



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

بعنوان:

واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في ظل جائحة كورونا (COVID-19)

دراسة ميدانية على متوسطة "العربي بن مهيدي لمخادمة" ولاية ورقلة

إعداد الطالب

✓ عوامر سفيان

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: بالقاعة/ المدرج :

أمام اللجنة المكونة من السادة:

... (- جامعة ورقلة -)

الأستاذ (ة):.

رئيسا

(- جامعة ورقلة -) أستاذ محاضر درجة أ

الأستاذ (ة):.أ.الناصر يوسف

مشرفا

. (- جامعة ورقلة -)

الأستاذ (ة):.

ممتحنا

السنة الجامعية: 2020م / 2021م



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

بعنوان:

واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في ظل جائحة كورونا (COVID-19)

دراسة ميدانية على متوسطة "العربي بن مهيدي لمخادمة" ولاية ورقلة

إعداد الطالب

✓ عوامر سفيان

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: . بالقاعة/ المدرج :

أمام اللجنة المكونة من السادة:

... (- جامعة ورقلة -)

الأستاذ (ة): .

رئيسا

(- جامعة ورقلة -)

أستاذ محاضر درجة أ

أ.الناصر يوسف

الأستاذ (ة): .

مشرفا

(- جامعة ورقلة -)

الأستاذ (ة): .

ممتحنا

السنة الجامعية: 2020م / 2021م

أهدى

إلى والدي العزيزة التي علمتني الحرص علي الصلاة عرفاناً بفضلها وحنانها.

إلي والدي الذي حرص علي تعليمي وتعب من أجلي.

إلي كل من كان عون في إخراج هذه الرسالة .

أهدي لهم هذه الرسالة التي اسأل الله أن يجعلها في ميزان حسناتهم .

سفيان عوامر

شكر ونفك

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما وجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف الناصر يوسف الذي لم يخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث.

ولا يفوتنا أن نشكر كل موظفي

"معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"

كما نتقدم بالشكر إلى عينة الدراسة "تلاميذ الطور المتوسط" الذين ساهموا بدورهم على إتمام هذا العمل البسيط.

سفيان عوامر

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة لمعرفة الاتجاهات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو نشاطهم الرياضي والبدني في ظل الجائحة، حيث موضوع الاتجاهات ومقاييسها من المواضيع التي يدرسها علم النفس وعلم الاجتماع، ولها دور هام في تأثير على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة النشاط والاستمرار في الممارسة المنتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء، ومن خلال الدراسة التي أجريت على مجموعة من التلميذ التي شملت (80) عينة من الطور المتوسط مستعينين بالبرنامج الاحصائي (SPSS-26) وكذلك الأدوات الاحصائية والمتمثلة بالمقارنة بين المتوسطات فإن النتائج كانت كما يلي:

- محور الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ذات مستوى متوسط
- الإجراءات الصحية للحد من إنتشار الوباء في أوساط التلاميذ مستوى مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي والذي يقابله الوزن النسبي بانحراف المعياري قدره (0.641)؛
- كما أثبتت اختبارات الدراسة على وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي تعزي لمتغير الجنس؛
- كما أثبتت الدراسة على وجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي تعزي لمتغير المستوى الدراسي؛
- وأثبتت كذلك دراستنا هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 لمساهمة البرتوكول الصحي المطبق من طرف المؤسسات في تحديد اتجاهات التلاميذ نحو ممارستهم للنشاط البدني والرياضي، حيث أن (85.6%) من التغيرات الحاصلة على مستوى اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الناشط البدني والرياضي سببها تغيرات على مستوى الإجراءات الصحية المتخذة من طرف المؤسسة التعليمية.

Résumé de l'étude

Notre étude est venue en connaître la nature des attitudes des collégiens à l'égard de leur activité sportive et physique à la pandémie, où le sujet des tendances et de leurs mesures est l'un des sujets étudiés par la psychologie et la sociologie, et le rôle important pour influencer l'activité physique du sport, car il représente la force qui anime l'individu Et il le soulève pour pratiquer une activité et continuer à pratiquer régulièrement, et ainsi promouvoir ce type d'activité afin d'investir des énergies dans une activité ciblée et constructive , et à travers l'étude qui a été menée sur un groupe d'étudiants qui comprenait (80) échantillons de la phase intermédiaire en utilisant le programme artistique (SPSS-26) ainsi que les outils. Comparaison statistique et comparative entre les moyennes, les résultats étaient aussi suit:

- L'axe des tendances vers la pratique d'une activité physique et sportive de niveau moyen, où la moyenne arithmétique de l'axe dans son ensemble atteint (2.19);
- Mesures sanitaires pour limiter la propagation de l'épidémie chez les élèves à un niveau élevé, où la moyenne arithmétique atteint (2,35), ce qui correspond au poids relatif (78,33%) avec un écart type de (0,641).
- Les tests de l'étude on également montré qu'il existe des différences statistiquement significatives au niveau de 0,05 significativité vers la direction de l'activité physique et sportive en raison de la variable du sexe.
- L'étude a également montré qu'il existait des différences statistiquement significatives au niveau de signification de 0,05 dans la direction de la pratique de l'activité physique et sportive en raison de la variable du niveau scolaire.
- Notre étude a également montré qu'il existe un effet statistiquement significatif au niveau de signification de 0,05 de la contribution du protocole de santé appliqué par les établissements pour déterminer les attitudes des élèves envers leurs pratique de l'activité physique et sportive,

comme (85,6%) des changements se produisant au niveau des attitudes des élèves à l'égard de la pratique de l'activité physique et du sport

قائمة المحتويات

الإهداء	أ
الشكر والتقدير	ب
ملخص الدراسة	ت
قائمة المحتويات	ث
قائمة الجداول	و
مقدمة:	

الجانب النظري

مدخل الدراسة

01. إشكالية الدراسة	7
02. فرضيات الدراسة	9
03. أهمية الدراسة	9
04. أهداف الدراسة	10
05. أسباب اختيار الموضوع	11
04. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة	15
05. أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة	18

الفصل الثاني: الدراسات والبحوث السابقة

01 الدراسات السابقة	18
---------------------------	----

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

01-المنهج المتبع:	22
02-المجتمع وعينة البحث:	22
03- النموذج الافتراضي للدراسة التطبيقية وأدوات دراستها	23

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

01. عرض نتائج الدراسة وتحليلها	26
--------------------------------------	----

1.01-	عرض وتحليل إجابات العينة على الأداة الأولى المتعلقة بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي	27
02-	مناقشة نتائج الدراسة	32
03-	أهم الاستنتاجات.....	36
	خاتمة.....	38
	قائمة المراجع	40
	الملاحق	

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1 يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس.....23
- الجدول رقم 2 يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير المستوى التعليمي23
- الجدول رقم 3 الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة 4.....24.
حسب معادلة كرونباخ ألفا
- الجدول رقم 4 يبين تحديد مستويات الموافقة.....26
- الجدول رقم 5 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية الصحية.....27
- الجدول رقم 6 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية الاجتماعية.....28
- الجدول رقم 7 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية النفسية.....29
- الجدول رقم 8 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية العلمية.....30
- الجدول رقم 9 نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على أهم عبارات توفر المحور الاتجاهات .31
- الجدول رقم 10 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على البروتكول الصحي في المؤسسات
التعليمية... ..32
- الجدول رقم 11 معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة.....33
- الجدول رقم 12 يوضح الفروق في الأداء الوظيفي يعزى لمتغير
الجنس.....35
- الجدول رقم 13 يوضح الفروق في اتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي يعزى
لمتغير المستوى الدراسي.....36

المقدمة

مقدمة:

تسببت جائحة كوفيد 19 في أكبر انقطاع كبير للتعليم، حيث كان لها حتى الان بالفعل تأثير شبه شامل على طالبى العلم والمعلمين حول العالم، من مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي إلى المدارس الثانوية، ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني، والجامعات، وتعليم الكبار، ومنشآت تنمية المهارات، وبحلول منتصف أبريل 2020 كان 94%^[1] من طالبى العلم على مستوى العالم قد تأثروا بالجائحة، وهو ما يمثل 1,58 بليون من الأطفال والشباب من مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي إلى التعليم العالي في 200 بلدة.

إن تلك الظاهرة التي اجتاحت العالم بأسره والجزائر خاصة قدمت لنا فرصة مخفية لا ندركها، حيث تسلط الضوء على أهمية تأثير النشاط البدني ليس على تقوية المناعة فقط، بل على الفوائد العديدة لجسم الإنسان وبالأخص عند صغار السن والمراهقين.

إن النشاط البدني المنتظم ضروري للمراهقين وذلك في تحسين اللياقة التنفسية، وبناء العضلات، والعظام القوية والتحكم في الوزن، وتقليل أعراض القلق، وأيضا تقليل خطر الإصابة بالحالات المرضية مثل أمراض القلب والسرطان، السكري من النوع الثاني، ضغط الدم، هشاشة العظام، والسمنة. وقد أظهرت الدراسات أن زيادة مستويات النشاط البدني مرتبطة بتحسين الأداء المعرفي الذي يشمل التركيز والذاكرة، بالإضافة إلى ذلك التغذية السليمة والمتوازنة ضرورية ليحظى المراهق بحياة صحية.

