

## دراسة وعي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي بالأهمية الصحية والتطبيقية لممارسة التمرينات البدنية

أ.م.د/ فرج محمد الفيتوري

أ.ك.د/ أحمد عبد الله الدرسي.

### المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على وعي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بنغازي بالأهمية الصحية والتطبيقية لممارسة التمرينات البدنية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي و اشتملت عينة البحث على (70) طالب من طلاب السنة الثانية والثالثة بالكلية، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (10) طلاب، بينما أجريت الدراسة الأساسية على (60) طالب، وأستخدم الباحثان مقياس الأهمية الصحية والتطبيقية لممارسة التمرينات البدنية، وأشارت النتائج إلى وجود ارتفاع في وعي الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات في محاور (الجانب الصحي، الجانب العقلي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي) ، بينما كان وعي الطلاب بالأهمية ممارسة التمرينات البدنية في محور ( الجانب البدني ) منخفض وأقل من المتوسط .

الكلمات المفتاحية : الأهمية الصحية ، التمرينات البدنية.

### Abstract:

The research aims to identify the awareness of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Benghazi, of the health and application importance of physical exercise. On (10) students, while the main study was conducted on (60) students, and the researchers used the measure of the health and applied importance of physical exercise, and the results indicated that there was a rise in students' awareness of the importance of exercising in the axes (the health aspect, the mental aspect, the social aspect, The psychological aspect), while the students' awareness of the importance of physical exercise in the (physical aspect) axis was low and below average.

**Keywords:** Health importance, physical exercise

### المقدمة :

تمثل التمرينات البدنية بأشكالها المختلفة، سواء أكانت حرة أم بالأدوات وأجهزة أم زوجية المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام والرياضية بشكل خاص، وتعد الأساس الأول للإعداد والتدريب للألعاب والرياضات التي تتطلب مستويات معينة من اللياقة البدنية، فهي تعمل على تحسين وتطوير مختلف العناصر البدنية، كما تنمي لدى المتدرب الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والإحساس بالحركة وديناميكيته، وبالتالي تعمل على تنمية الإيقاع الحركي وسرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرارية في هذا العمل في إطار متوافق لما تتميز به من تنوع وشمول .

وترى زهران (1997) إن التمرينات البدنية من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها، حيث أنها تهدف إلى تحقيق أهداف التربية الرياضية، وذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية

وإكساب الجسم القوام الجيد، أما من الناحية الحركية فأنها تهدف إلي إكساب خبرة في اكتشاف الحركة الإيقاعية للحصول علي فرص التعبير الفردي، وأيضا فهم مبادئ الأنماط الحركية وتنظيمها في تتابع مؤثر وفعال. (زهرا، 1997، ص 334)

ويضيف كل من مرسال، ومحمد (2002) أن التمرينات البدنية تعتبر من الجوانب الأساسية في رفع مستوى الأفراد في معظم الأنشطة البدنية والرياضية، وتساعدهم على النمو المتكامل المتزن في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ولكونها تتناسب أيضاً مع كل القطاعات والأعمار والفئات المختلفة للشعب أثناء ممارستها، إذا ما وجهت توجيهها صحيحاً وفقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية المختلفة. (مرسال، ومحمد، 2002، ص 3)

ونظراً إلى أن مادة التمرينات هي إحدى المواد التطبيقية التي تدرس لطلاب كليات التربية البدنية، فهي تساهم بالتكامل مع المواد التطبيقية الأخرى في تحسين قدرات الطلاب في العديد من المجالات كجمال الحركة والبدنية والصحية وغيرها، فمعرفة وأدراك الطلاب لأهمية التمرينات البدنية في الارتقاء بمستوى الممارسة الرياضية على جميع المستويات يحتاج لأعدادهم معرفياً لأهمية التمرينات بجانب أعدادهم البدني والمهاري، فتنمية المهارات العقلية لا تقل أهمية عن تنمية المهارات البدنية.

والاهتمام بالجانب المعرفي في ممارسة التمرينات له دور فاعل في إتقان المهارات الرياضية وتحسين مستوى الأداء والذي بدوره يحقق الفائدة المرجوة من ممارستها وهي اكتساب اللياقة البدنية العامة والتنمية لكل الجوانب البدنية والمهارية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية، ولأن غياب الجانب المعرفي في ممارسة التمرينات يترك آثار سلبية في تحسن فن الأداء المهاري والإلمام بكل الجوانب الايجابية والسلبية في مزاوله النشاط الرياضي.

