

ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار

Practicing sports activities and their importance from the point of view of students of Thi Qar University colleges

حبيب عبد الله طالب

جامعة ذي قار (العراق)

habeeb.Abdullah@utq.edu.iq

ملخص:	معلومات المقال
هدفت الدراسة الى التعرف على مدى رغبة الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والدوافع التي تجعلهم يمارسونها والتي يمكن ان تحول دون ممارستها لهم اما اهداف البحث التعرف على الفروق المعنوية بين فقرات المقياس و التعرف على ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهة نظر طلبة الكليات جامعة ذي قار، فروض البحث وجود اختلاف بين الفقرات من حيث الوسط المرجح ووزنها المنوي أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار ، منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع مشكلة البحث ، في ضوء النتائج المستحصلة في تجربة البحث بعد معالجة البيانات الاحصائية تم التوصل الى أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار التعرف على أفضل فقرة من فقرات المقياس وهي الفقرة الاولى حيث بلغ وسطها المرجح (2، 73) ووزنها المنوي (91). في ضوء ما ظهر في هذه النتائج أستنتج الباحث الى اهم التوصيات وهي الاهتمام بالأنشطة الرياضية وإعطاء وقت كافي لممارستها توفير الملاعب والأجهزة الرياضية لممارسة الرياضة	تاريخ الارسال: 2024/07/05 تاريخ القبول: 2024/07/12
الكلمات المفتاحية ✓ الممارسة الرياضية ✓ الفعاليات الرياضية	
Abstract :	Article info
the research problem aims to understand the students' desire to engage in sports activities and the motivations that drive them to do so, as well as the obstacles that may prevent them from practicing sports. The research objectives include identifying the cognitive differences between the scale items and understanding the practice of sports activities from the perspective of the students at Thi Qar University colleges. The research hypothesis suggests differences between the scale items in terms of the mean and the percentage weight, measuring the practice of sports activities from the perspective of the students at Thi Qar University colleges. The research methodology used a descriptive approach with a survey method, as it is suitable for the research problem. In light of the results obtained in the research experiment after processing the statistical data, it was found that these paragraphs measure the practice of sports activities and their importance from the perspective of students of the colleges of Thi Qar University to identify the best paragraph of the scale, which is the first paragraph, where its mean reached (73.2) and its weight (91). In light of what appeared in these results, the researcher concluded the most important recommendations, which are to focus on sports activities, give sufficient time for practicing them, and provide sports fields and equipment for practicing sports.	Received 05/07/2024 Accepted 12/07/2024
	Keywords: ✓ Sports practice ✓ Sports events

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان ممارسة الرياضة من أهم الأنشطة التي يجب أن يتضمنها جدول أعمالنا اليومي، فهي تعزز الصحة وتقوي البدن، كما إنها تحسن المزاج، وتقي من الاكتئاب حيث ان الرياضة هي التي تجعل الافراد والطلاب يقومون بممارسة نشاطهم اليومي بكل حيوية وقوة. حيث ان الرياضة لا تعمل على تنشيط الجسم فقط ، ونما تقوم بتنشيط العقل ايضاً. وقدماً قالوا: "العقل السليم في الجسم السليم" وذلك للتأكيد على اهمية الرياضة للأفراد والطلاب للتمتع بصحة جسدية وعقلية جيدة. حيث إن الرياضة سوف تجعلهم يستذكرون دروسهم بطريقة أفضل وتزيد من دائرة استيعابهم للمواد المختلفة التي يقومون بدراستها، الى جانب أنها تعتبر فاصل ممتاز بين اوقات المذاكرة ليعود الطالب للمذاكرة بكل نشاط وجدية. وتعتبر الرياضة ذات أهمية كبيرة في حياة الطالب فألى جانب زيادة الاستيعاب والنشاط العقلي ، فأنها ايضاً تساعد الطالب على تجنب السمنة وما يصاحبها من امراض مثل ارتفاع الكوليسترول في الدم وغيرها من الأمراض التي تأتي نتيجة ازدياد نسبة الدهون في الجسم. فالرياضة تقضي على ذلك ،ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على الممارسات الرياضية من وجهة نظر طلبة الكليات.