وقد، زاد الاهتمام بالنشاط الرياضي والارتقاء به؛ وأصبح عرفا سائدا على الصعيد العالمي في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث تلعب الأنشطة الرياضية دورا أساسيا في رفع معدل اللياقة البدنية لدى الأفراد وتحسين أداء الأجهزة الوظيفية، بالإضافة إلى تنمية العديد من السمات الشخصية.

لذا فإن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني لتلميذ المرحلة المتوسطة من التعليم يعد ضرورة حتمية ومخرجا تربويا واجتماعيا لتخطي المشاكل والصعوبات السلوكية للتلميذ وكذلك النفسية والصحية والأخلاقية.

ولاكتساب تلميذ الطور المتوسط اتجاهات لدعم إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من شأنها أن تساعد وتساهم في تنمية مهارات حياتية نشطة وفعالة توجب التخطيط الجيد والصحيح لمعرفة

اتجاهاتهم التي تدفعهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أو العزوف عنها وهذا بعد ظهور جائحة كوفيد 19، حيث الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة الذي يعيشه الفرد^[1]، وبالتالي فإنه إذا كان للفرد اتجاهات إيجابية نحو اللياقة البدنية فإن السلوك الذي يقوم به، يعكس هذه الاتجاهات.

ويعد قياس الاتجاهات وخاصة بعض ظهور الوباء نحو النشاط الرياضي يساعد وبشكل كبير المربي أو الأستاذ على تشجيع الاتجاهات وتعديلها، وزرع اتجاهات جديدة للتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، كما ذكر "علاوي" (أن قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي يساعد وبشكل كبير المربي على تشجيع الاتجاهات الإيجابية، بل ويساهم بقوة في تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية، كذلك إمكانية غرس اتجاهات إيجابية جديدة)^[2]

كما أن وزارة التربية والتعليم في الجزائر تهتم بالأنشطة الرياضية إنطلاقاً من حرصها على بناء إنسان متكامل بدنياً واجتماعياً ونفسياً، إضافة إلى الجانب المعرفي لدى التلميذ وخاصة منهم تلاميذ الطور المتوسط، حيث تولي أهمية كبرى للأنشطة المكملة وعلى رأسها النشاط الرياضي نظراً لإسهامها في تكامل بناء الفرد، من جميع نواحي حيث أضحت المدرسة العصرية تخطط لإقامة منشآت ومرافق رياضية بالمدارس وتكوين مستمر لأساتذة النشاط البدني والرياضي وإعداد مناهج وبرامج تربوية معد خصيصاً لتلاميذ و محاولة منا لمعالجة موضوع اتجاهات تلاميذ الطور المتوسط لممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل جائحة كوفيد 19 سوف نتبع الخطة التالية بحيث قسمنا هذه الدراسة إلى أربعة فصول وهي :

الجانب النظري تضمن الفصل الأول المتكون من إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة أهداف الدراسة ، أسباب اختيار الموضوع ، تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة ، أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

كما تضمن الفصل الثاني الدراسات والبحوث السابقة و التي تحتوي على الدراسات السابقة.

أما الجانب التطبيقي فتكون من الفصل الثالث و الذي تطرق إلى طرق و منهجية الدراسة ، المنهج المتبع ، المجتمع وعينة البحث ، النموذج الافتراضي للدراسة التطبيقية وأدوات دراستها

1-Forry,J, Changing habits by Changing attitudes, Journal of Health, 1996, P 59

2-جميل بن فيروز الرشيد، اتجاهات طلبة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة أسبوع لعلوم وفنون التربية الرياضية، الإصدار 47 رقم 2، مصر، 2018، ص29.

وكان اخر فصل الفصل الرابع الذي تكون من عرض نتائج الدراسة و مناقشتها ، عرض نتائج الدراسة وتحليلها ، مناقشة نتائج الدراسة ، أهم الاستنتاجات.



الجنب النظري

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- 01. إشكالية الدراسة

الرياضة، هي إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها التلاميذ، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم. إن الأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ، عبر البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكياتهم، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة . فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة لدى التلاميذ.

وأكدت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية تحقق الكثير من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة التلاميذ على التعلم، وذلك من خلا لتأثيراته في القدرات العقلية. فقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن التلاميذ الذين يشاركون في المسابقات الرياضية، يكونوا أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين أو تعاطي المخدرات، وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.

ونظرا للتغيرات التي يمر بها المجتمع الدولي والمتمثل في بروز وظهور وباء جائحة كورونا (Covid-19) الذي مس شريحة كبيرة من الناس ومن خلاله قيد تحركات النشاط الإنساني جراء التدابير الوقائية للحد من انتشار هذا الأخير فأصبح النشاط الرياضي والبدني محدودا وهذا لتدهور الوضع الصحي والجزائر من الدول التي اجتاحتها الوباء الذي أرغمها على اتخاذ سياسة وقائية صارمة ومعاينة المخالفين للتدابير الوقائية كما أنه تم إيقاف جل الأنشطة الرياضية والدراسية.

من جهة أخرى العديد من الباحثين يرون أن من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالنشاط الرياضي هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي^[1]، حيث أن الاتجاهات

1-على جفري، اتجاهات طلبة نحو ممارسة النشاط البدني، دراسة ميدانية بجامعة الملاك عبد العزيز، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 28، السعودية، 2014، ص

نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي يحدد نمط حياة النشاط الذي يعيشه الفرد^[1] وبالتالي فإن دراسة اتجاه تلاميذ الطور المتوسط في ظل ظهور جائحة كورونا يعد ضرورة حتمية وذلك لمعرفة هل هناك تغير في اتجاهات التلميذ الطور المتوسط بعد سياسة الحجر الصحي والذي أدى إلى توقف الدراسة لمدة طويلة ودخولهم في عطلة إجبارية مما توجب علينا دراسة اتجاهات التلميذ التي توجه سلوك الفرد وتؤثر فيه وتتأثر في تكوينها بالتفاعل القائم بين الفرد وأنماط بيئته الاجتماعية التي يعيش في إطارها^[2].

وانطلاقاً من آخر نقطة فإن مشكلة الدراسة تتمحور حول الجدل الذي يثار عن اتجاهات ممارسة النشاط البدني والرياضي في ظل الأزمة الصحية العالمية التي توجب على الإنسان تغيير نمط عيشه متكيفاً مع الوضع الراهن وسبل ممارسة النشاط الرياضي خاصة كما أردفنا سابقاً عن توقف جل الأنشطة الدراسية والرياضية ومن خلال ذلك إشكالية بحثنا هي علاقة اتجاه النشاط البدني والرياضي والأزمة الصحية العالمية ولتحديد الهدف فإننا سنحول إسقاط الإشكالية على فئة معينة وهي فئة تلاميذ الطور المتوسط بولاية ورقلة، من هنا نطرح مجموعة من التسؤلات على النحو التالي:

التساؤل العام:

- ما هي طبيعة اتجاهات تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في ظل جائحة كورونا؟

التسؤلات الفرعية :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية (الصحية - الاجتماعية- النفسية- العلمية)، وبرتكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بين الذكور والإناث؟

1-Forry, 1996

2-فرائد البهي السيد، سعد عبد الرحمان، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2006، ص 125.

02. فرضيات الدراسة

للإجابة على التسؤلات السابقة نطرح الفرضيات التالية :

الفرضية العامة: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي والبرتوكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19

الفرضيات الفرعية:

- الفرضية الفرعية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية (الصحية - الاجتماعية- النفسية- العلمية)، والبرتوكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19

- الفرضية الفرعية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) للاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، تعزى لمتغير (الجنس - المستوى الدراسي).

03. أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها، في السعي نحو الإجابة عن التساؤلات المثارة بخصوص واقع اتجاهات التلاميذ المتمدرسين في مرحلة المتوسطة نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في ظل التدابير الوقائية الصحية للحد من انتشار الوباء لذا يمكن القول إن الأهمية تتجلى في موضعين:

أولاً- أن الطور المتوسط من التعليم تتميز بأنها مرحلة انتقالية وأساسية في حياة الفرد والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مسار هو اتجاهاته وأهدافه القادمة، والتي يتوقف على أساسها حياته المستقبلية (ومرحلة التعليم المتوسط هي مرحلة ثقافة عامة هدفها تربية النشء، تزويد التلميذ بالخبرات والمعارف الملائمة ، حتى يلم بالمبادئ الأساسية للثقافة والعلوم، وتنمية قدراته العقلية والمهارية والتهديبية والحياة الاجتماعية)^[1].

1-عابد سماح، المعوقات المهنية لمدرسي الطور المتوسط من التعليم وعلاقتها بأدائهم التدريسي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعي، جامعة زين عاشور الجلفة، 2019، ص85.

