



مجلة جامعة الملك سعود (دورية علمية محكمة)

المجلد الثامن
علوم الرياضة والتربية البدنية (٢)

يوليو
ذو الحجة
(٢٠٢٤م)
(١٤٤٥هـ)

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

رئيس هيئة التحرير

أ.د. / خالد بن صالح المزيني

مدير التحرير

دكتور / خالد بن سعود الجلعود

أعضاء التحرير

د. / عبدالرحمن بن سعد العنقري

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / محمد بن يحيى فقيهي

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / شايع بن عايض القحطاني

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / ياسر محروس مصطفى

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / غدیر بنت سليمان الجريبان

جامعة الملك سعود (السعودية)

سكرتير التحرير

أستاذ دكتور / أحمد محمد عبدالسلام

لجنة المحررين الاستشارية العالمية

البروفيسور / ريسان خريط مجيد

الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة (السويد)

البروفيسور / يحيى كاظم النقيب

جامعة قطر (قطر)

البروفيسور / هاشم عدنان الكيلاني

الجامعة الأردنية (الأردن)

البروفيسور / بسام عبد الله مسمار

الجامعة الأردنية (الأردن)

Prof . Dr. Scott K. Powers

University of Florida (USA)

Prof. Dr. Michael Sagas

University of Florida (USA)

Prof. Dr. Michael Duncan

Coventry University (UK)

Prof. Dr. Ping Xiang

Texas A&M University (USA)

Prof. Dr. Se-HYUK Park

Seoul National University (Korea)

Prof. Dr. Dan Connaughton

University of Florida (USA)

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية (دورية علمية محكمة نصف سنوية) ومتخصصة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية تصدر عن كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود باللغتين العربية والإنجليزية.

الرؤية:

الريادة في مجال نشر البحوث المحكمة والمتميزة في علوم الرياضة والتربية البدنية محليا ودولياً.

الرسالة:

إثراء المجال العلمي بنشر البحوث المحكمة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية وفق معايير مهنية عالمية متميزة.

الأهداف:

- 1- نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورقي الرياضة وتعزيز صحة المجتمع.
- 2- إثراء قواعد المعلومات العربية بالبحوث الرصينة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.
- 3- المساهمة في رفع معايير النشر باللغة العربية واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر باللغة العربية.
- 4- تلبية حاجات أعضاء هيئة التدريس والباحثين المتخصصين محلياً وإقليمياً للنشر العلمي في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.
- 5- أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.

للمراسلة:

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-جامعة الملك سعود-الرياض-المملكة العربية السعودية. ص.ب ٢٤٢٥ رمز

بريدي ١١٤٥١ - هاتف ٠٠٩٦٦١٨٠٦٣٢١١ / فاكس ٠٠٩٦٦١٨٠٦٣٣٧٤

بريد الكتروني sa.edu.ksu@JSSPE

موقع الكتروني: https://sa.edu.ksu.csspa/ar/jsspe

-الاشتراك والتبادل-

ص.ب ٦٨٩٥٣ رمز بريدي ١١٥٣٧

دار جامعة الملك سعود للنشر - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

ثمن النسخة الواحدة شاملاً البريد

عدد الإصدارات:

تصدر مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية دورياً مرتان في السنة: يناير ويوليو (July & January)

طبيعة المواد المنشورة:

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة أعضاء هيئة التدريس والباحثين لنشر إنتاجهم العلمي في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، والذي يجب أن تتوافر فيه الأصالة والجودة والمنهجية العلمية. وتقبل المجلة نشر الفئات التالية والتي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية:

- البحوث الأصلية.
- البحوث الاستعراضية
- ملخصات البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.

إرشادات الباحثين:

- في المقاس تترك الهوامش التالية من مقاس الصفحة ٤A
 - عن يمين ويسار الصفحة ٥, ٢ سم.
 - من أعلى وأسفل الصفحة ٨, ٣ سم.
 - تقسم الصفحة إلى عمودين المسافة بينهما ١ سم.
 - الطول ٢٣ سم بما فيها الترويسة، والعرض ١٦ سم بما فيها المسافة بين العمودين (عرض العمود ٥, ٧ سم).

- في عدد صفحات البحث باللغة العربية يجب ألا يتجاوز عن (٢٥) صفحة (A4) متضمنة الملخصين العربي والإنجليزي والمراجع والملاحق.
- في عدد صفحات البحث باللغة الإنجليزية يجب ألا يتجاوز عن (٢٠) صفحة (A4) متضمنة الملخصين العربي والإنجليزي والمراجع والملاحق.
- تكتب بيانات البحث التالية باللغتين العربية والإنجليزية وهي:
(عنوان البحث واسم الباحث أو الباحثون والإنتماء المهني وبيانات التواصل مع الباحث).
- لا يتجاوز عدد كلمات المستخلص للبحوث باللغة العربية عن (٢٠٠ كلمة) ويتضمن العناصر التالية:
(الموضوع والأهداف والمنهج وأهم النتائج والخلاصة وأهم التوصيات) مع العناية بتحريرها بشكل علمي.
- لا يتجاوز عدد كلمات المستخلص للبحوث باللغة الإنجليزية عن (٢٠٠ كلمة) ويتضمن العناصر التالية:
(الموضوع والأهداف والمنهج وأهم النتائج والخلاصة وأهم التوصيات) مع العناية بتحريرها بشكل علمي.
- وضع الكلمات الدالة (المفتاحية) المعبرة بدقة عن موضوع البحث نهاية المستخلص (عربي/إنجليزي)، بحيث لا يتجاوز عددها (٣) كلمات.
- يستخدم خط (LINOTYPE LOTUS) للبحوث باللغة العربية ويكون حجم الخط (١٢) عادي للمتن والعناوين، وبحجم (١٢) أسود للمستخلص وبحجم (١٠) أسود للجداول والأشكال وعناوينها والتعليقات.
- يستخدم خط (Roman New Times) للبحوث باللغة الإنجليزية بحجم (١٠) عادي للمتن والعناوين، وبحجم (١٠) أسود للمستخلص، وبحجم (٨) أسود للجداول والأشكال وعناوينها والتعليقات.

© ٢٠٢٣ (١٤٤٤هـ) جامعة الملك سعود

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من المجلة أو نسخه بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها دون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

كلمة هيئة التحرير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد،
يسر هيئة تحرير مجلة «علوم الرياضة والتربية البدنية» أن تضع بين أيدي قرائها الكرام العدد
السادس عشر من المجلة (شهر يوليو من عام 2024م الموافق ذي الحجة من عام 1445هـ)، وهي مجلة
علمية دورية محكمة ومتخصصة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، تصدر عن كلية علوم الرياضة
والنشاط البدني بجامعة الملك سعود باللغتين العربية والإنجليزية.
وتهدف المجلة إلى نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورفي الرياضة وتعزيز صحة
المجتمع، وكذلك إثراء قواعد المعلومات العربية بالبحوث الرصينة، والمساهمة في رفع معايير النشر باللغة
العربية، واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر بها، على أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات
علوم الرياضة والتربية البدنية.
كما أن شروط النشر بالمجلة تتوافق مع معايير النشر الدولية والتي سوف تسهم في أن يكون معامل
تأثيرها عال ويعكس جودة النشر بها، وتلقى المجلة كل الدعم من كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ومن
جامعة عريقة تصنف ضمن أفضل الجامعات العالمية في التصنيفات الدولية. وقد تناول هذا العدد
مجموعة من الأبحاث المتنوعة في مختلف مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، كما تنوعت بيئات
التطبيق للأبحاث في أكثر من دولة من دول الوطن العربي. وفي الختام نسأل الله تعالى أن يلهمنا التوفيق
والسداد،،،

هيئة التحرير

المحتويات

صفحة

- تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات على لاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين
أحمد سعد جلال وأماني فتحي ٢٨٣
- واقع الرياضة التنافسية للمرأة العمالية من وجهة نظرهن
ناصر ياسر الرواحي وعلي بن سلام اليعربي ٢٩٩
- تأثير استخدام برنامج تعليمي مبني على استخدام بعض الوسائل التعليمية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب
مدارس أمانة العاصمة في الجمهورية اليمنية
فايز يحي حسين الهندي وإبراهيم علي محمد الورافي ٣١٩
- ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة
حسام الدين السيد المرسي مبارك ٣٣١
- تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الممارسات للنشاط البدني في مدينة الرياض
ياسر محروس مصطفى، كادي بنت مشعل حسن القحطاني وشروق بنت عبد الله محمد الصويلح ٣٥١
- دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم
أ. د. رضوان علي إسماعيل محمد ٣٧١
- مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا (كوفيد-١٩)
فيصل حميد الملا ٣٩٩
- بعض المتغيرات الكينماتيكية للجري الحر والجري على سير متحرك (دراسة مقارنة)
هاني عبدالعزيز إبراهيم صالح ٤٢٩

- وضع مستويات معيارية للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة مسقط - سلطنة عمان
أحمد فاروق رجب، بدرية بنت خلفان الهدايبية، مروة حمدي نصر وهبة إبراهيم الأشقر ٤٥١
- تأثير برنامج حركي مقترح على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان
أحمد محمد عبد اللطيف، بدرية خلفان الهدايبية ومروة حمدي نصر ٤٦٧
- واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض
عبدالله بن علي الجبرين وسمير محمد مناور ٤٨٥
- فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية للمرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين في مدينة الرياض
عبدالله بن فهد الجلعود وسمير محمد مناور ٥١١
- تأثير استخدام التعلم البنائي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي وبعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة
سلطان عبدالصمد أسماعيل الخضري ٥٤١
- ميزانية الوقت للأنشطة الترويحية لدى كبار السن في ضوء بعض المتغيرات
محمود سيد هاشم علي ٥٦٣
- موقف الشباب من متابعة الرياضة المحلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض
صالح بن رميح الرميح، مساعد أحمد المحمودي وعبد الملك بن صالح المنديل ٥٩١
- تأثير الأنشطة والألعاب الحركية على تنمية المهارات الحركية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (٥ - ١٢ سنة)
مازن صالح الجصاص، طارق محمد الصقيران وفيروز عزيز ٦١٥

تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات على لاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين

د. أماني فتحي

د. أحمد سعد جلال

أستاذ مشارك بقسم علم النفس كلية الآداب - جامعة البحرين أستاذ مشارك بكلية العلوم الصحية والتربية الرياضية - جامعة البحرين
(قدم للنشر في ٢٠٢٠/٣/١٩م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢٠/٧/٢٠م)

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات على لاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين، وذلك من خلال تطبيق كل من: اختبار ايزنك للشخصية (الانبساطية - العصبية)، وقائمة كورنيل الجديدة للعصبية والقلق والاكتئاب، وبعض الاختبارات المهارية المركبة على ١٤ من لاعبات كرة اليد بمملكة البحرين. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي، من خلال تطبيق أداتي الدراسة على اللاعبات قبل التدريبات وبعدها. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبات الفريق المنتخب الوطني لكرة اليد وبلغ عددهن ١٤ لاعبة. ومن خلال اختبار ويلكسون Wilcoxon، تمت المقارنة بين نتائج أفراد العينة في القراءتين (القبلية - والبعدية). كما تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة على البيئة المحلية، وتبين ملاءمتها من حيث الصدق والثبات. وتوصلت النتائج إلى وجود أثر إيجابي دال إحصائياً للحالة المزاجية على لاعبات المنتخب الوطني لكرة اليد خلال المنافسات على الأداءات المهارية. واستخلصت الدراسة مجموعة من التوصيات والتي من شأنها أن تحسن الحالة المزاجية للاعبات قبل المباريات، الأمر الذي سيسفر عن مزيد من التحسن في نتائج المباريات.

الكلمات المفتاحية: الحالة المزاجية - العصبية - القلق - الاكتئاب.

"The impact of mood on the complex skills performances through the competition of handball players' national team in the Kingdom of Bahrain."

Dr. Ahmed Saad Galal

**Associate Professor, Department of Psychology -
Faculty of Arts**

Dr. Amany Fathy

**Associate Professor, Faculty of Physical Education -
University of Bahrain**

(Received 19/3/2020; Accepted for publication 20/7/2020)

Abstract

This research aims to identify the impact of mood on the complex skills performances during the period of the competition on the handball players' national team in the Kingdom of Bahrain, and through the application of each of: Eysenck personality test (extraversion - neuroticism), and the new Cornell nervous, anxiety, depression, and some skill tests applied on 14 of the handball players in the Kingdom of Bahrain. The study used a quasi-experimental approach, through the application of the two tools to study the players' complex skills performances before and after the workouts. The sample was (14 players) was selected from the national team of handball players. Through Wilcoxon test, the comparison applied between the results of the sample in the (pre - post). The psychometric properties were checked of the two tools to study on the local environment and show their relevance in terms of validity and reliability. Results found a statistically positive significant effect of mood on the complex skills performances of the team of handball players during the period of the competition. The study concluded a set of recommendations that which will help to improve the mood of the players before the games, which will effect on the results of the matches.