2-1 مشكلة البحث:

تعد قلة ممارسة التمارين الرياضية أو الفعاليات الرياضية من الأسباب الرئيسية للصابة بالعديد من الامراض ولا سيما الامراض القلبية ،اذ إن عدد كبير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة نظراً لتوفر أسباب الرفاهية التي تسهل على الإنسان القيام بمهامه مسببة الكثير من الكسل ولا يدرك الكثير من الناس ان الامراض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالخمول وما قد يتسبب به من مخاطر. ومن أسباب عدم ممارسة الرياضة أنها ليست ممتعة لا يرجع السبب في عدم الاستمتاع بممارسة الرياضة الى الفكرة نفسها وإنما الى النوعية التي يتم ممارستها . فكر في كل الأنواع المختلفة المحتملة الأخرى من الفعالية

الرياضية ودون أيها تجده أكثر قبولاً لديك . فكر ايضاً في انواع الفعالية الرياضية التي لا تحب ممارستها وحاول معرفة السبب الذي يجعلك لا تفضل ممارستها فهذا سيعطيك بعض النصائح عن الفعاليات الرياضية التي قد تروق لك . اذا كنت لا تحب أنواع الرياضة التي تمارسها بمفردك فمن الأفضل أن تقوم بممارسة الرياضة مع مجموعة أو فريق . واذا لا يوجد وقت لممارسة الفعاليات الرياضية فنحن نعمل على إيجاد الوقت للأشياء التي نريد القيام بها ايضاً فاذا كانت الرياضة تجعلنا نشعر بتحسّن فتصبح شيئاً نود ممارستها ، واذا كانت الرياضة مملة فيمل بعض الاشخاص بسهولة أسرع من اشخاص آخرين عند ممارسة الرياضة فقد تكون في حاجة لبرنامج رياضي متنوع أو للاشتراك في نوع معين من الرياضة (مثل السباحة أو الرياضات المائية أو الكولف أو كرة القدم او السلة او التنس) تمارس لمدة يومين او ثلاثة في الأسبوع وتقوم في الايام الباقية بالمنتزه أو ممارسة العاب انقاص الوزن او ممارسة الرياضة على أجهزة الرياضية مثل الدراجة الثابتة. ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التعرف على مدى رغبة الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والدوافع التي تجعلهم يمارسونها والتي يمكن ان تحول دون ممارستها لهم .

3-1 أهداف البحث:-

1- التعرف على ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهة نظر طلبة الكليات جامعة ذي قار.

2- التعرف على الفروق المعنوية بين فقرات المقياس.

4-1 فروض البحث:-

1- أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية و من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار.

2- وجود اختلاف بين الفقرات من حيث الوسط المرجح ووزنها المنوي.

5-1 مجالات البحث:

* المجال البشري:- طلبة كليات جامعة ذي قار للعام الدراسي

2024/2023 .

*المجال الزمني:- لفترة من 2024/1/14/ ولغاية 2024/4/21.

* المجال المكاني:- قاعات وملاعب جامعة ذي قار.

1-2 ما هية الرياضة :

ان معنى الرياضة يشبه الوقت لأنه من البديهي أن يسأل الفرد على تعريفه وهناك اختلاف بسيط في تقسيم الأنشطة الرياضية لكرة القدم والسلة والتنس ومسابقات الميدان والمضمار كرياضات وغالباً ما نطلق على الصيد والمعسكرات أنها رياضة هل تحتوي على نفس المهارات التي توجد في كرة القدم والسلة وغيرها من الرياضات فقد عرف (ادواردز)(1982م) الرياضة بالاشتراك في الأنشطة اذ لما سجل رسمي تاريخي وعادات الضغوط والاجتهاد البدني خلال المنافسة داخل أماكن محدودة والقواعد الرسمية ومكان العلاقات وهذا يطبق عن طريق اللاعبين الممارسين لأنه جزء من التنظيم الرسمي للاتحادات وأهداف أنجازها الحقيقي الملموس أو غير الحقيقي خلال هزيمة المجموعات المتنافسة.