ثانيا- تأثير الجائحة على مستوى اتجاهات التلميذ الطور المتوسط من التعليم نحو ممارستهم للأنشطة الرياضية والبدنية جراء العطلة الإجبارية التي ركن إليها التلميذ وذلك إتباعا للبرتوكول الصحي الذي انتهجته الجزائر. (تأثير الأزمات على الأنشطة الرياضية والبدنية).

04. أهداف الدراسة

حاولنا من خلال هذه الدراسة الكشف على طبيعة اتجاهات تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في ظل جائحة كورونا والكشف عن العلاقة بين الاتجاهات و هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية (الصحية - الاجتماعية- النفسية- العلمية)، و البرتوكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19الكشف و كذا سنسعى للكشف عنوجود فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بين الذكور والاناث.

05.أسباب اختيار الموضوع

بعد الظاهرة التي اجتاحت العالم بأسره التمسست شريحة كبيرة من الناس وقيدت تحركات النشاط الإنساني جراء البرتوكول الصحي للحد من انتشار الوباء والتي كانت من تبعيته إيقاف الأنشطة المدرسية كافة في أقطار العالم والجزائر من ضمنها، حتما سيكون هناك تغير في أنماط سلوك وخاصة منهم المراهقين التي تعتبر فئة (في مرحلة عواصف نفسية، أو مرحلة جنون، وقد اعتبرهم "ستانلي هول" مرضى ويحتاجون إلى علاج نفسي وطبي)^[1] حيث أن لم نجد دراسات استطلاعية تناولت اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في ظل الظروف الاستثنائية مثل التي شهدناها.

بالإضافة الى قياس اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي بعد إجراءات الحجر الصحي، والبحث في أساليب جديدة وخاصة بعد ظهور نوع آخر من هذا الوباء الفتاك من الأول.

1- لحسن الكيري، المرهقة، مفهومها... أنواعها...ومراحلها، صحيفة المثقف العربي الالكترونية، العدد 5368، أستراليا، الموقع الالكتروني www.almothagaf.com مقال منشور بتاريخ 2018-05-17.

04.تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

1.04-تعريف النشاط البدني الرياضي:

أولاً- النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة⁽¹⁾.

ثانياً- النشاط البدني: يعتبر النشاط الرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى القديم حيث كان الإنسان البدائي يمارسه كثيراً، فالنشاط البدني يخص كل الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما، كفقرة القيام بفعل حركي قصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ما (كالجمباز أو الجري الخفيف)، أو قصد هدف تربوي في حصص التربية البدنية والرياضية داخل جو مدرسي والذي يكون هدفه العام التحسين والتحكم في الجسم أو للترويح فقط. «كما يمكن للنشاط البدني أن يمارس فردياً أو جماعياً وهون يشبه النشاط الرياضي إشراكه للحركة أو الجسم البدني في مجمله والفرق بينهما هوة أن النشاط البدني لا يخضع لأية قوانين⁽²⁾.

ثالثاً- مفهوم النشاط البدني الرياضي: هو ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعاً وتمارس وتدار للحصول على العائد منها، فإن النشاط البدني والرياضي أصبح عنصراً من بين عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض لخدمة المجتمع، بالإضافة إلى ذلك في تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي، وفي بعض الأحيان التقدم المهني⁽³⁾.

ولا يختلف اليوم اثنان على أهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد بل على العكس يتفق الجميع على نتائجها الايجابية ويعتبر النشاط الرياضي أحد أنواع الأنشطة التي لها دور كبير في تكوين الفرد من عدة جوانب. فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، وتحسين الصحة العامة للجسم، وكذلك اكتساب اللياقة البدنية، والقوام المعتدل ومن الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات

1- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977، ص 08

2- على يحي المنصوري، مدخل للثقافة الرياضية، الأردن، 1971، ص 209.

3- مكارم حلمي أبو هرحة وآخرون، مدخل التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2002، ص 73.

المرغوب فيها، أما من الناحية النفسية فإنه يعمل على تهدئة الفرد و صرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والالتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة⁽¹⁾.

إن النشاط البدني مفهومه العريض هو تعبير عام ، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية البدنية للإنسان ، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الاجتماعية.

ويرى " تشارلزبيوتشر " أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين نمو طفل صالح لائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني⁽²⁾.

ويعرفه " أمين الخولي " بأنه " وسيلة تربوية ؛ تتضمن ممارسات موجهة ؛ تساعد على إشباع حاجات الفرد و دوافعه ، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته."

ويعرفه " Clark.w. hethrvington " أنه " جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية و التكيف في كل المستويات، أو اتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي. كما عرفه " تشارلزبيوكر " BucherT بأنه " نوع من النشاط المنمي لي قدرة لإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة و ينتج عنها القدرة على الشفاء و مقاومة التعب"⁽³⁾.

كما يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

في الواقع إن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه

1- إيمان حسين هدى، محمد سليمان، دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد 26، العدد 04، 2014، ص 226.

2- بن حاج الطاهر عبد القادر، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008، ص 79.

3- بومعروف نسيم، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي العدد 80، 2014، 140.

المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان، ويبرز larsen أن النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى⁽¹⁾.

وعليه من خلال العرض السالف لتعاريف المختلفة للنشاطات البدنية والرياضية، نجد أنه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي:

- أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام.
- مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لاكتساب الخبرات السلوكية.
- أن النتائج والمكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقط بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية⁽²⁾.

2.04- تعريف الاتجاهات:

يعرف عبد اللطيف خليفة الاتجاه بأن الحالة الوجدانية للفرد التي تكون بناء على ما يوجد لديه من معتقدات أو تصور أو فيما يتعلق بموضوع ما أو أشخاص معينين ، تدفعه هذه الحالة في معظم الأحيان إلى القيام بعدد منا لاستجابات أو السلوكيات ، ويتحدد من خلال هذه الاستجابات مدى رفض الفرد أو قبوله لهذا الموضوع⁽³⁾.

أما علاوي فينظر الى الاتجاهات بأنها حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تحدد بطريقة مباشرة او ديناميكية والتي يستجيب بها الافراد نحو الاشياء و الأوضاع المختلفة التي يوجهونها⁽⁴⁾، ويشترك علمي النفس والاجتماع بالحاجة الى ابراز دور اتجاهات وميول الافراد في سلوك ونشاطاتهم اليومية فالاتجاهات عبارة عن استعداد للاستجابة الى مواقف الافراد، الاشياء، او الافكار بطريقة معينة وهي في العادة مكتسبة وتتحكم في الفرد عند الاستجابة⁽⁵⁾.

1- حاج صدوق عبد الرحمن وآخرون، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة خميس مليانة، 2017، 94.

2- بن حاج الطاهر عبد القادر، مرجع سابق ذكره، ص 97.

3- عبد اللطيف خليفة، سيكولوجية الاتجاهات، دارغريب للطباعة والنشر، القاهرة :، 1990، ص 130

4- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 205.

5- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 136.

وأضافت لمياء الديوان عن تشيلد 1983 بأن الميول من المحفزات السلوكية مثل الاتجاهات لكن هناك فروقاً بينهما ففي الوقت الذي يكون فيه الاتجاه محفزاً لأداء عمل معين إذا تهيأت الظروف، يكون الميل أقرب إلى حفز الأفراد على التحرك لأداء عمل معين فالناس في الغالب ينزعون لأداء الأعمال التي يميلون إليها ، ويفتشون عن الأشياء التي يحبونها ويرتبط تكوّن الميول بالإشباع ، فالميل نحو مهنة معينة يكون كبيراً إذا ارتبط بإشباع الدوافع الأساسية كدافع الأمن أو التقدير الاجتماعي أو توكيد الذات ، والميول مثل الاتجاهات مكتسبة لكن هناك فروقاً أخرى بينهما ، فالميل المكتسب (Interest) دائماً ما يكون إيجابياً أما الاتجاه فقد يكون سلبياً أو إيجابياً أو محايداً ، وبينما يكون الميل نشطاً دائماً محركاً لسلوك الفرد نحو الأعمال والأشياء التي يميل إليها يكون الاتجاه نشطاً أو غير نشطاً⁽¹⁾.

ويضع علاوي الاتجاهات الرياضية على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة او على انها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً مهماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة⁽²⁾.

