

عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

## صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس

سهى ذيب صالح سميرين

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1428 هـ - 2007 م

# صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس

إعداد

سهى ذيب صالح سميرين

بكالوريوس تربية رياضية/ جامعة القدس

المشرف: الدكتور محسن محمود عدس

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في أساليب التدريس من قسم الدراسات العليا في التربية/ عمادة الدراسات العليا/ جامعة القدس.

1428 هـ - 2007 م

إجازة الرسالة

صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس

اسم الطالبة: سهى ذيب صالح سميرين  
الرقم الجامعي: 20420041

المشرف: الدكتور محسن محمود عدس

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 21 / 4 / 2007 م من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم  
وتواقيعهم:

التوقيع.....  
م. ك. عدس

التوقيع.....

رئيس لجنة المناقشة

1- الدكتور محسن محمود عدس

التوقيع.....

ممتحناً داخلياً

2- الدكتور محمد عبد القادر عابدين

التوقيع.....

ممتحناً خارجياً

3- الدكتور عماد صالح عبد الحق

٢٠٠٧ / ١٥ / ١٦

د.عمار مهنا عبد الحميد

القدس - فلسطين

1428هـ - 2007 م

الإهداء

إلى روح أبي رحمه الله

إلى المدرسة التي ما زلت أتعلم منها: أمي الغالية

إلى شريك سهري وحياتي: زوجي العزيز

إلى من تحملوا معي أعباء هذا البحث: أبنائي الأعزاء

سارة، حافظ

إلى أخواتي وإخواني رمز الأخوة والمحبة

إلى أعز الناس وأكثرهم حبا إلى نفسي: ابن أختي بلال منصور

الباحثة: سهى سميرين

## إقرار

أقر أنا مقدمة هذه الدراسة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وان هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة عليا لأية جهة كانت.

التوقيع:   
سهى ذيب صالح سمريين

التاريخ: 2007 / 4 / 21

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي وهبني المقدرة على إنجاز هذه الدراسة، التي كانت إحدى آمالي في الحياة. ولا يسعني إلا أن أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى أستاذي التقدير الدكتور محسن محمود عدس، الذي أنار لي درب لتحقيق غايتي، بما أسداه لي من نصح، وإرشاد، وتوجيه ساعدني في إخراج هذه الدراسة.

كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عضوي لجنة المناقشة الدكتور محمد عبد القادر عابدين والدكتور عماد صالح عبد الحق، اللذين تحملا عبء مراجعة وقراءة هذه الدراسة ومناقشتها. كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي في دائرة التربية وعلم النفس لما بذلوه من جهد وعطاء خلال فترة دراستي.

وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع طالبات جامعة القدس اللواتي شملتهن عينة الدراسة، لمشاركتهن بتعبئة الاستبانة. وكذلك فإني أتقدم بجزيل شكري إلى الأستاذ اشرف أبو خيران لما قدمه لي من مساعدة في توزيع الاستبانة على طالبات سنة أولى، كما وأتقدم من الدكتور محمد حماد بالشكر الجزيل لتدقيقه اللغوي للدراسة، وأخيرا وليس آخرا أتقدم بالشكر إلى زوجي لمساعدته لي وتشجيعه الدائم.

الباحثة

سهى سميرين

## مصطلحات الدراسة:

**الصعوبات:** هي المعوقات أو الأمور التي تعترض، أو تحول دون ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية، وتقاس في هذه الدراسة بدرجة تقدير الطالبات لها بناء على استجابتهن لفقرات الاستبانة المعدة لهذا الغرض.

**النشاط الرياضي:** هو الممارسة البدنية، سواء كانت فردية أو جماعية تحت إطار خطة مدروسة لها قواعد وقوانين معينة، لتحقيق أهداف محددة ( إبراهيم، 1992).

**النشاط الداخلي:** هو البرنامج الرياضي الذي تديره عمادة شؤون الطلبة خارج المنهاج الجامعي لكل من تضمهم الجامعة.

**النشاط الخارجي:** نشاط اختياري خاص بالطلبة المتميزين في الأداء الرياضي حيث يتبارى فيه فريق مع فريق آخر من نفس الجنس يمثل جامعة أو نادٍ أو مؤسسة بعد تدريبه تدريباً كافياً.

**الكليات الإنسانية:** وهي الكليات التي تضم الطالبات اللواتي أنهين الدراسة الثانوية العامة في الفرع الأدبي والعلمي وتم قبولهن في الكليات الإنسانية وهي (الأداب، والدعوة وأصول الدين، والقرآن والدراسات الإسلامية، والحقوق، والعلوم الإدارية والاقتصادية) في جامعة القدس.

**الكليات العلمية:** وهي الكليات التي تضم الطالبات اللواتي أنهين الدراسة الثانوية العامة في الفرع العلمي وتم قبولهن في الكليات العلمية وهي ( الهندسة، والمهن الصحية، والطب البشري، وطب الأسنان، والصيدلة، والعلوم والتكنولوجيا) في جامعة القدس.

## صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس، كما هدفت إلى دراسة تأثير متغيرات نوع الكلية، ومكان السكن، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي.

ولتحقيق هدف الدراسة تم تصميم استبانته، اشتملت على خمسة مجالات: مجال الإمكانيات الرياضية، والمجال الاجتماعي، والمجال النفسي، والمجال الأكاديمي، والمجال الصحي والبدني. وقد تم التحقق من صدق الاستبانة بعرضها على عدد من المحكمين من أساتذة الجامعات، والمتخصصين في التربية والتربية الرياضية. أما ثبات الاستبانة فقد تم التحقق منه عن طريق دراسة استطلاعية على عينة من الطالبات غير تلك المشمولة في الدراسة، وتم حساب معامل الثبات للاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) لفقرات الاستبانة، ولكل مجال من مجالات الاستبانة، وبلغت قيمة الثبات الكلي 0.93.

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كليات الجامعة وعددهن 3687، وجرى اختيار عينة طبقية من مختلف كليات الجامعة، بلغت (553) طالبة، أي بنسبة (15%) من مجتمع الدراسة، وتم تحليل الإجابات باستخدام الإحصاء الوصفي، واختبار (ت) للعينات المستقلة، وتحليل التباين الأحادي.

وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

أولاً: أن أهم صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس مرتبة تنازلياً كانت كمايلي:

- 1- الصعوبات المتعلقة بمجال الإمكانيات الرياضية (74.4%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة عالية.
- 2 - الصعوبات المتعلقة بالمجال الاجتماعي (66.4%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة متوسطة.
- 3- الصعوبات المتعلقة بالمجال النفسي (65.2%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة متوسطة.
- 4- الصعوبات المتعلقة بالمجال الأكاديمي (55.6%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة قليلة.



5- الصعوبات المتعلقة بالمجال الصحي والبدني (54.8%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة قليلة.

ثانياً: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير نوع الكلية.

ثالثاً: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن ولصالح طالبات المخيم.

رابعاً: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح طالبات سنة ثانية، وثالثة، ورابعة.

خامساً: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي. وفي ضوء هذه النتائج، فقد أوصت الباحثة المسؤولين وأصحاب القرار في الجامعة بوضع الحلول المناسبة للصعوبات التي ظهرت في الدراسة وخاصة الإمكانيات الرياضية.

## ABSTRACT

### **The Difficulties Female Students of AL-Quds University face in The Pursuit of Sport Activities**

This study aimed at identifying the difficulties faced by female students of AL-Quds University in the pursuit of sport activities, and at studying the impact of certain variables: college type, location of housing, educational level, and the accrual rate.

To achieve the object of the study the researcher developed questionnaire constructed by herself and it consisted of five domains: potential area of sports, social, psychological, academic, health and physical. A test of validity and reliability was conducted, and it was judged that the questionnaire was valid, and reliability was calculated using Cronbach-Alpha equation, and it was found (0.93).

The questionnaire was distributed to a stratified sample of (553) student, from all faculties (15% of the population). One - way analysis of variance (ANOVA), independent t- test, and descriptive statistics were used to analysis the data.

The results of the study were as follows:

1- The most important difficulties faced by females Students of AL-Quds University in the pursuit of sporting activities, organized in descending pattern as follow:

a. potential area of sports (74.4%): I have no place to rest and shower after the completion of the sports activities, few stadiums and sports arenas in the university.

b. social (66.4%): The negative perception of the society towards the exercise of girls sport activities, opposition parents for the pursuit of sporting activities.

c. psychological (65.2%): When am ashamed often wear sport, students look to the exercise of sports activities.

d. academic (55.6%): Lack of grants and incentives for students excellent in sports activities.

e. health and physical (54.8%): The absence of a competent physician, sports medicine.

2- There were no statistical differences at ( $\alpha=0.05$ ) in the students response in tern difficulties existence due to changing college type.

3- There were statistical differences at ( $\alpha=0.05$ ) in the students response in tern difficulties existence due to changing place of residence for students camp.

4- There were statistical differences at ( $\alpha=0.05$ ) in the students response in tern difficulties existence due to a variable- level school for the second, third and fourth.

5- There were no statistical differences at ( $\alpha=0.05$ ) in the students response in tern difficulties existence due to a variable rate cumulative.

Based on the finding of the study, it was recommended that the officials and decision markers in the university to develop appropriate solutions to the difficulties which found in the study, specially the potential of sports.

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أهداف الدراسة

4.1 أسئلة الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 محددات الدراسة

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

#### 1.1 المقدمة

بات من المؤكد أن التربية عنصر مهم لإصلاح المجتمعات والأفراد والنهوض بالأمم، وهي أداة ناجحة ووسيلة فعالة لحل المشكلات وصلل المواهب، وتوجيه الفكر الوجهة الصحيحة التي تعود على المرء بالخير والنفع (جامل، 2002)، ويتم تحقيق الأهداف الأساسية للتربية من خلال بعض الأنشطة الهادفة، كأنشطة ترويحوية وتربوية لشغل وقت الفراغ، حيث تسهم في تحقيق الحاجات الأساسية والنفسية، والاجتماعية، وتساعد على اكتساب مختلف أنواع المهارات، فالوقت أحد الموارد الهامة والنادرة والتمينة التي يجب أن يستفاد منها، وصولاً إلى تحقيق التربية من جهة، والتنمية من جهة أخرى، فمهما شح وندر هذا المورد فيمكن تعويضه ولكن لا يمكن تعويض ضياعه، حيث أصبح بعداً مهماً لا بد من استغلاله في الحاضر والتخطيط للاستفادة منه بشكل فعال في المستقبل (سليمان، 1992).

ولقد قسم الباحثون الوقت بشكل عام إلى ثلاثة أجزاء رئيسية: وقت للبقاء على قيد الحياة *time for existence* كوقت النوم والأكّل والشرب (إشباع الحاجات البيولوجية)، ووقت لطلب الرزق *time for subsistence* كوقت العمل في الوظيفة، ووقت الفراغ *Leisure time* ويشمل الوقت المتبقي بعد متطلبات الأساسية ومتطلبات العمل (Murphy, 1981). ويتضح من هذا التقسيم أن وقت الفراغ مفهوم عام وشامل لجميع الأوقات التي يكون فيها الفرد غير مرتبط بمسؤوليات العمل أو الواجبات اليومية، بل يتجاوز ذلك، ولهذا لا يزال وقت الفراغ غير واضح للكثير من الناس نظراً للاتجاهات النفس – اجتماعية في المجتمعات المعاصرة التي تنظر إلى قيمة الفرد الإنتاجية من خلال العمل الرسمي فقط (الفاضل، 2004).

و يتسم العصر الحديث بالتسارع في جميع ميادين الحياة، مما انعكس على ظهور الاضطرابات الجسمية والنفسية لدى الأفراد، لذلك أصبح الإنسان في أمس الحاجة إلى حسن قضاء وقت فراغه والترويح عن النفس بطريقة ايجابية بناءة، بدلاً من ممارسة الأنشطة السلبية الهدامة لكل من الفرد

والمجتمع. وتعد الأنشطة الرياضية من ضمن الأنشطة الايجابية والتي لها دور أساسي في صقل شخصية الفرد من جميع جوانبها البدنية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية، والصحية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (خنفر، 2001).

وتعد الرياضة البدنية بصورة عامة جزء من منهج التربية الإسلامية، نصت عليها أحاديث الرسول – عليه الصلاة والسلام – ويقصد بها تقوية الجسم ورياضته على احتمال المشاق وبذل الجهد، كما يقصد بها الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة والاستمتاع به، لأن الحياة جهد مهني محتاج إلى جسم متين البنيان (قطب، 1983). اهتم الرسول – صلى الله عليه وسلم – اهتماما كبيرا بحث المسلمين على ممارسة الرياضة والاهتمام بقوة أجسامهم فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب عند الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله، ولا تعجز...". رواه مسلم، شرح النووي ج13 ص432.

ومن وقائع ممارسة رسول الله عليه الصلاة والسلام للرياضة بنفسه: كان – عليه الصلاة والسلام – ينظم ميدان الرمي وكان يرمي بنفسه، فلقد مر على نفر من الناس يتناضلون (يرمون) فقال لهم: "ارموا بني إسماعيل فان أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان، قال فأمسك بأيديهم، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:- مالكم لا ترمون؟ فقالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: ارموا فأنا معكم كلكم" رواه البخاري فتح الباري ج6 ص91. والرسول عليه الصلاة والسلام عندما حث على ممارسة الرياضة لم يخص بها الذكور فقط دون الإناث، والواقعة التالية تؤيد هذه النظرة. فقد سابق الرسول صلى الله عليه والسلام – السيدة عائشة زوجته فتقول في ذلك: " سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم، فسبقته، فلبثت حتى إذا أرهقني اللحم (سمنت) فسبقتني، فقال صلى الله عليه وسلم -: هذه بتلك". رواه أحمد بن حنبل، ج1ص39.

وكان الصحابة رضوان الله عليهم والخلفاء الراشدون بعد الرسول – صلى الله عليه وسلم – من أشد الناس حبا للرياضة، وأكثرهم ممارسة لها، ولقد كتب عمر إلى الولاة في البلدان أن يهتموا بالتربية البدنية، فكتب إلى أبي عبيدة بن الجراح أن: " علموا غلمانكم العوم ومقاتليكم الرمي ". وفي موقع آخر كتب إليهم: " أما بعد فعلموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل" (التلمساني، 1977).

وتعد المرحلة الجامعية، مرحلة هامة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية، ومعرفة مستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا، كما أنها فترة إعداد الفرد وتأهيله للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الإنتاج إلى الإمام، ولا شك في أن الأمم وان أعطت لهذه المرحلة جانباً عظيماً من الاهتمام للدراسة الأكاديمية فيها، فإن اهتمامها يتجه أيضاً نحو خلق شخصية سوية تستطيع أن تفكر تفكيراً علمياً سليماً. وتتسابق الجامعات في وضع النموذج للشخصية الجامعية المتكاملة التي تستطيع التحكم في الانفعالات تحكما مرضياً، وتتعامل مع الغير تعاملًا راضياً سليماً في نظام وتعاون لتحقيق أهداف المجتمع الإنساني، ولما كانت المرحلة الجامعية مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علمياً وتطبيقياً، بحيث يصبح الطالب في هذه المرحلة مشدوداً نحو الكتاب والبحث والمحاضرة، وينتقل بين الصف والمختبر في صبر ومثابرة. فإن الطالب يعيش فيها مشدود الأعصاب مجهد الفكر دعوباً على الوصول إلى أهدافه منتظراً ساعة تخرجه ليبدأ حياة الكفاح الواقعية. إن الطالب في هذه المرحلة بحاجة إلى إشباع حاجاته الضرورية عن طريق ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ أن النشاط هو السعادة الحقيقية للفرد، فالإنسان بطبيعته مخلوق ديناميكي ولا يمكن أن يحقق وجوده، إلا عن طريق نشاط خلاق بناء (التكريتي و حديث وبلال، 1990).

إلى أنه في المرحلة الجامعية يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، كما يتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة كأن يمارس كرة السلة أو كرة القدم أو كرة الطائرة..... الخ من الأنشطة الرياضية، وتعتبر هذه المرحلة الأولى لعملية الإعداد للمنتخبات الوطنية ولكن على النقيض من ذلك نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي ( علاوي، 1987).

وتعتبر التربية الرياضية بمفهومها الحديث جزءاً مهماً من التربية العامة التي تهدف إلى تربية الفرد جسدياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المنظمة تحت إشراف قيادة مؤهلة وواعية (علوان، 1985).

وتلعب الرياضة دورا كبيرا وبارزا في حياة الشعوب حيث تعتبر الأداة الفعالة في توجيه الإنسان للمسار الصحيح باعتبارها عنصرا أساسيا ومهماً لتطور المجتمع، وكونها أداة حقيقية لتثقيف الأفراد وتربيتهم بدنيا وذهنيا من خلال تطوير قدراتهم وامكانياتهم الجسمية والفكرية (جمعة، 2001). والرياضة أصبحت الآن من أهم مقاييس الحضارة والتقدم وهي من أهم مجالات التنافس بين الدول المتقدمة التي تضع النشاط الرياضي من أهم عوامل بناء شعوبها ( Reas, Hardy, Lynne, 2007).

ويعد النشاط الرياضي في صورته الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميداناً هاماً من ميادين التربية، وعنصراً فعالاً في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه ويجعله قادراً على أن يشكل حياته على مسايرة العصر في تطويره ونموه، فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل وما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشيطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيماً تجعله أكثر قبولاً في المجتمع ( عوض الله، 1996).

والنشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها، والتي تؤثر تأثيراً كبيراً على شخصية الفرد، وبالتحديد أثناء فترة المراهقة، ويتطلب ذلك كله من الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وتعلم إخضاعها لسيطرته (Garcia, Enrique, William, 2007).

وأن النشاط الطلابي يعتبر من أهم الوسائل التي تسهم في تربية الأفراد في جميع مراحل التعليم تربية متزنة، متوازنة متكاملة فكرياً وجسدياً وعقلياً لتنشئ الأجيال الصاعدة أقوياء، أصحاء، سعداء، مزودين بأسس اللياقة البدنية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية، وليكونوا لبنات قوية في تحقيق تقدم المجتمع ونهضته (راشد، 1988).

إن قيمة النشاط الرياضي الحقيقية تظهر إذا ما استخدم كوسيلة للحصول على حياة أفضل (بيوتشرز، 1964). وهذا ما يؤيده إبراهيم (1979) حيث أشار إلى أن النشاط الرياضي وإن كانت وسيلته الحركة إلا أن غايته التربوية، ومن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة والمنفذة بقدرة وحكمة على أيدي مسؤولة ومؤهلة تأهيلاً يتناسب وأهدافها تتحقق التربية.



ومن خلال العرض البسيط لأهمية النشاط الرياضي ترى الباحثة إن هذه الأهمية منقطة من حيث الهدف والمضمون، وإن النشاط الرياضي قد ارتكز على كونه نشاطاً بدنياً واجتماعياً وترويحياً وتنافسياً، غرضه إعداد الفرد إعداداً متكاملًا، ومنحه السعادة والسرور والرضا، وأنه يتطرق إلى معظم أوجه ومجالات وحياة الفرد ليجعلها متنزلة.

وبالرغم من أهمية النشاط الرياضي للطلبة بشكل عام وللطالبات بشكل خاص، إلا أن أعداد الطالبات المشاركات في الأنشطة الرياضية في جامعات الوطن تكاد لا تذكر وعلى وجه التحديد جامعة القدس، ومن أجل الوقوف على هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها لا بد من الاستناد إلى نتائج علمية دقيقة. وتأمل الباحثة أن تقود هذه الدراسة إلى معرفة صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس.

## 2.1 مشكلة الدراسة

إن الظروف السياسية والاقتصادية التي يمر بها المجتمع الفلسطيني غاية في الصعوبة والقسوة، ذلك أن هذه الظروف تداخلت وأثرت على مختلف النواحي الحياتية للإنسان الفلسطيني، ومن العبث محاولة تجاهلها لأن هذا الإنسان بغض النظر عن وظيفته أو مستواه العلمي والاجتماعي يعيش كل يوم الواقع الأليم والصعب، ومن ضمن الفئات التي تعيش هذا الواقع أكثر من غيرها فئة الطلبة في الجامعات الفلسطينية لأنهم يشكلون الأغلبية الفاعلة والمنتجة والأكثر تحركاً داخل المجتمع الفلسطيني، وقد ألفت الظروف السائدة، والقيم الثقافية والاجتماعية في المجتمع، ونظرة المجتمع إلى الأنشطة الرياضية بظلالها على ممارسة الأنشطة غير المنهجية في الجامعات الفلسطينية (أبو سرور، 2003).

وقد سبقت الإشارة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي من العوامل المهمة التي يساعد على الارتقاء بالمستوى الحيوي للفرد بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، كما تكسبه السعادة والسرور والانفعالات السارة وتجعله قادراً على العمل والإنتاج، ولهذا تصبح الحاجة إلى ممارسة ومزاولة الأنشطة الرياضية أمراً في غاية الأهمية.

هذا ويلاحظ بشكل عام تدني مستوى الرياضة النسوية في فلسطين ووجود صعوبات متنوعة تعترض سبيلها.

ومن خلال عمل الباحثة ودراستها، لاحظت أن عدداً قليلاً من الطالبات في الجامعات المحلية تطرق الملاعب وتشارك في الأنشطة الرياضية، سواء على مستوى النشاط الرياضي الداخلي أو الخارجي، وإن معظمه نشاط تنافسي لا يتيح الاشتراك إلا لفئة قليلة من طالبات الجامعة. كما لاحظت الباحثة أيضاً أن ممارسة الطالبات الجامعيات للأنشطة الرياضية تقتصر على أشكال محددة من الأنشطة الرياضية.

ولهذا تتمحور مشكلة الدراسة في الكشف عن صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس.

### 3.1 أهداف الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف إلى ما يلي:

1- صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجالات التالية (الامكانات الرياضية، الصحي والبدني، والنفسي، والاجتماعي، والأكاديمي).

2- الاختلاف في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة لدى طالبات جامعة القدس تبعاً لمتغير نوع الكلية (علمية، إنسانية)، ومكان السكن (مدينة، قرية، مخيم)، والمستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، والمعدل التراكمي (مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز).

3- الخروج بتوصيات ومقترحات لأصحاب القرار بهدف الاهتمام بتطوير الرياضة النسوية وحل ما يعترضها من صعوبات.

### 4.1 أسئلة الدراسة

حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية ( علمية، إنسانية)؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha =0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم)؟.

السؤال الرابع: هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha =0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي ( أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي ( مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز)؟

## 5.1 أهمية الدراسة

والنشاط الرياضي أصبح واقعاً تربوياً، له مفهومه وأهدافه ومحدداته، وأسس تنظيمه واختياره، وتبرز أهمية هذه الدراسة لما للنشاط الرياضي من دور كبير ومهم في تربية الطالبات من جميع الجوانب، الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، أصبح من الضروري التعرف على صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس، وإعداد التوصيات لتذليل هذه الصعوبات، بهدف إعطاء النشاط الرياضي الدور الطبيعي في تنمية الفرد التنمية المتزنة، وتكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة للأسباب التالية:

1— تزودنا بمعرفة جوهرية عن أهم صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس.

- 2- التعرف على هذه الصعوبات ومحاولة التصدي لها من أجل الارتقاء بمستوى الرياضة النسوية، والتي ستساعد المسؤولين ومنتخذي القرار في وضع الحلول والمقترحات واتخاذ القرارات المناسبة.
- 3- تناولت هذه الدراسة عدداً من المحاور والمتغيرات التي لم يتطرق اليها الباحثون من قبل لدراساتها، على حد علم الباحثة.
- 4- النتائج التي ستتوصل إليها الباحثة قد تثير دراسات علمية تكون باعناً وحافزاً لإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث من قبل الباحثين والمهتمين بهذا الموضوع.

## 6.1 محددات الدراسة

حدّدت الدراسة بالمحددات الدراسة:

- 1- المجال البشري: حدّدت الدراسة بطالبات جامعة القدس المسجلات رسمياً للعام 2006-2007م.
- 2- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الأول والثاني للعام الأكاديمي 2006-2007م.
- 3- الإجرائي: بما أن أداة الدراسة استبانة أعدتها الباحثة بعد مراجعة الأدبيات التربوية ذات العلاقة، فإن نتائج هذه الدراسة تعتمد على درجة صدق الأداة، ودرجة ثباتها، وعلى صدق العينة، وبدقة إجراءات تحليل البيانات المستخدمة في هذه الدراسة.

## الفصل الثاني

### الأدب التربوي والدراسات السابقة

#### 1.2 الأدب التربوي

#### 2.2 الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الأدب التربوي والدراسات السابقة

تناولت الباحثة في هذا الفصل موضوع الدراسة من جانبين، اهتم الأول منها بالأدب التربوي ذي العلاقة، بينما اهتم الثاني بالدراسات السابقة المتخصصة بالأنشطة والتربية الرياضية.