Key word: Psychological Mood – Nervous - Anxiety - Depression

مقدمة:

قلق الحالة الذي يتكون من (٢٠) عبارة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى قلق الحالة ومستوى أداء اللاعبين في كرة اليد لأندية الدرجة الأولى ووجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي اللاعبين ذوي القلق العالي واللاعبين ذوي القلق المنخفض.

وفي دراسة أجراها العزاوي (٢٠١١) عن علاقة القلق المتعدد الأبعاد بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأداء اللاعبين قبل المنافسات الرياضية، تضمن مجتمع البحث (٧) أندية يمثلون منطقة الفرات بالعراق، وقد شملت العينة على (٧٤) لاعباً إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واعتمد الباحث في دراستها على مقياس تقويم الذات الذي أعده محمد حسن علاوي، والذي يحتوي على ثلاثة أبعاد؛ وهي: البعد المعرفي، والبعد البدني، وبعد سرعة وسهولة الانفعال. ويتكون كل بعد من (١٥) فقرة وبتجاهين. كذلك استخدم اختبارين مهاريين؛ هما اختبار دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى، واختبار دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل. وتم التوصل إلى عدة استنتاجات كان أهمها أن هناك علاقة دالة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى، كذلك هناك علاقة دالة بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل.

وفي دراسة أجرتها أماني فارس (٢٠١١) عن الإجهاد النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الفنية في لعبة كرة السلة، على بعض أندية محافظة البصرة في العراق، وذلك للتعرف على مستوى أداء بعض المهارات الفنية لدى لاعبي كرة السلة، والعلاقة بين الإجهاد النفسي وأداء بعض المهارات الفنية في لعبة كرة السلة، وقد استخدمه الباحثة المنهج الوصفي، على لاعبي أندية مركز محافظة البصرة بكرة

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية مهارة، خطئية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً على جانب كبير من الأهمية، كما إن كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها، ولكثرة الخطط الدفاعية والهجومية، وتعدد المهارات الحركية وتنوعها، ونتيجة لاعتراض الخصم والاحتكاك الجسدي. أصبحت لعبة كرة اليد ذات سمة كفاحية تثير التهيح النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطراباً وخلاً في التوجيه الصحيح. وهذا ما نراه خلال كرة اليد؛ حيث يبذل اللاعب جهداً بدنياً وعصبياً وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة، فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملًا، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية. والقلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب. والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية (كزار وجلال، ٢٠٠٩).

وفي دراسة (العبيدي وتري، ١٩٨٨) بعنوان قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم، هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق الحالة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد، وتكونت العينة من (٢٦) لاعباً موزعين على ثمانية أندية للدرجة الأولى. واستخدم الباحثان مقياس

وخلالها، وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف الحالة المزاجية بما يؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم وإنجاز الفريق ككل، لذا ارتأى الباحثان التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين، وذلك من خلال تطبيق كل من: اختبار أيزنك للشخصية (الانبساطية - العصبية)، وقائمة كورنيل الجديدة للعصبية والقلق، والاكثئاب، وبعض الاختبارات المهارية المركبة على عينة من لاعبات كرة اليد بمملكة البحرين.

وبالتالي فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١- هل يوجد أثر دال إحصائياً للحالة المزاجية: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟
- ٢- هل يوجد أثر دال إحصائياً للمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بترتيب تأثير هذه المتغيرات المستقلة المتمثلة في: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين، وذلك من خلال تطبيق كل من: اختبار أيزنك للشخصية (الانبساطية - العصبية)، وقائمة كورنيل الجديدة

السلة الدرجة الأولى والبالغ عددهم (٣) أندية، حيث بلغ العدد الكلي للاعبين (٧٢) لاعباً، واستخدمت في الدراسة استمارة قياس الإجهاد النفسي، واختبار المناولة الصدرية في كرة السلة، واختبار التهديف من القفز من كرة السلة لقياس دقة التهديف بالقفز. وتوصلت الباحثة إلى أن هنالك ضعف في الإعداد النفسي لدى اللاعبين في جميع الأندية، وأن هناك تأثير سلبي للإجهاد النفسي على مستوى الأداء اللاعبين للمهارات الفنية.

كذلك في دراسة أجراها كل من كوفاش وناجي Kovács & Nagy (٢٠١٦)، أجريت على ٤٦ من الذكور وواحد وثلاثين من لاعبي كرة اليد الإناث، وكان الغرض من هذه الدراسة قياس الفروق بين الجنسين في الدافع الرياضي، وتأثير الحالة النفسية على أداء اللاعبين، ومهارات التأقلم الرياضي لعدد من اللاعبين في كرة اليد. واستخدمت الدراسة مقياس الدافع الرياضي، وأربعة مقاييس فرعية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين، ومهارات التأقلم الرياضي. وكشفت النتائج ان الذكور أفضل في مهارات التأقلم الرياضي من الإناث، وأنهم يتمتعون بقدر أكبر من الفاعلية الذاتية. كما أظهرت النتائج أنهم كان لديهم الدافع لأداء متميز أكثر من الإناث. كما أتضح أن الإناث ظهر لديهم مستوى أعلى من القلق خلال المباراة، ضد الفرق الصعبة والضعيفة، على حد سواء.

مشكلة البحث:

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق. فالقلق له أعراض عدة من أهمها شرود الذهن، وفقدان الشهية للطعام، وضعف القدرة على التركيز والانتباه، وسرعة النبض واضطراب التنفس، وعدم الارتياح وغيرها.

وتكمن المشكلة بأن الباحثان لاحظا عدم انتباه المدربين للحالة المزاجية لدى اللاعبين قبل المباراة

(٢) العصبية Nervous:

يعرف (قاموس الخلية والبيولوجيا الجزيئية العصبية، ٢٠٠٨) العصبية بأنها الإفراط في الإثارة والتهميج مع الاضطرابات العقلية والجسدية. ومن الأعراض الجسمية للعصبية:

- ألم في البطن، كتقلصات المعدة، الحموضة المعوية، ووجع المعدة.

- أعراض في الذراع، مثل ضعف الذراع، وتيبس الذراع، وتخدرها.

- أعراض تشبه أعراض التهاب المفاصل كالآلام المفاصل كآلم الركبة والمفصل، والتهاب المفاصل، وهشاشة العظام.

(٣) القلق Anxiety:

يعرف قاموس أكسفورد (١٩٥٧) القلق بأنه "شعور بالخوف وعدم التأكد بخصوص المستقبل أو بخصوص شيء غامض".

ويعرفه علاوي (١٩٩٢) بأنه توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده.

ويعرفه عبد الخالق (١٩٩٤) بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديداً غير معلوم المصدر، مع شعور بالتوتر والشد، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول كما يتضمن القلق استجابة مفردة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهتها.

للعصبية والقلق، والاكتئاب، وبعض الاختبارات المهارية المركبة على ١٥ من لاعبات كرة اليد بمملكة البحرين.

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في محاولة للباحثين يحاولون من خلالها التعرف على تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة خلال فترة المنافسات للاعبات منتخب كرة اليد بمملكة البحرين.

محددات الدراسة:

- ١- الحدود الموضوعية: تقنين اختبار مفهوم الذات المصور على أطفال الروضة بمملكة البحرين.
- ٢- الحدود البشرية: أطفال الروضة بمملكة البحرين.
- ٣- الحدود الجغرافية: مملكة البحرين.

مصطلحات الدراسة:**(١) الاكتئاب Depression:**

يعرف ثابت (١٩٨٦) الاكتئاب بأنه قصور في الأداء أو مثل الطاقة الحيوية التي يقل تدفقها شيئاً فشيئاً حتى تتوقف في النهاية، وما يعرف بالسبات ثم تعود الاستجابة أو الطاقة الحيوية مع نهاية فترة المرض إلى التدفق تدريجياً حتى تصل إلى سريانها الطبيعي. كما يعرفها بأنها حالة مزاجية مضطربة، مع حالة يأس وحزن شديد. وتتضمن أعراضه: عدم الانتظام في النوم والطعام، فقدان الطاقة، اللجوء إلى العزلة، وقد ينتهي الأمر إلى الانتحار.

ويعرف ويليس (١٩٩٩) الاكتئاب بأنه اضطراب مرضي في المزاج يشبه الحزن أو الأسى. ويوصف الاكتئاب بأنه تفاعلي (reactive) عندما يمكن عزوه إلى سبب معين، وبأنه ذاتي المنشأ (endogenous) عندما يظهر على نحو غير متوقع. ويرافق تغير المزاج اضطراب في النوم والنشاط والتفكير.

(٦) الأداءات المهارية المركبة:

الأداء المهارى المركب عبارة عن عدد من الحركات (الأداءات الحركية) المستقلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق.

إن طبيعة اللعب في الألعاب الجماعية بمواقفها المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة من المهارات المركبة، كما أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها، ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

أشكال الجمل الحركية أو الأداء الحركي المركب من حيث التكوين:

- عدة حركات وحيدة: مثل (الاستلام والتصويب - الاستلام والتمرير).

- عدة حركات متكررة: مثل (الانتقال بالمحاورة - تنطيط الكرة من الثبات إلى المحاورة مع المشي).

- عدة حركات تشمل النوعين: أي أداءات حركية وحيدة مع أداءات حركية متكررة، مثل الربط بين الجري (حركة متكررة) وبين استلام الكرة وتميرها (حركتين وحيدتين).

تصنيف الأداءات المهارية المركبة في كرة اليد:

المهارات الهجومية: التمرير (كرباجية - بندولية - صدريّة)، استقبال الكرة "اللقف"، لقف الكرة باليدين وبيد واحدة، إيقاف الكرة والسيطرة عليها، التقاط الكرة، التصويب الكرباجي (من مستوى الرأس - الكتف - الحوض - الركبتين)، الكرباجي بالارتكاز، الكرباجي بالجري، التصويب بالوثب: أماماً (طويل). عالياً. التصويب من السقوط: الأمامي. الجانبي. التصويب بالوثب من السقوط.

ويعرف ويليس (١٩٩٩) القلق بأنه شعور بالخوف والتوجس، والذي يرافقه عادة اضطراب لا إرادي. وقد يشعر الأفراد الأصحاء بالقلق حينما يواجهون بعض التوتر النفسي مثلما يحدث عند الامتحانات، لكنه لا يعتبر قلقاً مرضياً إلا عندما يتخلل الحياة النفسية للفرد.

(٤) الانبساطية Extraversion:

إن المنبسط شخص اجتماعي يحب الحفلات وله أصدقاء كثيرون ويحتاج إلى أناس حوله يتحدث معهم، ولا يحب القراءة أو الدراسة منفرداً، ويسعى وراء الاستثارة. ويتطوع لعمل أشياء ليس من المفروض القيام بها، ويتصرف بسرعة دون ترو، وهو شخص مندفع على وجه العموم، وهو يحب التغيير عادةً، ويأخذ الأمور ببساطة، ومتفائل، وغير مكترث، ويحب الضحك والمرح، ويفضل أن يكون دائم النشاط والحركة، وأن يقوم بأعمال مختلفة، وينفعل بسرعة، ويمكن القول بصفة عامة أنه لا يسيطر على انفعالاته بدقة، ولا يعتمد عليه أحياناً.

(٥) العصابية Neuroticism:

العصاب هو مرض نفسي ليس له أساس عضوي، وهو اضطراب وظيفي في الشخصية، وهي حالة مرضية تجعل حياة الشخص العادي أقل سعادة. وتتسم الشخصية العصابية بعدد من الخصائص أهمها: عدم النضج، وعدم الكفاية، والضعف، وعدم تحمل الضغط، وتدني مفهوم الذات، والقلق، والخوف، والتوتر، والهيجان، والإعياء، والتمركز حول الذات، والأنانية، واضطراب العلاقات الاجتماعية، والجمود، ونقص البصيرة، وعدم الرضا، وعدم السعادة، والحساسية النفسية.