3.04-تعريف كوفيد (COVID-19)

تفشى وباء كورونا (كوفيد 19) وهو من فصيلة فيروس سارس (SARS-CoV-20) بسرعة في جميع أنحاء العالم منذ ديسمبر/كانون الاول 2019، بعد تشخيص الحالات الأولى في ووهان بمقاطعة هوبي في الصين. ومنذ بداية مارس/آذار 2020، زاد عدد الحالات خارج الصين ثلاثة عشر ضعفاً، كما تضاعف عدد البلدان المتضررة ثلاث مرات. وفي 11 مارس/آذار 2020 ، أعلنت منظمة الصحة العالمية عن جائحة عالمية حيث ينتشر هذا الفيروس بسرعة في جميع أنحاء العالم. وفي 21 مارس/آذار 2020، أدى تفشي هذا الوباء إلى وجود ما يقدر بنحو 292095 حالة إصابة، و 12789 حالة وفاة في 187 بلدًا⁽³⁾

1-PapaoannouA ,TheodorakisY&Goudas MFor a betterPhysical .Education.Thealloniki :Christodoulidi, P02

2- مدرّس سليم: قيم الشباب الجامعي ونوع دراستهم في علاقتها باتجاهاتهم نحو العمل بالمشروعات الجديدة الصحراء (نوشكي). المؤتمر العلمي الثاني عشر لكلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان في الفترة 13-14 أبريل، المجلد الثالث 1999، 215

3-البنك الدولي، التصدي لجائحة كورونا في جيبوتي (P1730807)وثيقة معلومات المشروع، 24 مارس 2020، ص 4-5

كورونا واحدة من العديد من حالات نقشي الأمراض المعدية التي ظهرت في العقود الأخيرة من خلال الحيوانات التي يخالطها البشر، مما أدى إلى حالات نقش واسعة النطاق مع آثار كبيرة على الصحة العامة والاقتصاد. وكانت آخر جائحات الإنفلونزا متوسطة الشدة في عامي 1957 و 1968؛ وقد راح ضحية كل جائحة أكثر من مليون شخص حول العالم. وعلى الرغم من أن البلدان أصبحت الآن أكثر استعدادًا مما كانت عليه في الماضي، وأضحى العالم أكثر ترابطًا بكثير، فإن كثيرًا من الناس اليوم يمارسون سلوكيات تنطوي على مخاطر، مثل استخدام/تدخين¹ التبغ، فضلًا عن المشكلات الصحية المزمنة الموجودة مسبقًا التي تجعل التهابات الجهاز التنفسي الفيروسي شديدة الخطورة.² وبالنسبة لكورونا، لا يزال العلماء يحاولون فهم الصورة الكاملة لأعراض المرض وشدته. وقد تفاوتت الأعراض المبلغ عنها لدى المرضى من خفيفة إلى شديدة، ويمكن أن تشمل الحمى والسعال وضيق التنفس. وبوجه عام، وجدت دراسات عن المرضى في المستشفيات أن حوالي 83% إلى 98% من المرضى يصابون بالحمى، و 76% إلى 82% يصابون بسعال جاف و 11% إلى 44% يعانون من التعب أو آلام العضلات.³ وتم الإبلاغ عن أعراض أخرى، تضمنت الصداع والتهاب الحلق وآلام البطن والإسهال، ولكنها أقل شيوعًا. وعلى الرغم من أن 3.7% من الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين تأكدت إصابتهم قد ماتوا.

05. أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1.05- النظرية المفسرة للأنشطة البدنية و الرياضي

نظرية الترويح: يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويجية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيوته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ، كل هذه العمليات تقوم بإزالة التعب عن الفرد،

1- ماركيز، بي في. 2020. "هل يزيد تدخين التبغ من خطر الإصابة بكورونا؟ حالة الصين." <http://www.pvmarquez.com/Covid-19>

2- فوشي، آس، لين، سي، وريديفيلد، آر. 2020. "كورونا" كوفيد 19 - البحث عن المجهول". نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين، (DOI): NEJMe2002387/10.1056

3- ديل ريو، سي. ومالاني، بي إن. 2020. "كورونا - رؤى جديدة حول هذا الوباء سريع التغير". JAMA, doi:10.1001/jama.2020.3072

وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحالات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الشيقة ومزعجاتها⁽¹⁾.

نظرية الغريزة: تفيد هذه النظرية بأن للبشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتتصب قامته ويقف ويجري ويرمي في فترات متعددة من من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه.

3-6-3. نظرية الاتجاهات:

يؤكد "أرنوفويتيج" أن هناك نظريتين من خلالهم يمكن تفسير المواقف التي تتضمن الاتجاهات المختلفة التي تأخذها الأفراد وهي كالتالي:

1-3-6-6. نظرية التعرض للمثير

وهي تؤكد على تعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة يكون استجابة أكثر إيجابية إزاء ذلك المثير

2-3-6-6. نظرية التنافر المعرفي

ومعناها إن الفرد يعرض لمثير معين في عدد المواقف المتباينة، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهرية فإنه يتعلم اتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير الذي يفسر كما أطلق عليه "التنافر المعرفي" وكما هو الحال فيسائر مواقف الصراع التي يتعرض لها الفرد نجده يحاول تقليل هذا التنافر المعرفي وذلك بتغيير إحدى الفكرتين التي يعتقها إزاء المثير الواحد حتى يجعلها تسير في نفس اتجاه الفكرة الأخرى⁽²⁾.

1- محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، مكتبة القاهرة الحديثة، ملتزم الطبع والنشر، 2000. ص 56-57.

2- قرومي أحمد، اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء بعض المتغيرات، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2019، ص 15.

الفصل الثاني: الدراسات والبحوث السابقة



- 01. الدراسات السابقة

مما لا شك فيه أن البحوث العلمية هي تراكمية بمعنى هي امتداد لبحوث سبقت، حيث ان الأسس النظرية للدراسات الجديدة تعتمد على دراسات سابقة، سواء كانت نظرية أم تطبيقية، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات أن تزود الباحث بنضرة شاملة عن النتائج التي توصل إليها الباحثين واستقصائها بنظرة تحليلية تسمح بتحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات في انطلاق دراسات جديدة.

ومن هذا المنطلق سوف نعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا التي ساعدتنا في رسم الطريق نحو إنجاز البحث حيث نتطرق إلى الدراسات المشابهة لهذا البحث فقط بما ان هناك نقص في الأبحاث والدراسات بكل ما يتعلق بهذا الموضوع وفي هذا الفصل سنتطرق على عرض الدراسات على النحو التالي:

01.دراسة براهيم عيسى(2020) تهدف هذه الدراسة التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى

تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ظل COVID 19 ، ومن أجل ذلك قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة الدراسة. عينة البحث تكونت من تلاميذ الطور المتوسط الذين بلغ عددهم 120 تلميذة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقام الباحث باستخدام مقياس الاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي "لجيرالد كينيون" والذي يتكون من 54 عبارة موزعة على ستة ابعاد، واستخدم الباحث كل من اختبار "T" ستيودنت واختبار تحليل التباين "Anova" لترجمة نتائج الدراسة التي أسفرت عن وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، كما توصل الباحث لوجود فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات طبيعة الممارسة.

02. دراسة "تحرير إسماعيل" (2016)⁽¹⁾ بعنوان "اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي" هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات في جميع الأقسام نحو النشاط الرياضي تكونت عينة الدراسة من (507) من الطلاب والطالبات وقد استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي، تم معالجة البيانات باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، اختبار (ت)، قانون النسبة المئوية، وأشارت أهم النتائج إلى وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلبة أقسام كلية اللغات جامعة بغداد، وأوصت الباحثة

1- تحرير إسماعيل، اتجاهات طلبة كلية اللغات، جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 09، العدد 01، العراق، 2016.

بالعمل على المحافظة على توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة للنهوض بالحركة الرياضية على مستوى الكلية.

03. دراسة "الأطرش" (2016)⁽¹⁾ بعنوان "قياس التغير في مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية" وكذلك تحديد التغير في مستوى الإتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بهذه الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص الأكاديمي، السنة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة ومثلت 33.3 % من مجتمع الدراسة، وقد صمم الباحث استبياناً لقياس مستوى الإتجاهات، واستخدم المتوسطات والنسب المئوية واختبار (ت) للأزواج واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي من اجل تحليل البيانات، وأظهرت النتائج طلبة المساق أصبحت اتجاهاتهم إيجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بعد دراستهم للمساق بعد أن كانت محايدة قبل دراستهم للمساق.، وأوصى الباحث بضرورة طرح الجامعة لمساق اللياقة البدنية على اعتبار أنها مساق اجباري.

04. دراسة "عباسة نجيب" (2015)⁽²⁾ بعنوان "إتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية" وهدفت الدراسة على الكشف عن إتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية واثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الاتجاه من الناحية الإيجابية، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية مكونه من (100) طالب وطالبة يمثلون المستوى الأول والثاني للعام الدراسي 2015، واستخدم الباحث مقياس كينون للاتجاه نحو النشاط الرياضي،، وأشارت أهم النتائج إلى امتلاك طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اتجاه إيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بغض النظر عن الجنس أو المستوى أو حتى السن، وأوصت الدراسة بضرورة توفير كامل الوسائل والكفاءات البشرية وتسخيرها لصقل المواهب، مادام هناك تجاوب كبير من طرف الطلبة.

05. دراسة "الجعفري" (2014)⁽³⁾ بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني" هدفت هذه الدراسة التعرف إلى اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة

1- دراسة الأطرش، قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية، بجامعة النجاح الوطنية، دراسات العلوم التربوية، دار المنظومة، المجلد 43، ملحق 03، الأردن، 2016

2- عباسه نجيب، إتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2015

3- الجعفري، اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد 28، العدد 08، المملكة العربية السعودية، 2014

من (275) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، واستخدم الباحث الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، واشتملت أداة الدراسة على أربعة مجالات رئيسية هي أثر النشاط البدني على الناحية الصحية، الاجتماعية، النفسية، العلمية، تم استخدام المعاملات العلمية الإحصائية وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت ايجابية وجاء ترتيب اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني تبعاً لمجالات الدراسة كالتالي المجال الصحي، المجال النفسي، المجال العلمي، المجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير وأوصى الباحث بضرورة تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الإيجابي جداً في جميع المجالات.