### 1.2 الأدب التربوي

يتضمن الأدب التربوي عرضاً لأهمية النشاط الرياضي وأنواعه، كذلك يتناول الحديث عن النشاط الرياضي الجامعي، وعن دور مشرفة الأنشطة الرياضية بالجامعة، ولمحة بسيطة عن الرياضة في الإسلام.

#### 1.1.2 أهمية النشاط الرياضي:

ربما لم يعد هناك حاجة، لإثبات أهمية ممارسة النشاط الرياضي للإنسان في العصر الحالي، فقد أصبح من قبيل الثقافة المنتشرة في أوساط العامة أن لها أهميتها ودورها الذي تلعبه في حياة الإنسان. ولقد أصبحت ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية والحركية المختلفة مطلباً حياتياً لكل فرد، ولكل جنس، ولكل عمر وللعديد من الأغراض بدنياً، وصحياً، واجتماعياً، ونفسياً، ومظهراً حضارياً تتباهى به الدول، وصوره دالة من دلالات تقدم الشعوب والأمم، والرياضيون سفراء فوق العادة، يرفعون رايات بلادهم في المحافل الدولية، وزعماء الدول يتباهون بممارستهم لأنشطتها، والوعي الرياضي أصبح ظاهرة عصرية، وبرامج الرياضة في الوسائل المسموعة والمشاهدة لا تخلو منها وسيلة في أية دولة، وكما الصفحات التي تكتب عنها في المجالات والدوريات عددها يفوق الحصر، ومعاهد التعليم والكليات المتخصصة لا تخلو منها دولة من الدول، وقادتها وممارسوها فوق الحصر والعدد، وبطولاتها ومنافساتها على المستويين المحلي والدولي لا تتوقف صيفاً أو شتاءً، ليلاً ونهاراً، تمارس في كل مكان في أعالي القمم وفي السهول وفي الطبيعة الوعرة وفي الماء وفي السماء وفي الهواء الطلق وفي الصالات والبيوت، تلبى كل مطلب بأدوات غالية الثمن، ورخيصة الثمن وبدون أدوات على الإطلاق، وتتطور أساليب

ممارستها، ويحقق الإنسان فيها كل يوم إنجازات واعجازات بشرية، لم يكن يتصور الإنسان أنه محققها، وكلما قلنا لا مزيد، تتهاوى الأرقام كأوراق الخريف لتخلفها أرقاماً جديدة تؤكد أنه لا مستحيل أمام هذا الكائن البشري وان علينا دائماً أن ننتظر المزيد (العدوي، 2000).  
وتتضح أهمية النشاط الرياضي في الجوانب التالية:

### 1.1.1.2 الجانب النفسي:

– النشاط الرياضي هو تعبير عن مستوى الفرد ككل أي تعبير عن شخصيته ككل وتمثيله وسيلة هذا التعبير في النواحي النفس حركية.

– يعتبر النشاط الرياضي من الوسائل الهامة للتربية الشاملة والمتزنة، لأنه يعمل على تطوير الشخصية ككل، كما أنه يختلف عن العديد من الأنشطة الأخرى للإنسان، فالمجهود البدني الذي يقوم به الفرد يحتاج إلى متطلبات نفسية معينة.

– إن النشاط الرياضي يحمل في طياته الطابع التنافسي وخاصة بالنسبة لرياضة المستويات العالمية التي يهدف فيها الفرد إلى الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي، ويرى بعض العلماء أن كل نشاط بدني له صفة اللعب والمناسبة لا بد من وجود ضوابط فنية تحكمه، وأنظمة موضوعية تفرض على الممارسين التقيد بها (علاوي، 1987).

– يرتبط النشاط الرياضي بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بقوتها وحدتها، مما قد يؤثر على شخصية الفرد لأن المجهود الكبير الذي يبذله الفرد أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات قد تعمل على تقوية أجهزة الجسم المختلفة مع الارتقاء بمستوى الوظائف النفسية والعقلية بالإضافة إلى خبرات النجاح والفشل وما يرتبط بها من مظاهر سلوكية تظهر بوضوح بالممارسة الرياضية ( Kaur, Neuberger, Gajewski, ) (2007).

### 2.1.1.2 الجانب الاجتماعي:

- المساعدة في تدعيم العلاقات بين الطالبات، وظهور علاقة جديدة.
- تساعد ممارسة النشاط الرياضي الطالبة على تعلم مهارات يصعب تعلمها داخل حجرة الصف، كالتعاون، وتحمل المسؤولية، والاعتماد على النفس حيث تمارس الطالبة هذه المهارات عملياً من خلال النشاط الرياضي.
- تعتبر ممارسة النشاط الرياضي مكسباً اجتماعياً، يتضح ذلك من خلال شغل أوقات الفراغ بأشياء مفيدة تعود على المجتمع بالنفع والفائدة، وتحل ممارسة النشاط الرياضي مشكلة يعاني منها المجتمع ألا وهي مشكلة "وقت الفراغ".
- يساعد ممارسة النشاط الرياضي في الكشف عن ميول وقدرات واستعدادات الطالبة، وهذا يساعد المربين والمسؤولين على توجيه هذه الميول والقدرات والاستعدادات التوجيه المناسب ويعتبر هذا مكسباً اجتماعياً.
- يعمل النشاط الرياضي على تدعيم ونمو العلاقات الاجتماعية بين الطالبات في الصف الواحد، وهذا يساعد على خلق مجتمع متحاب ومتفاهم (Rees, Hardy, Lynne, 2007).

### 3.1.1.2 الجانب الاقتصادي:

- تساعد ممارسة النشاط الرياضي على رفع المستوى الصحي والعقلي للطالبة، وهذا يعمل على زيادة تحصيلها الدراسي، ويساعد الطالبة على ممارسة أعمالها اليومية الأخرى بأقل جهد بدني وعقلي.
- يعمل النشاط الرياضي على الاستقرار النفسي للطالبة الممارسة للنشاط الرياضي، وهذا ينعكس على إنتاج الطالبة بصورة ايجابية، ويرفع من كفاءتها ومستوى إنتاجها في مختلف جوانب الحياة (رضوان ، 1973).



والحديث عن أهمية الرياضة والأنشطة الرياضية (البدنية) حديث قد يطول أكثر مما تتسع له هذه الصفحات، لذا سيتم إبراز أهمية النشاط الرياضي للجانب الصحي والبدني بصورة خاصة وباختصار، وحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية 2002، وكذلك اشادات بعض علماء التربية الرياضية والبدنية لأهمية النشاط الرياضي.

فالنشاط الرياضي المنتظم وحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية (2002) يعمل مايلي:  
— التقليل من احتمالات الوفاة المبكرة، بسبب المرض القلبي، أو السكتة الدماغية وهما مسئولان عن ثلث مجموع الوفيات.

— يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بسرطان القولون وبداء السكري بنسبة 50%.  
— يساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع المصاب به خمس سكان العالم البالغين أو التخفيف من حدته.

— يساعد على الوقاية من تخلخل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمالات خطر الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى 50% بين النساء.

— يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بآلام أسفل الظهر.  
— يعزز العافية النفسية، ويقلل من الكرب والقلق والشعور بالاكتئاب والوحدة.

— يساعد على الوقاية من السلوكيات الخطرة ومكافحتها ولا سيما الأطفال والشباب مثل معاقرة المسكرات أو مواد الإدمان الأخرى أو إتباع النظم الغذائية غير الصحية أو العنف.

— يساعد على السيطرة على الوزن، ويقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة والسمنة بنسبة 50% بالمقارنة بالأفراد الذين تتسم أنماط حياتهم بقلة الحركة.

## 2.1.2 أهداف الأنشطة الرياضية:

1— الأهداف الصحية، المتمثلة بتقوية الجهاز العضلي والدوري والتنفسي وبناء الجسم بشكل كامل.

2— الأهداف النفسية، فممارسو الأنشطة الرياضية يتمتعون بشعور أفضل من غيرهم، كما أنهم يقومون بأعمالهم اليومية بسهولة ويسر ولديهم القدرة على مواجهة المواقف الطارئة بثقة وهدوء.

3\_ الأهداف الجمالية، وتحسين المظهر الخارجي للجسم والمحافظة على استقامة القوام، والقضاء على الترهل، بالإضافة إلى اكتساب جمال وخفة الحركة (Vardan, Selma, Kurt, 2007).

### 3.1.2 عند تنظيم النشاط الرياضي هناك عدة أمور يجب مراعاتها منها:

– الفروق الفردية بين الطالبات واختيار النشاط الرياضي الذي يتناسب وهذه الفروق، مع اختيار الوسائل المناسبة لذلك.

– التنوع في أوجه النشاط الرياضي حتى تستطيع كل طالبة أن تجد النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراتها واستعداداتها وميولها ورغباتها.

– تنظيم نشاطات رياضية بين الفينة والأخرى تشترك فيها جميع الكليات، وذلك لتدعيم العلاقات بين الطالبات.

– يجب أن يعمل القائمون على النشاط الرياضي بالجامعة على توفير الامكانيات المادية والرياضية وتوفير الملاعب المختلفة والمناسبة لممارسة أي نشاط رياضي لتحقيق الأهداف التربوية الذي وضع من أجله النشاط الرياضي وإلا فلا داعي لأن يكون هناك قسم بالجامعة تحت مسمى النشاط الرياضي.

– مساعدة الطالبات على اكتساب المهارات والخبرات التي تساعدن بالحياة العملية خارج الجامعة، وذلك من خلال ممارستهن للأنشطة الرياضية.

– يجب مراعاة التجانس في ميول وحاجات وقدرات واستعدادات الطالبات عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

– يجب أن يكون النشاط الرياضي هادفاً وجدياً وبعيداً كل البعد عن المظهرية لتحقيق الأهداف التربوية الذي وجد من أجلها (Spengler, Sarah, Linton, 2007).

### 4.1.2 النشاط الرياضي الجامعي:

تتباين الملامح التربوية للرياضة في ضوء اختلاف المراحل والمستويات التعليمية، فمن الطبيعي أن تختلف الإسهامات التربوية في المدرسة عنها في الجامعة والمعاهد العليا (Spengler, Sarah, Linton, 2007).

وفي الجامعات أصبح الأمر مألوفاً يلتف حوله الطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية والإداريون ويعملون على دعمه، لاعتبارات كثيرة منها، استثمار وقت الفراغ الطلاب بما يعود عليهم بالنفع والصحة واللياقة، وقد استطاعت الرياضة الجامعية أن تخترق أسوار الجامعة من أوسع أبوابها، وبانت بعض الجامعات تعرف من خلال نشاطها الرياضي، وتألّق فرقها الرياضية، المختلفة لغرض استقطابهم لتلك الجامعات، حيث يمثلونها في المحافل الرياضية، بل ذهبت بعض الجامعات إلى دفع مبالغ طائلة إلى بعض النجوم لغرض قبولهم في جامعاتهم(درايبغ، 2004).

والرياضة الجامعية في دول العالم المتقدمة منظمة ومنضبطة بطريقة بيروقراطية رفيعة المستوى وتتسم بالجدية، حيث المستويات الرياضية العالية شرط لا تنازل عنه، كما تتال قضية الفوز والهزيمة اهتماما بالغا من المسؤولين، ونظام الحوافز نظاماً خارجياً. ودائماً ترتبط القيمة الاجتماعية للجامعة أو للكلية بالمكانة الاجتماعية لفرقها الرياضية الناجحة ( Smith & Parr, 2007).

واغلب جامعات الوطن العربي تهتم بالنشاط الرياضي ومسابقاته سواء على مستوى الجامعة أو الجامعات داخل كل دولة، وصولاً إلى تنظيم منافسات رياضية على المستوى الإقليمي، مثل أسبوع شباب الجامعات لدول مجلس التعاون الخليجي، غير أنه ما زالت تعترض الرياضة الجامعية على مستوى الوطن العربي الكثير من المشكلات والتحديات (الخولي، 1996).

## 5.1.2 أنواع الأنشطة الرياضية الجامعية وأهدافها:

هناك نوعان لممارسة الأنشطة الرياضية في المرحلة الجامعية وهما:

**الأول:** الأنشطة التنافسية: حيث يتم ممارسة النشاط الرياضي من أجل المنافسات وتمثيل الجامعة أو الكلية في البطولات الرياضية المختلفة.

**والثاني:** الأنشطة الترويحية: حيث يتم ممارسة النشاط الرياضي من أجل الترويح وشغل وقت الفراغ وتحقيق الفوائد الصحية المختلفة.

### 1.5.1.2 الأنشطة التنافسية:

ويستخدم هذا النوع من خلال إقامة المنافسات والبطولات بين الكليات أو بين الجامعات في الألعاب المختلفة، ويوجد بكل الجامعات والكليات قسم أو دائرة للنشاط الرياضي حيث ترعى هذه الأقسام أو الدوائر الأنشطة الرياضية أو الهوايات الرياضية المختلفة ومحاولة صقلها وتهذيبها من خلال برامجها وإشراك الطلبة في مختلف الأنشطة الرياضية، سواء كانت هذه الأنشطة فردية أو جماعية. حيث تمارس هذه الأنشطة بإشراف مدربين ومدربات، كما وتعمل أقسام النشاط الرياضي على تنظيم بطولات ومباريات محلية بين فرق الجامعة على مستوى الكليات، كما وتنظم بطولات خارجية على مستوى الجامعات بالدولة، وأحيانا تقوم بتنظيم بطولات ولقاءات رياضية مع فرق الجامعات في الدول العربية الشقيقة. وفي بداية كل عام تعلن هذه الأقسام عن تشكيل الفرق الرياضية المتنوعة ويتم وضع البرامج التدريبية لها (درايبع، 2004).

### 2.5.1.2 الأنشطة الترويحية:

يهدف النشاط الرياضي في الجامعات إلى إحساس الأفراد بالمتعة عند ممارسة أي نشاط، لأن هذه الممارسات الرياضية تكون بدون واجبات أو قيود أو التزامات، ويجب الاهتمام بهذا النوع من الأنشطة لممارسة الطلبة لهواياتهم المختلفة وذلك للترويج عن أنفسهم واستثمار أوقات الفراغ باللعب المنظم، وتحت إشراف مدربين ومدربات. ويمكن تعريف هذا النوع من الأنشطة بأنها أنشطة رياضية فردية أو جماعية يمارسها الطلبة داخل الحرم الجامعي، وهي ممكن أن تكون منظمة أو غير منظمة.

ويهدف النشاط الرياضي في الجامعات إلى تنمية شخصية الطالب الجامعي من خلال فرص التعليم المتكاملة والنشاطات المتنوعة التي يوفرها للطلبة خلال حياة الجامعة، كل هذا ليصبح الطالب مواطنا صالحا قادرا على تحمل مسؤوليات مستقبله، مساهما في تنمية وتطوير مجتمعه، قادرا على العطاء، متمتعاً بثقة نفسية عالية، متسلحا بفكر وعلم ومعارف ثرية، وخلق رفيع (الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية، 1995).

## 6.1.2 دور مشرفة الأنشطة الرياضية في الجامعة:

تلعب مشرفة الأنشطة الرياضية بالجامعة دورا بارزا في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، وستستعرض الباحثة دور مشرفة الأنشطة الرياضية في قسم النشاط الرياضي من خلال خبرة الباحثة وعملها كمساعدة في دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس وقيامها بالإشراف على تدريب بعض الفرق الرياضية للجامعة:

- وضع الخطط الشاملة للنشاط الرياضي في بداية العام الدراسي، على أن تتناسب هذه الخطط مع الامكانيات الموجودة في الجامعة.
- وضع البرامج والأنشطة التي تتناسب مع ميول ورغبات وقدرات وحاجات الطالبات في الجامعة مع مراعاة الفروق الفردية.
- الإشراف المباشر ومتابعة الأنشطة الرياضية وتوجيه الطالبات لممارسة النشاط المناسب.
- تحليل وتبسيط كل ما يتعلق بالأنشطة الرياضية للطالبات، وتشجيعهن المستمر على ممارسة الأنشطة الرياضية بشتى الطرق والوسائل.
- تزويد الطالبات بالخبرات والمهارات وكل ما يستجد من أمور تتعلق بالأنشطة الرياضية من خلال عملية الإشراف المباشر أثناء ممارستهن للأنشطة الرياضية، أو من خلال عقد الاجتماعات المتواصلة.
- إجراء عمليات التقييم بشكل منظم ومستمر لسير الأنشطة الرياضية، حسب الخطط الموضوعية، وبذلك تستطيع تحديد نجاح سير النشاط الرياضي أو فشله وتحديد ما يعترضه من مشاكل وصعوبات، ووضع الحلول المناسبة للتغلب عليها.

## 7.1.2 الرياضة في الإسلام:

تعد التربية الإسلامية من الأنظمة التربوية المتميزة في المجتمعات الحديثة لدورها الفاعل في إعداد الإنسان وتهذيبه بمختلف الأساليب والوسائل، ليكون قادرا على العمل والإنتاج بصورة لائقة، وقد تجسدت هذه المهام في السنة النبوية الشريفة التي رسم معالمها الرسول صلى الله عليه وسلم (شموط، 2001).

ويشير (الخولي، 1995) إلى أن الدين العظيم، بقرآنه الكريم وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، لم يترك أمراً من أمور الدين والدنيا إلا نبهنا إلى أوجه الخير فيه لنتبعها، كما نبهنا إلى أوجه الضر لنتجنبها، ومن ضمن ذلك الرياضة.

وبالنظر إلى الإطار المرجعي للدراسات والبحوث التي تطرقت إلى الدراسة الرياضية والتربية الإسلامية فقد اتضح بأن الألعاب الرياضية قد ازدهرت خلال العصور الإسلامية المختلفة، إذ حظيت الرياضة بنشاط واسع بين طبقات الشعب، وساهم في تجسيدها العديد من الحكام والأمراء الذين أولوها كل عناية واهتمام، وكان من ألوانها لعبة الكرة والصولجان، ورياضة التحطيب والصيد والمصارعة والسباحة وغيرها من الرياضات، كما حظيت هذه الرياضات بتنظيمات إدارية فنية لضمان ممارستها واستمراريتها (سالم، 2000).

وقد قدر الإسلام الرياضة وظهر هذا واضحاً من خلال اهتمامه بالبدن وربطه بالكثير من العبادات والطاعات التي تهدف إلى تهذيب النفوس وتقويم الأبدان وذلك عن طريق تطبيق أركان الإسلام وأحكام السنة.

فالصلاة رياضة إجبارية دينية، وخير مقوم للبدن ومنشط لأجهزة وعضلات ومفاصل الجسم، ففي الصلاة عمل عضلي معتدل يعمل على تنشيط العضلات العاملة نفسها، وينشط البدن كله لدعوته العمل في جهازي الدوران والتنفس وتنشيط التغذية والإفراغ، فتستفيد من ذلك جميع أعضاء البدن، إضافة إلى أن حركات الركوع والسجود والنهوض فيها تزيد من نشاط الدورة الدموية في الدماغ، وفي القراءة أثناء الصلاة وفي الانتقال من ركن إلى ركن رياضة مقوية لعضلات التنفس والبطن، كما أنها تزيد من سعة الصدر. كما تعتبر الحركات والأوضاع الخاصة في الصلاة من الرياضة الغريزية التي يؤديها المسلم خمس مرات يومياً موزعة على النهار والليل ويعتادها من صغره، فتكون رياضة صالحة لعضلات جسمه ومفاصله، ومقومة ومنشطة لبدنه، وأفضل مهذب لروحه ونفسه (عقيل، 2000).

## 2.2 الدراسات السابقة:

بعد مراجعة الباحثة للدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع الصعوبات التي تواجه الطالبات الجامعيات في ممارسة الأنشطة الجامعية، لم تجد الباحثة في الدراسات العربية أو الأجنبية دراسات ذات علاقة مباشرة في هذا الموضوع، إلا أنها وجدت دراسات أخرى (مرتبطة) لها علاقة بالصعوبات والمشاكل والمعوقات في المجال الرياضي.

فقد قام أبو طامع (2006) بدراسة هدفت إلى معرفة الصعوبات التي تواجه طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات والكليات الفلسطينية في مسابقات السباحة، إضافة إلى تحديد دور متغير الجنس والمؤسسات التعليمية على درجة الصعوبات، استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة والاستبانة كأداة لجمع البيانات تكونت من خمسة مجالات: وهي الامكانيات، والمنهاج، وطرق التدريس، والنفسي، والأمن والسلامة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (144) طالب وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للصعوبات كانت كبيرة وبنسبة وصلت إلى (68%)، كما أظهرت أن الصعوبات المتعلقة بالامكانيات جاءت في الترتيب الأول بدرجة كبيرة (74.4%)، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في درجة الصعوبات تعزى لمتغير الجنس والمؤسسة التعليمية. وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها ضرورة إنشاء حمامات سباحة مغلقة في الجامعات والكليات الفلسطينية، والاهتمام بالرياضة السباحة في مرحلة ما قبل التعليم الجامعي (المدارس).

وقد قام العواودة (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على المعوقات التي تواجه طلاب أقسام التربية الرياضية لدى تعلمهم مادة الجمباز في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة والاستبانة كأداة لجمع البيانات تكونت من (50) فقرة وزعت على المحاور التالية: محور المدرس، ومحور الطالب، ومحور محتوى المنهج، ومحور الامكانيات المادية، ومحور الأمن والسلامة. وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية من طلاب الجامعات الفلسطينية التي تدرس التربية الرياضية وهي ( القدس، النجاح، الخضوري)، وبلغ عدد أفراد العينة (70) طالباً.

ومن أجل تحقيق نتائج الدراسة استخدم الباحث النسب المئوية والتكرارات والمتوسطات الحسابية وتحليل التباين الأحادي، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

تعتبر دوافع واستعدادات الطلاب أول المعوقات التي تواجه الطلاب لدى تعلمهم مادة الجيمباز في أقسام التربية الرياضية وكانت نسبة الاستجابة عالية جداً، وثاني المعوقات الامكانيات المادية وإجراءات الأمن والسلامة ونسبة درجتها عالية، ومحور المنهاج جاءت متوسطة، ونسبة الاستجابة لمحور المدرس جاءت قليلة.

وقد قام دويكات (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين، أجريت الدراسة على عينة قوامها (57) مدرباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، من أندية كرة السلة في فلسطين، وقد طبقت عليهم استبانة تضمن (34) فقرة، وزعت على ستة مجالات هي: مجال النادي ونسبة متوسط الاستجابة (85.8%)، وهي تعبر عن مشكلات بدرجة كبيرة جداً، ومجال الاتحاد ونسبة متوسط الاستجابة (83%)، وهي مشكلات كبيرة جداً، ومجال الامكانيات ونسبة متوسطها (80%) وهي تعبر عن مشكلات بدرجة كبيرة جداً، مجال المدرب بنسبة (81.85) بدرجة كبيرة جداً، ومجال اللاعبين ونسبة متوسط الاستجابة (79.8%) وهي تعبر عن مشكلات بدرجة كبيرة، ومجال الإعلام بنسبة (77.6%)، بدرجة كبيرة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، عدم اهتمام إدارات الأندية بحل مشاكل اللاعبين، إضافة إلى أن عدم إقرار إدارات الأندية مكافآت مالية. وكان ترتيب مجالات المشكلات حسب النتائج كان على النحو التالي: إدارة النادي ومجال الاتحاد، ومجال التدريب، ومجال الامكانيات، ومجال اللاعبين، ومجال الإعلام.

وقامت خصاونة (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على المعوقات التي تواجه لاعبي كرة الطاولة في الأندية الأردنية، ومعرفة الفروق في تلك المعوقات تبعاً لمتغيري النادي والجنس، وقد استخدمت المنهج الوصفي وذلك بتصميم استبانة تتكون من (43) فقرة للمعوقات، موزعة على ستة مجالات وهي (الفنية، والامكانيات، والنفسية، والإدارية، والاجتماعية، والمالية)، وتكونت عينة الدراسة من (84) لاعباً ولعبة يمثلون أندية الدرجة الأولى لكرة الطاولة. وتشير النتائج إلى أن أكثر المعوقات حدة هي المعوقات الفنية (72.40%)، ثم المجال المالي (69%)، والاجتماعي (68%)، والإداري (65.60%)، والامكانيات (63.80%) وأقلها حدة هي المعوقات النفسية (59%)، وكانت أهم توصيات الباحثة هي ضرورة توفير المعسكرات التدريبية، ونشر مفاهيم اللعبة بشكل واسع، وتوفير الصالات المغلقة في مختلف الأندية الأردنية، وتوفير الأدوات اللازمة، وزيادة المخصصات المالية، والتركيز على عقد الدورات.



وقام أبو زمع (2004) بدراسة هدفت إلى تحديد المعوقات التي تواجه الناشئين العرب في الوصول للمستويات العليا في السباحة، والتعرف على هذه المعوقات تبعاً لمتغيرات: الدولة، والجنس، وطريقة السباحة، ومسافة السباحة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك بتصميم استبانة مكونة من (70) فقرة للمعوقات، تم توزيعها على ستة مجالات وهي: الفنية، والامكانات، والنفسية، والإدارية، والاجتماعية، والمالية. وتكونت عينة الدراسة من (96) سباحاً وسباحة يمثلون الدول العربية المشاركة في البطولة العربية السابعة للناشئين في السباحة، وأشارت أهم النتائج إلى أن أكثر المعوقات حدة التي تواجه السباحين الناشئين العرب في الوصول للمستويات العليا هي المخصصات المالية، وأقلها حدة تلك المرتبطة بالنواحي الاجتماعية.