حيث إن تدريب وتعليم القدرات المعرفية والاهتمام بتزويد الطلاب بالمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالتمرينات البدنية يعتبر جزءاً لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل دراستهم بكليات التربية البدنية، فضعف إلمام الطلاب بالمبادئ الأساسية لاختيار التمرينات قد يضعف من قدرته عند الأعداد والتخطيط للبرامج التدريبية أو التأهيلية مستقبلاً أو حتى عند تنفيذ منهج التربية البدنية.

#### مشكلة البحث:

أن المعرفة الرياضية تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية، فعدم إلمام طلاب كلية التربية البدنية بالمبادئ الأساسية لاختيار التمرينات قد يضعف من قدرتهم عند التخطيط والأعداد للبرامج الرياضية، أو حتى عند تنفيذ منهج التربية البدنية بعد تخرجهم.

حيث يذكر شحاته، وآخرون (1998) أن التمرينات البدنية لا تخلو منها برامج التربية البدنية فهي تهدف الى التدريب على الانضباط والالتزام داخل الدرس أو الوحدة التدريبية وتنمي القدرات البدنية والحركية للممارسين، وبالرغم من أهميتها ألا أنها تفقد دورها في العديد من الأحيان لعدة أسباب ربما لقلة خبرة ودراية القائمين على التدريب والتعليم بالمبادئ الأساسية للتمرينات سواء أهميتها وأنواعها وتقسيماتها أو بالأوضاع وحركات التمرينات والنداء عليها وقواعد كتابتها ومهاراتها مما يجعله عرضة للحرج اثناء أدائها. (شحاته، وآخرون، 1998، ص 86)

فيجب أن يدرك الطلاب أهمية اختيار التمرينات بعناية طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والنفسية والفسولوجية والنمط الجسمي للفرد. فالتمرينات الرياضية لا يتوقف تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يتعدى تأثيرها إلى الجانب المهاري والعقلي والنفسي والاجتماعي فهي ليست تمرينات بدنية تهتم بالبدن دون غيره من مجالات

بناء الفرد وإنما تهدف إلى تنمية وتطوير الفرد من كل جوانبه البدنية والنفسية والصحية والاجتماعية وذلك بشكل متكامل ومتوازن.

وتعتبر قضية الطلاب ومواصفاتهم وإعدادهم ليكونوا معلمين ومدربين مستقبلاً القاسم المشترك الذي تركز عليه معظم المشاريع التربوية التطويرية بلا استثناء من أن اختيار المدربين والمعلمين الأكفاء مسألة على رأس قائمة الأولويات في جميع الدول.

**ولاحظ** الباحثان من خلال دراستهم في الكلية بأن المعلومات المتعلقة بالجوانب المعرفية بالتمارين البدنية يمثل فجوة في العملية التعليمية لا يمكن تفاديها حتى في ظل وجود المقرر الدراسي المكتمل المواصفات، ويمكننا القول في هذا المجال أنه حالة ضمان أن يعمل الطلاب بعد تخرجهم في مدارس ومراكز تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية، وفي حالة اقتناع مدراء هذه المراكز والمدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء، فإن عدم إلمامهم بالمعلومات المتعلقة بالجوانب المعرفية والحركية للتمارين البدنية، يصعب على الطلاب القيام بدورهم في نشر الوعي الرياضي والصحي وتعليم السلوك الصحي والحركي السليم من خلال البرامج والأنشطة الرياضية المختلفة.

لذا توجه الباحثان إلى إجراء الدراسة الحالية بهدف التعرف على وعي طلاب كلية التربية البدنية بأهمية التمرينات بجوانبها (البدني، العقلي، الاجتماعي، النفسي، التطبيقية).

#### هدف البحث:

– التعرف على وعي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالأهمية الصحية لممارسة التمرينات البدنية.  
– التعرف على وعي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالأهمية التطبيقية لممارسة التمرينات البدنية.

#### تساؤل البحث:

– ما مدى وعي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالأهمية الصحية لممارسة التمرينات البدنية؟  
– ما مدى وعي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالأهمية التطبيقية لممارسة التمرينات البدنية؟

#### مصطلحات البحث:

**التمرينات البدنية:** عرفها إبراهيم (2008) بأنها " الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية، والتي تؤدي إلى غرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة للأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة، وتختار وفق قواعد خاصة يراعي فيها الأسس التربوية (علم النفس، الاجتماع، طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء، علم الحركة، الصحة العامة)". (إبراهيم، 2008، ص4)

#### الدراسات السابقة:

**دراسة:** المزيبي، العنقري (2003) **العنوان:** " الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض "

**الهدف:** التعرف على الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض. **المنهج:** الوصفي. **العينات:** 40 معلماً للتربية البدنية من معلمي المرحلة المتوسطة. **أهم النتائج:** توصلت الدراسة إلى أن الحصيلة المعرفية لدى معلمي التربية البدنية في فسيولوجيا الجهد البدني كانت في المستوى الضعيف.