06.دراسة "زايد وآخرون" (2004)⁽¹⁾ بعنوان "اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن اتجاهات طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي، تم اختيار عينة عشوائية مؤلفة من (352) طالباً وطالبة من المسجلين الجدد للعام الدراسي 2004/2003، وطبق عليهم مقياس كينون للإتجاهات نحو النشاط الرياضي، واستخدم الباحثون الإحصاء الوصفي، إختبار "ت"، تحليل التباين الأحادي، وإختبار شافيه للمقارنات البعدية لتحليل البيانات التي تم جمعها. وأشارت أهم النتائج إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي، وأوصت الدراسة بزيادة خيارات الطلبة من الأنشطة الطلابية التي تتولى عمادة شؤون الطلبة تنظيمها و خاصة الأنشطة الرياضية لإتاحة الفرص للطلاب والطالبات لاختيار ما يتفق مع رغباتهم واتجاهاتهم وميولهم.

1 - زايد وآخرون، اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، جامعة السلطان قابوس، المجلد 08، 2004.



الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

01-المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبطة بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها، (اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الناشط البدني والرياضي)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع وتفسيرها وتحليلها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها "مصطفى حسن باهي"...يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلا دقيقا وكافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة..⁽¹⁾

02-المجتمع وعينة البحث:**02-1. مجتمع الدراسة :**

يتمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ الطور المتوسط البالغ عددهم 80 تلميذا في متوسطة "العربي بن مهدي لمخادمة" ورقلة و التي تتكون في مجموع تلاميذها من 604 تلميذا بين 311 ذكور و 293 اناث و مقسمة الى :
السنة الاولى متوسط التي تحتوي على 177 تلميذا ، 111 ذكور و 66 اناث ، اما السنة الثانية فتحتوي على مجموع 148 تلميذا، بين 75 ذكور 73 اناث ، كما احتوت السنة الثالثة على مجموع تلاميذ قدره 137 تلميذا منقسمة بدورها الى 57 ذكور و 86 اناث اما الطور النهائي اي السنة الرابعة فتضمنت عدد من التلاميذ قدره 142 تلميذا بين 68 ذكور و 74 اناث.

03-1. عينة الدراسة:

1- مصطفى حسن باهي، الحياء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص83.

الجدول رقم 1 يوضح توزيع المبحوثين حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	العينة
55%	44	ذكر
45%	36	أنثى
100%	80	المجموع

الجدول رقم 02 يوضح توزيع المبحوثين حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	العينة
27.5%	22	أولى متوسط
25%	20	ثانية متوسط
25%	20	ثالثة متوسط
22.5%	18	رابعة متوسط
100%	80	المجموع

الجدول أعلاه يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى التعليمي للفئة المبحوثة حيث نجد أن الفئة الغالبة هي الفئة أولى متوسط بنسبة (27.5%) تليها الفئتين الأولى والثانية من التعليم الثانى بنسبة مقدرة بـ (25%) وفي الأخير نسبة (22.5%) وهي لعينة المستوى الرابعة المتوسط.

الجدول أعلاه يمثل توزيع عينة الدراسة حسب المؤسسة التعليمية التي يدرسون فيها

03-2. أداة الدراسة :

استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات وقد تم بناء وتصميم أداة الدراسة من طرف الباحث

"عيسى إبراهيم سنة 2020"¹

- تكون سلم الاستجابة على فقرات الاستبانة من (03) استجابات حسب تدرج ليكرات وهي: (موافق) أعطيت (03) درجات - محايد (02) درجتين - لا أوافق (01) درجة؛

¹ إبراهيم عيسى، (بحث اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفق بروتوكول صحي)

بعد اختيار عينة الدراسة سلمت ووزعت الأداة على أفراد عينة الدراسة؛

04- الأسس العلمية لأداة الدراسة: نم التحقق من صحة أداة الاستبيان وفق "عيسى ابراهيم" (بحث

اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفق بروتوكول صحي)

تم تويب البيانات وترميزها ومعالجتها إحصائياً

ثبات الأداة:

لتحديد ثبات الأداة تم إيجاد معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا حيث وصلت درجات الثبات الكلي (0.973) وهو معامل ثبات يفيد بأغراض الدراسة والجدول يبين ذلك:

الجدول رقم 403 الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة حسب معادلة كرونباخ ألفا

المحاور	الرقم	المجال	عدد العبارات	معامل كرونباخ ألفا	النتيجة
الثبات في ممارسة النشاط البدني	01	الناحية الصحية	08	0.950	ثابت
	02	الناحية الاجتماعية	06	0.932	ثابت
	03	الناحية النفسية	07	0.854	ثابت
	04	الناحية العلمية	07	0.728	ثابت
ثبات المحور الأول					ثابت
محور الاجراءات الوقائية من كوفيد 19.					ثابت
الكلي					ثابت

المصدر من إعداد الطالب وفقاً لبرنامج (26SPSS)

و الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

05. الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v25) لحساب كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

الأساليب الإحصائية الوصفية التالية: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، من أجل وصف المتغيرات العامة ومتغيرات البحث.

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيروسن، معادلة انحدار الخطي البسيط، مستويات الدلالة الإحصائية (Level of Significance)، اختبار الصدق والثبات، اختبار الصدق والثبات.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

01. عرض نتائج الدراسة وتحليلها

قبل اختبار الفرضيات نحاول معرفة آراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات كل أدوات من أدوات الاستبيان، حيث ارتبط الفقرات بمقياس ليكرات الخماسي والذي يعبر من خلاله أفراد العينة عن مدى موافقتهم (اتجاه ورأي إيجابي لأفراد العينة) أو إعدام موافقتهم (اتجاه ورأي سلبي لأفراد العينة) لكل عبارة من عبارات الاستبيان ضمن ثلاث درجات كما يلي:

أوافق	محايد	لا أوافق
03	02	01

ولتحديد مستويات الموافقة استخدمنا الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات الاستبيان ومقارنتها.
- والانحراف المعياري ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات حول درجة المتوسط الحسابي وعدم تشتتها.
- المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة (موافق) - أدنى درجة (غير موافق)) / عدد المستويات، وهذا لتحديد اتجاهاتهم نحو كل عبارة هل هم: موافقون ، أم محايدون أو غير موافقين
- تحديد طول الفئة باستخدام المدى حيث: $0.8 = 5 / (3 - 1)$ حيث نحصل على مجالات كما يلي:

الجدول رقم 4 يبين تحديد مستويات الموافقة

مجال المتوسط الحسابي	مقياس لكرت	درجة الموافقة
من 01 إلى 1.66	غير موافق	درجة منخفضة
من 1.67 إلى 2.33	محايد	متوسطة
من 2.34 إلى 03	موافق	مرتفع

المصدر من إعداد الطالبة

ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في المحور وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار أقل قيمة للانحراف معياري بينهما.

1.01- عرض وتحليل إجابات العينة على الأداة الأولى المتعلقة بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني

والرياضي

نحاول في هذا المطلب تحليل اجابات العينة نحو إجاباتهم على عبارات المتعلقة بعبارات اتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي

01. الناحية الصحية:

الجدول رقم 5 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية الصحية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة وخاصة في ظل جائحة كورونا	2.50	.675	83.33	مرتفع	01
02	الأنشطة البدنية تساعدني على المحافظة لقوام سليم	2.40	.805	80.00	مرتفع	03
03	ممارسة الأنشطة البدنية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي	2.17	.742	72.33	متوسط	07
04	أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية لأجل الصحة فقط	2.20	.719	73.33	متوسط	06
05	الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية هو الحصول على قوة جسمية	2.28	.746	76.00	متوسط	05
06	الأنشطة البدنية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض	2.45	.710	81.67	مرتفع	02
07	الأنشطة البدنية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية	2.43	.742	81.00	مرتفع	02
08	عند اختياري لنشاط بدني يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية	2.38	.802	79.33	مرتفع	04
	الكلي	2.35	.640	78.33	مرتفع	

(SPSS26 المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج)

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير إلى اجابات العينة نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية لمسنا من خلال هذا البعد أن العينة لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني والرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط الكلي للبعد والذي كان مستوى الموافقة لديه مرتفع وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.35) الذي يقابله الوزن النسبي (78.33%) بنشتت إجابات العينة المقدر بـ (0.640)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة الأولى من هذا البعد جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.50) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر بـ (83.33%) بإنحراف معياري قدره (0.675) حيث العبارة الأولى تشير إلى أن العينة تجد أن الأنشطة البدنية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة وخاصة في ظل جائحة كورونا، وفي المرتبة الثانية نجد أن العبارتين السادسة والسابعة حيث كان متوسط الحسابي لإجابات العينة لديهما متقارب بوزن نسبي يتجاوز (81%) وتشير العبارتين على أن الأنشطة البدنية ضرورية وكذلك تساعد على تجنب بعض الأمراض وترفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية وفي المرتبة

الثالثة العبارة الثانية من هذا البعد والتي تشير على أن العينة تمارس الأنشطة البدنية لتساعدهم على المحافظة القوام السليم وذلك بمتوسط واجباتهم الذي بلغ (2.40) الذي يقابله الوزن النسبي المقدر بـ (80%)، كما أن العينة عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي يكونون حرصين على اختيار النشاط البدني الذي يجدونه مفيدا لصحتهم، وذلك بمتوسط واجباتهم الذي بلغ (2.38) الذي يقابله الوزن النسبي المقدر بـ (79.33%). وتلك عي العبارة الأخير التي جاءت في المرتبة الرابعة.