جدول (٢). المستوى التعليمي لأفراد العينة

المستوى التعليمي	العدد	%
ثانوية	٩	٦٠,٠٠
جامعية	٦	٤٠,٠٠
الإجمالي	١٥	١٠٠

ثالثاً: أدوات الدراسة:

(١) قائمة كورنيل Cornell الجديدة المختصرة للشخصية: أعد النسخة العربية: عماد الدين

سلطان، جابر عبد الحميد جابر

تقيس هذه القائمة المختصرة الاكتئاب، والعصبية والقلق (الاكتئاب ٧ بنود، العصبية والقلق ٦ بنود). من خلال الإجابة على عبارات القائمة بنعم أو لا. والدرجة المرتفعة تعني المزيد من الاكتئاب أو العصبية والقلق. وقد تم التحقق من ثبات قائمة كورنيل، من خلال استخراج ثبات التجزئة النصفية Split Half، وذلك لبنود القائمة البالغ عددها ١٣ بنوداً، واتضح أن قيمة معامل الثبات بلغت ٠,٧٣، وهي قيمة مقبولة إحصائياً.

ولحساب الصدق تم حساب الارتباط الداخلي بين درجات أبعاد القائمة والدرجة الكلية Inter Correlation Among Cluster Scales، وهو ما يسمى بالصدق البنائي أو التكويني Construct Validity، ووجد معامل ارتباط قيمته ٠,٥١، بين بعد الاكتئاب والدرجة الكلية، و٠,٦٧، بين بعد العصبية والقلق والدرجة الكلية، وكلا المعاملين دالين عن ٠,٠٥.

(٢) اختبار أيزنك للشخصية (النسخة العربية) (EPI -Eysenck Personality Questionnaire): أعد النسخة العربية: د. محمد فخر الإسلام، د. جابر عبد الحميد جابر

يحتوي الاختبار على ٥٧ عبارة يجاب عليها بنعم أو لا، تنقسم هذه العبارات إلى ٣ أقسام: عبارات

التصويبية الخلفية (من فوق مستوى الرأس، مستوى الكتف، مستوى الحوض)، تنطيط الكرة باستمرار وتنطيطها مرة واحدة. الحركات الخداعية: بدون كرة (التمويه البسيط بالجسم، التمويه المزدوج بالجسم) بالكرة (تغيير الاتجاه المفاجئ) - التمويه بالجسم - التخلص من المنافس عن طريق السقوط الجانبي).

المهارات الدفاعية: دفاع فرد لفرد. دفاع المنطقة. الدفاع المركب. الخداع والمراوغة وينقسم إلى الخداع بالجسم (بسيط ومركب). الخداع قبل التمرير (الخداع بالتمرير ثم التمرير - الخداع بالتصويب ثم التمرير - الخداع بالجسم ثم التصويب).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، من خلال تطبيق أدوات الدراسة على اللاعبين لمعرفة تأثير الحالة المزاجية على الأداءات المهارية المركبة في كرة اليد.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها:

تم اختيار العينة من مجتمع دراسة يتكون من لاعبات فريق المنتخب الوطني لمملكة البحرين لكرة اليد، وقد بلغ عدد أفراد العينة ١٥ لاعبة. وفيما يلي وصف لهذه العينة:

جدول (١). وصف متغيرات العمر والطول والوزن لأفراد العينة من لاعبات منتخب كرة اليد

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	١٩,٩٣ سنة	٢,١٥ سنة
الطول	١٦٠,٩٣ سم	٤,٤٨ سم
الوزن	٦٣,٨٦ كج	١٥,٥٠ كج

الاختبار الثاني: الأداءات المهارية المركبة:

يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع صافرة البدء يبدأ اللاعب بالجري الزجاجي متخطياً الأقماع حتى نهاية القمع، ثم يلتقط الكرة، وعند وصول اللاعب في مواجهة المدافع السلبي يقوم بأداء خداع شمال يمين مع مروحة الذراع عالياً متخطياً المدافع السلبي. التمرير الحاد من خلال الحلقة المثبتة على القائم بالوثب أماماً ليتابع اللاعب مساره ليلمس العلم لأداء خداع تغيير الاتجاه، ثم يلتقط الكرة، ثم أداء الخداع يمين شمال أمام المدافع السلبي، ثم التصويب نحو زوايا المرمى المحددة. يقوم اللاعب بالقطع لأداء خداع الدوران بعد التقاط الكرة ثم التصويب نحو زوايا المرمى المحددة. يجرى اللاعب من خلف العلم ليلتقط الكرة لأداء خداع شمال يمين، والتمرير الحاد من خلال الحلقة، ثم يتابع اللاعب مساره لأداء خداع تغيير الاتجاه، ثم خداع شمال يمين مع مروحة الذراع متخطياً المدافع السلبي، ثم التصويب نحو زوايا المرمى المحددة.

الاختبار الثالث: الأداءات المهارية المركبة:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكاً بالكرة، وعند سماع صافرة البدء يبدأ بالجري بسرعة مع التنطيط في خط متعرج حتى نهاية القمع، ثم أداء خداع شمال يمين، ثم التمرير الحاد في اتجاه الحلقة. يتابع اللاعب مساره للمس العلم للتأكد من البدء الصحيح لأداء خداع تغيير الاتجاه متخطياً المدافع السلبي. يلتقط الكرة لمواجهة المدافع السلبي وأداء خداع يمين شمال، ثم خداع بالتمرير ثم التصويب في اتجاه زوايا المرمى المحددة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة. كما تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب

الانبساطية: ٢٤ عبارة، عبارات العصبية: ٢٤ عبارة، عبارات خاصة بالتزييف (الكذب): ٩ عبارات.

وقد تم التحقق من ثبات اختبار أيزنك، من خلال استخراج ثبات الاتساق الداخلي Internal Consistency باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha، وذلك لبنود الاختبار البالغ عددها ٥٧ بنداً، واتضح أن قيمة معامل ألفا بلغت ٠,٦٠، للاختبار ككل، بينما بلغت بالنسبة لمقياس الانبساطية ٠,٥١. وبالنسبة لمقياس العصبية بلغت القيمة ٠,٧١، وهي قيم تبدو مقبولة إحصائياً خاصة في اختبارات ومقاييس الشخصية.

ولحساب الصدق تم حساب الارتباط الداخلي بين درجات أبعاد الاختبار والدرجة الكلية Inter Correlation Among Cluster Scales، وهو ما يسمى بالصدق البنائي أو التكويني Construct Validity، ووجد معامل ارتباط قيمته ٠,٧١ بين بعد الانبساطية والدرجة الكلية، و٠,٧٨ بين بعد العصبية والدرجة الكلية، وكلا المعاملين دالين عن ٠,٠٠١.

(٣) اختبارات الأداءات المهارية المركبة:**الاختبار الأول: الأداءات المهارية المركبة:**

يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع صافرة البدء يبدأ اللاعب بالجري بسرعة للأمام في اتجاه الكرة، حيث يقوم بالتقاطها مع عمل خداع شمال أمام، ثم التصويب. يقوم بالجري والدوران يسار العلم ليلتقط الكرة من أمام المدافع، ثم أداء خداع شمال يمين مع التنطيط لمرة واحدة والتمرير الحاد من خلال الحلقة المثبتة على القائم من الجري ليتابع اللاعب مساره في نفس الاتجاه، ليلتقط الكرة تمهيداً لأداء خداع يمين شمال مع مروحي الذراع عالياً والتنطيط مرة واحدة، ثم التصويب من مركز الجناح الأيسر. يعود اللاعب إلى منتصف الملعب ليدور مواجهاً المرمى ليدور مواجهاً المرمى مرة أخرى ليلتقط الكرة مؤدياً خداع بالتصويب من الوثب عالياً، ثم التنطيط مرة واحدة متخطياً المدافع، ثم التصويب نحو الحلقات المحددة بالوثب عالياً من على يسار المدافع.

نتائج الدراسة:
للإجابة على السؤال الأول: «هل يوجد أثر دال إحصائياً للحالة المزاجية: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟»
تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد Multivariate Analysis of Variance، MANOVA، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد، والجداول التالية توضح ذلك:

- الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد. وقد تم حساب معادلة الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لحساب المعادلة الخطية المتدرجة لتحديد القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) لمعرفة مدى إمكانية تحسين عملية التنبؤ للحالة المزاجية كعوامل مستقلة في معادلة الانحدار الخطي المتعدد - المتدرج للتنبؤ بالأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

جدول (٣). اختبار تحليل التباين المتعدد Multivariate Analysis of Variance، MANOVA، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(١) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الأول:

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
الانبساطية	179.630	14	179.630	4.167	**0.002
العصبية	199.151	14	99.576	3.343	*0.020
العصبية والقلق	224.691	14	74.897	1.337	0.239
الاكتئاب	224.710	14	56.177	2.121	0.087

* دالة عند ٠,٥ . ** دالة عند ٠,٠١ .

جدول (٤). اختبار تحليل التباين المتعدد Multivariate Analysis of Variance، MANOVA، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(٢) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثاني:

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
الانبساطية	190.687	14	190.687	4.167	**0.009
العصبية	197.346	14	98.673	1.857	0.122
العصبية والقلق	199.629	14	49.907	0.069	0.948
الاكتئاب	198.769	14	66.256	1.137	0.307

* دالة عند ٠,٥ . ** دالة عند ٠,٠١ .

جدول (٥). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق – الاكتئاب – الانبساطية – العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(٣) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثالث:

المتغيرات المستقلة	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
الانبساطية	46.343	14	46.343	3.346	*0.020
العصبية	62.423	14	20.808	1.808	0.130
العصبية والقلق	64.567	14	16.147	1.095	0.324
الاكتئاب	57.782	14	28.891	1.316	0.245

* دالة عند ٠,٥. ** دالة عند ٠,٠١.

تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد، والجداول التالية توضح ذلك:

للإجابة على السؤال الثاني: «هل يوجد أثر دال إحصائياً للمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟»

جدول (٦). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(١) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الأول:

المتغيرات الديموغرافية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
العمر	100.338	14	50.169	1.872	0.120
الطول	100.662	14	33.554	2.613	*0.048
الوزن	78.752	14	78.752	4.141	**0.009

* دالة عند ٠,٥. ** دالة عند ٠,٠١.

جدول (٧). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد.

(٢) المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثاني:

المتغيرات الديموغرافية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
العمر	39.980	14	19.990	1.383	0.225
الطول	40.103	14	13.368	1.847	0.124
الوزن	38.269	14	38.269	2.444	0.508

جدول (٨). اختبار تحليل التباين المتعدد MANOVA، Multivariate Analysis of Variance، لمعرفة أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد المتغير التابع: المهارات المركبة: التدريب الثالث:

المتغيرات الديموغرافية	مجموع المربعات	درجة الحرية DF	متوسط المربعات	النسبة الفائية F	دلالة النسبة الفائية Sig. F
العمر	11.274	14	11.274	1.277	0.258
الطول	13.597	14	6.798	1.700	0.150
الوزن	16.490	14	5.497	2.094	0.090

المتدرجة لتحديد القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية) لمعرفة مدى إمكانية تحسين عملية التنبؤ للحالة المزاجية والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) كعوامل مستقلة في معادلة الانحدار الخطي المتعدد - المتدرج للتنبؤ بالأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد. والجداول التالية توضح ذلك:

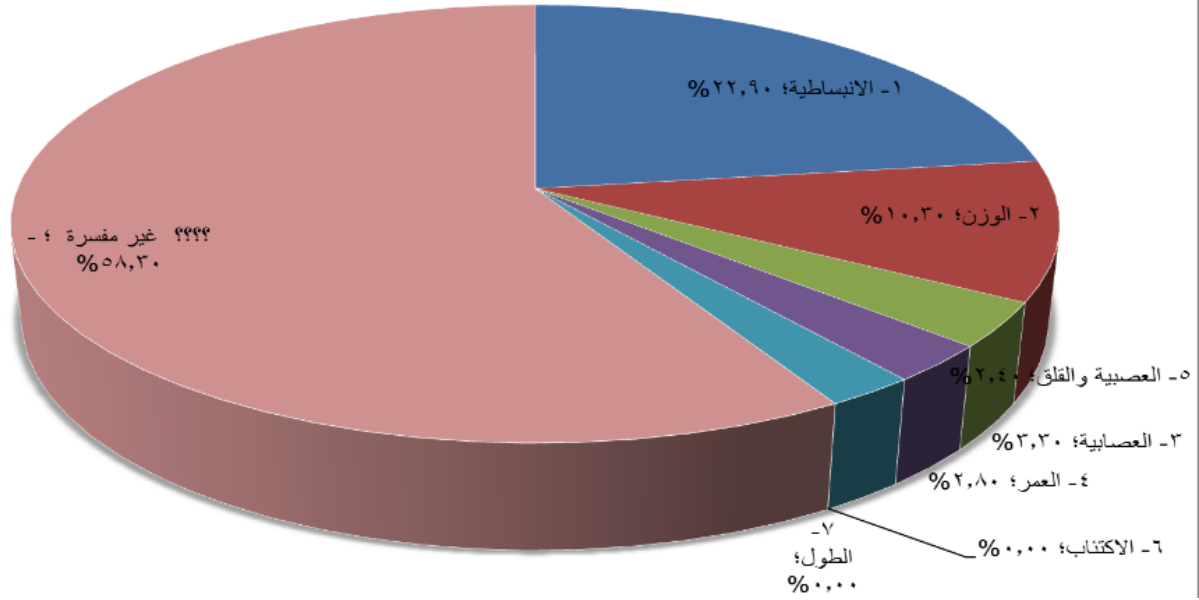
للإجابة على السؤال الثالث: «هل يمكن التنبؤ بترتيب تأثير هذه المتغيرات المستقلة المتمثلة في: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد بمملكة البحرين خلال فترة المنافسات؟» وقد تم حساب معادلة الانحدار الخطي المتعدد المتدرج (stepwise multiple regression) لحساب المعادلة الخطية

جدول (٩). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن)

(١) المهارات المركبة: التدريب الأول:

دلالة النسبة الفائية Sig. F	النسبة الفائية F	معامل الانحدار Regression		R2 نسبة التباين المفسر (القيمة التنبؤية)	معامل الارتباط المتعدد Multiple R	المتغيرات المستقلة والمتغيرات الديموغرافية: مرتبة تنازلياً
		متوسط المربعات	مجموع المربعات			
**0.002	4.167	179.630	179.630	0.229	0.535	الانبساطية
**0.009	4.141	78.752	78.752	0.103	0.320	الوزن
*0.020	3.343	99.576	199.151	0.033	0.535	العصبية
0.120	1.872	50.169	100.338	0.028	0.362	العمر
0.239	1.337	74.897	224.691	0.024	0.503	العصبية والقلق
0.087	2.121	56.177	224.710	0	0.478	الاكتئاب
*0.048	2.613	33.554	100.662	0	0.362	الطول

* دالة عند ٠,٥ ، ** دالة عند ٠,٠١ .



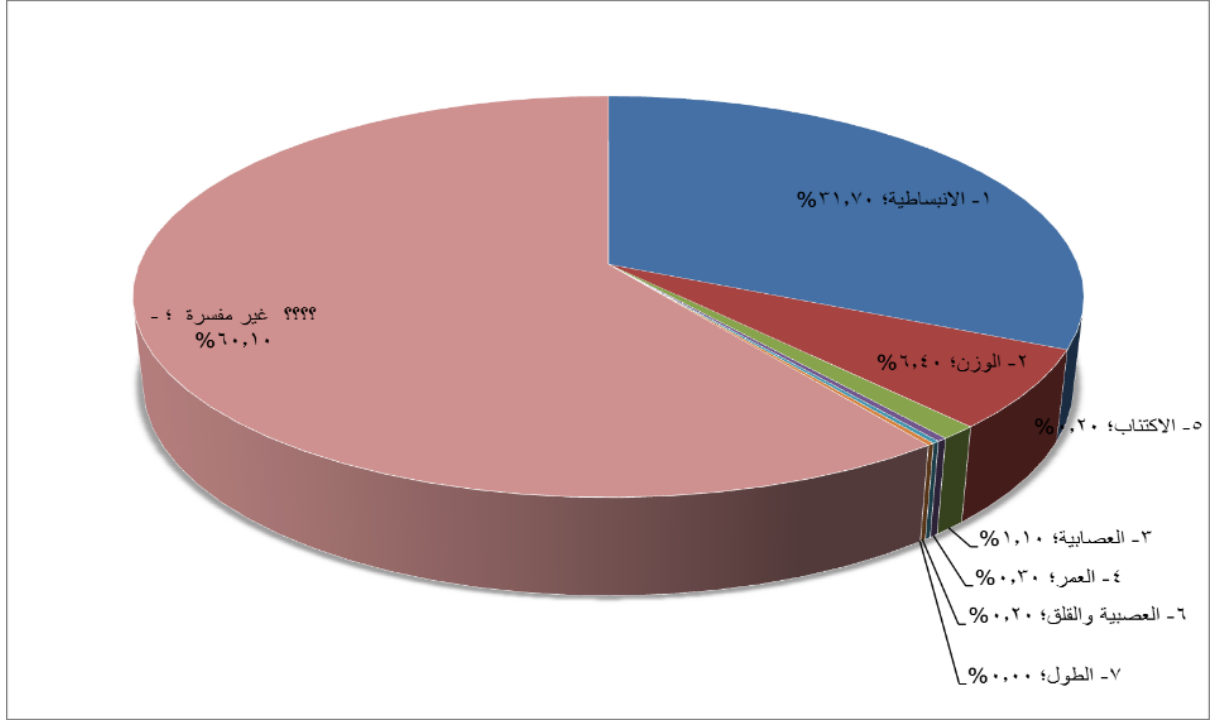
شكل (١). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن): المهارات المركبة: التدريب الأول

جدول (١٠). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن)

(٢) المهارات المركبة: التدريب الثاني:

دلالة النسبة الفائية Sig. F	النسبة الفائية F	معامل الانحدار Regression		R2 نسبة التباين المفسر (القيمة التنبؤية)	معامل الارتباط المتعدد Multiple R	المتغيرات المستقلة والمتغيرات الديموغرافية: مرتبة تنازلياً
		متوسط المربعات	مجموع المربعات			
**0.009	4.167	190.687	190.687	0.317	0.563	الانبساطية
0.508	2.444	38.269	38.269	0.064	0.253	الوزن
0.122	1.857	98.673	197.346	0.011	0.573	العصبية
0.225	1.383	19.990	39.980	0.003	0.258	العمر
0.307	1.137	66.256	198.769	0.002	0.575	العصبية والقلق
0.948	0.069	49.907	199.629	0.002	0.576	الاكتئاب
0.124	1.847	13.368	40.103	0	0.259	الطول

* دالة عند ٠,٥، ** دالة عند ٠,٠١.

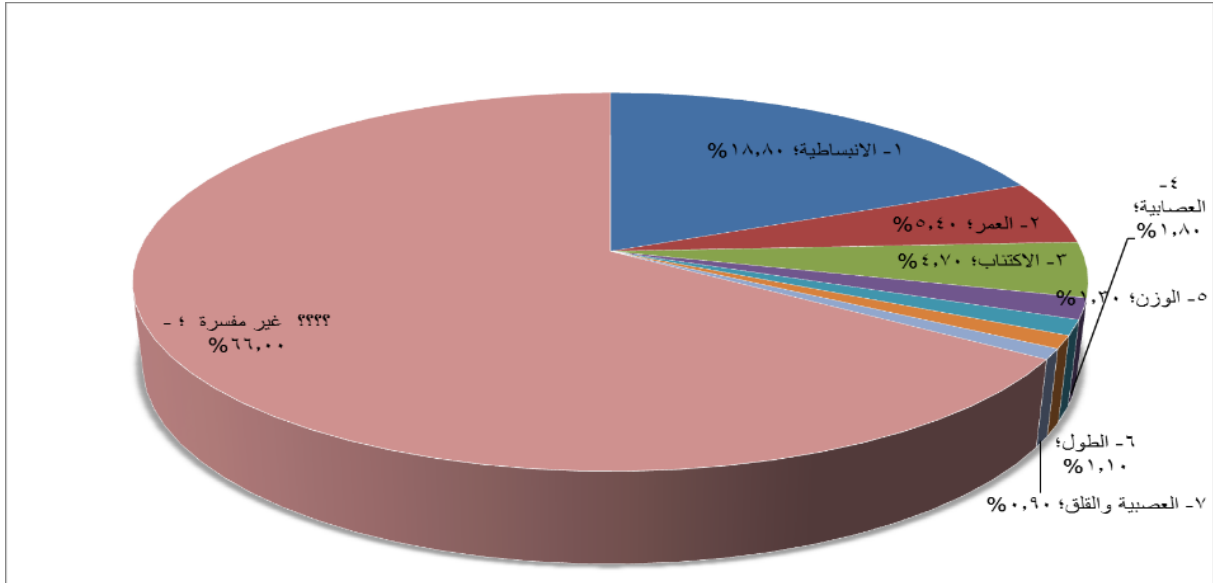


شكل (٢). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن): المهارات المركبة: التدريب الثاني

جدول (١١). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانبساطية - العصابية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) المهارات المركبة: التدريب الثالث:

دلالة النسبة الفئوية Sig. F	النسبة الفئوية F	معامل الانحدار Regression		R2 نسبة التباين المفسر (القيمة التنبؤية)	معامل الارتباط المتعدد Multiple R	المتغيرات المستقلة والمتغيرات الديموغرافية: مرتبة تنازلياً
		متوسط المربعات	مجموع المربعات			
*0.020	3.346	46.343	46.343	0.188	0.434	الانبساطية
0.258	1.277	11.274	11.274	0.054	0.232	الوزن
0.245	1.316	28.891	57.782	0.047	0.484	العصابية
0.130	1.808	20.808	62.423	0.018	0.503	العمر
0.090	2.094	5.497	16.490	0.013	0.280	العصبية والقلق
0.150	1.700	6.798	13.597	0.011	0.254	الاكتئاب
0.324	1.095	16.147	64.567	0.009	0.512	الطول

* دالة عند 0.05، ** دالة عند 0.01.



شكل (٣). تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج stepwise multiple regression لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانسيابية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن): المهارات المركبة: التدريب الثاني

مناقشة النتائج:

يوجد أثر دال إحصائياً للانسيابية (عند ٠,٠٥) على المهارات المركبة في التدريب الثالث، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعصبية والقلق، والاكتئاب، والعصبية. (٢) عند حساب اختبار تحليل التباين المتعدد أثر المتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد أ- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الأول: يوجد أثر دال إحصائياً للوزن (عند ٠,٠١)، والطول (عند ٠,٠٥) على المهارات المركبة في التدريب الأول، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعمر.

ب- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثاني: لا يوجد أثر دال إحصائياً للوزن والطول والعمر على المهارات المركبة في التدريب الثاني. (٣) بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثالث: لا يوجد أثر دال إحصائياً للوزن والطول والعمر على المهارات المركبة في التدريب الثالث.

(١) عند حساب اختبار تحليل التباين المتعدد Multivariate Analysis of Variance، MANOVA، لمعرفة أثر المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الاكتئاب - الانسيابية - العصبية) على الأداءات المهارية المركبة للاعبين منتخب كرة اليد: أ- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الأول: يوجد أثر دال إحصائياً للانسيابية (عند ٠,٠١)، والعصبية (عند ٠,٠٥) على المهارات المركبة في التدريب الأول، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعصبية والقلق، والاكتئاب.

ب- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثاني: يوجد أثر دال إحصائياً للانسيابية (عند ٠,٠١) على المهارات المركبة في التدريب الثاني، بينما لم يوجد أثر دال إحصائياً للعصبية والقلق، والاكتئاب، والعصبية. ج- بالنسبة للمهارات المركبة: التدريب الثالث:

تم ترتيب هذه المتغيرات كالآتي: الانبساطية (فسرت ١٨,٨٠% من قيمة التنبؤ)، ثم العمر (٥,٤٠%)، فالإكتئاب (٤,٧٠%)، والعصبية (١,٨٠%)، والوزن (١,٣٠%)، والطول (١,١٠%)، والعصبية والقلق (٠,٩٠%)، بينما كانت هناك أسباب مجهولة فسرت المهارات المركبة في التدريب الثالث بلغت قيمتها ٦٦,٠%.

توصيات الدراسة:

١- تشجع نتائج الدراسة الحالية المدربين والمسؤولين عن الفرق الرياضية على الاهتمام بالحالة المزاجية للاعبين في كرة اليد ومختلف اللعاب الرياضية الأخرى قبل المنافسات، وتوفير المناخ الهادئ المريح نفسياً للاعبين، قبل المباريات؛ الأمر الذي قد ينعكس إيجاباً على نتائج تلك المباريات.

