، لاسيما المرحلة الأساسية، لأن الجسم ينمو فيحتاج إلى نشاط بدني يساعده على نمو العضلات، والعظام، والقلب، والرئتين بالشكل الطبيعي، (ويذكر أمين الخولي 2000) أن الأنشطة الرياضية والرياضة الممارسة بشتى أنواعها تعزز نمو الأطفال والشباب من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والتربوية والصحية ( ثابت، 2009).

والأنشطة الرياضية في المرحلة الأساسية بمدلولها الحديث ليست مجرد مادة من مواد المنهاج المدرسي، أو مجرد هدف في حد ذاته. ولاشك أن التربية الرياضية تعدّ مظهراً من مظاهر العملية الكلية للتربية؛ لهذا فهي تهتم بالنشاط البدني، وما يتصل به من أمنيات. ومما لا شك فيه أن التربية الرياضية تؤثر تأثيراً مباشراً على حياة الطلاب (الديري، 1999).

ولتفعيل الأنشطة الرياضية المدرسية من أجل تحقيق أهدافها الحركية والمعرفية والاجتماعية، يتفق المهتمون على ضرورة توفير الوقت الكافي للأنشطة الرياضية الجداول الدراسي؛ مما قد يسهم في زيادة فرص الممارسة للأنشطة الرياضية؛ مما قد يؤدي إلى أداء الأعمال اليومية دون تعب، بالإضافة إلى زيادة التحصيل الدراسي الجيد. ومن هذا المنطلق أكدت الدول العربية على ضرورة إدخال مبحث التربية الرياضية مادة إجبارية ضمن في كل المراحل التعليمية (السامرائي والياسري، 1986).

وقد تمّت الدول المتقدمة في العصر الحديث بالتربية اهتماماً متميزاً، لما لها من دور فاعل وكبير في إعداد الفرد اللائق في مختلف مجالات الحياة. ومما أن الأنشطة الرياضية جزء من التربية، فقد أصبحت نظاماً تربوياً يهدف إلى تنمية الفرد وذلك بإكسابه القدرة البدنية، ويصقل قواه العقلية والنفسية والانفعالية تحت إشراف قيادة صالحة، لتحقيق أسمى القيم الإنسانية (شلتوت ومعوض، 1987). ويؤكد (بدرالدين، 1990) بإشارته لمرحلة الشباب التي يتم خلاله النمو الجسمي والعقلي، التي يبدأ فيها المشاركة الفعلية في الحياة الاجتماعية، بعد أن تكونت لديه شخصيته المستقلة، ويعد قطاع الشباب في أي مجتمع طاقة قوية، وركيزة أساسية يعول عليها في الإنتاج والرقى والتقدم في المجتمع. فالشباب بحاجة إلى إشباع عدة حاجات،

ومنها الحاجات البدنية- الحاجات النفسية- الحاجات الاجتماعية- الحاجات الصحية.... وغيرها, وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات, وتخفيف التوتر وحدة القلق, وتثبيط السلوك (عبد الرحيم, 1997).

وهنا يأتي دور المدرسة باعتبارها المؤسسة التربوية المسؤولة عن تقديم التربية الصحية والمهنية لطلابها, ونشر الوعي, والثقافة الصحية والمهنية بينهم بطرق وأساليب منظمة, من خلال ما تقدمه لهم عبر المناهج الدراسية, من أنشطة متنوعة, وخبرات عديدة, تشتمل على المعارف الصحية, والمهارات, والاتجاهات, والعادات الصحية السليمة, والتي تحاول المدرسة إكسابها لهؤلاء الطلبة, وغرسها فيهم قياماً بدورها تجاه تحقيق النمو السليم لجميع الطلبة. وأن تتبع التوجهات الحديثة في بناء المدارس والتخطيط لإيجاد المرافق الرياضية والسباحة والمختبرات العلمية, والمشاكل المهنية, وقاعات تدريس ذكية, ومرافق أخرى لتظهر أهمية الأنشطة الرياضية في المدارس من خلال إسهامها في تطوير وتنمية شخصية الطالب لمحاولة تكوينها شخصية تتمتع بقدر كاف من النجاح على المستوى الصحي والنفسي والاجتماعي والعلمي مما يعود بمردودات إيجابية على الفرد والمجتمع.

وإذا كانت المناهج الدراسية هي وسيلة المدرسة التي اعتمدت عليها, في تحقيق أهدافها المتنوعة, ومنها نشر الوعي الصحي والثقافة الصحية, والتربية الصحية, بين طلابها. فإن أكثر هذه المناهج ارتباطاً بالصحة, هي مناهج التربية الرياضية, نظراً لما يتضمنه محتوى هذا العلم من موضوعات لها علاقة قوية بجوانب صحية مختلفة نسعى لإكسابها للطلاب, وهذا ما يشير إليه (بدح, 1992).

ومن أجل كل ذلك أجريت العديد من الدراسات لتحديد مدى ارتباط ممارسة الأنشطة الرياضية بالجووانب الصحية, والتي أظهرت نتائجها, تضمنين هذه المقررات لجوانب متنوعة من التربية الصحية, واشتمالها على موضوعات صحية تختلف في نسبتها وتوزيعها من مقرر إلى آخر, وفي ضوء ما سبق فإن الشخص الذي يمارس الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة يكون أكثر نشاطاً, وأكثر راحة وقدرة على التعامل مع التوتر, وأقل عرضة للإصابة بالمرض, وعدم ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى التوتر الشديد, وإلى القلق والشد العضل, وارتفاع ضغط الدم, وضعف المناعة. وممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على مواجهة كل ما سبق, والأنشطة الرياضية هي بالأحرى ضرورة, يتنفس من خلالها الطلاب, وتمتع لتنمية مواهبهم, وبناء أجسامهم وعقولهم أيضاً(عبد الحافظ, 2014).

## 2- مشكلة الدراسة:

ومن الملاحظات الميدانية للباحثين تبين لهم أن غالبية الطلبة يعانون من ضعف المعرفة الصحية، وتدني الثقافة والوعي الصحي لديهم، وربطت ذلك بمفردات الأنشطة الرياضية، ومن خلال ما يشاهد في مدارسنا من مظاهر سلوكية غير صحية بين الطلبة، ومن قلة معرفتهم الصحية (وكما لاحظ الباحثون ذلك من خلال طبيعة أعمالهم) مظاهر التدخين بين الطلبة منتشرة بشكل كبير، وعدم الاهتمام بالصحة الشخصية، وتناول الأطعمة، والمشروبات غير الصحية، وغير المفيدة، وانتشار السمنة، وإلى غير ذلك من السلوكيات غير المرغوبة، كلها أمور تدعونا إلى العودة مرة أخرى إلى هذه المقررات، وإعادة النظر في علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية بالتربية الصحية، ومدى فاعلية وقدرة المحتوى الصحي الذي تتضمنه إكساب الوعي والثقافة الصحية لهؤلاء الطلبة. وعلى الرغم من أهمية ما توفر من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي أوضحت أهمية العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة وبين العديد من متغيرات الجوانب الشخصية، وعلى الرغم من أهمية مثل هذا النوع من الدراسات في هذا المجال لم يجد الباحثون على حد علمهم دراسة أجريت على طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. وانطلاقاً مما سبق من معطيات فإن الدراسة الحالية تسعى إلى أن تلقي الضوء على درجة تصور طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم. وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

2-1- ما درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة

الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم؟

2-2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات

درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة

الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم تعزى إلى

المتغيرات (الجنس، مكان السكن، المعدل التراكمي)؟

## 3- أهمية الدراسة:

فقد لوحظ في العصر الحديث تراجعاً لأهمية ممارسة الأنشطة على مستوى الأفراد، حيث ترتب على هذا الأمر أن الطلاب يركزون على خطط المواد الدراسية والنجاح في الامتحانات؛ مما دفعهم إلى العزوف عن المشاركة في النشاطات الرياضية. لذا فإن النشاط الرياضي أصبح ضرورة ملحة في الوقت الحاضر لأن الإنسان أصبح يحيا حياة يملؤها الخمول فأصبحت البدائل الميكانيكية والآلية تحل محل الإنسان، فكان

التقدم التكنولوجي وانتشاره على نطاق واسع في العالم سبباً في خفض الجهد البدني والحركي عند الأفراد، وتشير الإحصائيات إلى أنه انخفض بذل الجهد للإنسان من 90% إلى 8% خلال السنوات الماضية، وأدى ذلك إلى انتشار كثير من الأمراض التي تعرف بأمراض قلة الحركة مثل: أمراض القلب والشرابين والسمنة، وآلام أسفل الظهر والسكري، وارتفاع ضغط الدم. (فضل، 1999).