02. الناحية الاجتماعية

الجدول رقم 6 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية الاجتماعية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	الأنشطة البدنية تسهم في تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد	2.35	.731	78.33	مرتفع	01
02	ممارسة الأنشطة البدنية تعتبر بالنسبة لي أفضل فرصة للتعرف على الآخرين	2.22	.826	74.00	متوسط	02
03	لأفراد أسرتي دور كبير في ممارستي للأنشطة البدنية	2.10	.739	70.00	متوسط	04
04	ثقافة المجتمع تعيقني من ممارسة الأنشطة البدنية	2.05	.810	68.33	متوسط	05
05	من بين الأنشطة البدنية أفضل الأنشطة التي أمارسها وحدي وخاصة في مثل هذه الظروف	2.22	.729	74.00	متوسط	02
06	أفضل الأنشطة البدنية التي يستطيع الفرد ممارستها بمفرده	2.17	.776	72.33	متوسط	03
	الكلية	2.18	0.664	72.67	متوسط	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير إلى إجابات العينة نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الاجتماعية نجد أن هذا البعد لم يحظى بالموافقة حيث نجد المتوسط الكلي للبعد والذي كان مستوى الموافقة لديه بدرجة متوسطة وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.18) والذي وقع في مجال مخطط ليكرات الثلاثي (1.67-2.33) وكان الوزن النسبي لهذا البعد قد بلغ (72.67%) بتشتت إجابات العينة المقدر بـ (0.640)، ونجد في المرتبة الأولى في هذا البعد العبارة الأولى والتي تشير على أن العينة ترى أن الأنشطة البدنية والرياضية تساهم وبشكل فعال في تنمية العلاقات الاجتماعية بمتوسط اجابات العينة المقدر بـ (2.35) وبوزن نسبي قدره (78.33%)، أما باقي العبارات لهذا البعد فقد جاءت في المستوى المتوسط حيث نجد في المرتبة الثانية العبارة الخامسة والتي تشير تفضيل الأنشطة الرياضية الفردية على الأنشطة الجماعية وكان متوسط اجابات العينة (2.22) بوزن نسبي قدره (74%) وهذا ما استقرت عليه نتيجة العبارة السادسة والتي جاءت بمتوسط حسابي قدره (2.17) بوزن نسبي قدره (72.33%)، وفي المرتبة الرابعة

العبرة الثالثة نجد أن العينة لم يكن لها اجماع حيث جاءت متوسط اجاباتهم البالغ (2.10) الذي يقابله الوزن النسبي (70%) بتشتت إجابات العينة (0.739) حيث نرى أن هناك من يرى أن الأسرة لها دور كبير في ممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك هناك من يرى عكس ذلك، وفي المرتبة الأخير نجد العبارة الرابعة حيث تشير العبارة أن ثقافة المجتمع تعيق ممارسة الأنشطة البدنية وهذا الطرح لم يحظى بدوره بالإقبال الكلي وهذا من خلال إجابات العينة والمتمثل في المتوسط الحسابي المقدر بـ (2,05) الذي يقابله الوزن الحسابي النسبي (68.33%) بتشتت إجابات العينة المقدر (0.810)

03. الناحية النفسية

الجدول رقم 7 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية النفسية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	تعمل الأنشطة البدنية على إكسابي الثقة بالنفس والتغلب على مخاوفي خاصة في ظل جائحة كورونا	2.37	.769	79.00	مرتفع	02
02	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تخفيف التوتر العصبي الشديد	2.42	.742	80.67	مرتفع	01
03	لا توجد علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتقليل نسبة القلق والاكتئاب	1.80	.753	60.00	منخفض	05
04	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على الاسترخاء من ضغوط الحياة	2.30	.719	76.67	متوسط	02
05	ممارسة الأنشطة البدنية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح	1.93	.759	64.33	متوسط	04
06	ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على ضبط النفس	2.30	.683	76.67	متوسط	02
07	عدم ممارسة الأنشطة البدنية تضيق مني فرصة هامة للاسترخاء	2.10	.805	70.00	متوسط	03
	الكلي	2.17	0.545	72.33	متوسط	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير إلى إجابات العينة نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية النفسية نجد أن هذا البعد لم يحظى بالموافقة حيث نجد المتوسط الكلي للبعد والذي كان مستوى الموافقة لديه بدرجة متوسطة وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.17) والذي وقع في مجال مخطط ليكرات الثلاثي (1.67-2.33) وكان الوزن النسبي لهذا البعد قد بلغ (72.33%) بتشتت إجابات العينة المقدر بـ (0.545)، والملاحظ من خلال هذا الجول والمعبر عن إجابات العينة نجد أن أعلى قيمة لمتوسط الحسابي والمقدر بـ (2.42) كانت للعبارة الثانية والتي تشير على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تخفيف التوتر العصبي الشديد، كما أن أدنى قيمة لمتوسط إجابات العينة كانت للعبارة الثالثة وهي ذات

مستوى قياس منخفض حسب مقياس ليكرات الثلاثي والتي عبرت فيها العينة على عكس الطرح والمتمثل عدم وجود علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتقليل نسبة القلق والاكتئاب.

04. الناحية العلمية

الجدول رقم 8 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على عبارات الناحية العلمية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	مقرر الصحة والرياضة ضروري لغير المتخصصين في الرياضة	2.10	.668	70.00	متوسط	03
02	دراسة مقرر الصحة والرياضة في المتوسطة مضيعة للوقت	2.03	.729	67.67	متوسط	05
03	فهم المعارف والمفاهيم المرتبطة بمجال الصحة والرياضة أمر صعب	2.05	.710	68.33	متوسط	04
04	هناك ضرورة لوجود مقرر الصحة والرياضة كمقرر إجباري	1.95	.673	65.00	متوسط	06
05	مقرر الصحة والرياضة من الدروس المحببة لنفسه	2.15	.765	71.67	متوسط	02
06	المعارف والمفاهيم المرتبطة بمجال الصحة والرياضة أمر صعب	1.93	.689	64.33	متوسط	07
07	أحب مقرر الصحة والرياضة	2.33	.792	77.67	متوسط	01
	الكلية	2.07	0,443	69	متوسط	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير إلى إجابات العينة نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية العلمية نجد أن هذا البعد لم يحظى بالموافقة حيث نجد المتوسط الكلي للبعد والذي كان مستوى الموافقة لديه بدرجة متوسطة وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.07) والذي وقع في مجال مخطط ليكرات الثلاثي (1.67-2.33) وكان الوزن النسبي لهذا البعد قد بلغ (69%) بتشتت إجابات العينة المقدر بـ (0.443)، والملاحظ من خلال هذا الجدول والمعبر عن إجابات العينة نجد أن أعلى قيمة لمتوسط الحسابي والمقدر بـ (2.33) كانت للعبارة السابعة والتي تشير على حب العينة لمقرر الصحة والرياضة وأدنى قيمة كانت للعبارة السادسة حيث لم تتفق العينة على هذا الطرح والذي يشير إلى صعوبة المعارف والمفاهيم المرتبطة بمجال الصحة والرياضة بمتوسط حسابي قدره (1.93) الذي يقابله الوزن النسبي (64.33%) بتشتت إجابات العينة أي الانحراف المعياري المقدر بـ (0.792)

تحديد أكثر المتغيرات أهمية محل الدراسة (الأكثر توفرا)

بعد عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول متغيرات الدراسة، قمنا بتحديد أكثر المتغيرات أهمية والجدول الآتي يوضح ذلك.

الجدول رقم 9 نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على أهم عبارات توفّر المحور الاتجاهات

الترتيب	المستوى	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	الرقم
مرتفع	01	78.33	.640	2.35	الناحية الصحية	01
متوسط	02	72.67	0.664	2.18	الناحية الاجتماعية	02
متوسط	03	72.33	0.545	2.17	الناحية النفسية	03
متوسط	04	69	0,443	2.07	الناحية العلمية	04
متوسط		73	0.507	2.19	الكلي	

المصدر: من إعداد الطالبة وفقاً لمخرجات برنامج (SPSS).