٢- أثبتت نتائج الدراسة الحالية أن متغير الوزن له تأثير دال على المهارات الرياضية المختلفة، الأمر الذي يجب الالتفات إليه عند اختيار اللاعبين الرياضيين من الناحية الجسمية وتأهيلهم وتجهيزهم بالشكل المناسب قبل المنافسات الرياضية.

٣- أثبتت نتائج الدراسة الحالية أن لمتغير الانبساطية التأثير الأكبر على المهارات الرياضية، لذلك يجب على المدربين والمسؤولين عن الفرق الرياضية في مختلف اللعاب؛ وخاصة كرة اليد؛ الأخذ بهذا المتغير بعين الاعتبار، وتأهيل اللاعبين نفسياً، خاصة قبل المنافسات، ويفضل في هذا الصدد توفير أخصائي نفسي متخصص في مجال علم النفس الرياضي يكون مصاحباً للفرقة الرياضية قبل وبعد المنافسات.

المراجع:

أبو الحسن، دعاء والدريديري، عبد المجيد ومحمد، وفاء ومحمد، أماني وعبد الحميد، حسين (٢٠٠٨). استراتيجيات لتطوير النضج الحركي وبعض الأداءات الهجومية المركبة في كرة اليد باستخدام الأسلوب

(٤) عند حساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد (التدريب الأول) من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الإكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن). تم ترتيب هذه المتغيرات كالآتي: الانبساطية (فسرت ٢٢,٩% من قيمة التنبؤ)، ثم الوزن (١٠,٣٠%)، فالعصبية (٣,٣٠%)، والعمر (٢,٨٠%)، والإكتئاب (٢,٤٠%)، بينما لم تفسر أيًا من العصبية والقلق، والطول أي شيء. وكانت هناك أسباب مجهولة فسرت المهارات المركبة في التدريب الأول بلغت قيمتها ٥٨,٣٠%، يمكن تبريرها بمتغيرات شخصية ونفسية أخرى لم تتطرق لها الدراسة الحالية، مثل: الرغبة في المنافسة، والدافعية، والطموح، والرغبة في التمثيل المشرف باسم مملكة البحرين، كلها عوامل أسهمت في مستوى المهارات المركبة في كرة اليد خلال فترة المنافسات للاعبات المنتخب الوطني.

(٥) عند حساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد (التدريب الثاني) من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الإكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن). تم ترتيب هذه المتغيرات كالآتي: الانبساطية (فسرت ٣١,٧٠% من قيمة التنبؤ)، ثم الوزن (٦,٤٠%)، فالعصبية (١,١٠%)، والعمر (٠,٣٠%)، والإكتئاب (٠,٢٠%)، والعصبية والقلق (٠,٢٠%)، بينما لم يفسر الطول أي شيء. وكانت هناك أسباب مجهولة فسرت المهارات المركبة في التدريب الثاني بلغت قيمتها ٦٠,١٠%.

(٦) عند حساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المهارات المركبة في كرة اليد (التدريب الثالث) من خلال النظر إلى المتغيرات المستقلة: (العصبية والقلق - الإكتئاب - الانبساطية - العصبية)، والمتغيرات الديموغرافية: (العمر، الطول، الوزن)

كامل، محمد أشرف محمد (٢٠٠٤). أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

كامل، محمد أشرف محمد (٢٠٠٧). ديناميكية التغير في الأداءات المهارية الهجومية المركبة خلال مباريات بطولات العالم الأخيرة لكرة اليد "رجال"، المجلة العلمية للتربية البدنية بنات الإسكندرية، العدد الثالث والثلاثون، الجزء الثاني.

كامل، محمد أشرف محمد (٢٠١٠). تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات الدفاعية المركبة لناشئي كرة اليد تحت ١٨ سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية بنات الإسكندرية، العدد الأربعون.

كزار، مازن هادي وجلال، محمد علي (٢٠٠٩). القلق الرياضي وعلاقته بترتيب إنجاز فرق كليات الجامعة المستنصرية بخماسي كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، العراق.

Kamel, Mohammad Ashraf Mohammed (2007).

Dynamic change in the complex skills performances during the last world handball championships "men", The Scientific Journal of Physical Education, Alexandria, Vol. 33, July 2007, Part II.

Kovács, K. E.; Nagy, B. E. (2016). Coping and Sport-Motivation of Adolescent Handballers in Debrecen, Practice and Theory in Systems of Education, v11 n3 p205-222 Aug 2016

Rateb, Osama (2000). Psychological skills training and applications in the field of sports, Cairo: Dar Al Fekr Al Araby. أعلى النموذج.

التنافسي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

البساطي، أحمد محمد (١٩٩٤). دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة المندمجة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

راتب، أسامة (٢٠٠٠). تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

السرسي، إسلام توفيق (٢٠٠٥). تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

العبيدي، حسن وتركي، علي (١٩٨٨). قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم، المؤتمر العلمي الرابع، ج ٢، جامعة بغداد.

العزاوي، اياد ناصر (٢٠١١). علاقة القلق المتعدد الأبعاد بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأداء اللاعبين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٢). علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، ص ٢٧٨.

غالي، راجح فوزي أحمد (٢٠١٢). تأثير القدرات التوافقية الخاصة على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

فارس، أماني (٢٠١١). الإجهاد النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الفنية في لعبة كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.

واقع الرياضة التنافسية للمرأة العمانية من وجهة نظرهن

د.ناصر ياسر الرواحي

د.علي بن سلام اليعربي

قسم المناهج وطرق التدريس-جامعة السلطان قابوس

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة السلطان قابوس

(قدم للنشر في ١٩/٣/٢٠٢٠م؛ وقبل للنشر في ٢٠/٧/٢٠٢٠م)

ملخص البحث: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الرياضة التنافسية ونوع الرياضات التنافسية المفضلة لدى المرأة العمانية وأهم معوقات ممارستها من منظور الرياضيات وغير الرياضيات من العمانيات. استخدم الباحثان المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٢) امرأة عمانية تراوحت اعمارهن بين (١٨ - ٥١) سنة من مختلف محافظات سلطنة عمان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أشارت النتائج إلى أن المرأة العمانية تمارس وتشاهد الرياضة التنافسية، وأنها تفضل ممارسة الرياضات (الأنثوية) التي يغلب على أدائها الحركي الرشاقة والجمالية (كالبولينج والتنس الأرضي وكرة السلة) ولا تفضل ممارسة الرياضات (الذكورية) ذات الاحتكاك البدني المباشر والتي تعتمد بشكل كبير على الجانب البدني كالقوة والسرعة والغير مقبولة من قبل المجتمع كرياضة للمرأة مثل رياضات كمال الأجسام وكرة القدم وألعاب القوى، كما أشارت النتائج إلى أن الرياضة التنافسية لا تؤثر على أنوثة المرأة ولكن في نفس الوقت لا تستطيع المرأة العمانية ممارسة جميع الرياضات التنافسية كالرجل، وأن المجتمع العماني مازال ينظر بسلبية للمرأة الرياضية، وأن تأثير معوقات الاختلاط بالذكور ونوع الزي الرياضي وعادات وتقاليد ونظرة المجتمع السلبية للمرأة الرياضية على اختيار وممارسة المرأة للرياضة التنافسية أكبر من تأثير معوق الدين. في ضوء هذه النتائج، يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام والتركيز على نشر ممارسة الرياضات الأنثوية المقبولة والمفضلة من قبل المرأة والمجتمع العماني في الملاعب المغلقة وتنظيم المسابقات المحصورة كلياً على النساء فقط (وسط غير مختلط) من أجل استقطاب وزيادة شريحة الممارسات وتكون نقطة انطلاق للرياضيات العمانيات نحو المنافسات الرياضية العالمية.

الكلمات المفتاحية: الرياضة التنافسية، الرياضة النسائية، الرياضة الذكورية.

The reality of Omani Women's Competitive Sport from their Point of View

Ali Salam Ali Al-Yaaribi,

Department of Physical Education and Sports
Sciences- Sultan Qaboos University

Nasser Al-Rawahi

Department of Curriculum and Teaching Methods –
Sultan Qaboos University

(Received 19/3/2020; Accepted for publication 20/7/2020)

Abstract: the aim of this study was to identify the reality and obstacles of Omani women's participation in competitive sport and their preferred sports from non-sport and sport women's perspective. The researchers applied the descriptive approach using a multi-section questionnaire to collect data from a random sample of (382) Omani women aged from 18 – 51 years. The study revealed that Omani women participated in and watched competitive sports. Oman women are more likely to participant in feminine sports witch include aesthetic and gracefulness elements (e.g., bowling, tennis, & basketball) while, they did not like masculine sports with direct body contacts, strength, and speed (e.g., bodybuilder, football, & athletic), which are also considered socially unacceptable. Although, results showed that competitive sports did not affect femininity, Omani women cannot involve in all sports like men due to traditional and social constraints, mixed gender sports, dress codes, and negative stereotypes of Omani women participating in competitive sports. Finally, all the aforementioned factors had more effect than religion in Omani women's choices for participation in competitive sports. These findings provide useful information for practitioners and sport organizations to better understand Omani women participation in competitive sports.

Keywords: competitive sports, feminine sports, masculine sports.

مقدمة البحث

تمثل الرياضة من حيث مستوى المنافسة والمشاركات الخارجية واستضافة الأحداث الرياضية مقياسا لحضارة ورفق وتطور الشعوب، وفي الآونة الأخيرة استطاعت الرياضة التنافسية وخاصة رياضات المستوى العالي أن تشغل حيزا واضحا في التخطيط الاستراتيجي للدول النامية والمتقدمة، حيث تتسابق مختلف الدول لاحتضان الأحداث الرياضية الكبرى من أجل الترويج السياحي والنمو الاقتصادي وإظهار مستوى الرفاهية العامة والتطور الاجتماعي والقومي وتفوقها السياسي في تحسين العلاقات مع الدول، وفي نفس الوقت تسعى هذه الدول متمثلة في الوزارات واللجان والاتحادات الرياضية إلى رفع مستوى المنافسات الرياضية المحلية في مختلف الألعاب والمسابقات وزيادة شريحة الممارسين واللاعبين من مختلف الأعمار والجنس من أجل رفع مستوى التمثيل لها في المنافسات الدولية المختلفة وتحقيق النتائج الإيجابية (الغضاب، ٢٠١٧).

وتعتبر المنافسة الرياضية أهم عنصر في المنظومة الرياضية والأكثر شيوعا وجذبا للجماهير والاستثمار وتلقى اهتمام بالغا من قبل الدول نظرا لما يخصص لها من مبالغ مالية باهظة لتغطية تكاليف تنظيم المسابقات ومعدات الفرق والإعلام، وتمتاز المنافسات الرياضية عن رياضات الترويج والتدريب أنها تتم في وسط مختلط من الجماهير من كلا الجنسين ومختلف الأعمار مع وجود التغطية الإعلامية المختلفة لما تحتويه من تشويق ومتعة وإثارة بين المتنافسين داخل وخارج الملعب، وكذلك تحكم المنافسات الرياضية مجموعة من اللوائح والقوانين المعروفة سابقا والتي تتعلق بطريقة ممارستها وبنوع الزي الرياضي (القميص والسروال) المناسب والمسموح به لكل لعبة، وبات أمر حتميا وفرضا على الرياضيين من الجنسين المشاركة في المنافسات الرياضية وفقا لتلك

القوانين واللعب في وسط مختلط من الجماهير ومع وجود

التغطية الإعلامية بشتى أنواعها.

بالرغم من أن الرياضة لا تميز ولا تفضل بين الذكور والإناث إلا أن ممارسة الرياضة ارتبطت تاريخيا واجتماعيا كمجال للرجل فقط، فالرياضة بطبيعتها التنافسية تحتوي على العدوان البدني واللفظي والخشونة الجسدية ولها متطلبات وخصائص بدنية خاصة كالقوة والسرعة التي جميعها تعتبر من صفات الرجل وهي حسب نظرة وأفكار بعض المجتمعات صفات غير مقبولة أو أقل قبولا وجودها لدى المرأة، فالمرأة حسب تصنيف تلك المجتمعات تتسم بالليونة والجمال والرشاقة، ولابد أن تكون رقيقة ورهفه المشاعر. وحسب نظرية تخطيط الجنس (Bem, 1981) أن الفرد خلال مراحل التنشئة يشكل تصنيفات وأفكار نمطية (المعايير الجنسية) خاصة بالذكور أو بالإناث من ثقافة وعادات وقيم المجتمع الذي يعيش فيه، كما أن الفرد يقوم بتعديل وتوجيه سلوكه لكي يتطابق مع أفكار ونظرة مجتمعه في اتجاه ما هو مقبول أو غير مقبول سواء من الرجل أو الأنثى، لذا إذا كانت المعايير الجنسية لمجتمع ما لا تقبل فكرة ممارسة المرأة للرياضة وأن المرأة الرياضية أقل أنوثة وأن الرياضة تقتصر على الرجل فقط وترفض الاختلاط بين الجنسين، فإن أفرادها سوف يشكلون مخططات جنسانية تتفق مع هذه المعايير من أجل التعايش والتأقلم مع نفس المجتمع (Starr & Zurbriggm, 2017)، فعلى سبيل المثال المجتمع السنغالي يرى بأن الرياضة للذكور فقط وأنها محرمة اجتماعيا وثقافيا للمرأة المسلمة (Hewett, 2010).