ويسمى هذا العصر "بعصر الخمول" فالسيارات والتلفونات والمساعدات الكهربائية وغيرها من الاختراعات الحديثة التي اعتمد عليها الإنسان اعتماداً كلياً، فأصبح كسولاً خاملاً وظهر لديه التوتر والقلق المستمر وذلك من أجل سبيل العيش الكريم، وكل ذلك على حساب صحة الأفراد وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية (الرملي وشحادة، 1991).

وتأتي أهمية هذه الدراسة فيما تشهد حياة الأسرة في الأردن من تغيير، واتجاه نحو الرفاهية وخصوصاً فيما يتعلق بالجهد البدني الذي أخذ يتقلص مع الحياة الحديثة لمعظم الأفراد مما نتج عنه زيادة في الوزن والتعرض للعديد من الأمراض الجسمية وقلة اللياقة البدنية.

#### 4- أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 4-1- التعرف إلى تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد نحو أثر النشاط البدني في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم.
- 4-2- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تصورات طلبة الصف العاشر نحو أثر الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم تعزى لمتغيرات الجنس، والسكن، والمعدل التراكمي.

#### 5- التعريفات الإجرائية:

5-1- **الصحة:** كما عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها " حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو الجسم من المرض أو العجز". (منظمة الصحة العالمية، 1978م).

5-2- **النشاط:** هو كل ما يبذله المتعلم من جهد بدني أو عقلي أو كلاهما معاً للوصول إلى هدف محدد أو تحقيق غاية معينة، برغبة تلقائية منه.

5-3- **الأنشطة الرياضية المدرسية:** هي ما يمارسه الطالب في درس التربية الرياضية (البدنية) من (مهارات حركية، ألعاب ترويحية، قصص حركية)، وما يقدم له من برامج مرتبطة بالجمال

الرياضي, بصورة فردية أو جماعية, داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي.

4-5- النشاط البدني: هو مختلف الأنشطة الحركية اليومية التي يمارسها الإنسان خلال حياته مثل: المشي وصعود الدرج, وغيرها من الأنشطة الحركية, بجانب الأنشطة الرياضية المختلفة مثل: الجري والمشي والسباحة والتمارين الحركية المختلفة..... ويعتبر من أهم مظاهر الصحة والوقاية من الأمراض, والتخلص من السمّة, ويستخدم في علاج العديد من الأمراض النفسية والقلبية وغيرها.

#### 6- محددات الدراسة:

يمكن تعميم نتائج البحث في ضوء المحددات الآتية:

6-1- اقتصر هذا البحث على طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس التابعة لمديرية إربد الأولى في محافظة إربد 2013\2014.

6-2- تحددت أداة الدراسة في:

مجال الأنشطة الرياضية وأثرها على الجوانب الصحية , والنفسية , والاجتماعية, والعلمية.

#### 7- الدراسات السابقة:

في مراجعة واسعة للأبحاث المتعلقة بموضوع الأنشطة الرياضية وأثرها على الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية, تبين أن هذه الدراسات قليلة, وقد استخدمت في موضوعات وبيئات مختلفة, ومن هذه الدراسات:

7-1- أجرى ( الشريف, 2009) دراسة تحليلية لتحديد ممارسة النشاط البدني بين سكان دبي. وقد بينت النتائج وجود نسبة عالية لديهم معرفة لأهمية النشاط البدني للمحافظة على الصحة العامة للفرد, وأيضاً ممارسة النشاط البدني له علاقة ذات دلالة إحصائية ونسبة عالية لدى الذكور عنه لدى الإناث.

7-2- وفي دراسة (علي, 2013) التي هدفت التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني, واستخدم الباحث المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من 275 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وأظهرت النتائج أن اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني كانت إيجابية. وجاء ترتيب النتائج تبعا لمجالات الدراسة كالتالي: المجال الصحي في الترتيب الأول, ثم النفسي, وبعدها العلمي,



وجاء المجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير. كما أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير مؤشر كتلة الجسم ومتغير المعدل التراكمي, بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات على المجال الصحي تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور .

3-7- وأجرى (ابوطامع, 2013) دراسة هدفت التعرف على الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة حضوري في فلسطين وعن العلاقة بين اتجاهات الطلبة والتحصيل الدراسي في المساق, وبيان أثر الجنس في هذه الاتجاهات, استخدم الباحث الاستبانة لجمع البيانات وتكونت عينة الدراسة من (47) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت إيجابية, وكما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي في المساق, إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس. وأوصى الباحث في استثمار وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير أدائهم المهاري وتحسين تحصيلهم الدراسي في مساقات السباحة.

4-7- وأجرى (كنعان, 2010) دراسة هدفت التعرف على معوقات مشاركة طالبات مدارس شمال الأردن الصفوف (السابع, العاشر, والثاني عشر) في الأنشطة الرياضية المدرسية. واستخدم المنهج الوصفي, وتكونت عينة الدراسة من (1511) طالبة تمّ اختيارهن بالطريقة العشوائية. وأظهرت نتائج الدراسة أن المعوقات مرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي والصحي, وأخرى مرتبطة بالجانب الديني والتسهيلات والإمكانيات الرياضية والتحصيل الأكاديمي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر كل من الصف الدراسي والموقع الجغرافي والمعدل التراكمي في مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية المدرسية.

5-7- وقد أجرى (عويدات, 1991) دراسة في الأردن عن عزوف الفتيات عن ممارسة النشاط البدني على طالبات الجامعة الأردنية, وأظهرت النتائج أن سبب عزوف الطالبات كان سببه في الدرجة الأولى العامل الديني والاجتماعي, وعدم توافر أدوات النشاط الخاصة بالفتيات.

6-7- وأجرى ( الملا عبدالله, 2005) دراسة بعنوان تأثير تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيرات اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني وعلاقتها ببعض

المتغيرات منها الجنس, والتخصص الأكاديمي, والسنة الدراسية, والخبرة السابقة في ممارسة النشاط الرياضي. وتكونت عينة الدراسة من (75) طالباً وطالبة (منهم 61 من الإناث, و14 من الذكور) تمَّ اختيارهم بالطريقة القصدية المسجلين لذلك الفصل, وقد استخدم الباحث أداة أعدت لهذه الغاية, وكانت الاستمارة خماسية التدرج, وقد استخدم الباحث المعالجة الإحصائية المناسبة لها مثل النسب المئوية, والتكرارات, والمتوسطات الحسابية, ومعامل ارتباط بيرسون, واختبار "ت", واختبار ANOVA. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات الطلبة عينة الدراسة نحو ممارسة النشاط البدني. وأشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث, و لمتغير الخبرة, ولصالح الطلبة الذين ليس لديهم خبرة, وكذلك لصالح طلبة تخصص علم النفس.

7-7- وأجرى ثابت دراسة (2009), بعنوان "محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم". هدفت إلى التعرف على واقع محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم, إضافة لتحديد الفروق في محددات ممارسة النشاط الرياضي تبعاً لمتغيرات الجنس, ونوع اللعبة, ومكان السكن, وللتحقيق من ذلك استخدم الباحث استبانته تمَّ تطبيقها على أفراد مجتمع الدراسة البالغ عددهم (184) لاعباً ولاعبة. وأظهرت نتائج الدراسة أنَّ الدرجة الكلية للمحددات كانت كبيرة, ونسبة (78.4%) كما أظهرت أن المحددات المتعلقة بالناحية النفسية جاءت بالترتيب الأول بدرجة كبيرة جداً, ونسبة (88%), يليها المحددات الاجتماعية (81%), وأخيراً المحددات البيئية (66%). كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات الجنس, ونوع اللعبة, ومكان السكن. وأوصى البحث بضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية ونشر الوعي الرياضي لدى الطلبة وتوفير الإمكانيات المادية اللازمة.

7-8- واستقصى كوربا باروز وآخرون (Correa - Burrows et al, 2014) العلاقة بين الوقت المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام, والتحصيل الدراسي في الرياضيات واللغة على مجموعة من المراهقين في تشيلي. تكوَّنت عينة الدراسة من

620 طالباً يدرسون في الصف التاسع الأساسي. واستخدم الباحثون تحليل الانحدار الثنائي والانحدار المتعدد لتحقيق أهداف الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن تخصيص أكثر من 4 ساعات أسبوعياً لممارسة الأنشطة الرياضية قد زاد في التحصيل الأكاديمي للطلبة في الرياضيات واللغة مقارنة بالطلبة الذين يخصصون وقتاً أقل لممارسة الأنشطة الرياضية. كما بينت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً طويل المدى فيما يتعلق بأنماط الحياة الإيجابية لدى الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بانتظام.