وقد عرف (لوشين 1972م) كمؤسسة نوعية للمنافسة للنشاط الرياضي المستمر في استمرارية اللعب والعمل اذ تحتوي الرياضة على المكافئات الداخلية والرياضية ولكن كلما زاد الاتجاه عاملاً بمعنى انه يكون أداة عنه أن يكون مستهلكاً. أما (لوي 1968) قال ان محاولة تعريف الرياضة غير دقيق لانه يمكن تعريفها كاشتراك واقعي أو عن طريق النشاط الطبيعي نفسه فالرياضة نشاط ممارس لبعض المشتركين بينما يشترك الآخرون في عمل مشابه أو في وضائهم ، واذا اردنا فهماً أعمق لمعنى الرياضة يجب أن نمنع النظر في مكوناتها المجتمعية التركيبية أي يجب ان يكون على وعي بثلاث عوامل متداخلة مكونه لها العامل الأول: ينصب على نوعية النشاط الحركي الممارس والثاني: محتوى النشاط أما العامل الثالث: فهو المشتركين. اما الرياضة والمجتمع اجري لوشن بحثاً تقليدياً (1970) ركز فيه على العلاقة بين الرياضة والمجتمع ويعتبر هذا البحث دراسة تحليلية عميقة لطبيعة الرياضة كمؤسسة اجتماعية وكيف تتصل بالمؤسسات الأخرى وتركيبها ووظائفها والقيم الاجتماعية التي تنمى . أن مستوى التحليل ربما يكون متقدماً في مجال علم الاجتماع الرياضي.(خير الدين علي عويس ،عصام الهلالي ، 1997، ص62) فالرياضة جزء من المجتمع وشريحة من شرائحه الهامة تؤثر وتتأثر بالقيم الاجتماعية والمعتقدات والايولوجيات لذلك فالرياضة فهي مؤسسة ثقافية ناقلة لثقافة المجتمع.

2-2 الرياضة والمجتمع:-

أجرى لوشن بحثاً تقليدياً (1970) ركز فيه على العلاقة بين الرياضة والمجتمع ويعتبر هذا البحث دراسة تحليلية عميقة لطبيعة الرياضة كمؤسسة اجتماعية وكيف تتصل بالمؤسسات الأخرى وتركيبها ووظائفها والقيم الاجتماعية التي تنمى . أن مستوى التحليل ربما يكون متقدماً في مجال علم الاجتماع الرياضي فالرياضة جزء من المجتمع وشريحة من شرائحه الهامة تؤثر وتتأثر بالقيم الاجتماعية والمعتقدات لذلك فالرياضة هي مؤسسة ثقافية ناقلة لثقافة المجتمع." (خير الدين علي عويس ،عصام الهلالي ، 1997، ص65)

2-3 أهداف وغايات التربية البدنية (محمد العربي شمعون ، 1999م ، ص19):

- 1- العمل على منع أو تخفيض احتمال حدوث مشاكل سلوكية.
- 2- رفع المستوى المعرفي عن طريق تعليمهم الحركات الأساسية المختلفة مما يؤدي الى تشديد النشاط لديهم لزيادة الانتباه وحسن التفكير.
- 3- مساعدة الفرد على فعالية الشعور بالقوة الذي تفرضه عليه أقامته داخل الرعاية الاجتماعية وذلك عن طريق معاملته كإنسان لديه القدرة على العطاء.
- 4- تعمل على بث الأخلاق الرياضية والصفات الاجتماعية في نفوس الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي.
- 5- تنمية خصائص القوة والاحتمال والجلد والصبر والتحمل والجرأة والأقدام والمقاومة.
- 6- وسيلة وقاية من الأمراض ومن التشنوهات البدنية وبالذات ما يتعلق منها بالتشنوهات القومية.
- 7- تحقيق عناصر التكيف الاجتماعي والعاطفي والنفسي مع المجتمع.
- 8- الثقة بالنفس وبمن حولهم من الأفراد.
- 9- الاعتماد على احتياجاتهم المختلفة وعدم الاعتماد على الغير.

2-4 القياس النفسي في المجال الرياضي:-

شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي ولم يكن هناك بديل في الفترة الأولى في البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ولكن الدراسات

ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار

7-	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	10	10%
8-	كلية العلوم	10	10%
9-	كلية الصيدلة	10	10%
10-	كلية الطب البيطري	10	10%

الطويلة والسنوات من الدراسة لم تعطي لنا الكثير من التنبؤ بالأداء في المستقبل ، وكذلك كان الحال عند استخدام الاختبارات العلمية حيث اظهرت المحاولات الأولى أيضاً عجزها عن التنبؤ بالتفوق في المنافسات الرياضية ومن أكبر المعوقات التي تواجه تطور حركة القياس الموضوعية هو أن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح".

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

1-3 منهجية البحث:-

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث من طلبة الجامعة لكليات جامعة ذي قار وبالطريقة العشوائية حيث كان عدد العينة (100) طالب من تلك الكليات وللعام الدراسي (2020-2021م).

3-3 وسائل جمع المعلومات:-

من أجل تحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث الاستبيان لجمع البيانات المطلوبة لأنه يوفر الحرية الكبيرة للمجتمع من أجل التعبير عن آرائهم وأفكارهم بصورة صحيحة وعلية تم استعانة الباحث بالمراجع والمصادر العربية والأجنبية ، وبعض الخبراء من ذوي الاختصاص ومنها علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وطرائق التدريس والادارة والتنظيم كما بالملحق (2).