وكذلك أجرى عيسى وسلمان (2004) دراسة هدفت إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة التدريب الميداني في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية بفلسطين كما يراها الطلبة، والتعرف على هذه المتغيرات تبعاً لمتغير الجنس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم الاستبانة كأداة لجمع المعلومات، واشتملت على (41) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (الامكانات الرياضية، والطلبة، والإشراف، وإدارة المدرسة، والبرنامج والمنهاج) وأشارت نتائج الدراسة إلى إن درجة الصعوبات كانت في مجال الامكانات الرياضية بنسبة مئوية (82%) وهي تعبر عن صعوبات بدرجة عالية، والبرنامج والمنهاج بنسبة (75.8%) بدرجة كبيرة، والإدارة بنسبة مئوية (70%) بدرجة كبيرة، والإشراف بنسبة مئوية (64%) بدرجة متوسطة، وطلبة المدارس بنسبة (63%) بدرجة متوسطة، كما وأشارت النتائج إلى أن الصعوبات كانت عند الإناث أكثر من الذكور.

وقام المصطفى (2004) بدراسة تهدف إلى التعرف على معوقات الاحتراف في رياضة كرة القدم في أندية المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، وقد استخدم الباحث استبانة لجمع البيانات وزعت على عينة الدراسة المكونة من (184) من اللاعبين والإداريين والمدربين ووسائل الإعلام وأعضاء الشرف، وتلخصت النتائج بأن أهم المعوقات هي المرتبطة بالناحية المالية حيث بلغ وزنها النسبي (2.67)، ولجنة الاحتراف وزنها النسبي (2.52)، والرئاسة العامة لرعاية الشباب وزنها النسبي (2.42)، والناحية الإدارية (2.38)، واللاعبين (2.23)، وقلة الملاعب والمنشآت الرياضية (2.15)، ووسائل الإعلام الرياضي (2.09)، ووزارة المعارف (2.00)، على التوالي من خلال الوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة.

وقد قام عبد الحق (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في مسابقات الجمناستيك، ولتحقيق ذلك تم بناء استبانة تضمنت خمسة مجالات وهي: عوامل الأمن والسلامة، وطريقة التدريس، والمنهاج، والعوامل النفسية، الامكانات. أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (100) طالب وطالبة من قسم التربية الرياضية، وتلخصت النتائج أن الصعوبات المتعلقة بالامكانات الرياضية جاءت في الترتيب الأول (65%)، وتعتبر هذه النسبة عن درجة صعوبة كبيرة، كما أظهرت هذه النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في درجة الصعوبات المتعلقة بعوامل الأمن والسلامة وطريقة التدريس، لصالح الإناث، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصعوبات المتعلقة بالمنهاج والامكانات والعوامل النفسية بين الذكور والإناث. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في درجة الصعوبات المتعلقة بالمنهاج والعوامل النفسية، لصالح الممارسين.

وقد قام خنفر (2003) بدراسة الهدف منها التعرف على الصعوبات التي تواجه طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعات والمعاهد الفلسطينية في مساق كرة السلة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) طالبة اختيرت عشوائياً من هذه المؤسسات التعليمية، واستخدم الباحث استبانة تضمنت (34) فقرة، وزعت على خمسة مجالات وهي: مجال الأدوات، ومجال المناهج، ومجال طرق التدريس، والمجال النفسي، ومجال الرياضية المدرسية. وأظهرت النتائج بأن الصعوبات الكلية التي تواجه الطالبات كانت متوسطة حيث بلغت النسبة المئوية (60.4%) بالإضافة لذلك أظهرت النتائج أن ترتيب مجالات الصعوبات جاء على النحو التالي: مجال الرياضة المدرسية (70.2%) وهي تعبر عن درجة كبيرة، مجال المناهج (60.2%) وهي تعبر عن درجة متوسطة، ومجال الأدوات (57.8%) وهي تعبر عن درجة قليلة، والمجال النفسي (57.2%) وهي تعبر عن درجة قليلة، وأخيراً مجال طرق التدريس (56.4%) بدرجة قليلة.

وقام أبو سرور (2003) بدراسة هدفت إلى الإجابة على السؤال التالي: ما اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وما العلاقة بين هذه الاتجاهات والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (299) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، وقد استخدم الباحث مقياساً معدلاً عن مقياس كينون للاتجاهات نحو

ممارسة الأنشطة الرياضية، واشتمل المقياس على (50) فقرة توزعت على ستة مجالات، وهي مجالات الأنشطة الرياضية كخبرة اجتماعية، والصحة واللياقة، وخبرة جمالية، وخفض التوتر، وخبرة توتر ومخاطرة، والتفوق الرياضي. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغير الجامعة والجنس والكلية، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباط بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وتحصيلهم الأكاديمي.

وقامت المرباطي (2003) بدراسة هدفت إلى توثيق أهداف النشاط الرياضي الداخلي، والتعرف على واقع هذا النشاط بالمدارس الثانوية للبنات بمملكة البحرين، وكذلك التعرف على المعوقات التي تحول دون تنفيذه على الوجه الأكمل بتلك المدارس. وتألقت عينة الدراسة من (661) طالبة و(45) معلمة وتم جمع البيانات من خلال الملاحظة العلمية، والمقابلات الشخصية، والاستبانة التي ضمت ستة محاور وهي: أهداف النشاط الرياضي الداخلي، والامكانيات المادية والبشرية، ومحتوى النشاط الرياضي الداخلي، وتنظيم النشاط الرياضي الداخلي، والمتابعة والتنظيم، والمعوقات التي تصادف النشاط الرياضي الداخلي، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج ومن أهمها: الحاجة الملحة إلى وجود وقت مخصص للنشاط الرياضي ضمن اليوم الدراسي، عدم تناسب وقت فراغ الطالبات والمعلمات، وكثرة الأعباء الدراسية على المعلمات والطالبات.

وقامت خلف الله (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على المعوقات التي تعترض طلاب التربية الرياضية من الجنسين في مرحلتي الأساسي والثانوي. واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم كفاية الإعداد الأكاديمي بالكلية المعنية، والمعاناة من السلوك الإداري للمادة، وقلة الامكانيات المتاحة، وعدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات والطلاب المتدربين من حيث المعوقات التي تعترضهم أثناء التربية العملية. ومن أهم التوصيات التي أوصت بها الدراسة هي: جعل مادة التربية الرياضية كالمواد الأساسية الأخرى، وتوفير الامكانيات والأدوات في المدارس، وضرورة إدخال أسلوب التدريس المصغر ضمن برنامج التربية العملية.

وقام النعيمي (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه البطولات العربية للألعاب الجماعية والحلول المقترحة لها، من وجهة نظر أعضاء مجالس الاتحادات المحلية للألعاب الجماعية في الدول العربية، واستخدم الباحث استبيان مكون من (74) فقرة، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (181) عضواً من أعضاء مجالس الاتحادات المحلية للألعاب الرياضية وهي ( كرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد ) في بعض الدول العربية، وقد بينت النتائج أن جميع مجالات الصعوبات كانت حادة بدرجة كبيرة، وكان محور الصعوبات الاقتصادية هو الأكثر حدة وأن جميع الحلول المقترحة مناسبة بدرجة كبيرة جداً، والحلول المقترحة للصعوبات التنظيمية أكثر مناسبة. وقد أوصت الدراسة بزيارة الاهتمام بالتسويق الرياضي والأعلام للبطولات العربية، والعمل على زيادة الميزانية المخصصة من قبل الاتحاد العربي.

وقام خنفر (2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على أسباب عزوف طالبات جامعة النجاح الوطنية عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي، واستخدم الباحث استبانة مكونة من أربعة مجالات وهي أسباب تتعلق بالجامعة، والأسرة، والطالبة، والمجتمع. وأجريت الدراسة على عينة من (378) طالبة من مختلف كليات الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم أسباب العزوف تعود إلى قلة الملاعب والأدوات والصالات في الجامعة وعدم كفاية ساعات التربية الرياضية، وقلة المدربين المتخصصين، وعدم وجود ألعاب رياضية تناسب الطالبات، وقلة الحوافز المادية، بالإضافة إلى سوء سلوك الجمهور. ومن أهم التوصيات التي يمكن أن تسهم في رفع مستوى المشاركة لدى الطالبات، توفير الملاعب والصالات الجاهزة، بالإضافة إلى زيادة عدد المتدربين والمتخصصين في المجال الرياضي.

وكذلك قام جمعة (2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على المعوقات التي تواجه اللاعبين والعاملين في مجال الكرة الطائرة بالأردن. تكونت عينة الدراسة من (235) لاعباً ومدرباً، وحكماً، وإدارياً، مسجلين ضمن كشوف الاتحاد الأردني لكرة الطائرة من مجتمع الدراسة البالغ (390)، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتكون من (48) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي مجال الامكانيات، والاجتماعي والنفسي، والتنظيمي، والإعلامي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة شيوع المعوقات، تبعاً لمتغيرات الدراسة ولصالح الإداريين والحكام، وان درجة شيوع الامكانيات

كمعوقات كانت عالية، وأوصى الباحث بزيادة الدعم المقدم للأندية من قبل وزارة الشباب واتحاد الكرة الطائرة.

وقام مسمار(2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على المشكلات والمعوقات التي تواجه معلم التربية الرياضية المبتدئ وتحديد درجة إحساس المعلمين المبتدئين بتلك المشكلات والمعوقات التي تواجههم في أثناء عملهم في المدارس الحكومية بقطر، وكذلك معرفة الفروق في إدراك المعلمين المبتدئين للمشكلات والمعوقات تبعاً لمتغير الجنس والمرحلة التعليمية، واستخدم الباحث استبانة مكونة من (50) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي: المشكلات المرتبطة بالإدارة المدرسية (50.25%)، المشكلات المرتبطة بالتعامل مع الآخرين (49.75%)، المشكلات المرتبطة بالتوجيه (47.75%)، المشكلات المرتبطة بالمنهاج (58.50%) المشكلات المرتبطة بموضوعات متفرقة (53.75%)، وأظهرت نتائج الدراسة: تدني الرواتب بالمرتبة الأولى من بين المشكلات، تلتها من حيث الترتيب مشكلة عدم عقد الدورات الرياضية وورش العمل بالمدرسة، ثم مشكلة قلة الملاعب الرياضية والصالات المغلقة المناسبة، وقلة الأجهزة والأدوات الرياضية في المدرسة.

وقام الحديدي (1999) بدراسة هدفت إلى التعرف على المشاكل التي تواجه الأندية الرياضية الأردنية والحلول المقترحة لها ودرجة شيوعها من وجهة نظر المدربين والإداريين واللاعبين، وكانت العينة مكونة من (300) شخص، وقام الباحث بتصميم استبانة مكونة من (106) فقرة موزعة على ستة مجالات رئيسية وهي: المجال المالي، والمجال الإداري، والمجال الفني، والمجال الاجتماعي، ومجال حاجات اللاعبين، ومجال الامكانيات. وأظهرت النتائج أن المشاكل الفنية والمشاكل المتعلقة بالامكانيات هي أكثرها حدة وان جميع الحلول المقترحة كانت حلولاً مناسبة بدرجة كبيرة، وكانت الحلول المقترحة لمجال المشاكل المتعلقة بالامكانيات أكثر الحلول المقترحة المناسبة.

وقام ماجون (Magoon, 1998) بدراسة حول تحديد وضع متطلبات التربية الرياضية والتدريب الرياضي للطلاب في جامعات شمال البرازيل، هدفت الدراسة إلى تحليل وضع جامعات شمال البرازيل آخذين بالاعتبار متطلبات التربية الرياضية والتدريب الرياضي. وقد استخدم الباحث المقابلات الشخصية للمعلمين والمديرين، واشتملت العينة على (30) منهم، واستخدم الاستبيان

للطلبة حيث بلغت عينتهم (250) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ثلاث جامعات، حيث أظهرت النتائج مايلي:

— أن الوضع الراهن لمتطلبات التربية الرياضية والتدريب الرياضي في جامعات شمال البرازيل يزداد سوءاً يوماً بعد يوم، وذلك لعدة أسباب:

- 1— الدعم غير المؤثر من أقسام النشاط الرياضي.
- 2— بعض هذه الجامعات لا تبالي ولا تهتم بتوفير المتطلبات.
- 3— عدم الشعور بالمسؤولية في تنفيذ البرامج.
- 4— الرغبة لدى الطلبة ضعيفة للتدريب الرياضي المتواصل.
- 5— عدم التزام المعلمين بالتدريب الرياضي.
- 6— عدم توفر الرغبة لدى المعلمين بالتدريب.

وقام القواسمة (1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بمساق الجمباز، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث استبيان خاص لقياس الصعوبات التي تواجه الطلبة بمساق الجمباز واشتمل على (37) فقرة وزعت على خمسة مجالات وهي: الأمن والسلامة، وطريقة التدريس، والمنهاج، والعوامل النفسية، والامكانيات. وأشارت النتائج إلى أن الصعوبات كانت متوسطة على المجالات مجتمعة، حيث توصل متوسط النسب المئوية على جميع المحاور إلى (56.88%)، وكانت أعلى درجة للصعوبات على المجال المتعلق بالعوامل النفسية (65.17%)، يليه مجال طريقة التدريس (58.92%)، ويليه مجال المنهاج (55.6%)، ويليه مجال الامكانيات (52.37%)، وأخيرا مجال الأمن والسلامة (52.37%). كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $a=0.05$ ) في درجة الصعوبات الكلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وبين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين، وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تخفيف حدة الصعوبات النفسية والعمل على ضرورة الصيانة الدورية للأجهزة والمحافظة عليها، والعمل على ضرورة الاهتمام برياضة الجمباز في مراحل التعليم الأساسي.

وفي دراسة قام بها الخالدي (1997) هدفت للتعرف إلى المعوقات التي تواجه المنتخبات الوطنية لكرة القدم في الأردن والحلول المقترحة لها، واستخدم الباحث استبيان مكون من (115) فقرة موزعة على المجالات التالية: مجال التخطيط (76.22%)، والمجال الفني (76%)، ومجال الحوافز (69.42%)، ومجال الإدارة (68%)، ومجال التحكم (64.46%)، ومجال الإعلام (64.14%)، ومجال الامكانيات (63.40%)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (139) من أعضاء هيئة التدريس في التربية الرياضية، إداريي الدرجة الممتازة والأولى، وحكام دوليين، وحكام الدرجة الأولى، ولاعبى المنتخب الوطني سواء الحاليين أو السابقين. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: أن جميع مجالات المعوقات، كانت معوقات حادة أو حادة بدرجة كبيرة، وكان مجال المعوقات المتعلقة بالتخطيط هو أكثر المعوقات حدة، وان جميع الحلول المقترحة، كانت حلول مناسبة بدرجة كبيرة. ومن أهم التوصيات ضرورة توفير قيادات رياضية إدارية وفنية في الاتحاد من المتخصصين في التربية الرياضية وأصحاب الخبرة في مجال كرة القدم.

قام لي (Lee, 1997) بدراسة هدفت إلى التعرف على السياسة التي تتبعها الحكومة الكورية لرفع مستوى الثقافة الرياضية والفن في جمهورية كوريا، وقام الباحث بأخذ وجهات نظر الشخصيات من الحكومة الكورية وخاصة القيادة البيروقراطية التي تعتمد على الحكم الدكتاتوري في الفن والرياضة وبلغ عددهم (48) من الشخصيات البيروقراطية، والتي جعلت الأمور أكثر بساطة، حيث أن الجو السياسي المعقد في كوريا لعب دوراً فعالاً في توزيع الأدوار والتعاون بين الجميع، لغرض إنجاح وتقديم الرياضة. وأظهرت نتائج الدراسة أن هنالك اهتمامات للحكومة الكورية بالتعليم وخاصة في مجال الفن والرياضة، وان الحكومة تتبع أسلوباً علمياً، وحديث يعتمد على الواقع في حل المعوقات التي تعترض تقدم الرياضة في البلد، كما أظهرت الدراسة أن كل من المعاهد التي تعترض تقدم الرياضة في البلد، كما أظهرت الدراسة أن كلاً من المعاهد العلمية والثقافية لها تأثيرات على انتاجات السياسة الرياضية المتبعة في كوريا وأوصت الدراسة بمايلي: ضرورة حل المعوقات التي تعترض مسيرة الرياضة في كوريا بصورة إبداعية، ولأجل تقدم الرياضة وازدهارها يجب أن تلعب الحكومة دوراً فعالاً في المجال الثقافي والرياضي.

كما قامت سليم (1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على المشكلات التي تواجه لاعبات المنتخبات الوطنية في الأردن على عينة من (100) لاعبة، منهن (38) لاعبة ممن يمارسن الألعاب

الجماعية، و(62) لاعبة ممن يمارسن الألعاب الفردية وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي والاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وقد اشتمل على ستة محاور هي: المشكلات النفسية، والمشكلات الصحية، والمشكلات العامة، والمشكلات الاقتصادية، والمشكلات المتعلقة بالامكانيات، والمشكلات الاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراسة: بأن النسب المئوية للمشكلات التي تواجه لاعبات الألعاب الجماعية مجتمعة تتراوح بين (96%- 36%) وأكثر المشكلات شيوعا هي عدم توفر منشآت دائمة للمنتخبات (96%) وهي تتعلق بمحور الامكانيات، والنسب المئوية للمشكلات التي تواجه لاعبات الألعاب الفردية مجتمعة تتراوح بين (84%- 46%) وكانت أكثر المشكلات شيوعا والتي حصلت على نسبة 84% مشكلة (عدم وجود أخصائي لحل مشكلات اللاعبات)، و(عدم الانتظام بإجراء الفحص الطبي)، و(عدم مرافقة طبيب مختص بالطب الرياضي للفريق).

وأجرى حسين (1996) دراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة بير زيت نحو النشاط الرياضي واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، تم اختيار بالطريقة العشوائية الطبقية واستخدام مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود اتجاهات ايجابية لطلبة جامعة بير زيت نحو النشاط الرياضي، وخاصة أبعاد الخبرة الجمالية والصحة واللياقة، وكخبرة اجتماعية وللترويج وخفض التوتر، وأوصت الدراسة بضرورة دعم الاتجاهات الايجابية لدى الطلبة نحو الأنشطة الرياضية وزيادة الاهتمام بالرياضة النسوية، وتوفير الامكانيات اللازمة لترجمة اتجاهاتهم إلى ممارسة فعلية.

وقد قام ناجي وأبو حليلة (1995) بدراسة هدفت إلى معرفة الصعوبات التي تواجه طالبات مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في محافظة الزرقاء، وتكونت عينة الدراسة من (1608) طالبات من مرحلة التعليم الثانوي في محافظة الزرقاء، واستخدم الباحثان في هذه الدراسة استبانة مكونة من (49) فقرة موزعة على ستة مجالات: مجال الامكانيات الرياضية، والمجال الصحي والبدني والمجال النفسي والمجال الاجتماعي والمجال الأكاديمي والمجال الديني. وتوصلت الدراسة حسب نتائجها إلى ترتيب الصعوبات كان على النحو التالي: الصعوبات على مجال الامكانيات الرياضية (77.25%)، والصعوبات على المجال الديني (77%)،



والصعوبات على المجال العلمي (72%)، والصعوبات على المجال النفسي (58%)، والصعوبات على المجال الاجتماعي (57.5)، والصعوبات على المجال الصحي والبدني (43%). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصعوبات تبعا لنوع المدرسة بين طالبات المدارس الحكومية وطالبات المدارس الخاصة وفي المجالات جميعها ولصالح طالبات المدارس الحكومية.

وثمة فروق ذات دلالة إحصائية في الصعوبات، تبعا لمتغير البيئة بين طالبات مدارس الحضر وطالبات مدارس الريف في المجال الصحي والبدني، والنفسي، والاجتماعي لصالح طالبات مدارس الحضر.

وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصعوبات في مجال الامكانيات الرياضية، والدينية بين طالبات مدارس الحضر وطالبات مدارس الريف ولصالح طالبات مدارس الريف. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصعوبات في المجال الأكاديمي بين طالبات مدارس الحضر وطالبات مدارس الريف.

وأجرى المصطفى (1995) دراسة هدفت التعرف على درجة شيوع مشكلات مدربي اتحاد ألعاب القوة في المملكة العربية السعودية، وكذلك معرفة فروق آراء المدربين نحو أهمية مجالات مشكلة الدراسة، واستخدم الباحث استبيان اشتمل على (44) فقرة تناول سبعة أبعاد حيث بلغت عينة الدراسة (44) مدرباً من مختلف أندية مناطق المملكة التابعة للرئاسة العامة لرعاية الشباب. وقد أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق بين آراء المدربين نحو بعض مجالات مشكلة الدراسة وهي (اللاعبون والامكانيات، والاتحاد الرياضي للعبة، وإدارة النادي، ومكاتب الرئاسة العامة لرعاية الشباب) وتوجد فروق في آراء مجموعات مدربي الاتحاد نحو المشكلات المرتبطة بكل من الجهاز التدريبي أو المدرب ووسائل الإعلام والمجالات الأخرى لا يوجد فروق في آراء مجموعات مدربي الاتحاد.

وأجرى الصباح (1994) دراسة هدفت إلى التعرف على أهم المعوقات التي تواجه العاملين في التدريب الرياضي في الضفة الغربية، والحلول المقترحة لها في مجالات: التخصص، والمالية، والاجتماعية، والنفسية، والصحية، والامكانيات، واللاعبين، والإداريين، والحكام، والظروف السياسية. وقد استخدم الباحث الاستبانة لجمع البيانات، وكانت العينة مكونة (108) مدرباً،

وأظهرت النتائج أن جميع المعوقات كانت حادة بدرجة كبيرة، وأن مجال المعوقات المتعلقة بالحكام كان أكثرها حدة وأن جميع الحلول المقترحة كانت مناسبة بدرجة كبيرة.

وقامت كامبل (Cambell, 1993) بدراسة لمقارنة اتجاهات الفتيات "الفلبينيات" اللواتي نشأن في كندا، واتجاهات الفتيات "الفلبينيات" اللواتي وصلن حديثاً إلى كندا، نحو التربية الرياضية والأنشطة المرتبطة بها، وتكونت عينة الدراسة من (39) طالبة ولدن بالفلبين، واستخدم الباحث مقياس ليكرت، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى أن الفتيات اللواتي وصلن حديثاً إلى كندا فضلن الأنشطة غير العنيفة، واستجنبن إلى التمرينات التي تحسن من التوازن، وفضلن قضاء الوقت في المواضيع الأكاديمية أكثر من الأنشطة الرياضية، في حين أن الفتيات اللواتي نشأن في كندا فضلن الأنشطة العنيفة ولم يمانعن في قضاء جزء من الوقت في الأنشطة الرياضية وأن تأخذ التربية الرياضية جزءاً من البرامج الدراسية.

وفي دراسة ليرو (Lauro, 1992) بعنوان الاتجاهات — المعتقدات والسلوك المقصود للنساء الجامعيات نحو المشاركة المنتظمة في برامج اللياقة البدنية "ايروبيك دانس" والتي هدفت إلى تحديد اتجاهات ومعتقدات الفتيات الجامعيات نحو المشاركة بين النساء اللواتي مارسن التدريب من قبل، والنساء اللواتي لم يمارسنه أبداً نحو هذه البرامج، تكونت عينة الدراسة من (107) فتاة جامعية ممن يمارسن التدريب باستمرار و (106) فتاة جامعية لم يسبق لهن ممارسة التدريب، وتم استخدام استبانة معدلة عن استبانة فشبين وأجزن عام 1980. وأشارت النتائج إلى مايلي:

- 46 % من التباين في السلوك المقصود يعزى إلى الاتجاه والمعيار الموضوعي.
- 15 % من متغيرات السلوك تعزى فقط إلى الإدراك الذاتي للقدرة البدنية، والإدراك الذاتي للجهد الذي تتطلبه المشاركة، وكذلك النشاط البدني السابق أثناء مرحلة الشباب.
- 39 % من المتغيرات تعزى إلى الاتجاهات، المعتقدات، السلوك المقصود.
- أظهرت المشاركات اللواتي مارسن التدريب من قبل ايجابية أكثر من المشاركات اللواتي لم يسبق لهن التدريب، فيما يتعلق بالمعتقدات، والاتجاهات، والسلوك المقصود، والإدراك الذاتي للقدرة البدنية التي تتطلبها المشاركة في البرامج. في حين انه كان للفتيات اللواتي لم يسبق لهن التدريب تقدير اكبر وأعظم للجهد المطلوب للمشاركة بمثل هذه البرامج.