7-9- وأجرى هوبكينز وليز (Hopkins and Lees, 2013) تحليلاً ومراجعة منظمة لثمانية دراسات أجريت بهدف الكشف عن أثر التمارين الايروبية على الادراك، والتحصيل الأكاديمي، والنشاط النفسي الاجتماعي لدى الأطفال. وبينت نتائج ستة من تلك الدراسات أن التمارن الايروبية كان لها أثر ملحوظ في تطوير القدرات الإدراكية، والتحصيل الأكاديمي وزيادة الأنشطة النفس اجتماعية لدى الأطفال. ولم تظهر أي من تلك الدراسات ارتباطاً سلبياً بين التمارين الايروبية والجوانب سالفة الذكر لدى الأطفال.

7-10- وأجرى بوود وآخرون (Booth et al, 2013) دراسة هدفت الكشف عن أثر النشاط الرياضي متوسط الشدة على التحصيل الأكاديمي في اللغة الانجليزية والرياضيات والعلوم لدى عينة من المراهقين في المملكة المتحدة. تكونت عينة الدراسة من 4755 مشاركاً، 45% منهم من الإناث. واستخدم الباحثون اختبارات مقننة تمّ تطويرها على المستوى الوطني. أظهرت نتائج الدراسة، أنّ النشاط الرياضي متوسط الشدة قد ساهم في زيادة التحصيل الأكاديمي لدى الذكور والانات في اللغة الإنجليزية والرياضيات والعلوم. وبينت نتائج الدراسة أنّ نسبة الزيادة في التحصيل الأكاديمي لدى الذكور كانت أعلى مقارنة بالتحصيل الأكاديمي لدى الإناث.

7-11- وهدفت دراسة هايلوك (Hyllok, 2011) إلى الكشف عن تصورات الطلبة المراهقين حول العلاقة بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي. وقد أجريت الدراسة على مرحلتين، ففي المرحلة الأولى تمّ الحصول على الأوساط الحسابية،

والإنحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، واستخدم تحليل التباين الثنائي لبياناتٍ تمَّ جمعها من (208) مراهقاً في المرحلة الثانوية. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي. وفي المرحلة الثانية من الدراسة، أجرى الباحث مقابلات مع مجموعة من الطلبة، أظهرت نتائج المرحلة الثانية أن هناك علاقة طردية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي، كما بينت نتائج الدراسة أن الفاعلية الذاتية، الدعم والمساندة، البيئة، العوامل الأكاديمية والدفاعية، جميعها عوامل تؤثر في نسبة ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين.

7-12- وهدفت دراسة سو ون وآخرين (Hsu, et al, 2011) إلى تحديد العلاقة بين دعم الأهل والأصدقاء لممارسة النشاط الرياضي، والتوجه السلي نحو الأنشطة الرياضية والمعوقات الداخلية والخارجية لممارسة الأنشطة الرياضية. تكونت عينة الدراسة من 350 طالباً، 79% منهم من الإناث. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً بين التوجه السلي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ونقص الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء، كما أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقلُّ لدى الطلبة من ذوي العائلات التي لا تقدم دعماً لتلك الأنشطة.

7-13- وأجرت عايش ومحمد (2012) دراسة هدفت الكشف عن أثر درس التربية الرياضية في تحصيل طالبات الصف الرابع في مادة الكيمياء. واختارت الباحثان شعبتين إحداهما ضابطة، والأخرى تجريبية، حيث تمَّ تعريض الطالبات في المجموعة التجريبية لدرس في التربية الرياضية قبل حصة الكيمياء، بينما تمَّ تدريس المجموعة الضابطة مادة الكيمياء دون التعرض لدرس في التربية الرياضية. أظهرت نتائج الدراسة أن التحصيل الأكاديمي والتفاعل الصفّي للطالبات في المجموعة التجريبية كان أكثر منه في المجموعة الضابطة.

7-14- وأجرى كو وآخرون (Coe et al, 2013) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (1701) من الصفوف السادس وحتى التاسع. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية للطلبة وتحصيلهم الأكاديمي في الرياضيات، والدراسات الاجتماعية

لدى الطلبة ذوي اللياقة البدنية العالية مقارنة بالطلبة ذوي اللياقة المتدنية. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة من ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية المتدنية كان تحصيلهم الأكاديمي متدنياً.

7-15- وفي دراسة قام بها دونلي ولامبيرن (Donnelly and Lambourne, 2011) للكشف عن العلاقة بين الأنشطة الرياضية، والبدانة، واللياقة، والقدرات الإدراكية، والتحصيل الأكاديمي. وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك أثراً واضحاً للأنشطة الرياضية في تحسن لياقة الطلاب وزيادة فاعليتهم الإدراكية وارتفاع مستوى تحصيلهم الأكاديمي، حيث ارتفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب بنسبة 6%. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الزيادة في BMI كانت أقل لدى الطلبة الذين يمارسون النشاطات الرياضية لأكثر من 75 دقيقة في الأسبوع.

7-16- وأجرى كويبرز وآخرين (Kuijpers et al, 2011) دراسة هدفت إلى تحديد العناصر الأكثر فاعلية في تطوير الكفايات المهنية لدى الطلبة في الفئة العمرية (12-19) سنة، والمسجلين في التربية المهنية، والتعليم المهني في هولندا. ومن عناصر البيئة التعليمية التي تم أخذها بالحسبان طرق التوجيه المهني، والأدوات المستخدمة ودرجة تضمين المنهاج للأنشطة العملية، وتكونت عينة الدراسة من 3499 طالباً، و 166 معلماً من 226 صفّاً دراسياً في 34 مدرسة. أظهرت نتائج الدراسة أن طرق التوجيه المهني التي تستخدم فيها الأنشطة العملية والرياضية من خلال خبرات حقيقية كانت الأكثر فاعلية في إرشاد الطلبة وتوجيههم وتطوير الكفايات المهنية لديهم.

7-17- وفي السويد أجرى اريكسون (2011) دراسة طولية هدفت الكشف عن أثر طول فترة ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية على القدرات الحركية والتحصيل الأكاديمي للطلاب. وتم اختيار مجموعتين من الطلبة، الأولى تجريبية وعددها (161) طالباً، والثانية ضابطة، وعددها (102) طالباً. تم تعريض المجموعة التجريبية لدرس في التربية الرياضية والأنشطة الحركية يومياً على مدار أيام الأسبوع، فيما تم تعريض المجموعة الضابطة إلى درسين في التربية الرياضية والأنشطة الحركية خلال الأسبوع.

أظهرت نتائج الدراسة التي استمرت 9 سنوات أن القدرات الحركية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المجموعة التجريبية قد زادت مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقدار الزيادة في القدرات الحركية والتحصيل الأكاديمي تعزى لجنس الطالب (ذكر، أنثى).

7-18- وأجرى كيم وآخرون (Kim et al, 2014) دراسة نوعية في كوريا هدفت للكشف عن فوائد المشاركة في النشاطات الرياضية الجماعية. وأجرى الباحثون مقابلات مع مجموعة من الأفراد، حيث تراوحت المقابلة بين 50 و60 دقيقة. أظهرت نتائج الدراسة فوائد عديدة في الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية.

7-19- التعليق على الدراسات السابقة:

استفاد الباحثون منها بما يلي:

- وضع الإطار العام للأساس النظري.
  - تصميم أداة الدراسة والأساليب الإحصائية والمنهجية العلمية المتبعة.
  - الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة ومراجعتها.
  - مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة , حيث أن هذه الدراسة تختلف وتتفق مع الدراسات السابقة.
- وقد لاحظ الباحثون أن معظم هذه الدراسات التي تناولت موضوع الأنشطة البدنية لم تتناول بشكل مباشر تصورات طلبة الصف العاشر حول أثر ممارسة الأنشطة البدنية في تطوير الجوانب لديهم (الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية). ومن هنا جاءت فكرة القيام بهذه الدراسة.