ت	الكلية	العدد	النسبة المئوية
1-	كلية التربية للعلوم الانسانية	10	10%
2-	كلية الآداب	10	10%
3-	كلية التربية للعلوم الصرفة	10	10%
4-	كلية الهندسة	10	10%
5-	كلية التمريض	10	10%
6-	كلية الادارة والاقتصاد	10	10%

4-3 التطبيق الأولي للمقياس:-

تم تطبيق المقياس على عينة أولية من الطلبة في الكليات جامعة ذي قار ومن أجل التأكد من فهم الحيثية لفقرات المقياس ووضوحها وصياغتها والكشف عن الفقرات الغير واضحة في مضمونها ولغتها حيث تم الطلب من العينة التي تضمنت (10) من طلبة الكليات وملاحظة كل فقرة بصورة دقيقة والتأشير عليها بوضع علامة (√) أمام الفقرة إذا كان موافق عليها وعلامة (×) إذا كان غير موافق والتعديل المطلوب ووضع تعليمات خاصة بالإجابة على تلك الفقرات.

5-3 التجربة الأساسية لتحليل الفقرات:-

أن الغرض من التجربة الأساسية هو فحص استجاب الأفراد لتكون الفقرات بصورة صحيحة ، وواضحة وثيقها الفرق الذي صممت من أجله (اسماعيل حسن محمود ، 1972، ص160)

6-3 اجراء تطبيق التجربة:-

تم تطبيق المقياس على عينه من الطلبة في كليات جامعة ذي قار للعام الدراسي (2023 / 2024 م) وحيث بلغ عددهم (100) طالب وكان ذلك بتاريخ (2024/2/1) وبعد الانتهاء من توزيع استمارة الاستبيان على الطلبة في الكليات والاجابة عليها قام الباحث بالتحقق من كل استمارة للتأكد من جميع الفقرات التي تمت الاجابة عليها بصورة صحيحة وواضحة.

7-3 الوسائل الاحصائية:-

حيث استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية.

1- الوسط المرجح

2- الوزن المتوي

3- نظام (SPss) الإصدار (10)

4- عرض النتائج:-

1-4 عرض وتحليل النتائج ومناقشة المقياس ممارسة
الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات
جامعة ذي قار.

يتضح من نتائج جدول (2) أن فقرات مقياس ممارسة
الفعاليات الرياضية (15) فقره حيث رتبت حسب تسلسلها
الجديد اعتماداً على درجة حدتها المتكونة من الوسط المرجح
والوزن المثوي حيث قام الباحث بمناقشة الفقرات من (4-1)
لكونها حققت أعلى قيمة في وسطها المرجح (2، 73) والوزن
المثوي (91) ، وهي الفقرة الأولى بينما بلغ وسطها المرجح (64.2)
ن والوزن المثوي (88) وهي الفقرة الرابعة كحد أدنى ، اما بقية
الفقرات والبالغ عددها (11) فقد بلغ أعلى وسط مرجح لها (2،
61) والوزن المثوي (87) وهي الفقرة الخامسة كما بلغ أقل
وسط مرجح لها (2، 61) والوزن المثوي (87) وهي الفقرة (15)
جدول رقم (03)

يبين الوسط المرجح والوزن المثوي لفقرات المقياس

الترتيب الفقرات حسب حدة درجتها	تسلسل الفقرات في الاستبيان	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المثوي
1	9	هل تشعر بتحسن وصحة عند الممارسة الرياضية.	2.73	91
2	8	عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة.	2.71	90.33
3	1	هل تحب ممارسة الرياضة.	2.67	89
4	3	لديك الرغبة في مزاولة الأنشطة الرياضية بعد الدوام وأثناء الدوام.	2.64	88
5	11	قلة الساحات والملاعب تؤثر على مزاولة للرياضة.	2.61	87
6	5	هل أنشغالك في واجبات الكلية تجعلك غير قادر على مزاولة الرياضة.	2.58	86
7	10	أنت من المتابعين لكل الاحداث الرياضية.	2.59	86.33

8	12	قلة التجهيزات الرياضية تؤثر على ممارستك للأنشطة الرياضية .	2.57	85
9	4	قلة الأماكن المالية تحد من ممارستك لتلك الانشطة.	2.61	83.33
10	14	هل المشاكل تؤثر على ممارستك للرياضة.	2.47	82.33
11	7	الفروق الاجتماعية والعائلية تحد من ممارستك للرياضة.	2.44	81
12	6	تضارب المحاضرات يجعلك غير قادر على متابعة الانشطة الرياضية.	2.42	80
13	15	هل لديك عقد او موقف سلبي من حياتك يحد من ممارسة الرياضة.	2.28	76
14	13	هل لديك طموح أو رغبة بأن تكون بطل رياضي .	2.15	71
15	2	الرياضة تبعثك عن قيامك بواجباتك الدراسية.	2.1	70

1-هل تشعر بتحسن وصحة عند ممارسة الرياضة.