وهدفت دراسة اندرسون (Anderson, 1991) إلى التعرف على خبرات النساء الرائدات في دخول مهنة التدريب الرياضي من وجهة نظرهن، وكذلك التعرف على المشكلات المتعلقة بالتدريب الرياضي للمدربات الإناث. تكونت عينة الدراسة من (13) مدربة معترف بهن من قبل الجمعية الوطنية للمدربين كمدربات مؤهلات، وتراوح أعمارهن ما بين 38-56 سنة واستخدمت الاستبانة للتعرف على المشكلات. وأشارت نتائج الدراسة إلى: هيمنة الرجال على مهنة التدريب الرياضي، استثناء الإناث المدربات من استخدام ( البرامج والتسهيلات، المعدات والأجهزة، الميزانيات، الرياضات ذات الخطورة الكبيرة وكذلك الإشراف) في حين أن تلك الأمور سهلة المنال بالنسبة للمدربين الرجال، ونقص فهم دور المدربات الإناث والفضل في دعمهن وتأييدهن، وإلقاء الأعباء على النساء.

وقام التكريتي وآخرون (1990) بدراسة الهدف منها معرفة اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي، استخدم الباحثون الاستبيان كأداة للبحث واشتمل على ستة محاور وهي الاجتماعية، والترويحية، والنفسية، والصحية، والجنسية، والقوامية. ووزع على عينة قوامها 200 طالب ممارس و200 طالب غير ممارس للأنشطة الرياضية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن لممارسة الأنشطة الرياضية أثراً إيجابياً في التصدي للمشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والقوامية والترويحية والجنسية والإقلال منها، وتحقيق الحياة المتزنة للشباب الجامعي. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ 0.05 بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين لصالح الممارسين، في جميع المشكلات التي تناولها البحث. وأجرى مامسر وأوبرون (Mamser, Obron, 1988) دراسة بعنوان دور النساء الأردنيات في الرياضات التنافسية، تهدف هذه الدراسة إلى استعراض مشاركة المرأة الأردنية في الأنشطة التنافسية (سرد تاريخي) منذ عقد الستينات وحتى نهاية الثمانينات، وتهدف كذلك إلى التعرف على المعوقات الرئيسية التي تحول دون مشاركة المرأة الأردنية في الأنشطة التنافسية على المستوى المحلي، والعربي، والدولي لذلك استخدم الباحث استبياناً لجمع المعلومات لعينة قوامها (60) امرأة. وكشفت الدراسة عن أن مستوى الرياضة النسوية في الأردن أقل من المتوسط مقارنة بمستويات رياضة الرجال. وقد وجد الباحث أهم المعوقات التي جعلت نسبة مشاركة المرأة أقل من المعدل هي: العادات الاجتماعية، والمعتقدات الدينية، ونقص الامكانيات المالية بالإضافة إلى الأسباب

التالية. وقلة عدد الإناث الممارسات للرياضة مما ينعكس على مشاركتهن في الأنشطة الرياضية التنافسية، وغياب النساء الأردنيات في المراكز الحساسة في التربية والإدارة الرياضية، وتناقص إعداد النساء اللواتي ينضممن إلى المهن الرياضية وغيابهن كمدربات ومدرسات وحكام على مستوى الأندية الرياضية، والاتحادات الرياضية الوطنية، الضعف في الأبحاث العلمية التي تتعامل مع قضية الرياضة النسوية في الأردن.

### التعليق على الدراسات السابقة:

يتبين من مجمل الدراسات السابقة العربية منها و الأجنبية والتي تم عرضها، وجدت الباحثة أن الدراسات كانت متنوعة، وهدفت إلى التعرف إلى الصعوبات مثل دراسة عيسى وسلمان (2004)، وخنفر (2003)، والقواسمة (1998)، وناجي وأبو حليلة، (1995). أو المشاكل مثل دراسة دويكات (2005)، ودراسة سليم (1996). أو المعوقات التي تواجه الطلبة واللاعبين في تعلم أو أداء بعض أنواع الرياضات مثل دراسات العواودة (2005)، وخصاونة (2005)، وأبو زمع (2004)، والمصطفى (2004)، والمرابطة (2003)، وخلف الله (2002)، وجمعة (2001). أو العزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية والرياضة بشكل عام مثل دراسة خنفر (2001). أو اتجاهات الطلاب والطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسات أبو سرور (2003)، وحسين (1996)، وكامبل (Cambell, 1993)، وليرو (Lauro, 1992)، وقد اتفق معظم الدراسات إن لم يكن جميعها على نفس الأسباب من حيث الصعوبات والمشاكل والمعوقات التي تحول أو تمنع أو تقلل من ممارسة الرياضة والنشاط الرياضي. وكان من أهمها قلت توفر الامكانيات الرياضية من أدوات وأجهزة وملاعب وصلالات وقلة المرافق الصحية وغرف الغيار، في حين أن الاختلاف بين هذه الدراسات كان فقط في ترتيب هذه الصعوبات أو المعوقات أو المشاكل، كذلك اختلفت في العينات وحجمها، والأسلوب المستخدم، وأنها أجريت على بيئات مختلفة، وان نتائجها كانت مختلفة، وتميزت هذه الدراسة بأنها جاءت متخصصة في دراسة الصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس في ممارسة الأنشطة الرياضية، وهي الأولى في فلسطين، التي تناولت وجهة نظر الطالبات مباشرة.

وفي الوقت الذي تتفق فيه هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في مجالات معينة مثل المنهج المستخدم أي أن جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع

البيانات والمعلومات، إلا أنها اختلفت مع الدراسات السابقة في العينة والأهداف، ومجالات ومتغيرات الدراسة. وتناولت هذه الدراسة الصعوبات على خمسة مجالات ( مجال الامكانيات الرياضية، والمجال الصحي والبدني، والمجال الاجتماعي، والمجال النفسي، والمجال الأكاديمي). وتناولت الدراسة أربعة متغيرات ( نوع الكلية: علمية، إنسانية)، ( مكان السكن: مدينة، قرية، مخيم)، ( المستوى الدراسي: أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، ( والمعدل التراكمي: مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز).

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- 1.3 منهج الدراسة
- 2.3 مجتمع الدراسة
- 3.3 عينة الدراسة
- 4.3 أداة الدراسة
- 5.3 إجراءات الدراسة
- 6.3 تحليل البيانات
- 7.3 متغيرات الدراسة
- 8.3 المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس في ممارسة الأنشطة الرياضية، ويتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وتصميم أداة الدراسة، والإجراءات المتبعة للتحقق من صدقها وثباتها، كما يتناول وصفاً لتصميم الدراسة ومتغيراتها، وإجراءات تطبيقها، والطرق الإحصائية التي عولجت بها بيانات الدراسة.

### 1.3 منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي) لأنه يتناسب وطبيعة الدراسة.

### 2.3 مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من طالبات البكالوريوس من مختلف الكليات في جامعة القدس وهي ( العلوم الإدارية والاقتصادية، الآداب، الدعوة وأصول الدين، القرآن والدراسات الإسلامية، الحقوق، الهندسة، المهن الصحية، الطب، الصيدلة، والعلوم والتكنولوجيا). والمسجلات رسمياً للعام الدراسي 2006/2007م والبالغ عددهن (3687) طالبة، والجدول رقم (1.3) يبين مجتمع الدراسة وتوزيع الطالبات تبعاً لكليات الجامعة المختلفة. وقد حصلت الباحثة على عدد الطالبات بكتاب رسمي من قسم التربية-دراسات عليا موجه لعمادة القبول والتسجيل في الجامعة الملحق (1) يوضح ذلك.

جدول: (1.3) توزيع أفراد مجتمع الدراسة من طالبات جامعة القدس حسب الكليات للعام الدراسي  
2007-2006

عدد الطالبات	الكلية
288	1- العلوم الإدارية والاقتصادية
1487	2- الآداب
78	3- الدعوة وأصول الدين
69	4- القرآن والدراسات الإسلامية
125	5- الهندسة
309	6- المهن الصحية
193	7- الحقوق
235	8- الطب البشري
165	9- طب الأسنان
144	10- الصيدلة
594	11- العلوم والتكنولوجيا
3687	المجموع الكلي

### 3.3 عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة طبقية عشوائية، وبعد حصولها على قوائم بأعداد الطالبات في كل كليات الجامعة من عمادة القبول والتسجيل، قامت الباحثة باختيار عينة طبقية بنسبة (15%) من مجتمع الدراسة، وبلغ حجم العينة (553) طالبة ولكن تم استبعاد (8) استبانات لعدم تعبئة البيانات الشخصية من قبل الطالبات، لذلك تصبح عينة الدراسة والمحللة إحصائياً (545) ويظهر الجدول (2.3) توزيع خصائص عينة الدراسة حسب متغيراتها.



الجدول (2.3): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة والمحللة إحصائياً.

عدد الطالبات	متغيرات الدراسة
238	1- نوع الكلية علمية
307	إنسانية
227	2- مكان السكن مدينة
248	قرية
70	مخيم
201	3- المستوى الدراسي أولى
124	ثانية
108	ثالثة
112	رابعة
12	4- المعدل التراكمي مقبول
59	متوسط
251	جيد
189	جيد جداً
34	ممتاز
545	المجموع الكلي

### 4.3 أداة الدراسة:

استخدمت الباحثة استبانة قامت بإعدادها كأداة لجمع المعلومات في هذه الدراسة، استناداً إلى الأدب التربوي والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة، وخبرة الباحثة. وقد شملت الاستبانة في صورتها النهائية على جزأين كما يبين الملحق (2):

الجزء الأول: يتعلق بالمعلومات الشخصية التي تتعلق بالمستجيبة (نوع الكلية، ومكان السكن، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي).

الجزء الثاني: تكون من فقرات الاستبانة التي تتضمن مجالات الصعوبات المفترضة في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس، وعددها (45) فقرة، ضمن المجالات التالية:

المجال الأول: الصعوبات المرتبطة بالامكانات الرياضية ويحتوي على (10) فقرات.

- المجال الثاني: الصعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني ويحتوي على (9) فقرات.
- المجال الثالث: الصعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي ويحتوي على (7) فقرات.
- المجال الرابع: الصعوبات المرتبطة بالمجال الاجتماعي ويحتوي على (10) فقرات.
- المجال الخامس: الصعوبات المرتبطة بالمجال النفسي ويحتوي على (9) فقرات.

– وقد كانت الإجابة على فقرات الاستبانة حسب تدرج ليكرت الخماسي، الذي تكون من خمس درجات للاستجابة على كل فقرة، وهي: عالية جداً وأعطيت (5) درجات، عالية وأعطيت (4) درجات، متوسطة وأعطيت (3) درجات، متدنية وأعطيت (2) درجتان، متدنية جداً وأعطيت (1) درجة. وقد صيغت جميع فقرات الاستبانة صيغة سلبية على اعتبار أنها تمثل صعوبات. واعتبرت المتوسطات التالية المعتمدة لتحديد درجة الشعور بالصعوبات، من خلال مراجعة دراسة دراج (2005)، على النحو التالي:

- أقل من 2.5 صعوبات بدرجة متدنية جداً.
- 2.5 – 2.99 صعوبات بدرجة متدنية.
- 3 – 3.49 صعوبات بدرجة متوسطة.
- 3.5 – 3.99 صعوبات بدرجة كبيرة.
- 4 فأعلى صعوبات بدرجة كبيرة جداً.

### 1.4.3 صدق أداة الدراسة:

- 1- بعد أن قامت الباحثة بإعداد أداة الدراسة، ولتحديد صدق محتوى الأداة تم عرضها على (10) محكمين من حملة الدكتوراة والماجستير في التربية والتربية الرياضية، (ملحق 3 يوضح ذلك)، ويعملون في مجال التدريس في الجامعات الفلسطينية وبخبرة طويلة في المجال الأكاديمي، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة الفقرات لمجالات الدراسة واختيار الفقرات المناسبة وحذف الفقرات غير المناسبة، وأعاد (9) أشخاص نموذج التحكيم، وكانت آراء المحكمين تمثل صدق محتوى الأداة، وبعد إجراء التعديلات تم بناء الاستبانة بصورتها النهائية كما هو مبين بالملحق رقم (2).
- 2- تم تطبيق الأداة تطبيقاً استطلاعيّاً، بهدف استخراج الخصائص السيكومترية للفقرات، وبلغت العينة الاستطلاعية التي تم التطبيق عليها (70) طالبة حيث شملت مختلف المستويات الدراسية.

أجريت التحليلات على بيانات العينة الاستطلاعية لاستخراج معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات الرئيسية التي تنتمي إليها وارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للأداة باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بهدف معرفة العبارات التي تتمتع بدرجات الارتباط الأعلى، للإبقاء عليها في المقياس وحذف العبارات الأقل ارتباطاً، والجدول (3.3، 4.3، 5.3، 6.3، 7.3) تبين معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه ومعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة وذلك للفقرات التي تم الإبقاء عليها في المقياس بصورته النهائية.

الجدول (3.3): معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (مجال الامكانات الرياضية)

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	**0.777	**0.511
2	**0.802	**0.439
3	**0.795	**0.439
4	**0.599	**0.400
5	**0.761	**0.375
6	**0.808	**0.383
7	**0.805	**0.416
8	**0.747	**0.506
9	**0.683	**0.325
10	**0.648	**0.492
	الدرجة الكلية للمجال	**0.575

\*\*دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ).

الجدول (4.3): معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (الصحي والبدني)

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالمجال	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة
--------	-----------------------------	-----------------------------

الكلية	الذي تنتمي إليه	
**0.447	**0.700	11
**0.342	**0.602	12
**0.550	**0.822	13
**0.531	**0.808	14
**0.508	**0.749	15
**0.617	**0.761	16
**0.668	**0.762	17
**0.389	**0.560	18
**0.669	**0.712	19
**0.717	الدرجة الكلية للمجال	

\*\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ).

الجدول (5.3): معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (المجال الأكاديمي)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه	الفقرة
**0.551	**0.691	20
**0.406	**0.795	21
**0.428	**0.742	22
**0.504	**0.821	23
**0.499	**0.829	24
**0.380	**0.453	25
**0.341	**0.516	26
**0.558	الدرجة الكلية للمجال	

\*\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ).

الجدول (6.3): معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (المجال الاجتماعي)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه	الفقرة
------------------------------------	---	--------

**0.442	**0.547	27
**0.489	**0.557	28
**0.722	**0.803	29
**0.664	**0.784	30
**0.683	**0.795	31
**0.540	**0.642	32
**0.628	**0.776	33
**0.643	**0.775	34
**0.606	**0.753	35
**0.687	**0.726	36
**0.848	الدرجة الكلية للمجال	

\*\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ).

الجدول (7.3): معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (المجال النفسي)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه	الفقرة
**0.696	**0.821	37
**0.625	**0.748	38
**0.608	**0.802	39
**0.622	**0.800	40
**0.672	**0.859	41
**0.675	**0.834	42
**0.682	**0.853	43
**0.648	**0.796	44
**0.585	**0.646	45
**0.811	الدرجة الكلية للمجال	

\*\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ).

### 2.4.3 ثبات أداة الدراسة:

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث تم تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية بلغ عددها (30) طالبة من مجتمع الدراسة، ومن خارج العينة المختارة، وتم حساب

معامل الثبات للاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لفقرات الاستبانة ككل، ولكل مجال من مجالات الاستبانة، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.93). والجدول (8.3) يبين معامل الثبات لكل مجال من مجالات الدراسة وللاستبيان ككل.

والجدول (8.3): معامل الثبات لكل مجال من مجالات الدراسة وللاستبانة ككل.

رقم المجال	المجال	عدد فقرات المجال	معامل الثبات
-1	الإمكانات الرياضية	10	0.89
-2	الصحي والبدني	9	0.87
-3	النفسي	9	0.88
-4	الأكاديمي	7	0.80
-5	الاجتماعي	10	0.90
	معامل الثبات الكلي	45	0.93

### 5.3 إجراءات تطبيق الدراسة:

- الحصول على كتاب رسمي من قسم الدراسات العليا موجه إلى عمادة القبول والتسجيل لكي تتمكن الباحثة من الحصول على أعداد الطالبات في كل كليات الجامعة، ملحق (1) يوضح ذلك.
- إعداد أداة الدراسة وعرضها على المحكمين للتحقق من صدق الأداة.
- التحقق من ثبات الأداة بتطبيقها على عينة استطلاعية.
- اختيار عينة الدراسة.
- توزيع الاستبانات على عينة الدراسة واسترجاعها في الفترة ما بين 2006/12/2 و 2006/12/28، حيث تم توزيع (553) استبانة، وقد تمت إعادة جميع الاستبانات الموزعة، ولكن تم استبعاد (8) استبانات لعدم تعبئة البيانات الشخصية من قبل الطالبات، وبذلك تصبح عينة الدراسة والمحللة إحصائياً (545) استبانة. والجدول (4.3) يوضح ذلك.

— تفرغ وتحليل البيانات باستخدام (SPSS).

الجدول (9.3): الاستبانات الموزعة والمسترجعة والمستبعدة والمحللة إحصائياً.

الاستبانات الموزعة	الاستبانات المسترجعة	الاستبانات غير المسترجعة	الاستبانات المستبعدة	الاستبانات المحللة إحصائياً
553	553	—	8	545

### 6.3 تصميم الدراسة:

صممت هذه الدراسة ضمن المنهج الوصفي، واشتملت على المتغيرات التالية:

\* المتغيرات المستقلة وشملت:

- 1— متغير نوع الكلية وله مستويان (علمية، إنسانية).
- 2— متغير مكان السكن وله ثلاثة مستويات (مدينة، قرية، مخيم).
- 3— متغير المستوى الدراسي وله أربعة مستويات (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة).
- 4— متغير المعدل التراكمي وله خمسة مستويات (مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز).

\* المتغير التابع: صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس وعلى المجالات التالية:

- 1— مجال الامكانيات الرياضية.
- 2— المجال الصحي والبدني.
- 3— المجال النفسي.
- 4— المجال الأكاديمي.
- 5— المجال الاجتماعي.

### 7.3 المعالجات الإحصائية:

بعد جمع بيانات الدراسة قامت الباحثة بمراجعتها وذلك تمهيداً لإدخالها للحاسوب، وقد تم إدخالها من خلال إعطائها أرقاماً معينة، بمساعدة من قبل المشرف، أي تحويل الإجابات اللفظية إلى رقمية بناء على تدرج الاستبانة الخماسي.

وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent t-test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way Analysis Of Variance)، واختبار Least Significant Difference (L.S.D) للمقارنة البعدية، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson) وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية. (SPSS) Statistical Package For Social Sciences



## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس ، ومعرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاستجابة ومتغيرات الدراسة وهي: نوع الكلية، مكان السكن، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي. وبعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لاستجابات الطالبات للإجابة على أسئلة الدراسة. كانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

#### 1.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول (الرئيس) والذي ينص على:

##### ما صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس؟

وللإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الصعوبة لاستجابات الطالبات على فقرات الاستبانة، وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من المجالات الخمسة مرتبة تنازلياً حسب درجة الصعوبات التي تواجه الطالبات. كما يظهر في الجدولين (1.4)، و(2.4).

الجدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابة الطالبات على جميع فقرات الاستبانة.

ترتيب الفقرة حسب حداثتها	رقم الفقرة بالاستبانة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة توفر الصعوبة
1	5	لا أجد مكانا للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية	4.00	1.26	80.0%	عالية جداً
2	2	عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة	3.97	1.23	79.4%	عالية
3	27	النظرة السلبية من المجتمع نحو ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي	3.97	1.13	79.4%	عالية
4	1	قلة الملاعب والمساحات الرياضية الموجودة في الجامعة.	3.94	1.19	78.8%	عالية
5	7	عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة الرياضية النسوية	3.86	1.23	77.2%	عالية
6	3	عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية	3.85	1.23	77.0%	عالية
7	4	الملابس اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعة الثمن.	3.79	1.14	75.8%	عالية
8	10	لا يوجد مشرفات ومدربات متخصصات للإشراف على الأنشطة الرياضية.	3.78	1.21	75.6%	عالية
9	6	عدم وجود صيانة للأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالجامعة	3.75	1.22	75.0%	عالية
10	8	عدم وجود أماكن لحفظ الأدوات الخاصة أثناء ممارسة النشاط الرياضي	3.66	1.17	73.2%	عالية
11	9	عدم مطابقة أرضية الملاعب للمواصفات القانونية وخطورة ممارسة الأنشطة عليها	3.64	1.28	72.8%	عالية
12	26	عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية	3.46	1.33	69.2%	متوسطة
13	38	عدم اتقاني للمهارة يجعلني اشعر بحرج شديد من ممارسة أي نشاط رياضي	3.46	1.35	69.2%	متوسطة

متوسطة	%68.8	1.26	3.44	عدم وجود من يشاركني في ممارسة النشاط الرياضي يحول دون ممارستي لها	32	14
متوسطة	%68.6	1.46	3.43	معارضة أهلي لممارسة الأنشطة الرياضية	28	15
متوسطة	%68.8	1.46	3.41	اخجل كثيرا عند ارتداء الملابس الرياضية	39	16
متوسطة	%68.0	1.39	3.40	اشعر بتوتر عندما أفكر بالخسارة لذلك لا ارغب بالمشاركة بأي نشاط رياضي	40	17
متوسطة	%67.8	1.32	3.39	العادات والتقاليد السائدة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية	35	18
متوسطة	%67.6	1.36	3.38	عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي	18	19
متوسطة	%67.6	1.40	3.38	يقفني نظرة الطلبة إلى من تمارس الأنشطة الرياضية	45	20
متوسطة	%66.6	1.40	3.33	التشجيع السلبي من الأصدقاء يمنعني من ممارسة أي نشاط	30	21
متوسطة	%65.4	1.45	3.27	اشعر بتوتر نفسي عند ممارسة النشاط الرياضي	37	22
متوسطة	%64.0	1.45	3.20	لا يوجد عندي الرغبة بممارسة الأنشطة الرياضية	44	23
متوسطة	%63.8	1.45	3.19	لا اعتقد بأن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في نمو شخصيتي	29	24
متوسطة	%63.4	1.39	3.17	معتقداتي الدينية لا تسمح لي بممارسة الأنشطة الرياضية	33	25
متوسطة	%62.6	1.43	3.13	الزواج المبكر يمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي	34	26
متوسطة	%62.2	1.49	3.11	حالة العزلة التي أعيشها تحد من مشاركتي للأنشطة الرياضية	42	27
متوسطة	%61.8	1.42	3.09	ممارسة الأنشطة الرياضية لا تزيد من علاقتي الاجتماعية	36	28
متوسطة	%61.6	1.50	3.08	لا ارغب بممارسة الأنشطة الرياضية لأنها لا تنمي الثقة بالنفس لدي	41	29
متوسطة	%61.6	1.28	3.08	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة تقلل من	12	30

				ممارستي للأنشطة الرياضية		
متوسطة	%61.4	1.47	3.07	اشعر بضعف وخوف شديد عند ممارسة الأنشطة الرياضية	43	31
متوسطة	%61.2	1.47	3.06	ممارستي للأنشطة الرياضية لا تجعلني محبوبة ومرغوبة عند زملاء	31	32
متدنية	%59.0	1.41	2.95	عدم تناسب أوقات الدراسة مع أوقات ممارسة الأنشطة الرياضية	22	33
متدنية	%58.6	1.44	2.93	ممارسة النشاط الرياضي يضر بي كأنتي	19	34
متدنية	%57.2	1.27	2.86	ضعف لياقتي البدنية تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي	11	35
متدنية	%55.4	1.41	2.77	إصراري الحصول على معدل مرتفع يحول دون ممارستي لأي نشاط رياضي	21	36
متدنية	%53.2	1.36	2.66	اشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تسبب لي أضرارا صحية	17	37
متدنية	%52.4	1.39	2.62	ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تدني تحصيلي الأكاديمي	20	38
متدنية	%51.4	1.33	2.57	لا اعتقد بأن الأنشطة الرياضية تعمل على تنمية الانتباه ودقة الملاحظة	25	39
متدنية	%51.2	1.40	2.56	الأنشطة الرياضية لا تساعد على اكتساب المعارف والمعلومات بشكل عام	24	40
متدنية	%50.8	1.35	2.54	المشاكل البصرية التي أعاني منها تقف حائلا أمام مشاركتي بأي نشاط رياضي	16	41
متدنية جداً	%48.4	1.42	2.42	سمنتي الزائدة تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي	13	42
متدنية جداً	%48.0	1.41	2.40	قصر قامتي يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي	14	43
متدنية جداً	%47.8	1.36	2.39	طول قامتي الزائد يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي	15	44
متدنية جداً	%47.2	1.39	2.36	الأنشطة الرياضية لا تنمي القدرات العقلية	23	45
متوسطة	%44.4	0.73	3.22	الدرجة الكلية		

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية بلغ (3.22)، وانحراف معياري (0.73)، ونسبة مئوية (44.4%)، وهي تعبر عن صعوبات بدرجة متوسطة.