وهذا يبرز أهمية الدراسة, والتي ستوفر للمسؤولين, وأصحاب العلاقة بمناهج ومقررات التربية الرياضية والمهتمين بالمهارات الحياتية ومجالاتها المزيد من المعلومات, حول طبيعة العلاقة بين هذه المقررات ومساهمتها القوية في إكساب, ونشر الوعي والثقافة الصحية بين طلبتها. وبخاصة إذا علمنا أن أحد الأهداف العامة للتعليم في الأردن هو اتباع الطلاب للعادات الصحية السليمة ونشر الثقافة والوعي الصحي.

## 8- إجراءات الدراسة:

### 8-1- منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة لكونه الملائم لموضوع الدراسة وتفسيرها. تمهيدا لتقديم التوصيات المفيدة بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

### 8-2- مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة الصف العاشر الأساسي - ذكورا وإناثا - التابعين لمديرية تربية إربد الأولى للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2014. والبالغ عددهم حسب إحصائيات المديرية المذكورة حوالي (7500) طالبا وطالبة. تكونت عينة الدراسة من (322) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة على مرحلتين عشوائية حيث كان متغير الجنس هو المتغير الطبقي الأول، ومكان السكن هو المتغير الطبقي الثاني والمدرسة هي العنقود من حيث وحدة الاختيار، بواقع 89(27.6%) ذكور، و 233 (72,4%) إناث. والجدول رقم (1) يوضح تصنيف أفراد عينة الدراسة طبقا للمتغيرات.

### جدول (1)

جدول أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	89	27.6
	أنثى	233	72.4
	الكلي	322	100.0
مكان السكن	مدينة	154	47.8
	قرية	168	52.2
	الكلي	322	100.0
المعدل التراكمي	أقل من 70	25	7.8
	من 70 وحتى 79	87	27.0
	من 80 وحتى 89	119	37.0
	من 90 فأكثر	91	28.3

100.0	322	الكلبي	
-------	-----	--------	--

## 8-3- أداة الدراسة:

قام الباحثون بإعداد استبانة الدراسة بعد الإطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة "تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم. وقد تكونت الاستبانة في صورتها الأولى من اثنين وثلاثين (32) فقرة، موزعة على أربعة مجالات، وهي الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية. وبعد ذلك عرضت الأداة على مجموعة من المحكمين والخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية وكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. وقد أبدوا ملاحظاتهم حول ملاءمة كل فقرة، وانتمائها ومناسبتها لكل مجال من مجالات الاستبانة، وتم الأخذ بملاحظاتهم بإعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف وتعديل ما اتفق عليه من ملاحظات وآراء. لتصبح الاستبانة في صورتها النهائية مكونة من ثلاث وعشرين (23) فقرة، موزعة على أربع مجالات. وقد وضع الباحثون سلماً خماسي التدرج لمقياس ليكرت للإجابة عن الفقرات (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

## 8-4- صدق الأداة:

تم التحقق من صدق الاستبانة من خلال صدق المحكمين، حيث أجرى الباحثون التعديلات المطلوبة وعدلت الفقرات وحذفت بعضها وفق اقتراحاتهم، وأعيد طباعتها وتدقيقها لتكون أداة صادقة لتقيس ما وضعت من أجل قياسه، كما هو موضح في الملحق (أ).

## 8-5- ثبات الأداة Reliability:

لقد تمَّ استخدام معادلة كرونباخ ألفا، Chronback Alpha لإيجاد معامل ثبات الأداة. حيث حصل على قيمة معامل كرونباخ ألفا لكل مجال من مجالات الأداة، وكذلك الأداة ككل، وقد بلغت فيه معامل الثبات الكلبي (84)، وهو يعتبر معامل ثبات مناسب يفني بأغراض البحث العلمي. والجدول (2) يوضح ذلك.

## الجدول (2)

معاملات ثبات لكل مجال من مجالات الأداة، والمعامل الكلبي للأداة

عدد الفقرات	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	المقياس ومجالاته
6	0.87	0.68	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية
5	0.89	0.68	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية



تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية..... د. الشبول - د. قزاة - جوارنة

8	<b>0.81</b>	0.79	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية
4	<b>0.94</b>	0.63	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي
23	<b>0.84</b>	0.88	الكلّي للمقياس

### 8-6- دلالات الصدق والثبات لأداة الدراسة:

### 8-6-1- صدق البناء لأداة الدراسة:

تمّ تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مؤلفة من 35 طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات الأداة من جهة وبين الكلّي للأداة والمجالات التي تتبع لها من جهة أخرى، وذلك كما في الجدول (3).

الجدول (3): قيم معاملات الارتباط بين فقرات الأداة من جهة وبين الكلّي للأداة والمجالات التي تتبع لها من جهة أخرى.

الارتباط مع:		تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والاجتماعية لديهم	رقم الفقرة	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب:
المقياس	المجال			
0.42	0.44	أرى أن الأنشطة الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة	1	الصحية
0.33	0.61	أعتقد أن الأنشطة الرياضية تساعد في الحصول على قوام سليم	2	
0.44	0.67	تساعد الأنشطة الرياضية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض	5	
0.54	0.70	تساعد الأنشطة الرياضية في تحسين مهاراتي الرياضية بشكل عام	6	
0.44	0.59	أرى أن الأنشطة الرياضية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية	7	
0.51	0.70	تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل من فرص التدخين والإدمان	9	
0.58	0.72	تسهم الأنشطة الرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	1	الاجتماعية
0.54	0.72	تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية الفرصة للتعرف على الآخرين	2	
0.54	0.60	أشعر بالسعادة بممارسة الأنشطة الرياضية	4	
0.57	0.66	أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية تساعدني على الاختيار السليم لمهنة المستقبل	5	
0.47	0.63	أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكوّنها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ذات ديمومة	6	

0.64	0.68	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من ثقتي بنفسي	1	النفسية
0.63	0.66	تساعدني الأنشطة الرياضية في التغلب على مخاوفي	2	
0.59	0.70	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها علاقة بتقليل ظاهرة القلق والاكتئاب	3	
0.31	0.41	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية	4	
0.53	0.63	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية	5	
0.54	0.59	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية	6	
0.63	0.67	تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المتعة الكبيرة	7	
0.62	0.68	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في ضبط النفس	8	
0.52	0.69	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على زيادة الثقافة العلمية للشخص	3	العلمية
0.59	0.74	أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية تكشف عن قدراتي وميولي المهنية	4	
0.48	0.65	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية على فهم الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان من الناحية العلمية	5	
0.55	0.68	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير أدائي الأكاديمي	6	

يلاحظ من الجدول (3)، أن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية قد تراوحت بين 0.44-0.70 مع مجالها، وبين 0.33-0.54 مع الكلي للأداة، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية قد تراوحت بين 0.60-0.72 مع مجالها، وبين 0.47-0.58 مع الكلي للأداة، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية قد تراوحت بين 0.41-0.70 مع مجالها، وبين 0.31-0.64 مع الكلي للأداة، وأخيراً؛ أن قيم معاملات ارتباط فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي قد تراوحت بين 0.65-0.74 مع مجالها، وبين 0.48-0.59 مع الكلي للأداة.

يلاحظ من القيم سالفة الذكر الخاصة بصدق البناء؛ أنَّ معامل ارتباط كل فقرة من فقرات أداة الدراسة مع الكلي لأداة الدراسة لم يقل عن معيار 0.20؛ مما يشير إلى جودة بناء فقرات أداة الدراسة. (عودة، 2010)

بالإضافة إلى ما تقدم؛ تم حساب معاملات ارتباط مجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة، علاوة على حساب معاملات الارتباط البينية Inter-correlation مجالات أداة الدراسة،

وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson، وذلك كما في الجدول (4).

الجدول (4): قيم معاملات ارتباط مجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لأداة الدراسة، ومعاملات الارتباط البينية لمجالات أداة الدراسة.

العلاقة بين:	الإحصائي	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	مجال النشاط العلمي
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	معامل الارتباط	0.47			
	الدلالة الإحصائية	0.000			
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	معامل الارتباط	0.54	0.62		
	الدلالة الإحصائية	0.000	0.000		
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب العلمية	معامل الارتباط	0.38	0.56	0.62	
	الدلالة الإحصائية	0.000	0.000	0.000	
الكلي للمقياس	معامل الارتباط	0.72	0.82	0.90	0.78
	الدلالة الإحصائية	0.000	0.000	0.000	0.000

يلاحظ من الجدول (4)، أن قيم معاملات ارتباط مجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لها قد تراوحت بين 0.72-0.90، وأن قيم معاملات الارتباط البينية بمجالات أداة الدراسة قد تراوحت بين 0.38-0.62.