**دراسة: زياد، وآخرون (2004) العنوان:** " اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات ".

الهدف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات طالب وطالبات جامعة السلطان قابوس الجدد نحو النشاط الرياضي. المنهج: المنهج الوصفي العينة: تم اختيار عينة عشوائياً حيث بلغ حجم العينة (352) طالب وطالبة أهم النتائج: توجد اتجاهات إيجابية لدى طالب وطالبات جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي بنسبة عالية نحو أبعاد الصحة واللياقة، الخبرة الاجتماعية،

**دراسة: عبد الحق، وآخرون (2012) العنوان:** " مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس "

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. المنهج: المنهج الوصفي العينة: اختيرت العينة عشوائياً بواقع 500 طالب من جامعة النجاح و300 طالب من جامعة القدس. أهم النتائج: مستوى الوعي الصحي كان جيد وبلغت نسبة الوعي الصحي حوالي 65%.

**دراسة: محمد (2017). العنوان:** " مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم ".

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم. المنهج: المنهج الوصفي. العينة: وبلغ حجم عينة الدراسة حوالي (300) طالب. أهم النتائج: من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن طلبة المعهد يتميزون بوعي صحي. حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 64%.

**دراسة: بايز (2017) العنوان:** " قياس الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا التدريب الرياضي واللياقة البدنية لدى مدرسي التربية الرياضية بالمعاهد الرياضية بإقليم كردستان "

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على النتائج المعرفية في فسيولوجيا التدريب واللياقة البدنية لدى معلمي التربية الرياضية في معاهد الرياضيات في إقليم كردستان. المنهج: المنهج الوصفي العينة: تكونت عينة الدراسة من (40) معلم تربية بدنية في معاهد التربية الرياضية، تم اختيارهم عشوائياً، أهم النتائج: خلصت الباحثة إلى أن المخرجات التعليمية لمعلمي التربية البدنية في المعاهد الرياضية في فسيولوجيا التدريب الرياضي كانت في مستوى ضعيف وفي مجال اللياقة البدنية كانت في المستوى المتوسط. **دراسة: دراسة الذنبيات، (2020). العنوان:** " الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة "

الهدف: هدفت هذه الدراسة للتعرف على الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، المنهج: المنهج الوصفي. العينة: وتكونت عينة الدراسة من (189) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة تدني مستوى الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة حيث جاءت الحصيلة المعرفية في اللياقة البدنية بمستوى متدني لدى الطالب والطالبات وعدم وجود فروق بين النوع الاجتماعيين.

#### إجراءات البحث:

**أولاً - منهج البحث** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح الميداني وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث.

**ثانياً - عينة البحث:** اختيرت العينة بالطريقة العمدية من مجتمع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي البالغ عددهم عند تنفيذ الدراسة (340) طالب ، وتم اختيار العينة من السنوات الثالثة والرابعة المنتظمون في الدراسة نظراً لأنهم تلقوا أكبر قدر من دراسة التمرينات سواء من الجانب العملي أو النظري حيث بلغ حجم العينة (70) ، يمثلون حوالي (21 %) من المجتمع وقسمت العينة إلى مجموعتين (60) طالب تم إجراء الدراسة الأساسية عليهم و(10) طلاب تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الخاصة بصدق وثبات المقياس.

### ثالثاً - مجالات البحث:

**المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والأساسية في الفترة من 28 / 5 / 2022 م حتى 14 / 6 / 2022 م.

**المجال المكاني:** القاعات الدراسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي.

**رابعاً - أدوات ووسائل جمع البيانات:** استخدم الباحثان مقياس دراسة الوعي الصحي والتطبيقي لممارسة التمرينات تصميم كل من (الجوهري، سعيد محمد، وفرج، صالح مسعود، 2018).