ويتضح من الجدول (1.4) أن أكبر خمس فقرات في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس كانت تنازلياً كمايلي: (عدم وجود مكان للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (4.00)، وانحراف معياري (1.26)، ونسبة مئوية (80.0%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة عالية جداً، و (عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (3.97)، وانحراف معياري (1.23)، ونسبة مئوية (79.4%)، وهي درجة صعوبة عالية، و (النظرة السلبية من المجتمع نحو ممارسة الفتاة للأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (3.97)، وانحراف معياري (1.13)، ونسبة مئوية (79.4%) وهي درجة صعوبة عالية، و (قلة الملاعب والمساحات الرياضية الموجودة بالجامعة)، بمتوسط حسابي (3.94)، وانحراف معياري (1.19)، ونسبة مئوية (78.8%)، وهي درجة صعوبة عالية، و (عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة الرياضية النسوية)، بمتوسط حسابي (3.86)، وانحراف معياري (1.23)، ونسبة مئوية (77.2%)، وهي درجة صعوبة عالية. و اقل خمس فقرات في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس كانت: (المشاكل البصرية التي أعاني منها تقف حائلاً أمام مشاركتي بأي نشاط رياضي)، بمتوسط حسابي (2.54)، وانحراف معياري (1.35)، ونسبة مئوية (50.8%)، وهي درجة صعوبة متدنية، و (سمنتي الزائدة تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي)، بمتوسط حسابي (2.42)، وانحراف معياري (1.42)، ونسبة مئوية (48.4%)، وهي درجة صعوبة قليلة جداً، و (قصر قامتي يمنعي من المشاركة بأي نشاط رياضي)، بمتوسط حسابي (2.40)، وانحراف معياري (1.41)، ونسبة مئوية (48.0%)، وهي درجة صعوبة متدنية جداً، و (طول قامتي الزائد يمنعي من المشاركة بأي نشاط رياضي)، بمتوسط حسابي (2.39)، وانحراف معياري (1.36)، ونسبة مئوية (47.8%)، وهي درجة صعوبة متدنية جداً، و (الأنشطة الرياضية لا تنمي القدرات العقلية)، بمتوسط حسابي (2.36)، وانحراف معياري (1.39)، ونسبة مئوية (47.2%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متدنية جداً. ويبين الجدول (2.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات الصعوبات الخمسة.

الجدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات الطالبات لمجالات الصعوبات الخمسة مرتبة تنازلياً.

ترتيب المجال	المجال	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الصعوبة
1	الامكانات الرياضية	10	3.82	0.90	76.4%	عالية
2	الاجتماعي	10	3.32	1.03	66.4%	متوسطة
3	النفسي	9	3.26	1.15	65.2%	متوسطة
4	الأكاديمي	7	2.78	1.03	55.6%	متدنية
5	المجال الصحي والبدني	9	2.74	0.98	54.8%	متدنية
	الدرجة الكلية	45	3.22	0.73	64.4%	متوسطة

تظهر المعطيات الواردة في الجدول (2.4) أن متوسط الصعوبات التي تواجهها الطالبات تراوحت ما بين (2.74) لمجال الصعوبات الصحي والبدني ومتوسط (3.82) لمجال الصعوبات المرتبطة بالامكانات الرياضية، وكان متوسط التقدير الكلي لتوفر الصعوبات (3.22) وبنسبة مئوية (64.4%)، وهي تعبر عن صعوبات بدرجة متوسطة.

وتظهر الجداول (3.4، 4.4، 5.4، 6.4، 7.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة من الطالبات على كل مجال من مجالات الاستبانة مرتبة حسب حدة الصعوبة.

الجدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس لكل فقرة من فقرات مجال الامكانيات الرياضية مرتبة تنازلياً:

ترتيب الفقرة حسب حدتها	رقم الفقرة في الاستبانة	فقرات مجال الامكانيات الرياضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الصعوبة
1	5	لا أجد مكانا للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية	4.00	1.26	80.0%	عالية جدا
2	2	عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة	3.97	1.23	79.4%	عالية
3	1	قلة الملاعب والمساحات الرياضية الموجودة في الجامعة.	3.94	1.90	78.8%	عالية
4	7	عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة الرياضية النسوية	3.86	1.23	77.2%	عالية
5	3	عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية	3.85	1.23	77.0%	عالية
6	4	الملابس اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعة الثمن.	3.79	1.14	75.8%	عالية
7	10	لا يوجد مشرفات ومدربات متخصصات للإشراف على الأنشطة الرياضية.	3.78	1.21	75.6%	عالية
8	6	عدم وجود صيانة للأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالجامعة	3.75	1.22	75.0%	عالية
9	8	عدم وجود أماكن لحفظ الأدوات الخاصة أثناء ممارسة النشاط الرياضي	3.66	1.17	73.2%	عالية
10	9	عدم مطابقة أرضية الملاعب للمواصفات القانونية وخطورة ممارسة الأنشطة عليها	3.64	1.28	72.8%	عالية
		الدرجة الكلية	3.82	.90	76.4%	عالية

يتضح من الجدول (3.4) بأن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.82)، وانحرافها المعياري (0.90)، ونسبتها المئوية (76.4%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة عالية. أن أكثر الصعوبات



كانت الفقرة الخامسة في الاستبانة وهي: (لا أجد مكانا للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (4.00)، وانحراف معياري (1.26)، ونسبة مئوية (80.0%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة عالية جداً، ويلبها (عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة)، بمتوسط حسابي (3.97)، وانحراف معياري (1.23)، وبنسبة مئوية (79.4%)، وهي درجة صعوبة عالية، و(قلة الملاعب والساحات الرياضية الموجودة في الجامعة)، بمتوسط حسابي (3.94)، وانحراف معياري (1.90)، ونسبة مئوية (78.8%)، وهي درجة عالية، و(عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة الرياضية النسوية)، بمتوسط حسابي (3.86)، وانحراف معياري (1.23)، ونسبة مئوية (77.2%)، وهي درجة عالية، و(عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية)، بمتوسط حسابي (3.85)، وانحراف معياري (1.23)، ونسبة مئوية (77.0%)، وهي درجة عالية، و(الملابس اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعة الثمن)، بمتوسط حسابي (3.79)، وانحراف معياري (1.14)، ونسبة مئوية (75.6%)، وهي درجة عالية، و(لا يوجد مشرفات ومدربات متخصصات للإشراف على الأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (3.78)، وانحراف معياري (1.21)، ونسبة مئوية (75.6%)، وهي درجة عالية، و(عدم وجود صيانة للأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالجامعة)، بمتوسط حسابي (3.75)، وانحراف معياري (1.22)، ونسبة مئوية (75.0%)، وهي درجة عالية، وأقل الصعوبات حدة كانت الفقرة التاسعة وهي: عدم مطابقة أرضية الملاعب للمواصفات القانونية وخطورة ممارسة الأنشطة عليها، بمتوسط حسابي (3.64)، وانحراف معياري (0.90)، ونسبة مئوية (72.8%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة عالية. وأن جميع الفقرات المتبقية حصلت على متوسطات تراوحت بين (3.97) و(3.66)، وهي تعبر عن درجة صعوبة عالية.

ويبين الجدول رقم (4.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للصعوبات المرتبطة بالمجال الاجتماعي

الجدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لل صعوبات المرتبطة

بالمجال الاجتماعي

ترتيب الفقرة حسب حديثها	الرقم في الاستبيان	فقرات المجال الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الصعوبة
1	27	النظرة السلبية من المجتمع نحو ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي	3.97	1.13	79.7%	عالية
2	32	عدم وجود من يشاركني في ممارسة النشاط الرياضي يحول دون ممارستي لها	3.44	1.26	68.8%	متوسطة
3	28	معارضة أهلي لممارسة الأنشطة الرياضية	3.43	1.46	68.6%	متوسطة
4	35	العادات والتقاليد السائدة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية	3.39	1.32	67.8%	متوسطة
5	30	التشجيع السلبي من الأصدقاء يمنعني من ممارسة أي نشاط	3.33	1.40	66.6%	متوسطة
6	29	لا اعتقد بأن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في نمو شخصيتي	3.19	1.45	63.8%	متوسطة
7	33	معتقداتي الدينية لا تسمح لي بممارسة الأنشطة الرياضية	3.17	1.39	63.4%	متوسطة
8	34	الزواج المبكر يمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي	3.13	1.43	62.6%	متوسطة
9	36	ممارسة الأنشطة الرياضية لا تزيد من علاقاتي الاجتماعية	3.09	1.42	61.8%	متوسطة
10	31	ممارستي للأنشطة الرياضية لا تجعلني محبوبة ومرغوبة عند زملاء	3.06	1.47	61.2%	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.32	1.03	66.4%	متوسطة

ويتضح من الجدول (4.4) أن النسبة المئوية للدرجة الكلية للمجال ككل (66.4%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة. واكبر خمس فقرات في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجال الاجتماعي كانت: (النظرة السلبية من المجتمع نحو ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي)، بمتوسط حسابي (3.97)، وانحراف معياري (1.13)، ونسبة مئوية (79.7%)، وهي تعبر عن صعوبة عالية، و(عدم وجود من يشاركون في ممارسة النشاط الرياضي يحول دون ممارستي لها)، بمتوسط حسابي (3.44) وانحراف معياري (1.26)، ونسبة مئوية (68.8%)، وهي درجة متوسطة، و(معارضة أهلي لممارسة الأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (3.34)، وانحراف معياري (1.46)، ونسبة مئوية (68.6%)، وهي درجة متوسطة، و(العادات والتقاليد السائدة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (3.39)، وانحراف معياري (1.32)، ونسبة مئوية (67.8%)، وهي درجة متوسطة، و(التشجيع السلبي من الأصدقاء يمنعني من ممارسة أي نشاط)، بمتوسط حسابي (3.33)، وانحراف معياري (1.40)، ونسبة مئوية (66.6%)، وهي درجة متوسطة، وكانت أقل الصعوبات حدة في هذا المجال حسب درجة تقدير الطالبات: (ممارستي للأنشطة الرياضية لا تجعلني محبوبة ومرغوبة عند زملاء)، بمتوسط حسابي (3.06)، وانحراف معياري (1.47)، ونسبة مئوية (66.4%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة.

وأن جميع الفقرات المتبقية حصلت على متوسطات تراوحت بين (3.44) و(3.09)، وهي تعبر عن درجة صعوبة متوسطة.

والجدول رقم (5.4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للصعوبات المرتبطة بالمجال النفسي.

الجدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لل صعوبات المرتبطة بالمجال النفسي

ترتيب الفقرة حسب حدتها	الرقم في الاستبيان	فقرات المجال النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الصعوبة
1	38	عدم اتقاني للمهارة يجعلني اشعر بحرج شديد من ممارسة أي نشاط رياضي	3.46	1.35	69.2%	متوسطة
2	39	اخجل كثيرا عند ارتداء الملابس الرياضية	3.41	1.46	68.8%	متوسطة
3	40	اشعر بتوتر عندما أفكر بالخسارة لذلك لا ارغب بالمشاركة بأي نشاط رياضي	3.40	1.39	68.0%	متوسطة
4	45	يقلقني نظرة الطلبة إلى من تمارس الأنشطة الرياضية	3.38	1.40	67.6%	متوسطة
5	37	اشعر بتوتر نفسي عند ممارسة النشاط الرياضي	3.27	1.45	65.4%	متوسطة
6	44	لا يوجد عندي الرغبة بممارسة الأنشطة الرياضية	3.20	1.45	64.0%	متوسطة
7	42	حالة العزلة التي أعيشها تحد من مشاركتي للأنشطة الرياضية	3.11	1.49	62.6%	متوسطة
8	41	لا ارغب بممارسة الأنشطة الرياضية لأنها لا تنمي الثقة بالنفس لدي	3.08	1.50	61.6%	متوسطة
9	43	اشعر بضعف وخوف شديد عند ممارسة الأنشطة الرياضية	3.07	1.47	61.4%	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.26	1.15	65.2%	متوسطة

ويتضح من الجدول (5.4) أن النسبة المئوية للدرجة الكلية (65.2%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة. وأكثر الصعوبات في المجال النفسي كانت: عدم اتقاني للمهارة يجعلني اشعر بحرج شديد من ممارسة أي نشاط رياضي، بمتوسط حسابي (3.46)، وانحراف معياري (1.35)، ونسبة مئوية (69.2%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة، وأقل الصعوبات حدة هي: اشعر بضعف وخوف شديد عند ممارسة الأنشطة الرياضية، بمتوسط حسابي (3.07)، وانحراف معياري (1.47)، ونسبة مئوية (61.4%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة. وأن جميع الفقرات المتبقية حصلت على متوسطات تراوحت بين (3.07) و(3.41)،

وهي تدل على درجة صعوبة متوسطة. ويبين الجدول رقم (6.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لل صعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي.

الجدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لل صعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي

ترتيب الفقرة حسب حدثها	الرقم في الاستبانة	فقرات المجال الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الصعوبة
1	26	عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية	3.46	1.33	69.2%	متوسطة
2	22	عدم تناسب أوقات الدراسة مع أوقات ممارسة الأنشطة الرياضية.	3.46	1.33	69.2%	متوسطة
3	21	إصراري الحصول على معدل مرتفع يحول دون ممارستي لأي نشاط رياضي	2.77	1.41	55.4%	متدنية
4	20	ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تدني تحصيلي الأكاديمي	2.62	1.39	52.4%	متدنية
5	25	لا اعتقد بأن الأنشطة الرياضية تعمل على تنمية الانتباه ودقة الملاحظة	2.57	1.33	51.4%	متدنية
6	24	الأنشطة الرياضية لا تساعد على اكتساب المعارف والمعلومات بشكل عام	2.56	1.40	51.2%	متدنية
7	23	الأنشطة الرياضية لا تنمي القدرات العقلية	2.36	1.39	47.2%	متدنية جداً
الدرجة الكلية						
			2.78	1.03	55.6%	متدنية

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسط الحسابي (2.78) والنسبة المئوية للدرجة الكلية للمجال ككل (55.6%) وهي تعبر عن صعوبات بدرجة قليلة. وأكثر الصعوبات في المجال الأكاديمي صعوبة كانت: (عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية) بمتوسط

حسابي (3.46)، وانحراف معياري (1.33)، ونسبة مئوية (69.2%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة متوسطة. واكل الصعوبات حدة هي: (الأنشطة الرياضية لا تنمي القدرات العقلية) بمتوسط حسابي (2.36)، وانحراف معياري (1.39)، وبنسبة مئوية (47.2%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة قليلة جداً. ويبين الجدول (7.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية في مجال الصعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني.

**الجدول (7.4):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية في المجال الصحي والبدني.

ترتيب الفقرة حسب حدتها	الرقم في الاستبانة	فقرات المجال الصحي والبدني	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الصعوبة
1	18	عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي	3.38	1.36	67.6%	متوسطة
2	12	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية	3.08	1.28	61.6%	متوسطة
3	19	ممارسة النشاط الرياضي يضر بي كأنتي	2.93	1.44	58.6%	متدنية
4	11	ضعف لياقتي البدنية تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي	2.86	1.27	57.2%	متدنية
5	17	اشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تسبب لي أضراراً صحية	2.66	1.36	53.2%	متدنية
6	16	المشاكل البصرية التي أعاني منها تقف حائلاً أمام مشاركتي بأي نشاط رياضي	2.54	1.35	50.8%	متدنية
7	13	سمنتي الزائدة تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي	2.42	1.42	48.4%	متدنية
8	14	قصر قامتي يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي	2.40	1.41	48.0%	متدنية
9	15	طول قامتي الزائد يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي	2.39	1.36	47.8%	متدنية
		الدرجة الكلية	2.74	.98	54.8%	متدنية

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.74) النسبة المئوية للمجال ككل (54.8%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة قليلة. وأكثر الصعوبات في المجال الصحي والبدني كانت: (عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي)، بمتوسط حسابي (3.38)، وانحراف معياري (1.36)، ونسبة مئوية (67.6%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة، واقل الصعوبات حدة هي: (طول قامتي الزائد يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي)، بمتوسط حسابي (2.39)، وانحراف معياري (1.36)، وبنسبة مئوية (54.8%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة قليلة.

#### 2.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية (علمية، إنسانية)؟.

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ت (Independent t-test) للفروق في درجة الصعوبة والتي تعزى لمتغير نوع الكلية (علمية، إنسانية)، وذلك كما هو موضح في الجدول (8.4).

الجدول (8.4): نتائج اختبار ت (Independent t-test) للفروق في درجة الصعوبات تبعاً لنوع الكلية.

المجال	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الامكانات الرياضية	علمية	238	3.93	.79	543	2.352	*0.019
	إنسانية	307	3.74	.97			
الصحي والبدني	علمية	238	2.78	1.01	543	0.893	0.372
	إنسانية	307	2.71	.95			
الأكاديمي	علمية	238	2.80	1.04	543	0.319	0.750
	إنسانية	307	2.77	1.02			
الاجتماعي	علمية	238	3.31	1.03	543	0.290	0.772
	إنسانية	307	3.33	1.03			
النفسي	علمية	238	3.28	1.16	543	0.291	0.771
	إنسانية	307	3.25	1.14			
الدرجة الكلية	علمية	238	3.25	.69	543	1.042	0.298
	إنسانية	307	3.19	.76			

\*دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

ويلاحظ أن قيمة (ت) للدرجة الكلية (1.042) ومستوى الدلالة (0.298) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجال ككل تعزى لمتغير نوع الكلية (علمية، إنسانية).

على مجال الصعوبات المرتبطة بالامكانات الرياضية، كانت قيمة (ت) المستخرجة (2.352)، ومستوى الدلالة (0.019)، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على مجال الامكانات الرياضية تعزى لمتغير الكلية.



على مجال الصعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني بلغت قيمة (ت) المستخرجة ( 0.893)، ومستوى دلالة (0.372)، وهو مستوى غير دال إحصائياً، وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجال الصحي والبدني تعزى لمتغير نوع الكلية ( علمية، إنسانية).

وعلى مجال الصعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي بلغت قيمة (ت) المستخرجة ( 0.319) ومستوى دلالة (0.750)، وهو مستوى غير دال إحصائياً، وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجال الأكاديمي تعزى لمتغير نوع الكلية ( علمية، إنسانية).

وعلى مجال الصعوبات المرتبطة بالمجال الاجتماعي بلغت قيمة (ت) المستخرجة ( 0.290)، ومستوى دلالة (0.772)، وهو مستوى غير دال إحصائياً، وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجال الاجتماعي تعزى لمتغير نوع الكلية ( علمية، إنسانية).

وعلى مجال الصعوبات المرتبطة بالمجال النفسي بلغت قيمة (ت) المستخرجة (0.291)، ومستوى دلالة (0.771)، وهو مستوى غير دال إحصائياً، وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس على المجال النفسي تعزى لمتغير نوع الكلية (علمية، إنسانية).

### 3.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha =0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم)؟.

وللإجابة عن السؤال فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم تحليل التباين الأحادي، والجدولان (9.4) و (10.4) يوضحان ذلك.

الجدول (9.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات تبعاً لمتغير مكان السكن.

الدرجة الصعوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مكان السكن	المجال
عالية	0.92	3.785	227	مدينة	الامكانات الرياضية
عالية	0.95	3.782	248	قرية	
عالية جداً	0.58	4.14	70	مخيم	
متدنية	0.97	2.63	227	مدينة	الصحي والبدني
متدنية	0.95	2.75	248	قرية	
متوسطة	1.08	3.03	70	مخيم	
متدنية	0.98	2.67	227	مدينة	الأكاديمي
متدنية	1.03	2.82	248	قرية	
متدنية	1.13	2.98	70	مخيم	
متوسطة	1.08	3.17	227	مدينة	الاجتماعي
متوسطة	0.99	3.31	248	قرية	
عالية	0.77	3.85	70	مخيم	
متوسطة	1.21	3.13	227	مدينة	النفسي
متوسطة	1.10	3.26	248	قرية	
عالية	0.99	3.73	70	مخيم	
متوسطة	0.73	3.11	227	مدينة	الدرجة الكلية
متوسطة	0.73	3.21	248	قرية	
عالية	0.57	3.60	70	مخيم	

ويبين الجدول (10.4) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات تبعاً لمتغير مكان السكن، وللتعرف على دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول (10.4) يوضح ذلك.

الجدول (10.4): نتائج تحليل التباين الأحادي (One- Way Analysis Of Variance) للفروق في درجة الصعوبة تبعاً لمتغير مكان السكن.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
الامكانات الرياضية	بين المجموعات	8.046	2	4.023	4.963	*0.007
	داخل المجموعات	438.531	542	0.811		
	المجموع	446.577	544	-		
الصحي والبدني	بين المجموعات	8.607	2	4.304	4.492	*0.012
	داخل المجموعات	518.328	542	0.958		
	المجموع	526.935	544	-		
الأكاديمي	بين المجموعات	5.884	2	2.942	2.784	*0.063
	داخل المجموعات	571.675	542	1.057		
	المجموع	577.559	544	-		
الاجتماعي	بين المجموعات	24.780	2	12.390	12.096	*0.000
	داخل المجموعات	554.136	542	1.024		
	المجموع	578.916	544	-		
النفسي	بين المجموعات	19.025	2	9.512	7.348	*0.001
	داخل المجموعات	700.361	542	1.295		
	المجموع	719.386	544	-		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	12.704	2	6.352	12.345	*0.000
	داخل المجموعات	278.367	542	0.515		
	المجموع	291.070	544	-		

\*دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )

يلاحظ من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) للدرجة الكلية بلغت (12.345)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ). أي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن.

ويلاحظ من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) لل صعوبات المرتبطة بالامكانات الرياضية بلغت (4.963)، ومستوى الدلالة (0.007)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) لل صعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني بلغت (4.492)، ومستوى الدلالة (0.012)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) لل صعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي بلغت (2.784)، ومستوى الدلالة (0.063)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

كما ويلاحظ من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) لل صعوبات المرتبطة بالمجال الاجتماعي بلغت (12.096)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ أيضاً من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) لل صعوبات المرتبطة بالمجال النفسي بلغت (7.348)، ومستوى الدلالة (0.001)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ولبيان مصدر الفروق تبعاً لمتغير مكان السكن تم استخدام اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية وكانت نتائجه كما بالجدول (11.4).

الجدول (11.4): نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية للصعوبات الخاصة بمكان السكن

مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات (أ - ب)	مكان السكن		المجال
		أ	ب	
0.966 0.003*	0.003 -0.3613*	مدينة	قرية	الامكانات الرياضية
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.966 0.003*	-0.003 -0.3649*	قرية	مدينة	الصحي والبدني
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.003* 0.003*	0.3613* 0.3649*	مخيم	قرية	الاجتماعي
		مدينة	مدينة	
		مدينة	مدينة	
0.175 0.003*	-0.1222 -0.3988*	مدينة	قرية	الاجتماعي
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.175 0.037*	0.1222 -0.2767*	قرية	مدينة	الاجتماعي
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.003* 0.037*	0.3988* 0.2767*	مخيم	قرية	الاجتماعي
		مدينة	مدينة	
		مدينة	مدينة	
0.147 0.000*	-0.1352 -0.6797*	مدينة	قرية	الاجتماعي
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.147 0.000*	0.1352 -0.5445*	قرية	مدينة	الاجتماعي
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.000* 0.000*	0.6797* 0.5445*	مخيم	قرية	الاجتماعي
		مدينة	مدينة	
		مدينة	مدينة	
0.228 0.000*	-0.1263 -0.5962*	مدينة	قرية	النفسي
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.228 0.002*	0.1263 -0.4699*	قرية	مدينة	النفسي
		مخيم	مخيم	
		مدينة	مدينة	
0.000* 0.002*	0.5962* 0.4699*	مخيم	قرية	النفسي
		مدينة	مدينة	
		مدينة	مدينة	
0.113 0.000*	-0.1048 -0.4873*	مدينة	قرية	الدرجة الكلية
		مخيم	مخيم	
0.113 0.000	0.1048 -0.3825*	قرية	مدينة	الدرجة الكلية
		مخيم	مخيم	

0.000 0.000*	0.4873* 0.3825*	مدينة قرية	مخيم
-----------------	--------------------	---------------	------

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) .

يلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية بين مكان السكن في المدينة والمخيم، ولصالح المخيم، وكذلك بين القرية والمخيم ولصالح المخيم.

ويلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في مجال الامكانات الرياضية بين مكان السكن في المدينة والمخيم ولصالح المخيم. وبين مكان السكن في القرية والمخيم ولصالح المخيم.

ويلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في مجال الصحي والبدني بين مكان السكن في المدينة والمخيم ولصالح المخيم. وبين مكان السكن في القرية والمخيم ولصالح المخيم.

ويلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي بين مكان السكن في المدينة والمخيم ولصالح المخيم. وبين مكان السكن القرية والمخيم ولصالح المخيم.

ويلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في مجال الاجتماعي بين مكان السكن في المدينة والمخيم ولصالح المخيم. وبين مكان السكن في القرية والمخيم ولصالح المخيم.

ويلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في مجال النفسي بين مكان السكن في المدينة والمخيم ولصالح المخيم. وبين مكان السكن في القرية والمخيم ولصالح المخيم.