#### 8-6-2- ثبات أداة الدراسة:

لأغراض التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة ومجالاتها؛ فقد تمّ حسابه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات إعادة أداة الدراسة ومجالاتها؛ فقد تمّ إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بطريقة الاختبار وإعادة Test-Retest بفواصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تمّ حسابه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وذلك كما في الجدول (5).

**الجدول (5): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لأداة الدراسة ومجالاتها**

المقياس ومجالاته	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	عدد الفقرات
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	0.68	<b>0.87</b>	6
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	0.68	<b>0.89</b>	5
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	0.79	<b>0.81</b>	8
مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي	0.63	<b>0.94</b>	4
الكلي للمقياس	0.88	<b>0.84</b>	23

يلاحظ من الجدول (5)، أن ثبات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة (ككل) قد بلغت قيمته 0.88 ومجالاته تراوحت بين 0.63-0.79، في حين أن ثبات الإعادة لأداة الدراسة (ككل) قد بلغت قيمته 0.84 ومجالاته تراوحت بين 0.81-0.94.

**8-6-3- معيار تصحيح أداة الدراسة:**

تم اعتماد النموذج الإحصائي ذي التدرج النسبي بهدف إطلاق الأحكام على المتوسطات الحسابية الخاصة بأداة الدراسة ومجالاتها وفقرات مجالاتها، وذلك على النحو الآتي:

درجة التصور	فئة المتوسطات الحسابية
كبيرة	5.00-3.68
متوسطة	3.67-2.34
متدنية	2.33-1.00

حيث تم حساب المدى ثم قسمت على ثلاث بالتوصل إلى طول الفئة البالغ قيمتها (1.33)، وفقاً للمعادلة التالية

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد الأحكام}} = \frac{5-1}{3} = \frac{4}{3} = 1.33$$

**9- نتائج الدراسة:**

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، التي هدفت إلى الكشف عن درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم، وعن أثر بعض المتغيرات الخاصة بالطلبة فيها، وذلك عن طريق الإجابة عن سؤالي الدراسة الآتيين:

9-1- للإجابة عن سؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: "ما درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم؟"؛ فقد تمّ حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) ومجالاته، مع مراعاة ترتيب المجالات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وذلك كما في الجدول (6).

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) ومجالاته مرتبة تنازلياً

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم	رقم المجال	الرتبة
كبيرة	0.48	4.381	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	1	1
كبيرة	0.59	4.132	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	3	2
كبيرة	0.71	3.797	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي	4	3
كبيرة	0.65	3.788	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	2	4
كبيرة	0.48	4.064	الكلّي للمقياس		

يلاحظ من الجدول (6)، أن درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل)، ومجالاته قد كانت (كبيرة)، حيث جاءت مجالات المقياس وفقاً للترتيب الآتي: مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية في المرتبة الأولى، تلاه مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية في المرتبة

الثانية، تلاه مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي في المرتبة الثالثة، ثم تلاه مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية.

بالإضافة إلى ما تقدم؛ تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات المقياس وفقاً للمجالات التي تتبع لها، مع مراعاة ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وذلك كما في الجدول (7).

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجالات المقياس وفقاً للمجالات التي تتبع لها مرتبة تنازلياً

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مضمون فقرات مجال:	رقم الفقرة	الرتبة	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب
كبيرة	0.52	4.686	أرى أن الأنشطة الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة	1	1	الصحية
كبيرة	0.66	4.578	أعتقد أن الأنشطة الرياضية تساعد في الحصول على قوام سليم	2	2	
كبيرة	0.75	4.432	تساعد الأنشطة الرياضية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض	5	3	
كبيرة	0.74	4.339	أرى أن الأنشطة الرياضية ضرورية لتحسين أداء أجهزة الجسم العضوية	7	4	
كبيرة	0.78	4.301	تساعد الأنشطة الرياضية في تحسين مهاراتي الرياضية بشكل عام	6	5	
كبيرة	1.07	3.953	تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل من فرص التدخين والإدمان	9	6	
كبيرة	0.93	4.220	أشعر بالسعادة بممارسة الأنشطة الرياضية	4	1	الاجتماعية

كبيرة	0.92	4.062	تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية الفرصة للتعارف على الآخرين	2	2	
كبيرة	0.98	3.699	تسهم الأنشطة الرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	1	3	
متوسطة	1.09	3.637	أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية تساعدني في الاختيار السليم لمهنة المستقبل	5	4	
متوسطة	0.97	3.320	أعتقد أن العلاقات الاجتماعية التي أكوها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ذات ديمومة	6	5	
كبيرة	0.68	4.447	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في الاسترخاء والتقليل من ضغوط الحياة اليومية	4	1	النفسية
كبيرة	0.95	4.270	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من ثقتي بنفسي	1	2	
كبيرة	0.82	4.165	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحررني من الصراعات والضغوط النفسية	5	3	
كبيرة	0.99	4.118	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها علاقة بتقليل ظاهرة القلق والاكتئاب	3	4	
كبيرة	0.89	4.099	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية أحد المتطلبات الضرورية للحياة اليومية	6	5	
كبيرة	0.98	4.025	تحقق لي ممارسة الأنشطة الرياضية المتعة الكبيرة	7	6	
كبيرة	1.01	4.009	تساعدني الأنشطة الرياضية في التغلب على مخاوفي	2	7	

كبيرة	1.03	3.919	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في ضبط النفس	8	8	
كبيرة	0.94	3.944	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية على فهم الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان من الناحية العلمية	5	1	العلمية
كبيرة	1.10	3.807	أعتقد أن الأنشطة البدنية والعملية تكشف عن قدراتي وميولي المهنية	4	2	
كبيرة	1.05	3.739	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير أدائي الأكاديمي	6	3	
كبيرة	1.04	3.696	أعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على زيادة الثقافة العلمية للشخص	3	4	

يلاحظ من الجدول (7)، أنه فيما يخص فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية: صنفت جميع فقرات المجال ضمن درجة تصور (كبيرة). وأنه فيما يخص فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية: صنفت فقراته ضمن درجتي تصور؛ (كبيرة) للفقرات ذوات الرتب (1-3) و(متوسطة) للفقرتين ذواتي الرتب (4-5). وأنه فيما يخص فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية: صنفت جميع فقراته ضمن درجة تصور (كبيرة)، وأخيراً؛ فيما يخص فقرات مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي: صنفت جميع فقراته ضمن درجة تصور (كبيرة).

يتضح من عرض النتائج في الجدول رقم (5-6) وجود تصور كبير (جيد) حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الحياتية وكانت كالتالي:

تصورات طلبة الصف العاشر جاءت كبيرة على المجال الصحي والنفسي والعلمي والاجتماعي. وجاءت تصورات الطلبة كبيرة على مجالات الاستبيان ككل.

9-2- للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "هل هناك فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم تعزى إلى المتغيرات



(الجنس، مكان السكن، المعدل التراكمي)؟؛ فقد تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) وفقاً للمتغيرات، وذلك كما هو مبين في الجدول (8).

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) وفقاً للمتغيرات.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستويات المتغيرات	المتغيرات
0.47	4.218	ذكر	الجنس
0.48	4.005	أنثى	
0.46	4.101	مدينة	مكان
0.50	4.030	قرية	السكن
0.42	4.052	أقل من 70	المعدل
0.48	4.084	70 وحتى 79	التراكمي
0.47	4.055	من 80 وحتى 89	
0.53	4.059	من 90 فأكثر	

يلاحظ من الجدول (8)، وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) وفقاً للمتغيرات ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرات؛ وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (9).

الجدول (9): نتائج تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) وفقاً للمتغيرات

الدالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	14.251	3.222	1	3.222	الجنس
0.100	2.728	0.617	1	0.617	مكان السكن
0.865	0.244	0.055	3	0.166	المعدل التراكمي
		0.226	316	71.451	الخطأ
			321	75.142	الكلية

يتبين من الجدول (9)، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  بين المتوسطات الحسائية لدرجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل) تعزى لمتغير (الجنس)؛ لصالح الطلاب مقارنة بالطلبات وبفارق جوهري.

بالإضافة إلى ما تقدم، تمّ حساب المتوسطات الحسائية، والإنحرافات المعيارية لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم وفقاً للمتغيرات، وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

الجدول (10): المتوسطات الحسائية والإنحرافات المعيارية لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم وفقاً للمتغيرات.

مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب:				الإحصائي	مستويات المتغيرات	المتغيرات
العلمي	النفسية	الاجتماعية	الصحية			
3.949	4.242	4.027	4.524	المتوسط الحسائي	ذكر	الجنس
0.72	0.60	0.66	0.42	الانحراف المعياري		

3.738	4.090	3.696	4.327	المتوسط الحسابي	أنثى	
0.70	0.58	0.62	0.49	الانحراف المعياري		
3.791	4.193	3.822	4.418	المتوسط الحسابي	مدينة	مكان السكن
0.68	0.57	0.62	0.43	الانحراف المعياري		
3.802	4.075	3.756	4.348	المتوسط الحسابي	قرية	
0.75	0.59	0.67	0.51	الانحراف المعياري		
3.830	4.140	3.808	4.287	المتوسط الحسابي	أقل من 70	المعدل التراكمي
0.77	0.44	0.76	0.49	الانحراف المعياري		
3.856	4.122	3.871	4.364	المتوسط الحسابي	70 وحتى 79	
0.69	0.61	0.57	0.45	الانحراف المعياري		
3.769	4.133	3.733	4.409	المتوسط الحسابي	80 وحتى 89	
0.69	0.59	0.69	0.47	الانحراف المعياري		
3.766	4.136	3.774	4.388	المتوسط الحسابي	من 90 فأكثر	
0.76	0.60	0.63	0.50	الانحراف المعياري		

يلاحظ من الجدول (10)، وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لمجالات درجة تصورات طلبية الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) لديهم ناتجة عن اختلاف مستويات المتغيرات؛ وهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تمَّ حساب معاملات الارتباط بين مجالات درجة تصورات طلبية الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم متبوعة بإجراء اختبار Bartlett للكروية وفقاً للمتغيرات لتحديد أنسب تحليل تباين ثلاثي (تحليل تباين ثلاثي متعدد، أم تحليل تباين ثلاثي) - بدون تفاعل - توجب استخدامه، وذلك كما في الجدول (11).

الجدول (11): نتائج اختبار الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) لديهم وفقاً للمتغيرات Bartlett للكروية لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة

العلاقة وفقاً للمتغيرات	بمجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	بمجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	بمجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية
بمجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	0.45		
بمجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	0.53	0.61	
بمجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي	0.37	0.54	0.62
للكريةBartlettاختبار			
نسبة الأرححية العظمى	ك <sup>2</sup> التقريبية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
0.000	493.197	9	0.000

يتبين من الجدول (11)، وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين مجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب (الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية) لديهم تعزى للمتغيرات؛ مما استوجب استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد (بدون تفاعل) لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم مجتمعة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (12).

الجدول (12): نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد (بدون تفاعل) لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم مجتمعة وفقاً للمتغيرات.

الأثر	الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	قيمة ف الكلية المحسوبة	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	الدلالة الإحصائية
الجنس	Hotelling's Trace	0.077	6.010	4	313.00	0.000
مكان السكن	Hotelling's Trace	0.022	1.727	4	313.00	0.144
المعدل التراكمي	Wilks' Lambda	0.970	0.801	12	828.41	0.650

يتبين من الجدول (12)، وجود أثر دال إحصائياً لمتغير (الجنس) وعدم وجود أثر دال إحصائياً للمتغيرين (مكان السكن، المعدل التراكمي) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) على مجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم مجتمعة؛ ولتحديد على أيٍّ من مجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم كان أثر متغير (الجنس)؛ فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم كلٌّ على حدة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (13).

**الجدول (13): نتائج تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم كلٌّ على حدة وفقاً للمتغيرات.**

الدالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
0.000	<b>12.850</b>	2.808	1	2.808	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	الجنس
0.000	<b>19.182</b>	7.680	1	7.680	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	
0.026	<b>5.013</b>	1.702	1	1.702	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	
0.015	<b>5.955</b>	3.011	1	3.011	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي	
0.104	2.659	0.581	1	0.581	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	مكان السكن
0.197	1.674	0.670	1	0.670	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	
0.048	3.948	1.340	1	1.340	مجال النشاط الرياضي وأثره على	

					الجوانب النفسية	
0.963	0.002	0.001	1	0.001	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب العلمي	
0.532	0.735	0.161	3	0.482	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	المعدل التراكمي
0.341	1.121	0.449	3	1.346	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	
0.999	0.008	0.003	3	0.008	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	
0.728	0.434	0.220	3	0.659	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب العلمي	
		0.219	316	69.06 3	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	الخطأ
		0.400	316	126.5 15	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	
		0.339	316	107.2 64	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	
		0.506	316	159.7 68	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب العلمي	
			321	72.61 5	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية	الكلبي
			321	135.5 50	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية	
			321	110.0 95	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية	
			321	163.3 01	مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب العلمي	

يتبين من الجدول (13)، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لمجالات درجة تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة

الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم يعزى لمتغير (الجنس)؛ لصالح الطلاب الذكور مقارنة بالطلبات.

#### 10- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة أن تصورات طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة إربد حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم (ككل)، ومجالاته قد وقعت ضمن درجة تقدير (كبيرة)، حيث جاء ترتيب مجالات المقياس وفقاً لتصورات الطلبة كالتالي: مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الصحية في المرتبة الأولى، تلاه مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب النفسية في المرتبة الثانية، تلاه مجال النشاط الرياضي وأثره على الجانب العلمي في المرتبة الثالثة، ثم تلاه مجال النشاط الرياضي وأثره على الجوانب الاجتماعية.

وقد جاءت جميع الفقرات في جميع المجالات ضمن درجة تصور كبيرة باستثناء فقرتين في المجال الصحي، حيث صنفنا ضمن درجة تصور "متوسطة". ويرى الباحثون أن هذه النتائج تعد مؤشراً قوياً على وعي الطلبة بالآثار الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية الجوانب الصحية والنفسية والعلمية والاجتماعية لديهم. ويعزو الباحثون هذا الوعي المتنامي لدى الطلبة بأهمية الأنشطة الرياضية للجهود التي تبذلها الدولة من خلال حملات التوعية داخل المدرسة وفي وسائل الإعلام المختلفة، وكذلك من خلال الدور الذي يقوم به المعلمون المتخصصون في المباحث الدراسية ذات الطابع العملي وخصوصاً معلمو العلوم والتربية الرياضية والتربية المهنية في مراحل التعليم العام جميعها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (علي، 2013) والعديد من الدراسات التي أجريت بهدف الكشف عن أثر الأنشطة الرياضية في تنمية الجوانب المختلفة للأفراد وتصوراتهم نحوها، من حيث احتلال الجانب الصحي مكانة متقدمة مقارنة بالجوانب الأخرى ضمن تصورات الطلبة في أنحاء مختلفة من العالم (Kim et (Donnelly and Lambourne, 2011; al, 2014; Hopkins and Lees, 2013) مما يقود الى استنتاج أن طلبة المدارس والجامعات الذين ينتمون إلى شريحة ثقافية متقاربة على درجة وعي كبيرة بالقيمة الصحية للأنشطة الرياضية بغض النظر عن الفوارق الاجتماعية والجغرافية بينهم.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يرون بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من قدراتهم الأكاديمية والعلمية، وهو ما يتفق مع نتائج العديد من الدراسات التي أجريت بهدف الكشف عن أثر الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الإدراكية ورفع مستوى تحصيل الطلبة في هذا المجال. فقد أظهرت دراسة كوريا وباروز (Correa-Burrows et al, 2014) أن تخصيص أكثر من 4 ساعات أسبوعياً لممارسة الأنشطة

الرياضية قد زاد في التحصيل الأكاديمي للطلبة في الرياضيات واللغة مقارنة بالطلبة الذين يخصصون وقتاً أقل لممارسة الأنشطة الرياضية، ودراسة بوود وآخرين (Booth et al, 2013) التي أظهرت أن النشاط الرياضي متوسط الشدة قد ساهم في زيادة التحصيل الأكاديمي لدى الذكور والإناث في اللغة الإنجليزية، والرياضيات، والعلوم، ودراسة هايوك (Hylok, 2011) التي بينت وجود علاقة طردية بين الزمن المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي، ودراسة عايش ومحمد (2012) التي أظهرت أن ممارسة الأنشطة الرياضية كان لها أثر إيجابي في زيادة التفاعل الصفّي لدى الطالبات وزيادة تحصيلهن الأكاديمي، ودراسة كو كو وآخرين (Coe et al, 2013) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية لطلبة الصف السادس والسابع وتحصيلهم الأكاديمي في الرياضيات والدراسات الاجتماعية. ومن الجوانب الهامة التي أظهرتها نتائج هذه الدراسة تصورات الطلبة فيما يتعلق بدور الأنشطة الرياضية في الكشف عن ميولهم وقدراتهم المهنية، حيث يقع طلبة الصف العاشر في مرحلة الاستكشاف المهني وصنع القرار فيما يتعلق بمهنة المستقبل، وهذه المرحلة تتطلب وعي الطلبة بقدراتهم وميولهم المهنية لتمكينهم من اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق بنوع التعليم أو التدريب الذي سيؤهلهم لمهنة المستقبل (Gottfredson, 2005). وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كويبرز وآخرين (Kuijpers et al, 2011) والتي بينت أن طرق التوجيه المهني التي تستخدم فيها الأنشطة العملية ذات الطابع البدني من خلال خبرات حقيقية، كانت الأكثر فاعلية في إرشاد الطلبة وتوجيههم وتطوير الكفايات المهنية لديهم.