حيث اشتمل المقياس على خمس محاور هي:

- 1 - محور الجانب الصحي حيث وأشتمل هذا المحور على (8) عبارات.
- 2 - محور الجانب العقلي وأشتمل هذا المحور على (4) عبارات.
- 3 - محور الجانب الاجتماعي وأحتوى هذا المحور على (7) عبارات.
- 4 - محور الجانب النفسي وتضمن هذا المحور على (6) عبارات.
- 5 - محور الجانب التطبيقي ويحتوي هذا المحور على (12) عبارة.

حيث يحتوي المقياس على اجمالي (37) عبارة.

**ولقد اعتمد مصمما المقياس التصحيح وفقاً لميزان الثنائي ( موافق ، غير موافق ) أمام كل عبارة من عبارات المقياس بغرض حساب درجات تصحيح المقياس وأجرى مصمما المقياس المعاملات العلمية للمقياس وكان منها لإيجاد صدق المقياس الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى باختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين وكانت النتائج توضح مدى صدق المقياس في البيئة التي أجريت بها الدراسة، وبلغ معامل الصدق للاستبيان ككل 0.930، وكذلك قام بإجراء إيجاد معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرو نباخ وقد بلغ معامل ثبات المقياس الكلي (0.765) .**

### خامساً - الدراسة الاستطلاعية:

#### ثبات وصدق المقياس:

استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لحساب ثباته وصدقه، حيث أجري التطبيق الأول على عدد (10) طلاب من خارج العينة الأصلية بتاريخ 28 / 5 / 2022 م وتمت إعادته في التطبيق الثاني بعد (10) أيام بتاريخ 7 / 6 / 2022 م على نفس العينة وفي نفس ظروف التطبيق الأول، وتم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق الذاتي الذي يعتمد على استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات، ويوضح الجدول (1) معاملات الثبات للمقياس لمحاور المقياس:

## جدول (1)

الثبات والصدق لمحاور مقياس دراسة الوعي الصحي والتطبيقي لممارسة التمرينات

م	المعالجات الإحصائية محاور المقياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	قيمة (R) الجدولية
1	محور الجانب الصحي	0.991	0.995	0.549
2	محور الجانب العقلي	0.973	0.986	
3	محور الجانب الاجتماعي	0.971	0.985	
4	محور الجانب النفسي	0.984	0.992	
5	محور الجانب التطبيقي	0.980	0.989	

يتبين من الجدول (1) وجود ارتباط في جميع محاور مقياس دراسة الوعي الصحي والتطبيقي لممارسة التمرينات بين التطبيقين (الأول والثاني) وكلها كانت قيماً ذات دلالة إحصائية عند درجة ثقة (0.05) إذا قورنت بقيمة (R) الجدولية البالغة (0.549) سادساً - الدراسة الأساسية: بعد أن تم التأكد من المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (60) طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، في الفترة من 2022 / 6 / 12 م حتى يوم 2022 / 6 / 14 م.

سابعاً - المعالجات الإحصائية: تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss 21)، حيث استخدمت المعاملات الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، معامل الارتباط، اختبار (كا<sup>2</sup>) .

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (2) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب الصحي

ن = 60

م	محتوى العبارة	الدلالات الإحصائية		نعم		لا		المتوسط الحسابي	كا <sup>2</sup>	دلالة كا <sup>2</sup>
		التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%			
1	التمرينات لا تحدث تغير في عملية التمثيل الغذائي.	54	90%	6	10%	1.90	38.4*	0.00		
2	التمرينات قد تسبب مشاكل في عمليات الامتصاص والإخراج.	45	75%	15	25%	1.75	15.0*	0.00		
3	التمرينات تزيد نسبة من النسيج الدهني.	38	63%	22	37%	1.63	4.27*	0.04		
4	التمرينات لا تؤثر في حجم وقوة العضلات.	55	91%	5	9%	1.90	41.7*	0.00		
5	لا نحتاج لاستخدام التمرينات في التأهيل بعد الإصابة.	53	88%	7	12%	1.88	35.3*	0.00		
6	التمرينات تزيد من التشوهات التي يسببها العمل المهني.	53	88%	7	12%	1.88	35.3*	0.00		
7	التمرينات تؤثر على اعتدال القوام.	48	80%	12	20%	1.20	21.6*	0.00		
8	التمرينات تغير في ديناميكية النمو.	50	83.3%	10	17.5%	1.17	26.7*	0.00		
	مجموع المحور	396	82.5%	157	32.7%	1.83	103.3*	0.00		

يتضح من الجدول (2) أن النسب المئوية للتكرارات بالموافقة على العبارات تراوحت ما بين (63% - 91%) وكانت دالة حسب قيم مربع (كا<sup>2</sup>) بتحقيقها أقل من (0.05) عند مستوى دلالة (كا<sup>2</sup>).