#### 4.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)؟

وللإجابة عن السؤال الرابع استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدم تحليل التباين الأحادي، والجدولان (12.4) و(13.4) يوضحان ذلك.

الجدول (12.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

المجال	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الصعوبة
الامكانيات الرياضية	أولى	201	3.56	0.97	عالية
	ثانية	124	3.96	0.90	عالية
	ثالثة	108	3.95	0.84	عالية
	رابعة	112	4.03	0.72	عالية جدا
الصحي والبدني	أولى	201	2.54	0.89	متدنية
	ثانية	124	2.77	0.94	متدنية
	ثالثة	108	2.93	1.04	متدنية
	رابعة	112	2.87	1.06	متدنية
الأكاديمي	أولى	201	2.69	0.91	متدنية
	ثانية	124	2.81	1.04	متدنية
	ثالثة	108	2.76	1.02	متدنية
	رابعة	112	2.93	1.19	متدنية
الاجتماعي	أولى	201	3.05	1.05	متوسطة
	ثانية	124	3.26	1.04	متوسطة
	ثالثة	108	3.58	0.95	عالية
	رابعة	112	3.62	0.91	عالية
النفسي	أولى	201	2.96	1.15	متدنية
	ثانية	124	3.36	1.19	متوسطة
	ثالثة	108	3.46	1.12	متوسطة
	رابعة	112	3.50	1.00	عالية
الدرجة الكلية	أولى	201	2.98	0.72	متدنية
	ثانية	124	3.26	0.74	متوسطة
	ثالثة	108	3.38	0.69	متوسطة
	رابعة	112	3.43	0.65	متوسطة

ويلاحظ من الجدول (12.4) أن هناك فروقاً ظاهرية في المتوسطات تبعا لمتغير المستوى الدراسي ، وللتعرف فيما إذا كانت هذه الفروق دالة تم استخدام تحليل التباين الأحادي ( One- Way Analysis Of Variance) والجدول (13.4) يوضح ذلك.

الجدول (13.4):نتائج تحليل التباين الأحادي (One- Way Analysis Of Variance) للفروق في درجة الصعوبة لمتغير المستوى الدراسي.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
*0.000	9.931	7.785	3	23.355	بين المجموعات	الامكانات الرياضية
		0.784	541	424.087	داخل المجموعات	
		-	544	447.442	المجموع	
*0.003	4.823	4.575	3	13.725	بين المجموعات	الصحي والبدني
		0.949	541	513.246	داخل المجموعات	
		-	544	526.971	المجموع	
0.269	1.314	1.393	3	4.179	بين المجموعات	الأكاديمي
		1.060	541	573.460	داخل المجموعات	
		-	544	577.640	المجموع	
*0.000	10.660	10.786	3	32.359	بين المجموعات	الاجتماعي
		1.012	541	547.414	داخل المجموعات	
		-	544	579.773	المجموع	
*0.000	7.811	9.981	3	29.944	بين المجموعات	النفسي
		1.278	541	691.350	داخل المجموعات	
		-	544	721.294	المجموع	
*0.000	13.082	6.577	3	19.730	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.503	541	271.980	داخل المجموعات	
		-	544	291.711	المجموع	

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).



يلاحظ من الجدول (13.4) أن قيمة (ف) للدرجة الكلية بلغت ( 13.082)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ويلاحظ من الجدول (13.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بمجال الامكانات الرياضية (9.931)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يلاحظ من الجدول (13.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني (4.823)، ومستوى الدلالة (0.003)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ من الجدول (13.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي (1.314)، ومستوى الدلالة (0.269)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ من الجدول (13.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال الاجتماعي (10.660) ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ من الجدول (13.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال النفسي (7.811)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ولبيان مصدر الاختلافات في المجالات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي تم استخدام اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية وكانت نتائجه كما بالجدول (14.4).

الجدول (14.4): نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية لل صعوبات الخاصة بمتغير المستوى الدراسي.

مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات (J-1)	المستوى الدراسي مستوى (1) مستوى (J)	المجال
*0.000 *0.000 *0.000	-0.4138 -0.3967 -0.4759	أولى ثانية ثالثة رابعة	الامكانات الرياضية
*0.000 0.951 0.532	0.4038 0.0071 -0.0721	أولى ثانية ثالثة رابعة	
*0.000 0.951 0.507	0.3967 -0.0071 -0.0792	أولى ثانية ثالثة رابعة	
*0.000 0.532 0.507	0.4759 0.0721 0.0792	أولى ثانية ثالثة رابعة	
*0.040 *0.001 *0.005	-0.2285 -0.3868 -0.3276	أولى ثانية ثالثة رابعة	الصحي والبدني
*0.040 0.217 0.435	0.2285 -0.1583 -0.0991	أولى ثانية ثالثة رابعة	
*0.001 0.217 0.652	0.3868 0.1583 0.0592	أولى ثانية ثالثة رابعة	
*0.005 0.435 0.652	0.32768 0.0991 -0.0592	أولى ثانية ثالثة رابعة	
0.065 *0.000 *0.000	-0.2122 -0.5281 -0.5703	أولى ثانية ثالثة رابعة	الاجتماعي
0.065 *0.017	0.2122 -0.3159 -0.3581	أولى ثانية ثالثة	

*0.007		رابعة	
*0.000	0.5281	أولى	ثالثة
*0.017	0.3159	ثانية	
0.756	-0.0422	رابعة	
*0.000	0.5703	أولى	رابعة
*0.007	0.3581	ثانية	
0.756	0.0422	ثالثة	
*0.002	-0.3998	ثانية	أولى
*0.000	-0.4996	ثالثة	
*0.000	-0.5375	رابعة	
*0.002	0.3998	أولى	ثانية
0.503	-0.0998	ثالثة	
0.351	-0.1377	رابعة	
*0.000	0.4996	أولى	ثالثة
0.503	0.0998	ثانية	
0.804	-0.0379	رابعة	
*0.000	0.5375	أولى	رابعة
0.351	0.1377	ثانية	
0.804	0.0379	ثالثة	
*0.000	-0.2850	ثانية	أولى
*0.000	-0.4043	ثالثة	
*0.000	-0.4510	رابعة	
*0.000	0.2850	أولى	ثانية
0.202	-0.1193	ثالثة	
0.073	-0.1660	رابعة	
*0.000	0.4043	أولى	ثالثة
0.202	0.1193	ثانية	
0.625	-0.0467	رابعة	
*0.000	0.4510	أولى	رابعة
0.073	0.1660	ثانية	
0.625	0.0467	ثالثة	

النفسي

الدرجة الكلية

ويلاحظ من الجدول (14.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية لجميع المجالات تبعا لمتغير المستوى الدراسي: كانت أولى مع ثانية ولصالح الثانية، أولى مع ثالثة ولصالح الثالثة، أولى مع رابعة ولصالح الرابعة.

ويلاحظ من الجدول (14.4) أن مصدر الفروق في مجال الامكانيات الرياضية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، أولى مع ثانية ولصالح ثانية، أولى مع ثالثة ولصالح ثالثة، أولى مع رابعة ولصالح رابعة.

ويلاحظ من الجدول (14.4) أن مصدر الفروق في مجال الصحي والبدني تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، أولى مع ثانية ولصالح الثانية، أولى مع ثالثة ولصالح الثالثة، أولى مع رابعة ولصالح الرابعة.

ويلاحظ من الجدول (14.4) أن مصدر الفروق في مجال الاجتماعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، أولى مع ثالثة لصالح الثالثة، أولى مع رابعة ولصالح الرابعة. ثانية مع ثالثة ولصالح الثالثة، وثانية مع رابعة ولصالح الرابعة.

ويلاحظ من الجدول (14.4) أن مصدر الفروق في مجال النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، أولى مع ثانية ولصالح الثانية، وأولى مع ثالثة ولصالح الثالثة، وأولى مع رابعة ولصالح الرابعة.

#### 5.4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي (مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز)؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدم تحليل التباين الأحادي، والجدولان (15.4) و(16.4) يوضحان ذلك.

الجدول (15.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

المجال	المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الصعوبة
الامكانات الرياضية	مقبول	12	3.52	0.82	عالية
	متوسط	59	3.93	0.88	عالية
	جيد	251	3.78	0.93	عالية
	جيد جداً	189	3.89	0.84	عالية
	ممتاز	34	3.72	1.05	عالية
الصحي والبدني	مقبول	12	2.59	0.85	متدنية
	متوسط	59	3.12	0.89	متوسطة
	جيد	251	2.74	1.00	متدنية
	جيد جداً	189	2.65	0.98	متدنية
	ممتاز	34	2.57	0.92	متدنية
الأكاديمي	مقبول	12	3.40	1.01	متوسطة
	متوسط	59	3.15	0.94	متوسطة
	جيد	251	2.79	1.01	متدنية
	جيد جداً	189	2.63	1.03	متدنية
	ممتاز	34	2.66	1.08	متدنية
الاجتماعي	مقبول	12	2.96	1.02	متدنية
	متوسط	59	3.34	1.04	متوسطة
	جيد	251	3.28	1.01	متوسطة
	جيد جداً	189	3.40	1.04	متوسطة
	ممتاز	34	3.20	1.09	متوسطة
النفسي	مقبول	12	3.01	1.08	متوسطة
	متوسط	59	3.21	1.23	متوسطة
	جيد	251	3.21	1.09	متوسطة
	جيد جداً	189	3.36	1.19	متوسطة
	ممتاز	34	3.33	1.19	متوسطة

متوسطة	0.66	3.08	12	مقبول	الدرجة الكلية
متوسطة	0.73	3.37	59	متوسط	
متوسطة	0.74	3.19	251	جيد	
متوسطة	0.73	3.23	189	جيد جداً	
متوسطة	0.62	3.12	34	ممتاز	

ويلاحظ من الجدول (15.4) أن هناك فروقاً ظاهرية في المتوسطات تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، وللتعرف فيما إذا كانت هذه الفروق دالة تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One- Way Analysis Of Variance) والجدول (16.4) يوضح ذلك.

الجدول (16.4): نتائج تحليل التباين الأحادي (One- Way Analysis Of Variance) للفروق في درجة الصعوبة لمتغير المعدل التراكمي.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجال
0.385	1.041	0.857	4	3.430	بين المجموعات	الامكانات الرياضية
		0.824	540	443.874	داخل المجموعات	
			544	447.304	المجموع	
*0.020	2.929	2.800	4	11.199	بين المجموعات	الصحي والبدني
		0.956	540	515.281	داخل المجموعات	
			544	526.480	المجموع	
*0.002	4.207	4.369	4	17.474	بين المجموعات	الأكاديمي
		1.038	540	559.652	داخل المجموعات	
			544	577.127	المجموع	
0.484	0.867	0.924	4	3.698	بين المجموعات	الاجتماعي
		1.067	540	574.917	داخل المجموعات	
			544	578.615	المجموع	
0.605	0.681	0.905	4	3.621	بين المجموعات	النفسي
		1.329	540	716.288	داخل المجموعات	
			544	719.909	المجموع	
0.421	0.975	0.523	4	2.091	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		0.536	540	288.977	داخل المجموعات	
			544	291.069	المجموع	

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يلاحظ من الجدول (16.4) أن قيمة (ف) للدرجة الكلية بلغت (0.975)، ومستوى الدلالة (0.421)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ويلاحظ من الجدول (16.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالامكانات الرياضية (1.041)، ومستوى الدلالة (0.385)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يلاحظ من الجدول (16.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني (2.929)، ومستوى الدلالة (0.020)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يلاحظ من الجدول (16.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال الأكاديمي (4.207)، ومستوى الدلالة (0.002)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يلاحظ من الجدول (16.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال الاجتماعي (0.867)، ومستوى الدلالة (0.484)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

يلاحظ من الجدول (16.4) أن قيمة (ف) للصعوبات المرتبطة بالمجال النفسي (0.681)، ومستوى الدلالة (0.605)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

ولبيان مصدر الفروق في مجالي (الصحي والبدني، الأكاديمي) تم استخدام اختبار (L.S.D)، وكانت النتائج كما بالجدول (17.4).

الجدول (17.4): نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية لل صعوبات الخاصة بمجالى (الصحي والبدني ، والأكاديمي).

مستوى الدلالة	الفرق في المتوسطات (أ - ب)	المعدل التراكمي		المجال
		معدل (أ)	معدل (ب)	
0.088 0.587 0.827 0.950	-0.5298 -0.1572 -0.0635 -0.0207	مقبول متوسط جيد جيد جداً ممتاز	مقبول	الصحي والبدني
0.088 *0.009 *0.001 *0.009	0.5298 0.3726 0.4663 0.5505	مقبول جيد جيد جداً ممتاز	متوسط	
0.587 *0.009 0.321 0.320	0.1572 -0.3726 0.0937 0.0207	مقبول متوسط جيد جداً ممتاز	جيد	
0.827 *0.001 0.321 0.644	6.34 -0.4663 -0.0937 0.0842	مقبول متوسط جيد ممتاز	جيد جداً	
0.950 *0.009 0.320 0.644	-2.06 -0.5505 -0.1779 -0.0842	مقبول متوسط جيد جيد جداً	ممتاز	
0.444 *0.044 *0.012 *0.032	0.2474 0.6088 0.7687 0.7361	متوسط جيد جيد جداً ممتاز	مقبول	الأكاديمي
0.444 *0.015 *0.001 *0.026	-0.2474 0.3614 0.5213 0.4887	مقبول جيد جيد جداً ممتاز	متوسط	
*0.044 *0.015 0.104	-0.6088 -0.3614 0.1600	مقبول متوسط	جيد	



0.494	0.1273	جيد جداً ممتاز	
*0.012 *0.001 0.104 0.864	-0.7687 -0.5213 -0.1600 -0.0327	مقبول متوسط جيد ممتاز	جيد جداً
*0.032 *0.026 0.494 0.864	-0.7361 -0.4887 -0.1273 0.0327	مقبول متوسط جيد جيد جداً	ممتاز

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الصحي والبدني تبعاً لمتغير المعدل التراكمي كان لصالح المتوسط مقارنة مع جميع المعدلات.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي كان مقبولاً مع جيد ولصالح المقبول، ومقبولاً مع جيد جداً ولصالح المقبول، ومقبولاً مع ممتاز ولصالح المقبول.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي متوسط مع جيد ولصالح متوسط، متوسط مع جيد جداً ولصالح متوسط، متوسط مع ممتاز ولصالح متوسط.

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

## الفصل الخامس

### 1.5 مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس، وقد توصلت الدراسة في الفصل السابق بعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة إلى نتائج وقامت الباحثة بوضع التوصيات بناء على هذه النتائج، وفيما يلي عرض لمناقشة النتائج تبعاً لترتيب أسئلة الدراسة:

#### 1.1.5 السؤال الأول (الرئيسي): ما صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة

القدس؟

أظهرت النتائج التي أن متوسط درجة الصعوبة الكلية بلغ (3.22) بنسبة مئوية (64.4%)، وهي تعبر عن صعوبات بدرجة متوسطة. ولقد حسبت النسبة المئوية لدرجة توفر كل الصعوبات سواء أكان بدرجة عالية جداً أم بدرجة عالية أم بدرجة متوسطة أم بدرجة متدنية أم بدرجة متدنية جداً، ويتضح من الجدول (1.4) انه تم تحديد مجال الصعوبات والتي تتدرج تحت ثلاثة مستويات هما: 1- صعوبات بدرجة عالية: وهي التي تراوحت متوسطاتها ما بين 3.5 – 3.99، وجاء ضمنها مجال الامكانات الرياضية.

2- صعوبات بدرجة متوسطة: والتي تراوحت متوسطاتها ما بين 3 – 3.49، وجاء ضمنها المجالان التاليان (مرتبة من الأكثر حدة إلى الأقل حدة): المجال الاجتماعي، والمجال النفسي.

3- صعوبات بدرجة متدنية: والتي تراوحت متوسطاتها ما بين 2.5 – 2.99، وجاء ضمنها المجالان التاليان (مرتبة من الأكثر حدة إلى الأقل حدة): المجال الأكاديمي، والمجال الصحي والبدني.

## مناقشة الصعوبات المتعلقة بمجال الامكانيات الرياضية:

احتلت الصعوبات في مجال الامكانيات الرياضية المرتبة الأولى من حيث درجة توفرها من وجهة نظر الطالبات، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذا المجال ككل (3.82)، والنسبة المئوية (76.4%)، وعدد فقراته (10) فقرات، وكلها تعتبر صعوبات بدرجة عالية، باستثناء الفقرة الأولى والتي تعتبر صعوبات بدرجة عالية جداً. والفقرات التالية تبين فقرات المجال مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب درجة حدة الصعوبة:

1. لا أجد مكاناً للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية
2. عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة
3. قلة الملاعب والساحات الرياضية الموجودة في الجامعة.
4. عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة الرياضية النسوية.
5. عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية.
6. الملابس اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعة الثمن.
7. لا يوجد مشرفات ومدربات متخصصات للإشراف على الأنشطة الرياضية.
8. عدم وجود صيانة للأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالجامعة.
9. عدم وجود أماكن لحفظ الأدوات الخاصة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
10. عدم مطابقة أرضية الملاعب للمواصفات القانونية وخطورة ممارسة الأنشطة عليها.

وترى الباحثة أن هناك عدم اهتمام بالامكانيات الرياضية، من حيث المرافق اللازمة، وعدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية المناسبة والكافية لأعداد الطالبات المتزايد بالجامعة، حيث تفتقد الجامعة الملاعب والساحات والصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية للطالبات، لذلك جاءت الصعوبات على هذا المجال عالية.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة ناجي وأبو حليلة (1995)، والتي كانت فيها الدرجة الكلية للصعوبات (77.25%) وهي تعبر عن صعوبات كبيرة في مجال الامكانيات الرياضية.

وهذه النتيجة تتفق أيضاً مع دراسة جمعة (2001)، حيث أن مستوى المعوقات في مجال الامكانيات الرياضية والتي تواجه اللاعبين العاملين في مجال الكرة الطائرة، جاء ضمن مستويين، معوقات حادة بدرجة كبيرة جداً، ومعوقات حادة بدرجة كبيرة، وبلغت النسبة المئوية للمجال ككل (84%).

واتفقت نتائج دراسة عيسى وسلمان (2004)، مع هذه الدراسة بالصعوبات في مجال الامكانيات حيث بلغت النسبة المئوية للدرجة الكلية للمجال ككل (82%) وهي تعبر عن صعوبات كبيرة جداً. كما جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة دويكات (2005)، حيث كانت الدرجة الكلية للمشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة (80%)، وهي تعبر عن مشكلة كبيرة جداً على مجال الامكانيات الرياضية.

واتفقت ايضاً مع نتائج كل من: عواودة (2005)، وعبد الحق (2003)، وخنفر (2001)، والحديدي (1999)، والخالدي (1997)، والصباح (1994)، حيث كانت درجة الصعوبة على مجال الامكانيات عالية وعالية جداً.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة خصاونة (2004)، ومسمار (2001)، حيث كانت درجة الصعوبات على مجال الامكانيات متوسطة.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة خنفر (2003)، والمرابطة (2003)، حيث كانت درجة الصعوبات على مجال الامكانيات الرياضية قليلة.

وترى الباحثة أنه لتشجيع الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية، ينبغي توفير الملاعب والساحات والصالات الرياضية المغلقة والأدوات والأجهزة النسوية، توفير المرافق الصحية وغرف الغيار الخاصة بالطالبات والتي تفتقر لها الجامعة بالوقت الحالي، وتوفير مشرفة رياضية بالجامعة على الأقل لتشجيع الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية، وتوفير الصيانة اللازمة للأجهزة والأدوات المتوفرة بالجامعة.

وتفسر الباحثة هذه النتائج لكل فقرة من صعوبات ممارسة الأنشطة لدى طالبات جامعة القدس في مجال الامكانيات الرياضية (حيث أن هذا المجال الوحيد الذي حصل على درجة صعوبة عالية) على النحو التالي:

فيما يتعلق بالفقرة الأولى (لا أجد مكاناً للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية) وهي حاصلة على نسبة مئوية (80%) وهي تعبر عن درجة صعوبة عالية جداً، فغرف الغيار والمرافق الصحية الخاصة بالطالبات تعتبر معدومة، أي لا يوجد بالجامعة أماكن خاصة للغيار على الإطلاق. والإناث بحاجة إلى غرف خاصة ومناسبة لتبديل الملابس والتغسيل والاعتسال بعد ممارسة كل نشاط رياضي.

وفيما يتعلق بالفقرة الثانية(عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة) وهي حاصلة على نسبة مئوية (79.4%) وهي تعبر عن صعوبة عالية، تفتقر الجامعة للصالات الرياضية المناسبة للممارسة الرياضة، ولا يتوفر في الجامعة سوى صالة صغيرة تابعة لدائرة التربية الرياضية وهي تفتقر لعوامل الأمن والسلامة.

أما الفقرة الثالثة ( قلة الملاعب والمساحات الرياضية الموجودة في الجامعة) وهي حاصلة على نسبة مئوية ( 78.8%) وهي تعبر عن صعوبة عالية، فإن الجامعة لا تمتلك سوى ملاعب خارجية تشتمل على ملعب كرة سلة وملعب كرة طائرة وملعب كرة قدم، ومثل هذه الملاعب غير كافية لتلبية رغبات الطالبات، أضف إلى ذلك أن هذه الملاعب مشغولة باستمرار بمحاضرات دائرة التربية الرياضية، وإضافة إلى أن التقلبات الجوية في الملاعب الخارجية تلعب دوراً في قلة الاشتراك بالأنشطة الرياضية، لذلك لا يوجد ملاعب خاصة ومناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية تابعة للجامعة.

أما الفقرة الرابعة ( عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة النسوية) وهي حاصلة على نسبة مئوية (77.2%) وهي تعبر عن صعوبة عالية، فإن توفر الأدوات مرتبط بتوفر الصالات والملاعب، فالأدوات الخاصة بالإناث تكاد تكون غير موجودة.

والفقرة الخامسة (عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية)، ونسبتها المئوية (77%)، وهي درجة صعوبة عالية، لا يتوفر بالجامعة أدوات وأجهزة كافية تلبي حاجات ورغبات الطالبات لأن الجامعة تفتقد الأساس الذي تتواجد فيه الأدوات والأجهزة وهو الملاعب والصالات.

والفقرة السادسة (الملابس اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعة الثمن) بنسبة مئوية ( 75.8%)، وهي درجة صعوبة عالية، نظراً للظروف الاقتصادية الصعبة التي يعيشها شعبنا الفلسطيني، والظروف السياسية الصعبة، كل هذه الأمور أثرت سلباً على مستوى الدخل المعيشي، والملابس الرياضية غالية الثمن لذلك لا تستطيع الطالبات شراءها وذلك يعتبر من الصعوبات التي تقف أمام الطالبات في ممارسة الأنشطة الرياضية.

الفقرة السابعة( لا يوجد مشرفات ومدربات متخصصات للإشراف على الأنشطة الرياضية)، بنسبة مئوية (75.6%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة عالية، لا يوجد في قسم النشاط الرياضي التابع للجامعة والذي وظيفته الإشراف على النشاط الرياضي سوى مشرف واحد لكل الأنشطة الرياضية، ولا يوجد أي مشرفة أو مدربة مع العلم أن عدد الطالبات في الجامعة في مختلف

السنوات الدراسية يصل إلى (3687) طالبة، وهذا الكم من الطالبات يحتاج إلى مشرفة رياضية لكل كلية على الأقل للإشراف على الأنشطة النسوية.

وفيما يتعلق بالفقرة الثامنة (عدم وجود صيانة للأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالجامعة)، والنسبة المئوية لهذه الفقرة (75%)، وهي درجة صعوبة عالية، عدم الاهتمام بصيانة الأجهزة والأدوات المتوفرة بالجامعة يجعلنا نفقد هذه الأدوات والأجهزة ولا نجد البديل لهذه الأدوات والأجهزة.

والفقرة التاسعة في هذا المجال (عدم وجود أماكن لحفظ الأدوات الخاصة أثناء ممارسة النشاط الرياضي)، بنسبة مئوية (73.2%)، وهي درجة صعوبة عالية، من مدى حرص الطالبات على حفظ أدواتهن الخاصة، وعدم تعرضها للضياع أو السرقة، والشعور بالراحة والطمأنينة أثناء ممارسة الطالبة للنشاط الرياضي، يجب توفير أماكن خاصة لحفظ هذه الممتلكات الخاصة والتي تقتقر لها الجامعة، وهذا يعتبر من الصعوبات التي تواجه الطالبات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

وأما فيما يتعلق بالفقرة الأخيرة في هذا المجال وهي (عدم مطابقة أرضية الملاعب للمواصفات القانونية وخطورة ممارسة الأنشطة عليها)، ونسبتها المئوية (72.8%)، حيث أن أرضية الملاعب المتوفرة بالجامعة غير مطابقة للمواصفات القانونية، وهي لا تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة، وتكون الطالبة معرضة للإصابة أثناء ممارستها للأنشطة الرياضية.