وفيما يتعلق بتصورات الطلبة حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجانب الاجتماعي، فيعزو الباحثون هذه النتيجة إلى ما يث وينشر حول أثر الأنشطة الرياضية في تنمية هذا الجانب من خلال وسائل الإعلام، والتي غالباً ما تبث المواد التي تظهر الجوانب الاجتماعية، والراحة النفسية أو الترويجية للرياضة. ويسعى الكثير من الطلبة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف اجتماعية تساعدهم على التكيف مع محيطهم الاجتماعي وتخفيف التوتر الناجم عن الأعباء الدراسية، إضافة إلى الحد من الضغوط الناتجة عن البيئة المحيطة. وفي هذا السياق، تشير الكثير من الدراسات إلى الآثار الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة. فقد أشارت نتائج دراسة هوبكينز وليز (Hopkins and Lee, 2013) إلى الآثار الإيجابية للأنشطة الرياضية في تنمية الجوانب النفس اجتماعية لدى الطلبة، ودراسة كوريا باروز وآخرين (Correa-Burrows et al, 2014) التي أظهرت أن هناك أثراً إيجابياً طويلاً المدى فيما يتعلق بأنماط الحياة الاجتماعية لدى الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بانتظام مقارنة بالطلبة الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية. كما أشارت نتائج دراسات سابقة



والتي أجري فيها الباحثون تحليلاً منظماً لإحدى وعشرين دراسة أجريت بهدف الكشف عن أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الجوانب النفسية، والاجتماعية منذ العام 1990 وحتى العام 2012، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي كبير لممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في تصورات الطلبة حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية الجوانب الصحية والاجتماعية، والنفسية، والعلمية لديهم تعزى لمتغير الجنس ولصالح الطلبة الذكور. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الاختلاف في أنماط ممارسة الأنشطة الرياضية بين الذكور والإناث، إذ تتيح الأعراف والتقاليد الاجتماعية للطلبة الذكور حرية أكبر لممارسة الأنشطة الرياضية، وهو ما أكدته نتائج دراسة عويدات (1991)، ودراسة كنعان (2010)، ودراسة ثابت (2009)، والتي هدفت للكشف عن أسباب عزوف الفتيات عن ممارسة النشاط البدني، والتي أظهرت نتائجها أن العوامل النفسية والاجتماعية والدينية كانت أسباباً رئيسية وراء عزوف الفتيات عن ممارسة الأنشطة الرياضية. كما ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الفروق في الاهتمامات الرياضية بين الذكور والإناث، إضافةً إلى الاختلاف في مستوى الوعي بين الذكور والإناث بأثر النشاط الرياضي على الجوانب الصحية والنفسية والعلمية والاجتماعية. ويشير كين، 1988 إلى أن ممارسة الذكور للرياضة تظهرهم أكثر شعبية وظهوراً من الطالبات الإناث، وأن التقويم الاجتماعي للطالبات للممارسات للرياضة بقي متأثراً بشكل كبير بالمعتقدات الثقافية بالنسبة لأنوثة المرأة. وقد يعود عزوف الطالبة لأسباب اجتماعية، كالعادات والتقاليد، ونظرة المجتمع السلبية لرياضة المرأة والتزامها العائلي، أو أسباب ثقافية لعدم وجود الوعي بأهمية ممارسة النشاطات البدنية وفوائدها على الصحة، أو أسباب مادية كارتفاع رسوم الاشتراك بالأندية وارتفاع تكاليف المعيشة وقلة الدعم المادي من المؤسسات الرسمية للإهتمام بالرياضة النسائية. ومنها يكون شخصياً، كالحجل من المظهر الخارجي، بالإضافة إلى قلة وقت الفراغ، وقلة الأماكن المخصصة لرياضة المرأة. وأظهرت نتائج دراسة سو ون وآخرين (Hsu, et al, 2011) أن هناك ارتباطاً بين التوجه السليبي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ونقص الدعم الاجتماعي من الأهل والاصدقاء، كما أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقل لدى الطلبة من ذوي العائلات التي لا تقدم دعماً لتلك الأنشطة، وأظهرت نتائج دراسة هاييلوك (Hylok, 2011) أن الفاعلية الذاتية، الدعم والمساندة، البيئة، العوامل الأكاديمية والدافعية، جميعها عوامل تؤثر في نسبة ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة علي (2013)، والتي أظهرت وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة

ولصالح الذكور، ودراسة الشريف (2009)، والتي أظهرت أن الذكور أكثر وعياً من الإناث بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها في تنمية مختلف الجوانب الحياتية لديهم، فيما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الملا عبدالله (2005)، والتي أظهرت وجود فروق تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ودراسة اريكسون (Ericson, 2011)، ودراسة ابو طامع (2013)، والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية .

وأظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق في تصورات الطلبة حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الحياتية (الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية) لديهم تعزى للمتغيرين (مكان السكن، المعدل التراكمي). ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى وحدة مناهج المواد العملية والتطبيقية كالعلوم، والتربية الرياضية، والتربية المهنية المقدمة لجميع الطلبة بغض النظر عن مكان سكنهم، حيث تتشابه الأنشطة الرياضية والعملية المتضمنة في المنهاج والمقدم لكل الطلبة في كل مدارس المملكة. كما ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (الحاسوب والانترنت) قد غطت جميع المناطق الجغرافية في المملكة، مما أتاح الفرصة لكل الطلبة، بغض النظر عن مكان السكن، إلى الاطلاع على الأنشطة الرياضية كافة وزيادة الوعي لديهم حول أثرها في تنمية جوانب شخصية الفرد جميعها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ثابت (2009) في عدم وجود أثر في مستوى ممارسة النشاط الرياضي يعزى لمتغير "مكان السكن"، فيما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كنعان (2010) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق تعزى "للموقع الجغرافي" في نسبة مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية المدرسية.

وأظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق في تصورات الطلبة حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تطوير الجوانب الحياتية (الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية) لديهم تعزى لمتغير المعدل التراكمي. ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى أن الطلبة جميعهم لديهم مستويات عالية من الوعي حول أهمية الأنشطة الرياضية، وأن ممارسة تلك الأنشطة تعمل على تحسين الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية لديهم.

## 11- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

11-1- إن للنشاط الرياضي دوراً إيجابياً لتطوير الجوانب الصحية، والنفسية، والعلمية، والاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي حسب تصوراتهم.

11-2- أظهرت نتائج الدراسة أن المجال الصحي قد احتل أعلى المجالات وبدرجة كبيرة، ثم جاء النفسي وبالدرجة الثانية، والمجال العلمي في المرتبة الثالثة وأخيراً الجوانب الاجتماعية.

11-3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) على المجالات جميعها حسب تصورات الطلبة لما يتعلق بمدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي على تطوير الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية لديهم، ولصالح الذكور مقارنة بالطلبات ويفارق جوهرى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري مكان السكن، المعدل التراكمي.

## 12- التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، قدم الباحثون التوصيات التالية:

12-1- زيادة الاهتمام بخصص التربية الرياضية والبرامج والأنشطة الرياضية الموجهة إلى الطلبة من كلا الجنسين لنشر الوعي والثقافة الرياضية.