من خلال استطلاعنا لإجابات عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ الطور الثاني من التعليم نجد أن محور الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضية والمكون من أربع أبعاد (الصحية-الاجتماعية-النفسية-العلمية)، نجد أن المتوسط الحسابي الكلي للمحور ككل، قد بلغ عند مستوى الموافقة متوسط الذي يعبر عنه بالمتوسط الحسابي المقدر بـ (2.19) بإنحراف معياري قدره (0.507) ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني لم يحظى بالموافقة وذلك من خلال نتائج الأبعاد المكونة لهذا المحور حيث نجد أن أعلى قيمة لمتوسط الحسابي قد بلغ (2.35) بإنحراف معياري المقدر بـ (0.507) كانت لاتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية الصحية، تليها ممارسة النشاط من الناحية الاجتماعية والتي تشير الأرقام الإحصائية لهذا البعد والمتمثل في المتوسط الحسابي المقدر بـ (2.18) بإنحراف معياري قدره (0.664)، يليها البعد الثالث وهو ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والذي كان متوسط حسابه قريب من المتوسط الحسابي للبعد السابق والمقدر بـ (2.17) وفي المرتبة الأخيرة نجد ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية العلمية وهو البعد الرابع من هذا المحور وقد بلغ متوسط حسابه (2.07) بإنحراف معياري قدره (0.507).

2.01- عرض وتحليل النتائج لاجابات العينة نحو البروتوكول الصحي المتخذ من قبل المؤسسات التعليمية
الجدول رقم 10 يبين نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على البروتوكول الصحي في المؤسسات التعليمية

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
01	تتوفر المتوسطة على أجهزة قياس الحرارة	2.50	.675	83.33	مرتفع	03
02	يتم تنفيذ حملات توعية صحية بمخاطر الفيروس على الصحة العامة	2.40	.805	80.00	مرتفع	05
03	يوجد لافتات تنبيهية بالاجراءات الاحترازية بالمتوسطة	2.17	.742	72.33	متوسط	04
04	يتم تطهير وتعقيم دورات المياه والمكاتب بصفة دورية	2.20	.719	73.33	متوسط	06
05	يتم الالتزام بالاجراءات الوقائية الوقائية	2.28	.746	76.00	متوسط	02
06	يراعى بعد المسافات بين الممارسين أثناء الحصة	2.45	.710	81.67	مرتفع	07
07	تتوفر أدوات تعقيم للأفراد أثناء الحصة	2.43	.742	81.00	مرتفع	01
08	يتم تقسيما أثناء الحصة لتقليل من التزاحم	2.38	.802	79.33	مرتفع	
	الكلي	2.35	.641	78.33	مرتفع	

المصدر من إعداد الطالب وفقا لبرنامج (SPSS26)

من خلال الجدول نجد أن المؤسسات التعليمية المشار إليها سابق أنها تطبق الإجراءات المتخذة للوقاية من إنتشار وباء كوفيد 19 بين التلميذ باتخاذ كافة التعليمات من الجهات الوصية وهذا ما لمسناه من خلال زيارتنا لبعض المؤسسات التعليمية لمرحلة المتوسط بالمنطقة وكذلك حسب متوسط إجابات العينة الكلي لهذا المحور والبالغ (2.35) والذي يقابله الوزن النسبي (78.33%) بانحراف المعياري قدره (0.641).

02. مناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الفرعية: هناك علاقة قوية ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي والبروتوكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19

حيث نجد ان النتيجة تتفق مع دراسة ابراهيم عيسى (2020) و هذا ما ذكره الباحث براهيم عيسى (2020) و التي هدفت الى التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ظل covid 19 ، كما كشفت الدراسة عن وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، كما توصل الباحث لوجود فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات طبيعة الممارسة.

لاختبار الفرضية الرئيسية قام الطالب أولاً باختبار كل من فرضياتها الفرعية المنبثقة منها وهي كالتالي:
الفرضية الفرعية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية (الصحية - الاجتماعية - النفسية - العلمية)، وبرتكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19

لاجابة عن فرضية الدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية الصحية وبرتكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19

الجدول رقم يوضح العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من ناحية(الصحية - الاجتماعية - النفسية - العلمية)، وبرتكول المعتمد للحد من انتشار كوفيد 19

الجدول رقم 11 معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة

العلمية	النفسية	الاجتماعية	الصحية	معامل الارتباط
0,605	0,849	0,782	1,000	قيمة معامل الارتباط
0.00	0.00	0.00	0.00	مستوى الدلالة
80	80	80	80	حجم العينة
0.05	0.05	0.05	0.05	مستوى الخطأ
دال توجد علاقة طردية متوسط		دال توجد علاقة طردية قوية جدا		القرار

من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات SPSS26

يتبين من الجدول أعلاه وجود علاقة إيجابية دالة احصائيا عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين أبعاد اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وبرتكول الصحي المطبق من طرف المؤسسات التعليمية. حيث بلغ أعلى معامل ارتباط بين بعد اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية الصحية حيث بلغت قيمته (1.000) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00) وهذا يعني أنه توجد علاقة طردية قوية جدا بين البعد والبرتكول الصحي.

أما البعد الثالث والذي نقصد به ممارسة النشاط الرياضي والبدني من ناحية النفسية فإنه معامل ارتباطه مع المحور المستقل قد بلغ (0,849) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00) وهذا يعني أنه توجد علاقة طردية قوية جدا بين البعد والبرتكول الصحي.

أما البعد الثاني والذي نقصد به ممارسة النشاط الرياضي والبدني من ناحية الاجتماعية فإنه معامل ارتباطه مع المحور المستقل قد بلغ (0,782) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00) وهذا يعني أنه توجد علاقة طردية قوية جدا بين البعد والبرتكول الصحي.

وأضعف ارتباط سجل كان بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من ناحية العلمية وبرتكول الصحي المطبق حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0,605) وهي دالة عند مستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00) وهذا يعني أنه توجد علاقة طردية قوية جدا بين البعد والبرتكول الصحي

من الاختبار السابق والذي كان بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية الصحية وتطبيق برتكول الصحي فإننا نقوم بقبول الفرضية العدمية أي الصفرية والتي تقول على أنه هناك علاقة قوية جدا ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتغير التابع (ممارسة النشاط البدني والرياضي من ناحية الصحية) والمتغير المستقل (البرتكول الصحي)

وفي نفس السياق من نفس الاختبار المستعمل والذي كان بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية وتطبيق برتكول الصحي فإننا نقوم بقبول الفرضية العدمية أي الصفرية والتي تقول على أنه هناك علاقة قوية جدا ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتغير التابع (ممارسة النشاط البدني والرياضي من ناحية النفسية) والمتغير المستقل (البرتكول الصحي)

كما سجلنا نفس النتيجة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية الاجتماعية وتطبيق برتكول الصحي فإننا نقوم بقبول الفرضية العدمية أي الصفرية والتي تقول على أنه هناك علاقة قوية ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتغير التابع (ممارسة النشاط البدني والرياضي من ناحية الاجتماعية) والمتغير المستقل (البرتكول الصحي)

وفي المقابل ومن الاختبار السابق فإن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي من الناحية العلمية وتطبيق برتكول الصحي فإننا نقوم برفض الفرضية العدمية أي الصفرية ونقبل الفرضية التي تشير إلى مستوى القوة المتوسط بين المتغير التابع (ممارسة النشاط البدني والرياضي من ناحية العلمية) والمتغير المستقل (البرتكول الصحي).

حيث نجد ان النتيجة تتفق مع دراسة الجعفري (2014) وهذا ما ذكره الباحث الجعفري في دراسته التي هدفت الى التعرف على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، كما كشفت الدراسة بعد

تحليل النتائج توصل الباحث إلى أن اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني كانت ايجابية وجاء ترتيب اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو النشاط البدني تبعاً لمجالات الدراسة كالتالي المجال الصحي، المجال النفسي، المجال العلمي، المجال الاجتماعي في الترتيب الرابع والأخير وأوصى الباحث بضرورة تنمية وتعزيز اتجاهات طلبة جامعة الملك عبد العزيز نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الإيجابي جداً في جميع المجالات.

الفرضية الفرعية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) للاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، تعزى لمتغير (الجنس- المستوى الدراسي).

$H_0 =$ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) اتجاه ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس

$H_1 =$ توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) اتجاه ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس

لإجابة عن هذه الفرضية فقد تم استخدام أداة اختبار (T) للعينتين من ناحية الجنس (ذكور-إناث) نحو اتجاههم للممارسة النشاط البدني والرياضي.

الجدول رقم 12 يوضح الفروق في الأداء الوظيفي يعزى لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
ذكر	2,47	0,335	6,717	0,00	دال (توجد فروق)
أنثى	1,86	0,480	6,486		

المصدر من إعداد الطالبين وفقاً لبرنامج (SPSS26)

يتضح من بيانات الجدول أن متوسط الحسابي لفئة الذكور بلغ (2,47) مقارنة بفئة الإناث الذي بلغ متوسط حسابهم (1,86)، كما جاءت نتيجة اختبار (T) (6,717) لذكور والإناث (6,486) بقيمة احتمالية (0,00) وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نقر أنه توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج ان إجابات العينة بين الذكور والإناث تختلف.