#### مناقشة الصعوبات المتعلقة بالمجال الاجتماعي:

احتلت هذه الصعوبات المرتبة الثانية من بين المجالات الخمسة من حيث الأهمية النسبية حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.32)، والنسبة المئوية (66.4%)، ويبين الجدول (3.4) وجود فقرة واحدة من أصل (10) فقرات تعبر عن درجة صعوبة عالية، في حين الفقرات الأخرى وعددها (9) فقرات تعبر عن صعوبة متوسطة. ومن أهم فقرات هذا المجال:

1. النظرة السلبية من المجتمع نحو ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي
2. عدم وجود من يشاركني في ممارسة النشاط الرياضي يحول دون ممارستي لها
3. معارضة أهلي لممارسة الأنشطة الرياضية
4. العادات والتقاليد السائدة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية
5. التشجيع السلبي من الأصدقاء يمنعني من ممارسة أي نشاط

6. لا اعتقد بأن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في نمو شخصيتي
7. معتقداتي الدينية لا تسمح لي بممارسة الأنشطة الرياضية

وترى الباحثة بأن الفقرة الأولى من فقرات المجال الاجتماعي وهي: النظرة السلبية من المجتمع نحو ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي، ونسبتها المئوية (79.7%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة عالية، وذلك يدل على أن النظرة من قبل المجتمع ما زالت سلبية إتجاه الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي، وهذا ناتج عن عدم توفر الوعي الرياضي لأفراد المجتمع، والقصور في نظرة المجتمع للنشاط الرياضي وأهميته، واعتباره مضيعة للوقت. لذلك جاءت درجة الصعوبة على هذه الفقرة عالية.

وجميع فقرات المجال الأخرى جاءت بدرجة صعوبة متوسطة، وتعتقد الباحثة بأن عدم التشجيع والتعاون والزواج المبكر ومعارضة الأهل للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية، وعدم الوعي الكافي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي للطالبات، والمعتقدات الدينية بحيث لا يوجد الوعي الكافي على أن الدين لا يعارض ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي ضمن ضوابط معينة، ويعتبر المجتمع الفلسطيني مجتمعاً محافظاً ويتمسك بالعادات والتقاليد، كل هذه الصعوبات تحد وتقلل من ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية. وتقف حائلاً أمام تقدم وتطور الرياضة النسوية في فلسطين. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ناجي وأبو حليلة (1995)، حيث بلغت الدرجة الكلية للمجال الاجتماعي (57.5%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة. بينما تعارضت مع دراسة جمعة (2001)، ودراسة الصباح (1994)، حيث كانت درجة الصعوبة عالية في هذا المجال.

#### مناقشة الصعوبات المتعلقة بالمجال النفسي:

احتلت هذه الصعوبات المرتبة الثالثة من بين المجالات الخمسة من حيث الأهمية النسبية حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.26)، والنسبة المئوية لهذا المجال ككل (65.2%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة متوسطة. ومن أهم فقرات هذا المجال:

1. عدم إتقاني للمهارة يجعلني أشعر بحرج شديد من ممارسة أي نشاط رياضي.
2. اخجل كثيراً عند ارتداء الملابس الرياضية.
3. اشعر بتوتر عندما أفكر بالخسارة لذلك لا ارغب بالمشاركة بأي نشاط رياضي.



4. يقلقني نظرة الطلبة إلى من تمارس الأنشطة الرياضية.
5. أشعر بتوتر نفسي عند ممارسة النشاط الرياضي.
6. لا يوجد عندي الرغبة بممارسة الأنشطة الرياضية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ناجي وأبو حليلة (1995)، بحيث وصلت النسبة المئوية للمجال النفسي ككل ( 58.31%)، وهي تعبر عن صعوبات بدرجة متوسطة. وتتفق أيضا مع دراسة عبد الحق (2003)، حيث وصلت النسبة المئوية للمجال النفسي (57.40%)، وهي تعبر عن درجة صعوبة متوسطة. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة الصباح (1994)، حيث تمتعت بدرجة صعوبة عالية في هذا المجال.

وتعتقد الباحثة أن الحرج والخوف والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس كل هذه حالات نفسية تسيطر على الطالبات وتكون سبباً مباشراً في إحجام الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي ويمكن أن يكون السبب في ذلك أن ملاعب الجامعة مكشوفة ولا يوجد صالات مغلقة، وان طالبات الجامعة من أسر محافظة ويسيطر عليها الخجل والخوف والتوتر أثناء ممارستها للأنشطة الرياضية في ملاعب مكشوفة، لذلك جاءت الصعوبات بدرجة متوسطة على هذا المجال.

#### مناقشة الصعوبات المتعلقة بالمجال الأكاديمي:

احتلت هذه الصعوبات المرتبة الرابعة من بين المجالات الخمسة من حيث الأهمية النسبية حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.78) والنسبة المئوية للمجال ككل ( 55.6%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة قليلة. حيث يبين الجدول (6.4) وجود فقرتين من أصل (7) فقرات، اعتبرت صعوبات بدرجة متوسطة وهي:

1. عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية
  2. عدم تناسب أوقات الدراسة مع أوقات ممارسة الأنشطة الرياضي.
- أن اكبر الصعوبات التي تواجه الطالبات في المجال الأكاديمي كانت:
- (عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية)، بمتوسط حسابي (3.46)، وانحراف معياري ( 1.33)، ونسبة مئوية ( 69.2%) وهي تعبر عن صعوبة بدرجة متوسطة، وقل المعوقات كانت: الأنشطة الرياضية لا تنمي القدرات العقلية، وبتوسط حسابي)

(2.36)، وانحراف معياري ( 1.39)، ونسبة مئوية ( 67.2%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة قليلة جداً.

وهذه النتيجة تتعارض مع دراسة ناجي وأبو حليلة (1995) حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للمجال ككل (72%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة كبيرة. لاعتقاد الطالبات بان ممارسة النشاط الرياضي تؤثر على تحصيلهن الدراسي، وهذا الاعتقاد ناتج عن عدم توفر الوعي الرياضي لدى الطالبات.

وترى الباحثة بأن معظم فقرات المجال الأكاديمي جاءت بدرجة صعوبة قليلة ما عدا (عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية)، مع أوقات ممارسة الأنشطة جاءت بدرجة متوسطة، وتعتقد الباحثة بأن الجامعة لا تقدم أية حوافز مادية للطالبات المشاركات في الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، سواء أكان ذلك الإعفاء من الأقساط الدراسية أم المكافآت والهبات الفصلية للطالبات. إذ يجب توفير حوافز للطالبات المتفوقات رياضياً، وذلك لكي يكون حافزاً لديهن للاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية، ولتشجيع الطالبات الأخريات من أجل بذل أقصى الجهود للوصول لدرجة التفوق الرياضي. أما بالنسبة للفقرة الثانية والتي جاءت بدرجة متوسطة أيضاً وهي: عدم تناسب أوقات الدراسة مع أوقات ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا يعني أن الدوام الدراسي بالجامعة متواصل، لذا ترى الباحثة أن يكون هناك ساعة فراغ يومياً على الأقل لجميع العاملين والطلبة بالجامعة حتى يتسنى للطالبات ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ المخصص حتى لا يتعارض مع أوقات دوامهن.

#### مناقشة الصعوبات المتعلقة بالمجال الصحي والبدني:

احتلت هذه الصعوبات المرتبة الخامسة من بين المجالات الخمسة من حيث الأهمية النسبية حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.74) والنسبة المئوية للمجال ككل (54.8%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة قليلة. حيث يبين الجدول (7.4) أن فقرتين من أصل (9) فقرات، اعتبرت صعوبات بدرجة متوسطة وهي:

1. عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي.
2. عدم توفر عوامل الأمن والسلامة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية.

إن أكبر الصعوبات في هذا المجال كانت: (عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي)، بمتوسط حسابي ( 3.38)، وانحراف معياري ( 1.36)، ونسبة مئوية (67.6%)، وهي تعبر عن معيقات بدرجة متوسطة، و أقل الصعوبات صعوبة كانت: (طول قامتي الزائد يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي)، بمتوسط حسابي ( 2.39)، وانحراف معياري ( 1.36)، ونسبة مئوية ( 47.8%)، وهي تعبر عن صعوبة بدرجة قليلة.

جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة ناجي وأبو حليلة (1995)، وكانت الدرجة الكلية على المجال الصحي والبدني (43%)، وهذه النسبة تعبر عن صعوبة بدرجة قليلة على هذا المجال. وتتعارض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سليم (1996)، ودراسة الصباح (1994)، حيث جاءت درجة الصعوبة عالية في هذا المجال.

وترى الباحثة بأن جميع فقرات المجال الصحي والبدني جاءت بدرجة قليلة ما عدا فقرتين وهما: عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي، عدم توفر عوامل الأمن والسلامة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية، جاءت الإجابة عليها بدرجة متوسطة، وهذا يدل على الوعي الصحي الذي تتمتع به طالبات جامعة القدس. والإيمان من قبل الطالبات بأهمية الأنشطة الرياضية وما تعود به من فائدة كبيرة على شخصية الطالبات من جميع الجوانب البدنية، والنفسية والاجتماعية، والصحية، لذا جاءت الصعوبات على هذا المجال في معظمها قليلة.

وترى الباحثة ضرورة توفير طبيب مختص بالطب الرياضي بالجامعة، حيث أن الملاعب الموجودة بالجامعة لا تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة، وأرضيتها غير مطابقة للمواصفات القانونية، مما قد يؤدي إلى حدوث إصابات للاعبات أثناء ممارستهن للأنشطة الرياضية، وهذا يعتبر من الصعوبات التي تواجهها الطالبات في ممارسة الأنشطة الرياضية.

### 2.1.5 ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية ( علمية، إنسانية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، ويتضح من الجدول (8.4)، إن الدرجة الكلية لل صعوبات، كان المتوسط الحسابي لطالبات الكليات العلمية (3.25)، في حين كان لطالبات الكليات الإنسانية (3.19)، يلاحظ بأن المتوسط الحسابي لل صعوبات التي تواجه طالبات الكليات العلمية أكبر منه لدى طالبات الكليات الإنسانية على المجال ككل، وبلغت قيمة (ت) المستخرجة (1.042) عند درجة حرية (543) ومستوى دلالة (0.298)، وهو مستوى غير دال إحصائياً، وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في الصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس في ممارسة الأنشطة الرياضية على المجال ككل تعزى لمتغير الكلية ( علمية، إنسانية)، وبالتالي تقبل الفرضية الصفرية.

ومن خلال تحليل نتائج الجدول (8.4) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لل صعوبات التي تواجه طالبات الكليات العلمية أكبر منها لدى طالبات الكليات الإنسانية على المجالات الامكانات الرياضية، الصحي والبدني، الأكاديمي، النفسي، في حين كانت أكبر عند طالبات الكليات الإنسانية في المجال الاجتماعي فقط، كذلك أشارت النتائج إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في الصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس في ممارسة الأنشطة الرياضية على المجال ككل تعزى لمتغير نوع الكلية ( علمية، إنسانية)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية.

أظهرت نتائج الجدول (8.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية ( علمية، إنسانية)، وأشارت النتائج إلى أن متوسطات الكليات العلمية أكبر منها لدى طالبات الكليات الإنسانية، وهذا يدل على وجود صعوبات أكبر أمام طالبات الكليات العلمية في ممارسة الأنشطة الرياضية.

وفيما يتعلق بالنتائج حسب كل مجال أظهرت نتائج الجدول (8.4) الصعوبات التي تواجه الطالبات على مجال الامكانات الرياضية احتل المرتبة الأولى لطالبات الكليات العلمية والإنسانية، مع تفوق الصعوبات التي تواجه طالبات الكليات العلمية على طالبات الكليات الإنسانية، وتعزو الباحثة السبب ذلك يعود إلى طبيعة الدراسة حيث أن طالبات الكليات العلمية دراستهن أصعب ودوامهن بالجامعة أطول من طالبات الكليات الإنسانية لذلك هن بحاجة أكثر إلى ممارسة النشاط الرياضي من طالبات الكليات الإنسانية، لأن الرياضة تخفف من التوتر الذي تسببه الدراسة وتريح الأعصاب وتجدد النشاط، وهن أكثر دراية وعلماً بأهمية النشاط الرياضي وما تعود به من فائدة أثناء ممارستهن للنشاط الرياضي، لذلك يشعرن بالنقص في النشاط الرياضي الجامعي وما يلزمه

من ساحات وملاعب وصالات مغلقة وأدوات وأجهزة ووجود مشرفة على الأقل. واحتل المرتبة الثانية المجال الاجتماعي حيث كان المتوسط الحسابي للكليات الإنسانية أكبر منه لطالبات الكليات العلمية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إحساس الطالبات في الكليات الإنسانية بأهمية العلاقات الاجتماعية في البيئة الجامعية وخارجها والذي يمكن توفره من خلال ممارسة النشاط الرياضي، وجاء المجال النفسي بالمرتبة الثالثة وكان المتوسط الحسابي لطالبات الكليات العلمية أكبر منه لدى طالبات الكليات الإنسانية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى كثرة الضغوط النفسية التي تتعرض لها طالبات الكليات العلمية بسبب الضغوط الأكاديمية بالجامعة، الأمر الذي يدفع الطالبات باتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية للتخلص من هذه الضغوط والترفيه عن أنفسهن وتجدد النشاط لديهن. وجاء في المرتبة الرابعة المجال الأكاديمي حيث كان المتوسط الحسابي لطالبات الكليات العلمية أكبر منه لدى طالبات الكليات الإنسانية، ويمكن أن نعزو السبب إلى طبيعة الدراسة بالكليات العلمية فهي تحتاج إلى وقت أكبر و جهد أكثر، وطالبات الكليات العلمية بحاجة إلى المحافظة على معدلاتهن عالية حتى لا تفقد الطالبة حقها بالبقاء بالكلية العلمية. وفي المرتبة الخامسة والأخيرة جاء المجال الصحي والبدني، وكان المتوسط الحسابي لطالبات الكليات العلمية أكبر منه لدى طالبات الكليات الإنسانية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى معرفة الطالبات لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة واللياقة التي تتمتع بها الممارسات للأنشطة الرياضية، وبما أن الإنسان يسعى جاهدا من أجل التمتع بصحة ولياقة بدنية تؤهله للقيام بأعباء الحياة اليومية دون الشعور بالإرهاق والتعب، فإن الأنشطة الرياضية وممارستها تعمل على تحسين صحة الإنسان ورفع مستوى لياقته البدنية، وتزيد من قدرته على مقاومة الأمراض وتحسين المظهر العام والقوام للإنسان وتعمل على علاج المشاكل الخاصة بالقوام.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبي سرور (2003)، والتي أظهرت نتائج دراسته إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية يعزى لمتغير الكلية. واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ناجي وأبو حليلة (1995)، وأظهرت نتائج دراستهم وجود فروق في الصعوبات على المجالات جميعها تبعا لنوع المدرسة، وكانت لصالح طالبات المدارس الحكومية.

### 3.1.5 ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن (مدينة، قرية، مخيم)؟.

وللإجابة عن هذا السؤال المتعلق بمكان السكن (مدينة، قرية، مخيم)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي، ويتضح من الجدول (10.4) أن قيمة (ف) للدرجة الكلية (12.345)، ومستوى الدلالة (0.000)، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ). أي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير مكان السكن. ولبيان مصدر الفروق تبعاً لمتغير السكن تم استخدام اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية وكانت نتائجه كما بالجدول (11.4).

يلاحظ من الجدول (11.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية بين مكان السكن في المدينة والمخيم، ولصالح المخيم، وكذلك بين القرية والمخيم ولصالح المخيم. وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقاً في الصعوبات على مجال الامكانات الرياضية، بين طالبات المدينة وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، بمعنى آخر أن الصعوبات على هذا المجال أكبر عند طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة أن الاهتمام بالرياضة في المخيم أقل منه في المدينة، وذلك لأن الأدوات والأجهزة والساحات والصالات الرياضية متوفرة وبشكل أفضل في المدينة عنها في المخيم، وانعكست هذه الأمور على طابع بنت المخيم حيث انحصرت تفكيرها بهذه الطريقة ونسيت أنها في الجامعة لا يوجد فرق بين طالبات المدن وطالبات المخيم، حيث الكل سواء في الحرم الجامعي، كما أن الحالة الاقتصادية في المدينة أفضل منها في المخيم، إذ لا تستطيع طالبات المخيم شراء ما يلزمها من ملابس وأدوات تمكنها من مزاولتها نشاطها الرياضي.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقاً في الصعوبات على مجال الامكانات الرياضية، بين طالبات القرية وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن طالبات المخيم على علم ودراية بوضع الامكانات الرياضية بالجامعة أكثر من طالبات القرية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال الصحي والبدني، بين طالبات المدينة وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة أن السبب يعود إلى النضج في التفكير لدى طالبات المدن ومعرفتهن بالفائدة التي تعود عليهن أثناء ممارستهن للأنشطة الرياضية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال الصحي والبدني، بين طالبات القرية وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن السبب يعود إلى طبيعة الحياة والبيئة في القرية أفقى وقل تلوثا بالنسبة لبيئة المخيم، وهذا له تأثير على صحة وسلامة طالبات القرية، مما ينعكس ذلك على الحياة الجامعية لطالبات القرية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال الأكاديمي، بين طالبات المدينة وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن السبب في هذه النتيجة يعود إلى أن طالبات المدينة يؤمن بالموازنة في تنظيم أوقاتهم بين دراستهن وممارسة الأنشطة الرياضية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال الأكاديمي، بين طالبات القرية وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن طالبات القرية متفوقات دراسياً أكثر من طالبات المخيم، وذلك لأن طالبات المخيم يواجهن صعوبة في عملية التوفيق بين الدراسة المنهجية وبين الأنشطة اللامنهجية (كممارسة الأنشطة الرياضية).

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال الاجتماعي، بين طالبات المدينة وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن نظرة المجتمع السلبية في المخيم للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية تؤثر سلباً على مشاركة طالبات المخيم في ممارسة الأنشطة الرياضية الجامعية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال الاجتماعي، بين طالبات القرية وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن

طالبات القرية أوعى لما تحقّقه ممارسة الأنشطة الرياضية من طالبات المخيم، وما تعود به من علاقات اجتماعية بين الطالبات والتعاون والمحبة الذي تخلّقه المنافسة الشريفة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال النفسي، بين طالبات المدينة وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن الاستقرار النفسي الذي تتمتع به طالبات المدينة، من ظروف حياتية أفضل من طالبات المخيم وعلى جميع الجوانب وخاصة الجانب الاقتصادي، حيث تستطيع طالبات المدينة شراء كل ما يلزم لممارسة الأنشطة الرياضية مما يولد لديها الثقة بالنفس والراحة مقارنةً مع طالبات المخيم والوضع الاقتصادي الصعب الذي تعاني منه مخيماتنا الفلسطينية.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين أن هناك فروقا في الصعوبات على مجال النفسي، بين طالبات القرية وطالبات المخيم، ولصالح طالبات المخيم، وتعتقد الباحثة بأن طالبات القرية لديهن السيطرة على مظاهر الخوف والتوتر والحرص لما تتمتع به من ثقة عالية بالنفس، حيث طالبات المخيم ينتابهن تفكير بأنهن أقل حظا في الحياة من طالبات القرية، واعتقادهن بأن المجتمع ينظر لهن نظرة سلبية، وهذا يؤثر سلباً على الجانب النفسي لديهن.

وفي ضوء عرض نتائج الجدول (11.4)، تبين الدرجة الكلية بوجود فروق في الصعوبات تعزى لمتغير مكان السكن، بين طالبات المدينة وطالبات المخيم ولصالح طالبات المخيم، وبين طالبات القرية وطالبات المخيم ولصالح طالبات المخيم.

#### 4.1.5 رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع:

هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي ( أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)؟



وللإجابة عن هذا السؤال المتعلق بالمستوى الدراسي (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، تم استخدام تحليل التباين الأحادي، ويتضح في الجدول (12.4) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) لدرجة الصعوبات التي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ويلاحظ من الجدول ( 14.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية لجميع المجالات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي: كانت أولى مع ثانية ولصالح الثانية، أولى مع ثالثة ولصالح الثالثة، أولى مع رابعة ولصالح الرابعة.

ويلاحظ من الجدول ( 14.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية لجميع المجالات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي: كانت ثانية مع أولى ولصالح الثانية.

ويلاحظ من الجدول ( 14.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية لجميع المجالات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي: كانت ثالثة مع أولى ولصالح الثالثة.

ويلاحظ من الجدول ( 14.4) أن مصدر الفروق في الدرجة الكلية لجميع المجالات تبعاً لمتغير المستوى الدراسي: كانت رابعة مع أولى ولصالح الرابعة.

وترى الباحثة أن طالبات المستوى الدراسي ( أولى)، مستجدات في الجامعة ولم يشعرن بدرجة الصعوبة التي شعرن بها طالبات المستوى الدراسي ( ثانية، ثالثة، ورابعة). وان طالبات المستوى الدراسي ( أولى) لم تكتمل لديهن الصورة عن مدى النقص في الامكانيات الرياضية حيث لم يتعد على وجودهن بالجامعة سوى ثلاثة شهور وهي مدة زمنية بسيطة لم تستطع الطالبات خلال هذه الفترة القصيرة التعرف على ما تحويه الجامعة من نشاطات على مختلف المجالات. أما بالنسبة للمجال الثاني ( الصحي والبدني)، وكانت النتيجة لصالح طالبات ثانية، وثالثة، ورابعة أيضاً نفس نتيجة المجال الأول وهذا يدل على عدم إلمام طالبات المستوى الأول بالفائدة التي تحصل عليها الطالبة من ممارسة الأنشطة الرياضية، والوعي الصحي من قبل ثانية وثالثة ورابعة بأهمية الأنشطة الرياضية.

وفي المجال الثالث ( الاجتماعي) كانت النتيجة لصالح ثالثة ورابعة، لأن طالبات المستوى الدراسي ثالثة ورابعة يؤمن بالعلاقات الاجتماعية التي تنشأها ممارسة الأنشطة الرياضية، وروح التعاون والمنافسة التي تتحلى بها الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية، أما طالبات المستوى الدراسي أولى وثانية ما زالت تسيطر عليهن نظرة المجتمع السلبية، وهذا يرجع إلى عدم الوعي الكافي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.

أما المجال الرابع ( النفسي ) جاءت النتيجة لصالح طالبات ثانية وثالثة ورابعة، وهذا يرجع إلى عدم تشجيع الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية، وعدم الاهتمام من قبل الجامعة بالطالبات الممارسات والمتفوقات رياضياً، واعتقادهن الخاطئ بأن الرياضة هي فوز فقط.

#### 5.1.5 خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في تقدير صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس تعزى لمتغير المعدل التراكمي ( مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز)؟

وللإجابة عن هذا السؤال المتعلق بالمعدل التراكمي (مقبول، متوسط، جيد، جيد جداً، ممتاز) تم استخدام تحليل التباين الأحادي، ويتضح من الجدول (15.4) انه يوجد فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) وذلك في مجالي الصحي والبدني ، والأكاديمي.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الصحي والبدني تبعاً لمتغير المعدل التراكمي كان لصالح المتوسط مقارنة مع جميع المعدلات. وهذا يدل على قلة الوعي الصحي لدى طالبات المعدل المتوسط، وعدم معرفتهن بالفوائد العظيمة التي تحظى بها الطالبة الممارسة للأنشطة الرياضية.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي كان مقبولاً مع جيد ولصالح المقبول، ومقبولاً مع جيد جداً ولصالح المقبول، ومقبولاً مع ممتاز ولصالح المقبول.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي متوسط مع جيد ولصالح متوسط، متوسط مع جيد جداً ولصالح متوسط، متوسط مع ممتاز ولصالح متوسط.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي جيد مع مقبول ولصالح المقبول، جيد مع متوسط ولصالح متوسط.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي جيد جداً مع مقبول ولصالح المقبول، وجيد جداً مع متوسط ولصالح المتوسط.

ويلاحظ من الجدول (17.4) أن مصدر الفروق في مجال الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي ممتاز مع مقبول ولصالح المقبول، وممتاز مع متوسط لصالح المتوسط.

وربما يعود السبب في هذه النتيجة إلى عدم معرفة الطالبات ذوات المعدل المقبول والمتوسط بأن الأنشطة الرياضية تنمي القدرات العقلية، وتعمل على تنمية الانتباه ودقة الملاحظة، وتساعد على اكتساب المعارف والمعلومات. وهذا يدل على قلة الوعي لديهن عن دور الأنشطة الرياضية وتأثيره على الجسم ككل. وان هناك اعتقاداً لدى الطالبات بان ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر على تحصيلهن الدراسي، والقصور في نظرة الطالبات للنشاط الرياضي وأهميته.