### جدول (3) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب العقلي

ن = 60

م	الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	موافق		غير موافق		المتوسط الحسابي	كا <sup>2</sup>	دلالة كا <sup>2</sup>
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
1	التمرينات لا تكسب الفرد المعارف والمعلومات.	98.3 %	59	1.7 %	1	1.98	* 56.1	0.00
2	التمرينات لا تغير مستوى التفكير.	88.3 %	53	11.7 %	7	1.88	* 35.3	0.00
3	التمرينات تزيد حدة المشاكل الذهنية.	86.7 %	52	13.3 %	8	1.87	* 32.3	0.00
4	التمرينات لا تعمل على الاستقرار الذهني.	93.3 %	56	6.7 %	4	1.93	* 45.1	0.00
مجموع المحور		91.7 %	220	8.3 %	20	1.92	* 166.7	0.00

يتضح من الجدول (3) أن النسب المئوية للتكرارات بالموافقة على العبارات تراوحت ما بين (86.7% - 98.3%) وكانت دالة حسب قيم مربع (كا<sup>2</sup>) بتحقيقها أقل من (0.05) عند مستوى دلالة (كا<sup>2</sup>).

### جدول (4) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب الاجتماعي

ن = 60

م	الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	نعم		لا		المتوسط الحسابي	كا <sup>2</sup>	دلالة كا <sup>2</sup>
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
1	التمرينات لا تساعد في اكتساب الطاعة.	91 %	55	9 %	5	1.92	* 41.7	0.00
2	التمرينات لا تساعد في اكتساب النظام.	96.7 %	58	3.3 %	2	1.97	* 52.3	0.00
3	التمرينات تقلل القدرة على حل المشكلات.	75 %	45	25 %	15	1.75	* 15.0	0.00
4	التمرينات تؤدي إلى الشعور بالملل.	85 %	51	15 %	9	1.85	* 29.4	0.00
5	التمرينات تكسب الميل إلى العمل الفردي.	70 %	42	30 %	18	1.70	* 9.6	0.02
6	التمرينات لا تكسب الفرد القدرة على تكوين صداقات.	91 %	55	9 %	5	1.92	* 41.7	0.00
7	التمرينات تكسب الفرد مشاعر سلبية تجاه الآخرين.	78.3 %	47	21.7 %	13	1.78	* 19.3	0.00
مجموع المحور		84 %	353	16 %	67	1.84	* 194.8	0.00

يتضح من الجدول (4) أن النسب المئوية للتكرارات بالموافقة على العبارات تراوحت ما بين (70% - 96.7%) و كانت دالة حسب قيم مربع (كا<sup>2</sup>) بتحقيقها أقل من (0.05) عند مستوى دلالة (كا<sup>2</sup>) .

#### جدول (5) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب النفسي

ن = 60

دلالة كا <sup>2</sup>	كا <sup>2</sup> *	المتوسط الحسابي	غير موافق		موافق		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
			النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار		
0.00	* 41.7	1.92	% 9	5	% 91	55	التمرينات لا تكسب الفرد الإحساس بالمرح والسرور.	1
0.00	* 48.6	1.95	% 5	3	% 95	57	التمرينات لا تنمي التذوق الجمالي.	2
0.00	* 48.6	1.95	% 5	3	% 95	57	التمرينات لا تكسب حسن التصرف.	3
0.00	* 24.1	1.82	% 18.3	11	% 81.7	49	التمرينات تؤدي إلى الشد العصبي.	4
0.00	* 45.1	1.93	% 6.7	4	% 93.3	56	التمرينات لا تكسب الفرد الثقة بالنفس.	5
0.00	* 41.7	1.92	% 9	5	% 91	55	التمرينات ليس لها تأثير في تحسين الناحية النفسية.	6
0.00	* 246.7	1.92	% 8.6	31	% 91.4	329	مجموع المحور	

يتضح من الجدول (5) أن النسب المئوية للتكرارات بالموافقة على العبارات تراوحت ما بين (81.7% - 95%) وكانت دالة حسب قيم مربع (كا<sup>2</sup>) بتحقيقها أقل من (0.05) عند مستوى دلالة (كا<sup>2</sup>) .