12-2- ضرورة تنمية وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول بالطلبة إلى مستويات إيجابية في جميع جوانب شخصيتهم الصحية، والاجتماعية، والنفسية، والعلمية، وذلك من خلال النشرات الدورية، والمحاضرات التثقيفية وإقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلاب.

12-3- تزويد جميع مدارس المملكة بالتجهيزات والأدوات الرياضية والمختبرات العلمية والمشاعل المهنية، وذلك لتفعيل تدريس المواد العملية كالعلوم والتربية الرياضية والتربية المهنية لما لها من أهمية في زيادة النشاط البدني لدى الطلبة وتحسين جميع جوانب الشخصية لديهم وزيادة تحصيلهم الأكاديمي.

12-4- إعداد وتأهيل المعلمين لتمكينهم من تدريس المواد الدراسية ذات الطابع العملي بفاعلية، والاهتمام بالنشاط الرياضي الذي يرفع في المستوى الصحي لدى الطلبة (الذكور والإناث)، الذي يؤدي إلى تطوير الجوانب الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والعلمية، وذلك لاحتلال هذه الجوانب مراتب متقدمة ضمن تصورات الطلبة.

12-5- تشجيع الإناث لممارسة الأنشطة الرياضية، وذلك من خلال توفير المستلزمات المناسبة التي توفرّ لهن ممارسة الأنشطة الرياضية في ضوء الضوابط والمعايير الدينية والاجتماعية.

12-6- ضرورة اهتمام المعلمين ومديري المدارس وأولياء الأمور إلى تنظيم الأنشطة المتضمنة في منهاج (العلوم والصحة والتربية المهنية والتربية الرياضية) التي لها أثر كبير في تطوير قدرات الطلبة في الجوانب كافة (الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية).

12-7- تفعيل دور وسائل الإعلام، بشتى أشكاله، في إبراز الأبعاد الصحية والاجتماعية والنفسية والعلمية لممارسة الأنشطة الرياضية بصورها المختلفة.

12-8- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التطوير الحاصل على جوانب المهارات الحياتية للطلبة.

## المراجع

### المراجع العربية:

- أبو نمر، محمد، خميس (2001). *الرياضة والصحة*، من منشورات جامعة القدس المفتوحة، مطبعة الحجاري، نابلس، فلسطين.
- ابوطامع، هجعت احمد(2013). *الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الثالث.
- اشتيوي، ثابت (2010). *محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى لاعبي ولاعبات فرقة الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية في محافظة طولكرم*، مجلة جامعة النجاح الوطنية، المجلد 24، فلسطين.
- الدير، علي (1999). *طرق تدريس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية*. ط1، إربد، دار الكندي.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (2000). *مناهج التربية البدنية المعاصرة*، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- باكير، محمد (2011). *بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المستجدين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية*، مجلة النجاح للعلوم الإنسانية، نابلس.
- بدح، أحمد (1992). *تقويم فاعلية تراجع الخدمات الصحية في المدارس الأردنية*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- بدر الدين، علي (1990). *قضاء وقت الفراغ لدى الشباب الغربي*، دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأجنبية والتدريب الرياضي.
- الجفري، علي (2014). *اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني*، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 128 (8).

- الرملي, عباس, شحاتة, محمد إبراهيم (1991). *اللياقة والصحة*, دار الفكر, عمان, الأردن.
- السامرائي, عباس, واليا سري, قاسم (1986). *دراسة تقويمية لطرق التدريس من وجهة نظر المدرسين للمراحل الدراسية في محافظة بابل*, العراق.
- الشريف, احمد سعد (2009) *النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي*. مجلة دراسات العلوم التربوية, المجلد 40, ملحق 3,
- شلتوت, حسن ومعوذ (1987). *التنظيم والإدارة في التربية الرياضية في مراحل التعليم العام*. وزارة التربية والتعليم, مركز التطوير التربوي, المملكة العربية السعودية.
- عايد, فضل ملحم (1999). *الطب الرياضي والفسولوجي, قضايا ومشكلات معاصرة*, مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية, الأردن, إربد, ص 149.
- عايش, أمل ومحمد, وداد (2012). *أثر درس التربية الرياضية في التحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الرابع العلمي*. مجلة الفتح, 51, 316-329.
- عبد الحافظ, حسين (2014). *الرياضة في المدارس ضرورة وليس ترفاً*. مجلة المعرفة. العدد 230.
- عبد الرحيم, هيثم (1997). *التغيرات الوظيفية ومكانيكيتهما في مراحل التدريب لإعداد لاعبي كرة الطائرة*. مجلة علمية, التربية الرياضية, بغداد.
- عويدات, عبدالله (1991). *عزوف المرأة عن النشاط الرياضي, المؤتمر الرياضي الثاني*, كلية التربية الرياضية, الجامعة الأردنية.
- كنعان, عيد محمد (2010). *معوقات مشاركة طالبات مدارس شمال الأردن في الأنشطة الرياضية المدرسية*, مجلة جامعة دمشق, المجلد 26, العدد الرابع.
- الملا عبد الله فيصل حميد (2005). *تأثير تدريس مساق الصحة الرياضية على تغيير اتجاهات الطلبة*, كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني, مجلة رسالة الخليج, العدد (102).

### المراجع الأجنبية:

- Allensworth, D., Lawson, Nicholson, L., & Wyche (Eds.) (1997). *School and Health: our Nation's Investment* Washington, DC: National Academy Press.
- Booth, J N, Leary, S D, Joinson, C, Ness, A R, Tomporowski, P D, Boyle, J M, & Reilly, J J. (2013). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*. doi: 10.1136/bjsports-2013-092334
- Burke V. et al (1998). A controlled Trial of Health Promotion programs in 11 Years olds using physical Activity Enrichment for High Risk children. *Journal of Pediatrics* 132, 840-848.
- Carbin, C. & Lindsey, R. (1996), *Concepts of physical fitness* (9th ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Coe, D., Peterson, T., Blair, C., Schutten, M., & Peddie, H. (2013). Physical fitness, academic achievement, and socioeconomic status in school-aged youth. *J Sch Health*, 83(7), 500-507. doi: 10.1111/josh.12058
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. (2002). *Concepts of Fitness and Wellness: A comprehensive Lifestyle Approach* (4th ed.). St. Louise: McGraw-Hill.
- Correa-Burrows P, Burrows R, Orellana Y, Ivanovic D. (2014). Achievement in mathematics and language is linked to regular physical activity: a population study in Chilean youth. *J Sports Sci.*, April(22), 1-8.
- Donnelly, J. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, 36-42.

- Unesco.(1999). *Major Issues in physical Education and sport. Third international conference of Ministries and Senior officials Responsible for physical Education and sport Punta del Este(Uruguay).*
- Ericsson, I. (2011). *Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. Physical Education and Sport Pedagogy, 16(3), 313-329*
- Gottfredson, L. S. (2005). *Applying Gottfredson's theory of circumscription and compromise in career and guidance and counseling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.) Career development and counseling: Putting theory and research to work. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.*
- Hylok, M. (2011). "Exploring student perceptions to explain the relationship between physical activity and academic achievement in adolescents: A mixed methods study." *Unpublished Ph.D. Thesis, University of Nebraska.*
- Kane, M.J.(1988). *The Female Athletic role as a status determinant within the social systems of high school adolescence. Adolescence, 23(90), 235-264.*
- Kin, J., Heo, j. & Kim, j. (2014). *The benefits of in-group contact through physical activity involvement for health and well-being among Korean immigrants. International Journal of Qualitative Study Health Well-being 2014, 9: 23517*  
<http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v9.23517>.
- Kuijpers, M., Meijers, F. and Gundy, C. (2011). *The relationship between learning environment and career competencies of students in vocational education. Journal of Vocational Behavior, 78(1), 21-30.*
- Lees, C. & Hopkins, J. (2013). *Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a*



- systematic review of randomized control trials. Prev Chronic Dis. 24(10), E174. doi: 10.5888/pcd10.130010.*
- *World Health organization .(W.H.O). (2002). Regional office for mediteranean: Move for Health world Health*
  - *Ya-Wen Hsu, Chih-Ping Chou, Selena T. Nguyen-Rodriguez, Arianna D. McClain, Britni R. Belcher, and Donna Spruijt-Metz (2011). Influences of Social Support, Perceived Barriers, and Negative Meanings of Physical Activity on Physical Activity in Middle School Students. Journal of Physical Activity and Health, 8, 210 -219.*

يخ 2015/4/22، وصدرت الموافقة على نشره بتاريخ 2015/9/28 <<

>> وصل هذ