تناولت الدراسات السابقة في المجال الرياضي قضية تأثير ممارسة المرأة للرياضة على الأنوثة (Hardin & Greer, 2009; Jones & Greer, 2011; Koivula, 1999, 2001)، حيث قامت بتصنيف الرياضات حسب طبيعتها

ضرورة الالتزام بمبادئ وضوابط الشريعة الإسلامية كالزني الرياضي المحترق وعدم الاختلاط مع الذكور.

مشكلة البحث

في سلطنة عمان، منذ عهد النهضة المباركة عام ١٩٧٠م وإلى مطلع الألفية الثالثة كانت المشاركة في الرياضة التنافسية على الصعيد المحلي والخارجي مقتصرة على الذكور فقط، في حين كانت مشاركة المرأة العمانية ك لاعبة أو مدربة في المنافسات الرياضية المحلية والخارجية محصورة في الصالات والملاعب المغلقة بدون حضور الذكور من الجماهير وبدون تغطية إعلامية ملائمة لمجريات المنافسات (وسط غير مختلط)، فكانت مشاركة الرياضيات العمانيات أو اختيار نوع الرياضة التنافسية الممارسة محكوما بنوع الوسط الرياضي إن كان مختلط أو غير مختلط ونوع الزي الرياضي الخاص بالمنافسة، ويرجع السبب في ذلك إلى طبيعة المجتمع العماني المحافظ الذي تحكمه ضوابط الدين الإسلامي والعادات والتقاليد العمانية الأصيلة.

على الرغم من التزايد الملحوظ في عدد العمانيات الممارسات للأنشطة البدنية والرياضية والعاملات في مجال الإدارة الرياضية وتدريب الرياضة المدرسية والمشاركات في الدورات التدريبية والتحكيمية، إلا أنه إلى الآن مازالت الرياضة التنافسية للمرأة العمانية غير ظاهرة ومحدودة المشاركة ومتأخرة مقارنة مع دول الجوار وتواجه الكثير من المعوقات، بالإضافة من قلة الدعم المادي والمنشآت الخاصة بالنساء والبطولات النسائية، وإلى الآن تعد مشاركة اللاعبة شنونه الحبسي في أولمبياد لندن ٢٠١٢م ومشاركة اللاعبة مزون العلوية في أولمبياد ريو ٢٠١٦م وبطولة العالم لألعاب القوى بمدينة برمنجهام ٢٠١٨م هما الأبرز على مستوى الرياضة النسائية في عمان، ويدر بالذكر إلى أن بعض المنتخبات

الحركية ومتطلباتها البدنية وجنس ممارسها إلى رياضات ذكورية ورياضات أنثوية، فالرياضات الذكورية هي التي تمتاز بالسماوات الرجولية، القتالية، العدوانية، تتطلب الاحتكاك البدني، القوة، المواجهة المباشرة، الخطورة، والتعامل مع أدوات وأجهزة كبيرة الحجم كرياضات الرجبي وكرة القدم وكرة السلة والبيسبول وألعاب القوى؛ بينما الرياضات الأنثوية هي تلك الرياضات التي تمتاز بالسماوات الجمالية، الرشاقة، والتعامل مع أدوات وأجهزة صغيرة الحجم كرياضات البالية والتعبير الحركي والتنس الأرضي وكرة الطائرة والسباحة والتزلج على الجليد، وهذا التصنيف يختلف من مجتمع إلى آخر، ففي أمريكا على سبيل المثال تصنف رياضة كرة السلة كرياضة محايدة للرجال وللنساء معا ويرجع ذلك إلى زيادة نسبة الممارسات ووجود بطولات مختلفة لرياضة كرة السلة النسائية (Riemer & Visio, 2003). أن هذه التصنيفات قد تكون سبب رئيسي في عزوف المرأة عن ممارسة بعض الرياضات الأكثر انتشارا على المستوى العالمي ككرة القدم لأنها تعتبر رياضة ذكورية حسب نظرة بعض المجتمعات.

في الدول العربية والإسلامية تواجه ممارسة المرأة المسلمة للرياضة العديد من التحديات والحوجز سواء على مستوى الدولة أو الأسرة أو ثقافة واتجاهات المجتمع لأسباب دينية أو أخلاقية أو اجتماعية وأهمها التحديات التي تتعلق بالزي الرياضي والاختلاط بين الجنسين (Dagkas & Benn, 2006)، جميعا أسباب أدت إلى عزوف المرأة المسلمة عن ممارسة الرياضة التنافسية حتى في الأماكن المخصصة للمرأة. قد تم تناول هذه القضية من أبعاد وجوانب مختلفة منذ أكثر من عقد ونصف، فغير المطلع على الإسلام يرى بأن الإسلام يمنع ويقيد المرأة المسلمة عن ممارسة الرياضة نهائيا إلا أن في الحقيقة الإسلام يشجع ويحث المرأة على ممارسة الرياضة والاهتمام بصحة الجسد (Amara, 2012) ولكن مع

أهداف البحث

- ١- التعرف على واقع الرياضة التنافسية للمرأة العمانية من وجهة نظر الرياضات والغير رياضيات.
- ٢- معرفة مدى ملائمة ممارسة المرأة العمانية لبعض الرياضات التنافسية بالمقارنة مع الرجال من وجهة نظر الرياضات والغير رياضيات.
- ٣- أهم المعوقات التي تواجه المرأة العمانية عن ممارسة الرياضة التنافسية المختلطة من وجهة نظر الرياضات والغير رياضيات.

أهمية البحث

- يمكن أهمية الدراسة في الآتي:-
- ١- تسليط الضوء على أهم المعوقات التي تواجه المرأة العمانية عن المشاركة في الرياضات التنافسية.
 - ٢- معرفة نوع الرياضات التنافسية التي تفضلها المرأة الرياضية العمانية.
 - ٣- توفر معلومات هامة للجهات المهتمة بتطوير رياضة المرأة العمانية والتي من الممكن الاستفادة منها في وضع حلول مستقبلية.
 - ٤- تثير نتائج هذه الدراسة الأدب النظري وتمهد لظهور مزيد من الأبحاث في مجال مشاركة المرأة في الرياضة التنافسية.

الدراسات السابقة

قام يوسف والفريجات (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية عن طريق استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٢٢٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وكانت أهم النتائج تشير على أن مجال المعوقات الاجتماعية مثال " تشكل العادات والتقاليد عائقا امام ممارسة الفتاة

النسائية بقيادة مدربين من الذكور منذ بداية فترة المعسكرات التدريبية وصولا إلى البطولات.

أن من أهم المعوقات والقيود التي تقف حاجزا أمام ممارسة المرأة العمانية للرياضة التنافسية هي الاختلاط بالذكور ونوع الزي الرياضي (البطيخي وحسونة، ٢٠٠٢) والتي يرجع أصلها لأسباب دينية، فالإسلام يحرم الاختلاط بين الرجال والإناث وعلى الانثى أن ترتدي ملابس طويلة تستر جميع أجزاء جسدها من الرأس إلى القدم ومن الأمام والخلف وغير شفافة ولا ضيقة ولا تظهر زينتها ولا محاسنها ولا تشبه ملابس الرجال ولا تلفت الأنظار (محمد، ١٩٨٩)، وبالإضافة إلى ذلك تعد المعوقات الاجتماعية كالعادات والتقاليد ونظرة المجتمع السلبية للمرأة الرياضية جوانب أخرى تحول دون مشاركة المرأة العمانية في الرياضة التنافسية (غالبي، ٢٠١٥)، فالمجتمع العماني بطبيعته الخاصة وتركيبته الفريدة وسماته المستمدة من قيم ومبادئ وضوابط الشريعة الإسلامية يرفض كل ما يخالف الدين وعاداته وتقاليده. وتلعب أيضا ثقافة المرأة العمانية ومدى معرفتها بالمتطلبات البدنية والحركية الخاصة بممارسة ونوع الزي الرياضي المسموح لكل رياضة دورا مهما في عزوفها عن المشاركة في الرياضات التنافسية، فبعض الرياضات التنافسية تسمح قوانينها بارتداء الزي الرياضي المحتشم الواسع ومتطلباتها الحركية (الأداء الحركي) بسيطة تؤدي من وضع الوقوف (رياضة الرماية) أو المشي مع حركة الذراعين (رياضة البولينج) أو حركة الرجلين الجانبية وحركة الذراعين (رياضة كرة الطاولة). ولذا تأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة واقع الرياضة التنافسية لدى المرأة العمانية والرياضات التنافسية المفضلة لها وأسباب عزوفها عن المشاركة في الرياضات التنافسية في الوسط المختلط ثم تقديم مقترحات بهدف زيادة شريحة الممارسات للرياضة التنافسية.

وأجرى كلا من التميمي ومحمد (٢٠١٢) دراسة بهدف معرفة أسباب عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك والسباحة على عينة قوامها (١٥٠) طالبة من معهد إعداد المعلمات في مدينة بعقوبة - العراق، حيث استخدم الباحثتان المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج تشير إلى أن العادات والتقاليد الاجتماعية ونظرة المجتمع الضيقة لرياضة الجمناستك والسباحة من أهم العواقب التي تقف أمام الفتاة لممارسة هذا النوع من الرياضات بالإضافة إلى عدم اهتمام الجهات المختصة بالرياضة النسوية.

وسعى البيطي وحسونة (٢٠١٢) إلى التعرف على أهم التحديات والمعوقات التي تواجه طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي المسحي وتم اختيار (١٦٣) طالبة بالطريقة القصدية، وأظهرت النتائج ضرورة مراعاة الالتزام باللباس الرياضي الشرعي أثناء ممارسة الرياضة وتجنب الاختلاط بين الجنسين.

وفي دراسة قامت بها غالمي (٢٠١٥) هدفت إلى التعرف على دور المحيط الاجتماعي والثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي لبعض تلميذات المرحلة الثانوية لمقاطعتي المراهنة والتاوره بولاية سوق اهراس (١٦ - ١٩ سنة)، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة عشوائية من (٣٠) تلميذة، ومن أهم ما توصلت إليه الباحثة أن النظرة السلبية للرياضة من طرف المجتمع والعادات والتقاليد والثقافة السائدة بالمجتمع المحيط وخلع الفتاة لثيابها في غير بيتها وارتداء الملابس الرياضية الضيقة والشفافة والقصيرة المحرمة شرعا من الأسباب الرئيسية التي تعيق الإناث عن ممارسة التربية البدنية والرياضية.

وتناولت دراسة آل خليفة وآخرون (٢٠١٥) التحديات، الواقع، التطلعات التي تواجه ممارسة المرأة البحرينية للرياضة، تم تطبيق المنهج الوصفي المسحي على عينة عشوائية مكونة من (٧٥٢) من النساء البحرينيات الغير

للرياضة" و"قلة احتكاكهن بالمجتمع بسبب نظرة المجتمع السلبية اتجاههن" كان من أهم المعوقات التي تواجه الطالبات عن ممارسة الأنشطة الرياضية، تلاها مجال المعوقات النفسية مثال "لا اشعر بالهدوء والراحة أثناء المنافسات الرياضية" وأخيرا مجال المعوقات الإدارية مثال "عدم تصميم وتخطيط البرامج الطويلة المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية للفتيات".

وأجرى كنعان (٢٠١٠) دراسة حول معوقات مشاركة طالبات مدراس شمال الأردن في الأنشطة الرياضية المدرسية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وبلغ قوام عينة الدراسة (١٥١١) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن المعوق الديني كتبديل الملابس أمام الطالبات وممارسة النشاط الرياضي في الأماكن المكشوفة أو بوجود وأشرف رجال كانت الأبرز، وتليتها المعوقات الاجتماعية كالنظرة السلبية من معلمات المواد الأخرى والمجتمع وعدم تقبل الأهالي.