#### جدول (6) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات الجانب التطبيقي

ن = 60

دلالة كا <sup>2</sup>	كا <sup>2</sup> *	المتوسط الحسابي	لا		نعم		الدلالات الإحصائية محتوى العبارة	م
			النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار		
0.00	19.7*	1.78	% 21.7	13	% 78.3	47	أستخدم تمرينات محددة ثابتة في طابور الصباح لتهيئة للتلاميذ.	1
1.00	0.00	1.25	% 45	45	% 25	15	استخدم تمرينات القوة العضلية مع جميع الأعمار.	2
0.99	0.00	1.72	% 71.7	43	% 28.3	17	لا استخدم تمرينات الإطالة العضلية للتلاميذ حيث قد تؤدي إلى التمزق العضلي.	3
0.99	0.00	1.48	% 51.7	31	48.3	29	استخدام تمرينات لمرونة الذراعين فقط إذا كانت المهارة تعتمد على الذراعين.	4
0.20	1.7	1.58	% 41.7	25	% 58.3	35	استخدام التمرينات في الإحماء لمدة خمس دقائق على مدار العام الدراسي في بداية الدرس.	5
0.99	0.00	1.48	% 51.7	31	48.3	29	لا أستخدم التمرينات في النشاط الختامي واعتمد على لعبة صغيرة.	6
0.05	8.1	1.68	% 31.7	19	% 68.3	41	استخدم تمرينات لمجموعة عضلية واحدة في الإعداد البدني العام.	7



8	أستخدم تمارينات لجميع عضلات الجسم بالتساوي في الإعداد البدني الخاص.	24	% 40	36	% 60	1.60	0.00	0.99
9	أعتمد على القدرات البدنية للتلاميذ دون استخدام تمارينات اللياقة البدنية.	12	% 20	48	% 80	1.20	0.00	1.00
10	لا أستخدم التمارينات لرفع المستوى المهاري للتلاميذ بل أعتمد كلياً على تعليم وتثبيت المهارة فقط.	12	% 20	48	% 80	1.80	0.00	1.00
11	أستخدم التمارينات كوسيلة للراحة السلبية.	26	% 43	34	% 57	1.43	0.00	0.99
12	أعتمد على التمارينات المستخدمة خلال درس التربية الرياضية مع الفرق الرياضية بالمدرسة.	14	% 23.3	46	% 76.7	1.73	0.00	1.00
13	لا أعتمد على التمارينات في العروض الرياضية ولكن أهتم بالتشكيلات والتكوينات.	42	% 70	18	% 30	1.70	9.6	0.02
مجموع المحور		340	% 43.6	440	% 56.4	1.44	0.00	1.00

يتضح من الجدول (6) أن النسب المئوية للتكرارات بالموافقة العبارات تراوحت ما بين ( 20 % - 78.3 % ) وأن جميع العبارات لم تكن دالة باستثناء العبارتين ( 1 ، 7 ) وكان مجموع المحور غير دال حسب قيم مربع (كا<sup>2</sup>) بتحقيقه أعلى من (0.05) عند مستوى دلالة (كا<sup>2</sup>).

### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (2، 3، 4، 5) والخاصة بالتكرارات والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات كل من الجانب (الصحي، العقلي، الاجتماعي، النفسي) وجود فروق معنوية بين الاستجابات لصالح الموافقين وهذه القيم لمربع (كا<sup>2</sup>) كانت معنوية عند مستوى (0.05)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (63 % إلى 98.3%)، في عبارات هذه العبارات هذه المحاور.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عبد الحق، وآخرون (2012) ومحمد (2017)، والتي أشارت نتائجها العلمية إلى ارتفاع في مستوى الحصيلة المعرفية في المجال الصحي، وكذلك دراسة زياد، وآخرون (2004) والتي أشارت نتائجها إلى أن الطلاب لديهم وعي اتجاهات إيجابية نحو البعد الصحي والاجتماعي والنفسي لممارسة النشاط الرياضي بنسبة عالية. (عبد الحق، وآخرون، 2012)، و(محمد، 2017)، و(زياد، وآخرون، 2004)

ويعزو الباحثان ظهور هذا المستوى المعرفي المرتفع من الوعي بأهمية التمارينات من الناحية الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية إلى أدراك الطلاب لأهمية ممارسة التمارينات لصحتهم البدنية كما أن تسهم مقررات التمارينات التي يدرسها الطلبة بالكلية في إثراء المعلومات عن أهمية التمارينات في تنمية هذه الجوانب مما يشجعهم على ممارستها لأدراكهم لفائدتها، كما يرجع ذلك إلى أنواع التمارينات التي تتضمنها مقررات هذه المادة والتي يدرسها الطلبة خلال مسارهم الدراسي، وما تتضمنه من تمارينات بناء جسمي وتمرينات استرخاء وتمرينات فنية إيقاعية وتمرينات علاجية بشقيه العملي والنظري، والتي تكسبهم كم لا

بأس به من المعلومات والمعارف العملية والنظرية التي بلا شك تنمي وعيهم بأهمية ممارسة التمرينات من هذه الجوانب، وبالتالي يكون لها تأثير ايجابي عليهم حيث أنها تساهم في بناء شخصيتهم من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية.