من الاختبار السابق، فإننا نرفض الفرضية العدمية ونقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي تعزى لمتغير الجنس

$H_0 =$ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) اتجاه ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

$H_1 =$ توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$) اتجاه ممارسة النشاط البدني تعزى لمتغير المستوى الدراسي

لإجابة عن هذه الفرضية فقد تم استخدام أداة اختبار تحليل التباين (ANOVA) وقد استخدمنا هذه الاختبار لإيجاد الفروق من عدمها بين التلاميذ تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الجدول رقم 13 يوضح الفروق في اتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي يعزى لمتغير المستوى الدراسي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات		
دال (توجد فروق)	0.000	4.263	2.444	29	70.883	بين المجموعات	الوظيفة
			0.537	50	28.667	داخل المجموعات	
				79	99.550	المجموع	

المصدر من إعداد الطالبين وفقا لبرنامج (SPSS26)

يبين هذا الجدول أن قيمة (ف) قيمة اتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي حسب متغير المستوى الدراسية تقدر (4.263) وهي دالة عند درجة الحرية داخل المجموعة (70.883) وبين المجموعات (28.667) بمستوى دلالة قدره (0.000)، وهذا ما يدل على وجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير اتجاه نحو ممارسة الناشط البدني والرياضي.

من الاختبار السابق، فإننا نرفض الفرضية العدمية ونقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

حيث نجد ان هذه النتيجة تتوافق مع دراسة عباسية نجيب (2015) و ذكر الباحث عباسية نجيب (2015)

في دراسته التي هدفت الى التعرف على إتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، كما كشفت الدراسة عن أهم النتائج إلى امتلاك طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اتجاه إيجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بغض النظر عن الجنس أو المستوى أو حتى السن، وأوصت الدراسة بضرورة توفير كامل الوسائل والكفاءات البشرية وتسخيرها لصقل المواهب، مادام هناك تجاوب كبير من طرف الطلبة.

03. أهم الاستنتاجات و التوصيات

إن دراستنا هذه جاءت لتحقيق أو معرفة طبيعة الاتجاهات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو نشاطهم الرياضي والبدني في ظل الجائحة، حيث موضوع الاتجاهات ومقاييسها من المواضيع التي يدرسها علم النفس وعلم الاجتماع، ولها دور هام في تأثير على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيرة لممارسة النشاط والاستمرار في الممارسة المنتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء، ومن خلال الدراسة التي أجريت على مجموعة من التلميذ الطور المتوسط من التعليم فإننا نستنتج:

- محور الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ذات مستوى متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل(2.19)؛

- الإجراءات الصحية للحد من إنتشار الوباء في أوساط التلاميذ مستوى مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.35) والذي يقابله الوزن النسبي (78.33%) بانحراف المعياري قدره (0.641)؛

- كما أثبتت اختبارات الدراسة على وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي تعزي لمتغير الجنس؛

- كما أثبتت الدراسة على وجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 نحو اتجاه ممارسة النشاط البدني والرياضي تعزي لمتغير المستوى الدراسي.



خاتمة

إن دراستنا هذه جاءت لتحقيق أو معرفة طبيعة الاتجاهات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو نشاطهم الرياضي والبدني في ظل الجائحة، حيث موضوع الاتجاهات ومقاييسها من المواضيع التي يدرسها علم النفس وعلم الاجتماع، ولها دور هام في تأثير على النشاط البدني الرياضي، كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة النشاط والاستمرار في الممارسة المنتظمة، وبالتالي الارتقاء بهذا النوع من النشاط وذلك لاستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء، ومن خلال الدراسة التي أجريت على مجموعة من تلاميذ الطور المتوسط من التعليم فإن أهم نتيجة تحصلنا عليها على أنى مستوى اتجاه التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضة مستوى متوسط وكذلك تأثير الاجراءات الصحية المتخذة من قبل المؤسسات على اتجاهات التلاميذ في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية :-

- تنمية وتعزيز اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني لكي تصل إلى المستوى الايجابي جدا وعلى جميع المجالات.

- ضرورة زيادة اهتمام بالأنشطة الرياضية المدارس وخاصة منها مدارس التعليم المتوسط نحو أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي

- إقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ

- ضرورة وضع الخطط والبرامج العملية الفاعلة لتنمية اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية.

- توفير أماكن لممارسة الأنشطة البدنية بما يتوافق مع العادات والتقاليد ونظام المجتمع.

- عقد دورات تدريبية وندوات تثقيفية للتلاميذ عن الأنشطة البدنية وفوائدها.

- زيادة خيارات التلاميذ من الأنشطة التي تتولى الأنشطة الرياضية لإتاحة الفرص لاختيار ما يتفق مع رغباتهم واتجاهاتهم وميولهم.

قائمة المراجع



قائمة المراجع

01- الكتب

- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
- خليل ميخائيل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، جار المعارف بمصر، القاهرة، 1971.
- سيكولوجية المراهقة، منشورات مجلة الدراسات النفسية والتربية، الرباط، ط1، 1987.
- شعبان على حسين، أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، مكتبة الجامعة الحديث، الاسكندرية 2002.
- عبد اللطيف خليفة، سيكولوجية الاتجاهات، دارغريب للطباعة والنشر، القاهرة :، 1990.
- علاوي محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- على يحي المنصوري، مدخل للثقافة الرياضية، الأردن، 1971.
- فرائد البهي السيد، سعد عبد الرحمان، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2006.
- كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- محمد عادل خطاب، النشاط الترويجي وبرامجه، مكتبة القاهرة الحديثة، ملتزم الطبع والنشر، 2000.
- مصطفى حسن باهي، الحياء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- مكارم حلمي أبو هرحة وآخرون، مدخل التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2002.

02- المجالات والدراسات

- إيمان حسين هدى، محمد سليمان، دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد 26، العدد 04، 2014.
- البنك الدولي، التصدي لجائحة كورونا في جيبوتي (P1730807) وثيقة معلومات المشروع، 24 مارس 2020.
- بومعروف نسيمه، تأثيرات الناشط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي العدد 80، 2014.

- جميل بن فيروز الرشيد، اتجاهات طلبة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الإصدار 47 رقم 2، مصر، 2018.
- ديل ريو، سي. ومالاني، بي إن. 2020. "كورونا - رؤى جديدة حول هذا الوباء سريع التغير".
- شيماء، عبد المجيد زهران، ظاهرة الفروق الفردية، وتطورها التاريخي، كلية التربية جامعة المدينة العالمية شاه علم، ماليزيا، 199.
- على جفري، اتجاهات طلبة نحو ممارسة النشاط البدني، دراسة ميدانية بجامعة الملاك عبد العزيز، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 28، السعودية، 2014.
- عمار جسين عبيد المرشدي، مستوى الدلالة الاحصائية، جامعة بابل، العراق، 2011.
- فهيم نيلي، دراسة مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات ونظرات المدراس نحو النشاط البدني، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد (10-11)، 1991.
- محمود حسني الأطرش، قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية، جامعة النجاح الوطنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، الملحق 3، الأردن، 2016.
- مدر سليمان: قيم الشباب الجامعي ونوع دراستهم في علاقتها باتجاهاتهم نحو العمل بالمشروعات الجديدة الصحراء (نوشكي). المؤتمر العلمي الثاني عشر لكلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان في الفترة 13-14 أبريل، المجلد الثالث 1999،
- يعلي فاروق، اختبار الفرضيات، مطبوعة حول مقياس إعلام آلي، جامعة سطيف (02)، ب.س.
- 03. المذكرات**
- عابد سماح، المعوقات المهنية لمدرسي الطور المتوسط من التعليم وعلاقتها بأدائهم التدريسي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية، جامعة زين عاشور الجلفة، 2019.
- بن حاج الطاهر عبد القادر، دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008.
- حاج صدوق عبد الرحمن وآخرون، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي، رسالة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2017.
- قرومي أحمد، اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء بعض المتغيرات، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، 2019.
- 04. باللغة الأجنبية**

Forry,J, Changing habits by Changingattituses, Journal of Health, 1996, P 59

PapaioannouA ,TheodorakisY&Goudas MFor a betterPhysical .Education.Thesalloniki :Christodoulidi,

05. المواقع الإلكترونية

منظمة الأمم المتحدة، موجز سياساتي (التعليم أثناء جائحة كوفيد-19، ومابعدھا، على المواقع الإلكتروني
<https://www.un.org/sites/un2.un.org>
لحسن الكيري، المرتھقة، مفھومھا. أنواعھا...ومراحلھا، صحيفة المثقف العربي الإلكتروني، العدد 5368،
أستراليا، الموقع الإلكتروني www.almothagaf.com مقال منشور بتاريخ 2018-05-17.
ماركيز، بي في. 2020. "هل يزيد تدخين التبغ من خطر الإصابة بكورونا؟ حالة الصين."
<http://www.pvmarquez.com/Covid-19>
فوشي، أس، لين، سي، وريديلد، آر. 2020. "كورونا" كوفيد 19" - البحث عن المجهول". نيو إنجلاند
جورنال أوف ميديسين، (DOI): NEJMe2002387/10.1056