كما هدفت دراسة (Khan, Jamil, Khan, Kareem, & Imran, 2012) إلى التعرف على آراء (١٠٠) طالبة مسلمة من كليات باكستانية مختلفة عن مشاركة الفتاة والمرأة المسلمة في الرياضات والأنشطة البدنية. وتم استخدام المنهج الوصفي وبناء أداة قياس (استبانة) تكونت من (١٤) فقرة مثال "الثقافة الإسلامية تحظر المرأة عن المشاركة في الرياضات" و"يسمح الإسلام للمرأة المسلمة بالمشاركة في الرياضات مع مراعاة قواعد اللباس" و"يقيد المجتمع المرأة المسلمة عن المشاركة في الرياضات"، توصلت الدراسة إلى أن المرأة المسلمة تحب وترغب بالمشاركة في الرياضات والأنشطة البدنية للصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والعاطفية ولكن ثقافة المجتمع والأصول العرقية وأفراد الأسرة معوقات تحول دون مشاركتهم، وأن الإسلام يشجع المرأة على المشاركة في الرياضات مع مراعاة شروط وقواعد الزي الرياضي الإسلامي.

التعريف الإجرائي للرياضة التنافسية للنساء:
المشاركة في منافسة رياضية نسائية (مباراة أو سباق) بحضور الجماهير والصحفيين من الرجال والإناث.
التعريف الإجرائي للوسط الرياضي المختلط:
الاختلاط المباشر وغير مباشر بين النساء والرجال خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

منهجية البحث وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة

يمثل مجتمع الدراسة الإناث العمانيات في سلطنة عمان والبالغ عددهم 1,241,605 حسب المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (٢٠١٨م) وبلغ عدد المستفيدات من المجمعات الرياضية في مختلف محافظات السلطنة، 264 226 تبعا للتقرير السنوي لدائرة التخطيط والإحصاء في وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٨م)، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٣٨٢) امرأة عمانية تتراوح أعمارهم بين ١٨-٥١ سنة موزعة على مختلف المحافظات: الداخلية (٨٧) امرأة بنسبة ٢٢,٨%؛ جنوب الباطنة (٨٥) امرأة بنسبة ٢٢,٣%؛ شمال الباطنة (٦٧) امرأة بنسبة ١٧,٦%؛ مسقط (٤٧) امرأة بنسبة ١٢,٣%؛ شمال الشرقية (٣٢) امرأة بنسبة ٨,٤%؛ جنوب الشرقية (٣٢) امرأة بنسبة ٨,٤%؛ الظاهرة (١٩) امرأة بنسبة ٥,٠%؛ البريمي (٥) امرأة بنسبة ١,٣%؛ الوسطى (٤) امرأة بنسبة ١,٠%؛ ظفار (٣) امرأة بنسبة ٠,٨%؛ مسندم (١) امرأة بنسبة ٠,٣%.

يتضح من الجدول (١) أن (24.6%) امرأة عمانية لا تمارس أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية وأن (40.3%)

ممارسات والممارسات للأنشطة الرياضية وذوي الإعاقة الممارسات واللاعبات والمدربين التي تراوحت أعمارهن من ١٥ - ٦٠ سنة، وكانت أهم النتائج أن الاختلاط من أهم الأسباب التي تمنع المرأة البحرينية من المشاركة في الأنشطة الرياضية، وأوصى الباحثون بضرورة زيادة الأماكن الخاصة بالسيدات لممارسة الأنشطة الرياضية.

قامت بازين (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على أهم العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي على عينة من (٣٠) طالبة من جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن نظرة المجتمع كانت سلبية للطالبات التي تمارس الرياضة بسبب عاملي الزي الرياضي والاختلاط والتي تعتبرها الطالبات من أهم العوائق لعدم ممارستهن الرياضة، وأن ممارسة الرياضة تأثر سلبا على أنوثته وسمعة الطالبات، وأن الرياضات التنافسية لا تنسجم مع قيم وضوابط وأخلاقيات الدين الإسلامي ولكن الدين في حد ذاته لا يشكل عائقا لممارسة الطالبات للرياضة إذا تمسكن بالقيم والمبادئ الدينية مع ارتداء الملابس المستورة وتجنب الاختلاط، وأن الطالبات تستطيع ممارسة الرياضات التي يمارسها الرجل.

مصطلحات البحث

المنافسة: " موقف توزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزوم" (دويتش، ١٩٦٩).

المنافسة الرياضية: محصلة عمليات الأداء الرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن للحصول على نتيجة جيدة أو الفوز على الآخرين (إبراهيم، ٢٠٠١).

منافسة هو المنتخب الوطنية بنسبة (٥,٩%)، وكانت أكثر عدد سنوات ممارسة الرياضة التنافسية هي (٣) سنوات بنسبة (٢٣,٨%)، تليها (٥) سنوات بنسبة (١٩,٦%)، وأقلها سنة بنسبة (١١,١%)، وكانت أغلب اللاعبين يمارسون الرياضة التنافسية لمدة يومين أو (٣) أيام في الأسبوع بنسبة (٣٦,٥%) و (٣٥%) على التوالي، ومدة الممارسة اليومية لأغلب اللاعبين تتراوح بين ساعتين بنسبة (٣٩,٥%)، ثم تأتي اللاعبين اللاتي يقضن ساعة واحد فقط في ممارسة الرياضة التنافسية بنسبة (٢٩,٨%) وفي المرتبة الثالثة اللاعبين اللاتي يقضن ما بين ساعة وساعة ونصف في ممارسة الرياضة التنافسية بنسبة (١٧,٩%)، وأخيراً، توضح النتائج أن ب (٥١,٤%) فقط من اللاعبين يشرف على تدريبهم مدربين، منهم لاعبتان فقط تتدربان مع مدرب ذكر بنسبة (٢,٨%). تم تطبيق الدراسة في الفترة الواقعة بين ٢٠١٨/١٢/٢٢ حتى 2019/03/05م.

امرأة من الممارسات للأنشطة البدنية و(٣٥%) امرأة تمارس الرياضة التنافسية، كانت رياضة المشي أكثر الأنشطة البدنية الممارسة بنسبة (٥١,٤%) ثم في المرتبة الثانية رياضة كرة اليد بنسبة (١٢,١%) وجاءت رياضة الهرولة والجري في المرتبة الثالثة بنسبة (١٠,٧%) تليها في المرتبة الرابعة رياضة كرة السلة بنسبة (٩,٣%). يتضح كذلك أن (62.8%) امرأة تشاهد الرياضات التنافسية للرجال وجاءت رياضة كرة السلة بالمرتبة الأولى من حيث نسبة عدد المشاهدات لها بنسبة (٣١,٢%) تليها في المرتبة الثانية رياضة كرة القدم بنسبة (٢٩,١%) ثم في المرتبة الثالثة رياضة كرة اليد بنسبة (١٢,٩%). أما فيما يتعلق بأعلى مستوى منافسة رياضية شاركت فيه اللاعبات العمانيات، فنلاحظ أن الجزء الأكبر منهن شاركن في بطولات على مستوى الكليات والجامعات بنسبة (٤٧%) وفي المرتبة الثانية جاءت المشاركة على مستوى المنافسات المدرسية بنسبة (٢٨,٣%) وكان أعلى مستوى

جدول (١) توصيف عينة الدراسة

نوع الممارسة							
لا امارس		امارس الرياضة التنافسية		امارس الأنشطة البدنية			
94 (٢٤,٦%) امرأة		134 (٣٥%) امرأة		154 (٤٠,٣%) امرأة			
أكثر الرياضات التنافسية والأنشطة البدنية الممارسة							
المشي	كرة اليد	الهرولة والجري	كرة السلة	كرة الطائرة	كرة القدم	السباحة	التمرينات الهوائية
١٥١ (٥١,٤%) امرأة	٣٥ (١٢,١%) لاعبة	٣١ (١٠,٧%) امرأة	٢٧ (٩,٣%) لاعبة	١٩ (٦,٥%) لاعبة	١٢ (٤,١%) لاعبة	٨ (٢,٧%) لاعبة	٥ (١,٩%) امرأة
مشاهدة الرياضة التنافسية للرجال							
لا				نعم			
142 (٣٧,١%) امرأة				٢٤٠ (٦٢,٨%) امرأة			
أهم أنواع الرياضات التنافسية الرجالية المشاهدة							
كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد	كرة الطائرة	التنس الأرضي			
٧٥ (٣١,٢%) امرأة	٧٠ (٢٩,١%) امرأة	٣١ (١٢,٩%) امرأة	٢٤ (١٠,٠%) امرأة	١٢ (٥,٠%) امرأة			
أعلى مستوى منافسة رياضية							
ترويحي	المدرسة	الكلية/الجامعة	النادي	المنتخب			
١٥ (١١,١%) لاعبة	٣٨ (٢٨,٣%) لاعبة	٦٣ (٤٧%) لاعبة	١٠ (٧,٤%) لاعبة	٨ (٥,٩%) لاعبة			

تابع جدول (١).

هل لديك مدرب					
لا			نعم		
٦٥ (٤٨,٥%) لاعبة			٦٩ (٥١,٤%) لاعبة		
جنس المدرب					
ذكر			انثى		
٢ (٢,٨%) لاعبة			٦٧ (٩٧,١%) لاعبة		
عدد سنوات الممارسة التنافسية					
سنة	سنتين	٣ سنوات	٤ سنوات	٥ سنوات	أكثر من ٥ سنوات
١٥ (١١,١%) لاعبة	٣١ (٨,٢%) لاعبة	٣٢ (٢٣,٨%) لاعبة	١٩ (١٤,١%) لاعبة	١٤ (١٩,٦%) لاعبة	٢٣ (١٧,١%) لاعبة
عدد أيام الممارسة التنافسية في الأسبوع					
يوم	يومين	٣ أيام	٤ أيام	٥ أيام	٧ أيام
٨ (٥,٩%) لاعبة	٤٩ (٣٦,٥%) لاعبة	٤٧ (٣٥%) لاعبة	١١ (٨,٢%) لاعبة	٦ (٤,٤%) لاعبة	٤ (٢,٩%) لاعبة
عدد ساعات الممارسة التنافسية في اليوم					
ساعة	ساعة - ساعة ونصف	ساعة ونصف	ساعتين	٣ ساعات	
٤٠ (٢٩,٨%) لاعبة	٢٤ (١٧,٩%) لاعبة	٦ (٤,٤%) لاعبة	٥٣ (٣٩,٥%) لاعبة	١١ (٨,٢%) لاعبة	

ثالثاً: أداة البحث

بعد الرجوع إلى الأدبيات، والاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة المباشرة بموضوع الدراسة ومن أجل تحقيق أهدافها، تم تصميم استبانة لمعرفة نظرة المرأة العمانية عن الرياضة التنافسية وأهم المعوقات التي تحول بينها وبين ممارسة الرياضة التنافسية، حيث تكونت الاستبانة من ثلاثة محاور رئيسية:

المحور الأول: تضمن الخصائص الوصفية لعينة الدراسة: العمر، المحافظة، مشاهدة وممارسة الرياضة التنافسية، أعلى مستوى مشاركة في الرياضة التنافسية، جنس المدرب، عدد ساعات وأيام وسنوات المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضة التنافسية.

المحور الثاني: يتعلق بمدى مناسبة ممارسة المرأة العمانية لبعض الرياضات التنافسية (الجماعية والفردية) الأكثر شعبية في عمان مقارنة مع الرجل وهي:

كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب القوى، التنس الأرضي، الدرجات الهوائية، البولنج، الفروسية، كمال الأجسام، وتدرجت الإجابات في مقياس متدرج من صفر إلى (١٠) حيث أن صفر يدل على ملائمة الرياضة التنافسية للمرأة العمانية والرجل معا بينما (١٠) يدل على الملائمة التامة للرياضة التنافسية للمرأة العمانية فقط وفي الجهة العكسية الملائمة التامة للرياضة التنافسية للرجل فقط.

المحور الثالث: تضمن (٤) محاور لمعوقات ممارسة المرأة العمانية للرياضة التنافسية وهي محور المعوقات المعرفية عن الرياضة التنافسية المكون من (٣) أسئلة؛ محور معوقات الاختلاط المكون من (٣) أسئلة؛ محور المعوقات الأسرية والاجتماعية المكون من (٤) أسئلة؛ محور المعوقات الدينية المكون من (٤) أسئلة، وتمت الإجابة على كل سؤال باختيار إجابة واحدة من بين ثلاث

سادسا: ثبات الأداء

تم استخدام طريقة تطبيق المقياس وإعادة التطبيق (Test Re-test) على عينة استطلاعية عشوائية مكونة من (٣٠) امرأة رياضية وغير رياضية من خارج عينة الدراسة الأصلية بفارق زمني ومقدراه أسبوع وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني والذي قد بلغ (٠,٨٧) وهذا يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات. كما استخدم الباحثان معامل الاتساق الداخلي كرونباخ - ألفا، حيث بلغ معامل الثبات لكل محور بين (0.84 - 0.90).