حيث ذكرت العبد (1986) أن التمرينات تساعد على إكساب الجمال والصحة للجسم وتحافظ على عضلاته وأجهزته في حالة توازن، كما أن لها فوائد نفسية والاجتماعية والتربوية يتطلب تحقيقها تخطيطاً تربوياً خاصاً لبرامجها. (العبد، 1986، ص 17، 19)

أذ أن الوعي المعرفي الرياضي يمثل أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية، فضعف وعي طلاب التربية البدنية بالمبادئ الأساسية لاختيار التمرينات قد يضعف من قدرتهم عند تنفيذ منهج التمرينات، مما قد يتسبب في تعريضهم لبعض المشاكل الصحية والإصابات نتيجة لعدم الوعي بأبسط قواعد السلامة الصحية أو الأدائية فالثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع وجزءاً من الثقافة العامة ولها أثرها الواضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان.

ويرى فياض (2003) وإن تنمية المهارات العقلية لا تقل أهمية عن تنمية المهارات البدنية، إلا أن كثيراً من العاملين في المجال الرياضي يهملوا أهمية هذا الجانب لكونه غير ملموس أثناء التطبيق حيث إن الارتقاء بمستوى الممارسة الرياضية على جميع المستويات يحتاج الإعداد المعرفي بجانب الإعداد البدني والمهاري. (فياض، 2003، ص 217)

**بينما يشير الذنبيات (2020)** أن مستوى الوعي المعرفي لطلاب التربية الرياضية يمثل أهم العناصر التي تساعد على رفع مستواهم الرياضي، وخاصة إذا توافر هذا الوعي في الجوانب المعرفية المرتبطة بالممارسة العملية، حيث أنه يساعد على سرعة تعلم المهارات البدنية المختلفة وسهولة تطبيق المعلومات الخطئية، كما أنه يعتبر أساساً يعتمد عليه لتقييم العديد من الأمور المرتبطة بالخطة الدراسية التي تطرحها إدارة الكلية علوم كونها أساساً تبنى عليه العديد من الأمور (الذنبيات، 2020، ص 645)

**ويتضح من الجدول (6)** والخاصة بالتكرارات والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات كل من الجانب (التطبيقي) وجود فروق معنوية بين الاستجابات لصالح غير الموافقين وهذه القيم لمربع (كا<sup>2</sup>) لم تكن معنوية عند مستوى (0.05)، حيث كانت نسب الموافقة أقل من (50%) في جميع عبارات المحور ما عدا العبارتين رقم (1، 13) والتي حققت نسبة موافقة (78% و 70%) على التوالي.

**واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من المزيني، والعنقري (2003) والذنبيات (2020)**، وبايز (2017)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى ضعف في مستوى الوعي والحصيلّة المعرفية في الناحية البدنية والفسولوجية. (المزيني، والعنقري، 2003) و(الذنبيات، 2020)، و(بايز، 2017)

**ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن هناك خلل في تطبيق خطط الكلية في المواد العملية من حيث عدم اهتمام القائمين على تدريس هذه المواد بالنواحي المتعلقة بفسولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية وأسس التدريب، ربما لاعتقادهم بأن الطلبة مستقبلاً سوف يكونوا مدرسون وليسوا مدرّبين، ودورهم يتجلى في تعليم المهارات الأساسية للألعاب عن طريق أساليب التدريس المختلفة أكثر من اعتمادهم على طرق ومبادئ التدريب الرياضي واللياقة البدنية.**

**حيث أشار الجوهري، وفرج (2018)** أن الوعي والمعرفة الرياضية تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية. فضعف إلمام الطلبة بالمبادئ الأساسية لاختيار التمرينات قد يضعف من قدرته