أحتلت هذه الفقرة المرتبة الاولى من حيث وسطها المرجح
والبالغ (2، 73) ووزنها المثوي (91) حيث ان ممارسة الرياضة
تجعل الفريق يشعر بتحسن وصحة عالية وتجعله يبتعد عن
كل الضغوط النفسية ومما تجعل الفرد يعزز الثقة بنفسه ."
(عباس أحمد صالح، 1981، ص73)

2-عدم وجود الوقت الكافي لممارسة تلك الرياضة ؟

أحتلت هذه الفقرة المرتبة الثانية من حيث وسطها المرجح
والبالغ (2، 71) ووزنها المثوي (33، 90) أن عدم وجود الوقت
الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي الى عدم تحقيق النتائج
والمعلومات التي يراد تحقيقها من قبل الرياضي الممارس
للرياضة وتجعله لا يستفاد من ممارسة تلك الانشطة." (عباس
السامرائي ،عبد الكريم السامرائي، 1991م، ص119)
3-هل تحب ممارسة الرياضة ؟

3- القيام بالرحلات الترفيهية للملاعب ولكل المرافق الرياضية.
3-5 المصادر:

- القرآن الكريم
- خير الدين علي عويس وعصام الهلالي : الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي سنة 1997/ص 62.
- خير الدين علي عويس وعصام الهلالي: الاجتماع الرياضي ، طبعة القاهرة ، دار الفكر العربي. 1997، ص 65.
- أياد عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد أبراهيم: علم الاجتماع التربوي الرياضي ، 2002م، ص 231.
- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط 1 ، مصر الجديدة ، القاهرة 1999م ، ص 19.
- اسماعيل حسن محمود : مبادئ علم الاحياء ، ط 1 بغداد ، 1972، ص 160.
- عباس أحمد صالح:- طرق تدريس التربية الرياضية ، ج 1، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981، ص/73.
- عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي: كفايات تدريبية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد، مطبعة دار الحكمة ، 1991م، ص 119.
- بسطويس احمده عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1984، ص 34.
- ترندال عبد الغفور : تأثير التدريب بالانتقال في تمرينات على نتيجة عناصر الياقة البدنية ، رسالة دكتورا ، القاهرة، 1980، ص 30

أحتلت هذه الفقرة المرتبة الثالثة من حيث وسطها المرجح البالغ (2، 67) ووزنها المنوي (89) حيث أن ممارسة الرياضة تجعلني أشعر بأني فرح وتملئني السعادة والغبطة مما يجعل الطموح وتحقيق الرغبات مربية من شخصي وحل كل مشاكل الحياة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال حبي للممارسة الرياضية. " (بسطويس احمده ، عباس أحمد صالح، 1984، ص 34)

4. لديك الرغبة في مواصلة الانشطة الرياضية بعد الدوام وأثناء الدوام.

1. احتلت هذه الفقرة المرتبة الرابعة من حيث وسطها المرجح البالغ (2، 64) ووزنها المنوي (88) حيث ان الرغبة تكون عندي لمزاولة الانشطة الرياضية من بعد الدوام من أجل الترويح عن النفس وتوسيع المدارك لدي من خلال ممارسة تلك الفعاليات." (ترندال عبد الغفور ، 1980، ص 30)

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج المستحصلة في تجربة البحث بعد معالجة البيانات الاحصائية تم التوصل الى ما يأتي:

- 1- أن هذه الفقرات تقيس ممارسة الفعاليات الرياضية وأهميتها من وجهة نظر طلبة كليات جامعة ذي قار.
- 2- التعرف على أفضل فقرة من فقرات المقياس وهي الفقرة الاولى حيث بلغ وسطها المرجح (2، 73) ووزنها المنوي (91).

2-5 التوصيات:-

- 1- في ضوء ما ظهر في هذه النتائج أستنتج الباحث الى اهم التوصيات وهي:
- 1- الاهتمام بالأنشطة الرياضية وإعطاء وقت كافي لممارستها.
- 2- توفير الملاعب والأجهزة الرياضية لممارسة الرياضة.