## 2.5 التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- توفير ما يلزم لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال مايلي:
  - توفير الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية والمناسبة لإعداد الطالبات في الجامعة.
  - تزويد الجامعة بالمرافق والمنشآت الخاصة بالنشاط الرياضي ( صالات رياضية مغلقة، ساحات وملاعب رياضية، غرف لتبديل الملابس).
  - تعيين مشرفات ومدربات متخصصات بالتربية الرياضية في الجامعة.
  - حل مشكلة الملاعب الرياضية المكشوفة.
- 2- إبراز النشاط الرياضي في الجامعة، بهدف تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وفوائد هذا النشاط على جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الاجتماعية، النفسية وعقد الندوات والمحاضرات، وإشراك الطالبات فيها.
- 3- عدم إنشاء وإقامة المباني الجامعية على الساحات والملاعب الرياضية.
- 4- تنويع النشاط الرياضي في الجامعة بشكل يلبي رغبات وميول وحاجات واستعدادات كل طالبة في الجامعة.
- 5- الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة بالأماكن التي تمارس بها الأنشطة الرياضية.
- 6- إعادة النظر في تخطيط وتنظيم النشاط الرياضي بالجامعة، بشكل يسمح لكل طالبة المشاركة بهذا النشاط.
- 7- يجب طرح مساق تربية رياضية وأن يكون من متطلبات الجامعة الإجبارية، لتكوين اتجاه إيجابي للاشتراك بالأنشطة الرياضية لدى الطلبة بشكل عام والطالبات بشكل خاص.

- 8- نشر الوعي الرياضي والثقافي بين طالبات الجامعة، من اجل محاربة المعتقدات الخاطئة التي ما زالت تسيطر على جزء كبير من طالبات الجامعة.
- 9- اعتماد نظام خاص بالحوافز سواء المادية منها أو المعنوية للطالبات المتميزات والمشاركات في النشاط الرياضي، مثل منح الطالبات المتميزات شهادات تقدير، أو إعفائهن من الأقساط الدراسية أو جزء منها.
- 10- إجراء دراسات مشابهة للصعوبات التي تواجه الطالبات في ممارسة الأنشطة الرياضية في الجامعات والكليات الفلسطينية الأخرى.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية  
ثانياً: المراجع الأجنبية

## المراجع العربية:

إبراهيم، ف. (1992): دور النشاط الرياضي في الأكاديمية العربية للنقل البحري في التأثير على بعض القيم المهنية لدى طلابها. جامعة الزقازيق، مصر. (رسالة دكتوراة غير منشورة).

إبراهيم، ل. (1979): اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهوماً ومهنة. جامعة حلوان، مصر. (رسالة دكتوراة غير منشورة).

ابن حجر، أ. : فتح الباري بشرح صحيح البخاري. ج6، دار المعرفة، بيروت، ص: 91.

أبو زرع، ع. (2004): دراسة المعوقات التي تواجه الناشئين العرب للوصول إلى المستويات العليا في السباحة. مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد 19، العدد 1، ص: 85-105.

أبو سرور، م. (2003): اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقة هذه الاتجاهات بالتحصيل الأكاديمي. جامعة القدس، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).

أبو طامع، ب. (2006): الصعوبات التي تواجه طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات والكليات الفلسطينية في مسابقات السباحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة، العدد 8، ص: 215-249.

الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية. (1995): اللوائح والتعليمات الداخلية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية، عمان، الأردن.

بيوتشرز، ش. (1964): أسس التربية البدنية. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

التكريتي، و. حديث، م. بلال، ض. (1990): اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي. مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 25، ص: 115-130.

التلمساني، ع. (1977): شهيد المحراب عمر بن الخطاب. دار الأنصار، القاهرة.  
جامل، ع. (2002): طرق تدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس. ط3، دار  
المناهج للنشر، عمان.

جمعة، و. (2001): المعوقات التي تواجه اللاعبين والعاملين في مجال الكرة الطائرة في  
الأردن. جامعة اليرموك، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الحديدي، م. (1999): المشاكل التي تواجه الأندية الرياضية الأردنية والحلول المقترحة لها.  
الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

حسين، ج. (1996): دراسة تحليلية لاتجاهات طلبة جامعة بيرزيت في فلسطين نحو النشاط  
الرياضي. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

الخالدي، ح. (1997): المعوقات التي تواجه المنتخبات الوطنية لكرة القدم والحلول المقترحة  
لها. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

خصاونة، م. (2005): المعوقات التي تواجه لاعبي كرة الطاولة في الأندية الأردنية. دراسات  
العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد 32، ص: 284-297.

خلف الله، ف. (2002): معوقات التربية العملية لدى طلاب التربية، قسم المناشط التربوية  
بجامعة كسلا. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان. (رسالة ماجستير غير منشورة).

خنفر، و. (2003): الصعوبات التي تواجه طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعات  
والمعاهد الفلسطينية في مساق كرة السلة. مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 41، ص: 65-99.

خنفر، و. (2001): أسباب عزوف طالبات جامعة النجاح الوطنية عن الاشتراك بالأنشطة  
الرياضية داخل الحرم الجامعي. مجلة بيت لحم، عدد 20، ص: 84-108.

الخولي، أ. (1996): **الرياضة والمجتمع**. سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت. ص: 157-165.

الخولي، أ. (1995): **الرياضة والحضارة الإسلامية**. دار الفكر العربي، القاهرة.

درايع، و. (2004): **عوامل تطوير النشاط الرياضي في الجامعات الأردنية الرسمية**. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

دراج، ن. (2005): **معيقات تنفيذ منهاج العلوم الجديد من وجهة نظر المعلمين والمعلمات في محافظة رام الله والبيرة**. جامعة القدس، فلسطين، (رسالة ماجستير غير منشورة).

دويكات، ب. (2005): **المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم**. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 19، العدد 2، ص: 395-435.

راشد، ع. (1988): **الجامعة والتدريس الجامعي**. دار الشروق، جدة.

رضوان، أ. (1973): **المدرس في المدرسة والمجتمع**. مكتبة الانجلو المصرية، 1973.

سالم، ع. (2000): **الرياضة عبر العصور/ تاريخها وآثارها**. مركز الكتاب، القاهرة.

سليم، ن. (1996): **المشكلات التي تواجه لاعبات المنتخبات الوطنية لكرة القدم والحلول المقترحة لها**. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

سليمان، أ. (1992): **التربية الرياضية وسيلة لشغل أوقات الفراغ لطلبة الجامعة، جامعة الإسكندرية، مصر**. (رسالة ماجستير غير منشورة).



- شموط، هـ. (2001): مستوى معرفة معلمات التربية الرياضية والطالبات لرأي الإسلام بالرياضة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- الصباح، إ. (1994): المعوقات التي تواجه المدربين العاملين في التدريب الرياضي في الضفة الغربية. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عبد الحق، ع. (2003): الصعوبات التي تواجه طلبة أقسام التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في مسابقات الجمناستيك، مجلة جامعة بيت لحم، العدد 22، ص: 62-85.
- العديوي، م. (2000): الرياضة في حياتنا. ط2، دار الكتاب الجامعي، القاهرة.
- عقيل، م. (2000): طب النبي. ط1، دار المحبة البيضاء، بيروت.
- علاوي، م. (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علوان، ع. (1985): تربية الأطفال في الإسلام. جزء 1، دار الإسلام، القاهرة.
- العواودة، م. (2005): المعوقات التي تواجه طلاب أقسام التربية الرياضية لدى تعلمهم مادة الجمناز في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عوض الله، ح. (1996): دراسة تحليلية لاتجاهات طلبة جامعة بيرزيت في فلسطين نحو النشاط الرياضي. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عيسى، ص. وسلمان، ب. (2004): الصعوبات التي تواجه طلبة التدريب الميداني في قسم التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية كما يراها الطلبة. مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 43، ص: 155-273.

الفاضل، أ. (2004): قياس حجم وقت الفراغ الفعلي مقارنة بالمتوقع. دراسات مؤتمر التربية الرياضية: الرياضيات: الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص، ص: 260-273.

قطب، م. (1983): منهج التربية الإسلامية. ط7، دار الشرق، بيروت.

القواسمة، خ. (1998): الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في مسابقات الجمباز. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).  
المرباطي، س. (2003): المعوقات التي تواجه تنفيذ النشاط الرياضي الداخلي بالمرحلة الثانوية بنات بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 4، العدد 2، ص: 218-238.

مسمار، ب. (2001): المشكلات والمعوقات التي تواجه معلم التربية الرياضية المبتدئ بالمدارس الحكومية في دولة قطر. دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد 28، العدد 1، ص: 147-163.

المصطفى، ع. (2004): معوقات الاحتراف في رياضة كرة القدم في أندية المنطقة الشرقية/ المملكة العربية السعودية. دراسات مؤتمر التربية الرياضية: الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص، ص: 43-58.

المصطفى، ع. (1995): المشكلات التي تواجه مدربي اتحاد ألعاب القوة بأندية المملكة العربية السعودية. دراسات وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الأول، عدد خاص ص: 130-146.

ناجي، ب. وأبو حليلة، ف. (1995): الصعوبات التي تواجه طالبات المرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في محافظة الزرقاء. دراسات وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الأول، عدد خاص، ص: 41-62.

النعمي، س. (2002): الصعوبات التي تواجه البطولات العربية للألعاب الجماعية. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة).

النوي، ي.(1994): صحيح مسلم بشرح النووي المسمى المنهاج، الطبعة الأولى، ج13، دار المعرفة، بيروت، ص: 432.

Anderson, M.(1992):Woman Pioneers in Sports Training. **Psychology of Sport & Exercise** Vol. 52, No. 7.

Cambell,J. (1993): A study Of Female Attitudes Towards Physical Education And Related Activities Among Recently Arrived And Established Filipina Female Students at Major High School . The **University Of Manitoba, Canada**,Vol, 31, no. 4.

Garcia, B., Enrique, S., William, B. (2007): In The Interpersonal Context of Adolescents sport Motivation . **Psychology of Sport & Exercise**, Vol. 8, p195-217.

[http://www.who.net/Docstore/World- Health- Day/2002](http://www.who.net/Docstore/World-Health-Day/2002).

Kaur, H., Neuberger, G., Gajewski, B., Choi, w. (2007): Correlates of Participation in Adolescents. **Public Health Nursing**, Vol. 24 Issue 2, p 111- 120.

Lee, B. (1997): **The Politics' Of Managing Government Policy To World The Arts And Culture In Korea.**

Louro,G. (1992):Trends- Beliefs and Behaviors meaning of University Women about Regular Participation in Physical Fitness. **Psychology of Sport & Exercise** . Vol. 53, No. 6.

Magoon, E.(1998): Analysis Of Physical Education Requirement In The Universities Of Northeast Brazil. **Sport Training Boston University**, P.133.

Mamser, M.& Obron, k. (1988): Comparative Physical Education And Sport International Of Conference. **Issuses In Women's Sports**, Hong Kong p.p 20-31.

Murphy, J.(1981): **Concepts Of Leisure**. 2<sup>nd</sup> Edition, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice- Hall,Inc.

Rees, T., Hardy, E., Lynne, (2007): Construct Validity of The Support Survey in Sport. **Psychology of Sport & Exercise**, Vol. 8 Issue 3, p35.

Smith, A., Parr, M. (2007): Young People's Views on The Nature and Purposes of Physical Education: A Sociological Analysis. **Sport, Education & Society**, Vol. 12 Issue 1, p 37- 58.

Spengler, G., Sarah, G., Linton, L. (2007): Schools as Community for Physical Activity. **Journal of Health Promotion**. Vol. 21, p390- 396.

Vardan, V., Selma, A., Kurt, C. (2007): Anxiety of Female Athletes With Disordered Eating Behaviors. **Eating Behaviors**, Vol. 8 Issue 2, p1-5.

## الملاحق

## الملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

**Al-Quds University**  
Faculty of Arts  
Department of Education & Psychology



**جامعة القدس**  
كلية الآداب  
دائرة التربية وعلم النفس

الرقم: ت ع د/105/12  
التاريخ: 2007/01/6

**الملحق رقم (1)**

حضرة د. حنا عبد النور المحترم / عميد القبول والتسجيل

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الطالبة: سهى ذيب صالح سميرين ورقمها الجامعي (20420041)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان " صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس"، لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها في الحصول على أعداد الطالبات وتطبيق الاستبانة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

والله الموفق

  
رئيس دائرة التربية وعلم النفس

108

تلفون 02-2799753 فاكس 02-2796960 القدس ص.ب 20002  
Tel 02-2799753 Fax 02-2796960 Jerusalem P.O. Box 20002

## ملحق رقم (2)

### الاستبانة

### بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الطالبة

تحية طيبة وبعد،،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في التربية/ أساليب تدريس بعنوان:  
صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات جامعة القدس.

لذا نرجو التكرم بتعبئة الاستبانة المرفقة بعناية تامة علماً بأن هذه الاستبانة مهمة لغايات البحث  
العلمي، حيث ستعالج البيانات بسرية تامة من قبل الباحثة.

واقبلوا فائق الاحترام

الباحثة

سهى ذيب صالح سميرين

تعليمات خاصة بتعبئة الاستبانة:

- 1- اقرئي الفقرة بتمعن وروية.
- 2- لا تتركي أي فقرة بدون إجابة.
- 3- ليست هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالمطلوب هو معرفة رأيك حول الصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس في ممارسة الأنشطة الرياضية.

### البيانات الشخصية:

يرجى التكرم بوضع إشارة (×) داخل المربع المناسب فيما يلي:

نوع الكلية	علمية ( )	إنسانية ( )
مكان السكن	مدينة ( )	قرية ( )
المستوى الدراسي	أولى ( )	ثانية ( )
المعدل التراكمي	مقبول ( )	متوسط ( )
	ممتاز ( )	
		مخيم ( )
		ثالثة ( )
		رابعة ( )
		جيد جداً ( )
		جيد ( )



## الاستبانة:

يرجى أن تكون الإجابة على جميع مجالات الاستبانة بوضع إشارة (×) في العمود المناسب أمام كل فقرة، بحيث تشير هذه الإشارة إلى درجة الصعوبة.

المجال الأول: الصعوبات المرتبطة بالإمكانات الرياضية:

الرقم	الفقرة	الدرجة			
		عالية جداً	عالية	متوسطة	متدنية جداً
1-	قلة الملاعب والساحات الرياضية الموجودة في الجامعة.				
2-	عدم توفر الصالات الرياضية المغلقة والمناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.				
3-	عدم توفر الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية.				
4-	الملابس اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعة الثمن.				
5-	لا أجد مكاناً للراحة والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية.				
6-	عدم وجود صيانة للأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة في الجامعة.				
7-	عدم توفر أدوات خاصة ببعض الأنشطة الرياضية النسوية.				
8-	عدم وجود أماكن لحفظ الأدوات الخاصة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.				
9-	عدم مطابقة أرضية الملاعب للمواصفات القانونية وخطورة ممارسة الأنشطة عليها.				
10-	لا يوجد مشرفات ومدربات متخصصات للإشراف على الأنشطة الرياضية.				

المجال الثاني: الصعوبات المرتبطة بالمجال الصحي والبدني:

الرقم	الفقرة	الدرجة			
		عالية جداً	عالية	متوسطة	متدنية جداً
11-	ضعف لياقتي البدنية تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي.				
12-	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية.				
13-	سمنتي الزائدة تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي.				
14-	قصر قامتي يمنعني من المشاركة بالأنشطة الرياضية.				
15-	طول قامتي الزائد يمنعني من المشاركة بأي نشاط رياضي.				
16-	المشاكل البصرية التي أعاني منها تقف حائلاً أمام مشاركتي بأي نشاط رياضي.				
17-	اشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تسبب لي أضراراً صحية.				
18-	عدم وجود طبيب مختص بالطب الرياضي.				
19-	ممارسة النشاط الرياضي يضر بي كأنتي.				

المجال الثالث: صعوبات مرتبطة بالمجال الأكاديمي:

الرقم	الفقرة	الدرجة				
		عالية جداً	عالية	متوسطة	متدنية	متدنية جداً
20-	ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تدني تحصيلي الأكاديمي.					
21-	إصراري الحصول على معدل مرتفع يحول دون ممارستي لأي نشاط رياضي.					
22-	عدم تناسب أوقات الدراسة مع أوقات ممارسة الأنشطة الرياضية.					
23-	الأنشطة الرياضية لا تنمي القدرات العقلية.					
24-	الأنشطة الرياضية لا تساعد على اكتساب المعارف والمعلومات بشكل عام.					
25-	لا اعتقد بأن الأنشطة الرياضية تعمل على تنمية الانتباه ودقة الملاحظة.					
26-	عدم وجود منح وحوافز للطالبات المتفوقات في ممارسة الأنشطة الرياضية .					

المجال الرابع: صعوبات مرتبطة بالمجال الاجتماعي:

الرقم	الفقرة	الدرجة				
		عالية جداً	عالية	متوسطة	متدنية	متدنية جداً
27-	النظرة السلبية من المجتمع نحو الفتاة ممارسة النشاط الرياضي.					
28-	معارضة أهلي لممارسة الأنشطة الرياضية.					
29-	لا اعتقد بأن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في نمو شخصيتي.					
30-	التشجيع السلبي من الأصدقاء يمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي.					
31-	ممارستي للأنشطة الرياضية لا تجعلني محبوبة ومرغوبة عند زملاء.					
32-	عدم وجود من يشاركني في ممارسة النشاط الرياضي يحول دون ممارستي لها.					
33-	معتقداتي الدينية لا تسمح لي بممارسة الأنشطة الرياضية.					
34-	الزواج المبكر يمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي.					
35-	العادات والتقاليد السائدة تقلل من ممارستي للأنشطة الرياضية.					
36-	ممارسة الأنشطة الرياضية لا تزيد من علاقاتي الاجتماعية.					

المجال الخامس: صعوبات مرتبطة بالمجال النفسي:

الرقم	الفقرة	الدرجة			
		عالية جداً	عالية	متوسطة	متدنية جداً
37-	أشعر بتوتر نفسي عند ممارسة النشاط الرياضي.				
38-	عدم إتقاني للمهارة يجعلني أشعر بحرج شديد من ممارسة أي نشاط رياضي.				
39-	أخجل كثيراً عند ارتداء الملابس الرياضية.				
40-	أشعر بتوتر عندما أفكر بالخسارة لذلك لا أرغب بالمشاركة بأي نشاط رياضي.				
41-	لا أرغب بممارسة الأنشطة الرياضية لأنها لا تنمي الثقة بالنفس لدي.				
42-	حالة العزلة التي أعيشها تحد من مشاركتي للأنشطة الرياضية.				
43-	أشعر بضعف وخوف شديد عند ممارسة الأنشطة الرياضية.				
44-	لا يوجد عندي الرغبة بممارسة الأنشطة الرياضية.				
45-	يقلقني نظرة الطلبة إلى من تمارس الأنشطة الرياضية.				

### ملحق (3)

#### أسماء المحكمين

الرقم	أسماء المحكمين	المؤهل العلمي	الرتبة العلمية	مكان العمل
1	عماد عبد الحق	دكتوراة	أستاذ مشارك/قسم التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
2	صبيح نمر عيسى	دكتوراة	أستاذ مشارك/قسم التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
3	وليد عبد الفتاح خنفر	دكتوراة	أستاذ مشارك/قسم التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
4	عفيف زيدان	دكتوراة	أستاذ مشارك/قسم التربية وعلم النفس	جامعة القدس
5	عبد السلام حمارشة	دكتوراة	أستاذ مساعد/دائرة التربية الرياضية	جامعة القدس
6	مؤيد شناعة	دكتوراة	أستاذ مساعد/دائرة التربية الرياضية	جامعة القدس
7	أماني عصفور	ماجستير	مدرسة / دائرة التربية الرياضية	جامعة القدس
8	بشار عبد الجواد	ماجستير	مدرس / دائرة التربية الرياضية	جامعة القدس
9	وليد شاهين	ماجستير	مدرس / دائرة التربية الرياضية	جامعة القدس

## فهرس الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
36	توزيع أفراد مجتمع الدراسة من طالبات جامعة القدس حسب الكليات للعام الدراسي 2006-2007	1.3
37	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة والمحللة إحصائياً.	2.3
39	معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (مجال الامكانات الرياضية).	3.3
40	معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (مجال الصحي والبدني).	4.3
40	معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (مجال أكاديمي).	5.3
41	معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (مجال اجتماعي).	6.3
41	معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للأداة (النفسي).	7.3
42	معامل الثبات لكل مجال من مجالات الدراسة وللاستبانة ككل.	8.3
43	الاستبانات الموزعة والمسترجعة والمستبعدة والمحللة إحصائياً.	9.3
47	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابة الطالبات على جميع فقرات الاستبانة.	1.4
51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات الصعوبات الخمسة مرتبة تنازلياً.	2.4
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس في ممارسة الأنشطة الرياضية لكل فقرة من فقرات مجال الامكانات الرياضية.	3.4

54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل صعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس لكل فقرة من فقرات المجال الاجتماعي	4.4
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل صعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس لكل فقرة من فقرات المجال النفسي.	5.4
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل صعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس لكل فقرة من فقرات المجال الأكاديمي.	6.4
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لل صعوبات التي تواجه طالبات جامعة القدس لكل فقرة من فقرات المجال الصحي والبدني.	7.4
60	المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات للفروق في درجة الصعوبات تبعاً لنوع الكلية.	8.4
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير مكان السكن	9.4
63	نتائج اختبار التباين الأحادي للفروق في درجة الصعوبة تبعاً لمتغير مكان السكن.	10.4
65	نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية لل صعوبات الخاصة بمكان السكن.	11.4
67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير المستوى الدراسي	12.4
68	نتائج اختبار التباين الأحادي للفروق في درجة الصعوبة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.	13.4
70	نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية لل صعوبات الخاصة بالمستوى الدراسي.	14.4
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير المعدل التراكمي.	15.4
74	نتائج اختبار التباين الأحادي للفروق في درجة الصعوبة تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.	16.4
76	نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنة البعدية الخاصة بمجال (الصحي والديني، والأكاديمي).	17.4



## فهرس الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
106	تسهيل مهمة	1
107	الاستبيان	2
113	أسماء محكمي الاستبيان	3

## فهرس المحتويات

الصفحة	المبحث	الرقم
أ	الإقرار.....	
ب	الشكر والتقدير.....	
ت	مصطلحات الدراسة.....	
ث	الملخص باللغة العربية.....	
ح	الملخص باللغة الإنجليزية.....	
1	الفصل الأول/ مشكلة الدراسة وأهميتها.....	
2	المقدمة.....	1.1
6	مشكلة الدراسة.....	2.1
7	أهداف الدراسة.....	3.1
8	أسئلة الدراسة.....	4.1
8	أهمية الدراسة.....	5.1
9	محددات الدراسة.....	6.1
10	الفصل الثاني/ الأدب التربوي والدراسات السابقة.....	
11	الأدب التربوي.....	1.2
11	أهمية النشاط الرياضي.....	1.1.2
12	الجانب النفسي.....	1.1.1.2
13	الجانب الاجتماعي.....	2.1.1.2
13	الجانب الاقتصادي.....	3.1.1.2
14	أهداف الأنشطة الرياضية.....	2.1.2
15	عند تنظيم النشاط الرياضي هناك عدة أمور يجب مراعاتها.....	3.1.2
15	النشاط الرياضي الجامعي.....	4.1.2
16	أنواع الأنشطة الرياضية الجامعية وأهدافها.....	5.1.2
16	الأنشطة التنافسية.....	1.5.1.2
17	الأنشطة الترويحية.....	2.5.1.2
17	دور مشرفة الأنشطة الرياضية في الجامعة.....	6.1.2
18	الرياضة في الإسلام.....	7.1.2
19	الدراسات السابقة.....	2.2
34	الفصل الثالث/ الطريقة والإجراءات.....	
35	منهج الدراسة.....	1.3
35	مجتمع العينة.....	2.3
36	عينة الدراسة.....	3.3
37	أداة الدراسة.....	4.3
38	صدق أداة الدراسة.....	1.4.3
42	ثبات أداة الدراسة.....	2.4.3
42	إجراءات تطبيق الدراسة.....	5.3

43	.....تصميم الدراسة	6.3
44	.....المعالجة الإحصائية	7.3
45	.....الفصل الرابع/ نتائج الدراسة	
46	.....النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول (الرئيس)	1.4
59	.....النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني	2.4
61	.....النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث	3.4
66	.....النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع	4.4
72	.....النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس	5.4
78	.....الفصل الخامس/ مناقشة النتائج والتوصيات	
79	.....مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات	1.5
80	.....مناقشة المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول (الرئيس)	1.1.5
87	.....مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني	2.1.5
90	.....مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث	3.1.5
93	.....مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع	4.1.5
94	.....مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس	5.1.5
95	.....التوصيات	2.5
98	.....المراجع العربية	
103	.....المراجع الأجنبية	
105	.....الملاحق	
106	.....الملحق رقم (1)	
107	.....الملحق رقم (2)	
113	.....الملحق رقم (3)	
114	.....فهرس الجداول	
116	.....فهرس الملاحق	
117	.....فهرس المحتويات	