مستقبلاً بعد تخرجهم عند التخطيط لبرامج التأهيل لياقياً وصحياً أو حتى عند تنفيذ منهج التربية البدنية، مما قد يتسبب لبعض المشاكل نتيجة لعدم الوعي بأبسط قواعد السلامة الصحية أو الأدائية التي أساسها هذان المجالان. (الجوهري، وفرج، 2018، ص3)

كما يشير الخولي (2005) على أن الوعي بأهمية التمرينات من الناحية التطبيقية يمكن الطالب المعلم مستقبلاً من القيام بدور هام جداً في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من برامج التربية الرياضية والأنشطة المختلفة سواء في المدارس أو الأندية. (الخولي، 2005، ص 34)

وأكد زايد (2010) على أن إشكالية الطالب المعلم تكمن ليس فقط في ضرورة إلمامه بالطريقة التي عليه أن يقدم بها المعلومات، وما يصاحب ذلك من ملاحظة الأخطاء والقدرة على اكتشافها، ولكن فيما إذا كان يعي المعلومات التي ينبغي عليه تقديمها ومدى صحة تلك المعلومات. فهو في حاجة ماسة لإلمام كاف بفسولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية وأسس اختيار التمرينات وتعليمها، وذلك لإثراء معرفته فيما يتعلق بتطوير اللياقة البدنية وتحسين الصحة الجسمية والنفسية وتجنب حدوث الإصابات (زايد، 2010، ص 28)

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً - الاستنتاجات :

من خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية:

- 1 - ارتفاع وعي الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات في محاور (الجانب الصحي، الجانب العقلي، الجانب الاجتماعي، الجانب النفسي).
- 2 - انخفاض وعي الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات في محور (الجانب التطبيقي).

#### ثانياً - التوصيات:

استناداً على ما تم التوصل إليه من نتائج وفي ضوء أهداف البحث يوصي الباحثان بما يلي:

- 1 - زيادة الاهتمام بالجانب النظري لمادة التمرينات التي يتم طرحها لطلبة لجميع السنوات بحي يتم التركيز على أهمية التمرينات والجوانب التي تخدمها التمرينات.
- 2 - جعل مادة التمرينات مادة إجبارية بجميع الأقسام وفي جميع السنوات.
- 3 - عقد ورش عمل للقائمين على تدريس مادة التمرينات بالكلية لمناقشة وتحليل محتويات المناهج الدراسية المتعلقة بمادة التمرينات.

### المراجع:

1. إبراهيم ، فتحي أحمد (2008) المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية الفرقة الأولى. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
2. الجوهري ، رضوان سعيد، وفرج، صالح مسعود (2019) دراسة تحليلية لوعي مدرسي التربية الرياضية بالأهمية الصحية والتطبيقية لممارسة التمرينات البدنية. مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع (12)، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ص 345 — 366.
3. الخولي، أنور امين (2009) أصول التربية البدنية والرياضة. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
4. الذنبيات ، بكر، والذنبيات، أحمد (2020) الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 34، (4)، ص 644 — 660.
5. العبد، نانرة عبد الرحمن (1986). التمرينات الحديثة صعوباتها وأسلوب تقييمها. الإسكندرية: دار المعارف.
6. المزيني، خالد، والعنقري عبد الرحمن (2003) الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية، مجلد 15، العدد (1)، ص 243 — 257.

7. بايز، هيدي قاسم (2017). قياس الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا التدريب الرياضي واللياقة البدنية لدى مدرسي التربية الرياضية بالمعاهد الرياضية بإقليم كردستان، مجلة المحترف، العدد (13)، جامعة زيان عاشور بالجلفة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ص 79 — 96.
8. زايد، زياد عيسى (2010) الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد 8، ص 25 — 39 .
9. زهران، ليلى عبد العزيز (1997) التمرينات الفنية والإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. زياد، كاشف وآخرون (2004) اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية، المجلد 8، جامعة السلطان قابوس، ص. 48 — 77.
11. شحاته، محمد إبراهيم، وآخرون (1998) أساسيات التمرينات البدنية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
12. عبدالحق، عماد، وآخرون (2012) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 26 (4)، ص 940 — 956.
13. فياض، محمد محمود (2003). الحصيلة المعرفية لدى مدربي الكاراتيه في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
14. محمد، العربي (2017) مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد (5)، جامعة الجزائر. ص 174 — 187.
15. مرسال، محمد ، ومحمد ، عبد الباسط (2002) تأثير برنامج تمرينات مقترح على مستوى إنجاز بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الدقهلية. نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي، استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ص 342 — 357.