سابعا: المعالجات الإحصائية

باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تم حساب المتوسطات الحسابية للإجابة على السؤال الأول والنسبة المئوية لتكرار الاستجابات على السؤال الثاني والثالث.

عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: حسب رأي المرأة العمانية، ما مدى ملائمة ممارسة المرأة العمانية لبعض الرياضات التنافسية بالمقارنة مع الرجال؟

يبين الشكل (١) المتوسطات الحسابية لأراء المرأة العمانية عن مدى ملائمة مشاركة وممارسة الرياضيات العمانيات لبعض الرياضات التنافسية الأكثر شعبية في سلطنة عمان بالمقارنة مع الرجال. بشكل عام تشير النتائج إلى أن جميع الرياضات (١٠) تناسب الرجل أكثر من المرأة، حيث كانت المتوسطات الحسابية عن مدى ملائمة كل رياضة للرجال أعلى من المتوسطات الحسابية عن مدى ملائمتها للمرأة، وحصلت (٥) رياضات تنافسية (البولينج، التنس الأرضي، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة

إجابات (كلا) أو (ليست متأكدة) أو (نعم). وتم استخدام المعيار التالي للحكم على درجة الاستجابة:-

- إذا كانت قيمة النسبة المئوية للتكرار (٧٠%) وأعلى تكون درجة الاستجابة عالية.
- إذا كانت قيمة النسبة المئوية للتكرار بين (٤٠%) إلى (٦٩%) تكون درجة الاستجابة متوسطة.
- إذا كانت قيمة النسبة المئوية للتكرار (٣٩%) وأقل تكون درجة الاستجابة منخفضة.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان باختيار عينة قوامها (٢٦) طالبة من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السلطان قابوس من خارج عينة البحث الأصلية للتأكيد من سهولة فهم ووضوح عبارات الاستبانة، وملائمة الوقت الزمني اللازم لاستيفاء الاستبانة. تمت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة ٢٠١٨/١٠/٢١ حتى ٢٠١٨/١٠/٢١.

خامساً: صدق المحتوى

للتحقق من صدق محتوى إدارة الدراسة وصدقها الظاهري من حيث الصياغة والمضمون وقياسها للهدف الذي صممت من أجله تم عرضها على (١٥) محكما من أعضاء هيئة التدريس بجامعة السلطان قابوس من حملة الدكتوراة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ومجال مناهج طرق تدريس التربية الرياضية ومجال علم النفس مع خبرة في مجال العمل لا تقل عن ١٥ سنة. وبعد دراسة ملاحظات واقتراحات المحكمين تم استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة (٧٥%) وأكثر من اتفاق المحكمين وتعديل بعض الفقرات وحذف البعض لحصولها على درجة أقل من المحك المقبول لدرجة اتفاق المحكمين.

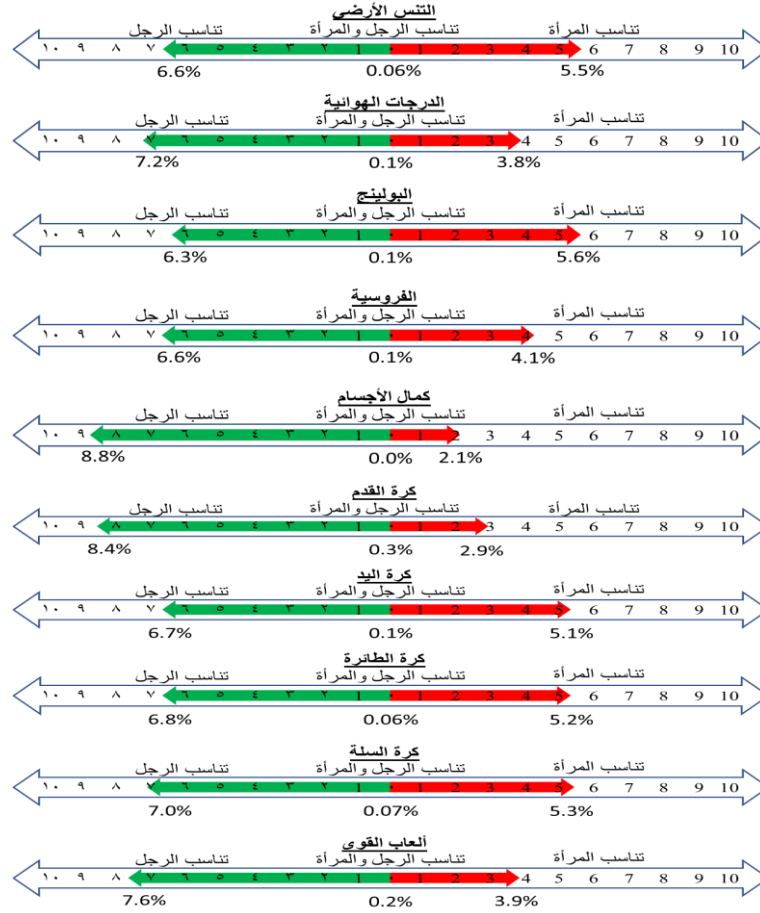
معدل العدوان كرياضات كمال الأجسام وكرة القدم وألعاب القوى والتي من الممكن أن تؤثر على نظرة المجتمع حول أنوثة الممارسات لها.

تتفق هذه النتائج مع نظرية تخطيط الجنس (Bem, 1981) بأن المرأة الرياضية العمانية من أجل أن تتعايش وتتأقلم تميل إلى ممارسة الرياضات الأنثوية المقبولة من قبل مجتمعها والأكثر ممارسة من قبل جنسها من العمانيات وتبتعد عن ممارسة الرياضات التي ينظر لها المجتمع على أنها رياضات ذكورية. وتتفق النتائج أيضا مع نتائج الدرات السابقة من حيث أن المرأة يجب أن تمارس الرياضة التي تتناسب مع طبيعتها الأنثوية والرجل يجب أن يمارس الرياضة التي تتناسب مع طبيعته الذكورية (e.g., Hardin & Greer, 2009; Jones & Greer, 2011)

السؤال الثاني: ماهي أهم المعوقات التي تواجه المرأة العمانية عن ممارسة الرياضة التنافسية من وجهة نظر الغير رياضات والرياضات العمانيات؟

اليد) على متوسط حسابي فوق المتوسط تراوح ما بين (٥,١ - ٥,٦) من أصل (١٠) درجات من حيث مدى ملاءمتها للرياضيات العمانيات، وتشير هذه النتائج إلى أن هذه الرياضات التنافسية تلائم الرياضيات العمانيات بدرجة متوسطة، في المقابل حصلت الرياضات التنافسية الأخرى (الفروسية، ألعاب القوى، الدرجات الهوائية، كرة القدم، كمال الأجسام) على متوسط حسابي تراوح ما بين (٤,١، ٢,١) أي أقل من (٥) درجات من حيث مدى ملاءمتها للرياضيات العمانيات، وتدل هذه النتائج إلى أن هذه الرياضات التنافسية تلائم الرياضيات العمانيات بدرجة منخفضة. وعليه فإن الترتيب التنازلي للرياضات التنافسية من حيث مدى وملاءمتها للمرأة العمانية كالتالي (البولينج، التنس الأرضي، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، الفروسية، ألعاب القوى، الدرجات الهوائية، كرة القدم، كمال الأجسام).

يتضح من النتائج السابقة أن المرأة العمانية ترى بأن الرياضة التنافسية مازالت مجال للرجل أكثر من المرأة، وأن الرياضيات العمانيات تميل أكثر إلى المشاركة في الرياضات الأنثوية كالبولينج والتنس الأرضي وكرة السلة وكرة الطائرة التي يقل فيها التأثير على الأنوثة والتي تحتوي على الرشاقة والجمالية في متطلباتها الحركية ويقل فيها متطلبات الأداء البدني (القوة والسرعة) أو الاحتكاك البدني المباشر، كذلك هذه الرياضات يمارسها نسبة عالية من الفتيات العمانيات ولها بطولات محلية ومنتخبات نسائية وطنية وتعتبر مقبولة اجتماعيا من حيث مكان وطبيعة ممارستها وزيتها الرياضي المحتشم. بينما لا تميل المرأة العمانية لممارسة الرياضات الذكورية التي تعتمد بشكل أساسي على الأداء البدني ويغطي عليها سمات الرجولة والاحتكاك البدني المباشر ويرتفع فيها



شكل (١). المتوسطات الحسابية لأراء المرأة العمانية عن مدى ملائمة مشاركة وممارسة المرأة العمانية والرجل في بعض الرياضات الشعبية في سلطنة عمان.

المحور الأول: المعوقات المعرفية عن الرياضة التنافسية

جدول (٢) النسبة المئوية للمعوقات المعرفية عن الرياضة التنافسية

م	المعوقات	الاستجابات		
		كلا	ليست متأكدة	نعم
		الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
		الغير رياضيات	الغير رياضيات	الغير رياضيات
١.	هل الرياضة التنافسية فقط للرجال؟	٩٣,٣%	٤,٥%	٢,٢%
		٧٤,٦%	١٤,١%	١١,٣%
٢.	هل ممارسة المرأة للرياضة التنافسية تفقدها أنوثتها؟	٧٣,١%	١٤,٩%	١١,٩%
		٥٤,٠%	٢٦,٦%	١٩,٤%
٣.	هل تستطيع المرأة العمانية ممارسة جميع الرياضات التنافسية التي يمارسها الرجال؟	٤٧,٨%	٢٩,١%	٢٣,١%
		٦٩,٠%	٢٠,٦%	١٠,٥%

تملك نفس قدرات وقوة الرجل، إلا أنها تختلف عنها إلى أن ممارسة الرياضة لا تؤثر على أنوثة المرأة، ويرجع الباحثان ذلك إلى اختلاف عينة الدراسات حيث كانت عينة الدراسة الحالية من مختلف فئات المجتمع الرياضيات وغير الرياضيات، بينما تكونت عينة دراسة (بازين، ٢٠١٦) من الطالبات الجامعية فقط التي في الأغلب تركز على واجباتها الدراسية العلمية ولا تمارس الأنشطة الرياضية بسبب خوفها على أنوثتها ومكانتها الاجتماعية.

المحور الثاني: معوقات الاختلاط

يتبين من جدول (٣) أن عامل الاختلاط بالذكور يمثل عائقاً قوياً أمام المرأة العمانية لممارسة الرياضة التنافسية، حيث حصلت عبارة "هل الاختلاط بين الإناث والذكور يمنعك من ممارسة الرياضة التنافسية؟" على استجابات إيجابية (نعم) بنسبة متوسطة تراوحت ما بين (٦٤,٩% - ٦٦,٤%) من قبل جميع أفراد العينة وحصلت عبارات "هل أنت على استعداد للاعبية للتدريب مع مدرب رجل عماني؟" و "هل أنت على استعداد للاعبية للتدريب مع مدرب رجل غير عماني؟" على استجابات سلبية (كلا) بنسبة متوسطة ومرتفعة تراوحت ما بين (٦٨,٨% - ٧٩%).

تدل هذه النتائج على أن المرأة العمانية الرياضية وغير رياضية ترفض فكرة الاختلاط بالرجال في الرياضة التنافسية فوجود رجل كمدرب عماني أو غير عماني أو جمهور مختلط من الجنسين قد تمثل معوقات رئيسية لعزوف ولتجنب المرأة العمانية ممارسة الرياضة التنافسية. فالاختلاط لا يتفق مع العادات والتقاليد والقيم العمانية والدين ويتنافى مع طبيعة المرأة العمانية المسلمة التي تاجها الحشمة والحياء والعفة.

يتضح من جدول (٢) أن استجابات أغلب أفراد العينة من الرياضيات وغير رياضيات لعبارات محور المعوقات المعرفية عن الرياضة التنافسية "هل الرياضة التنافسية فقط للرجال؟" و "هل ممارسة المرأة للرياضة التنافسية تفقدها أنوثتها؟" و "هل تستطيع المرأة العمانية ممارسة جميع الرياضات التنافسية التي يمارسها الرجال؟" كانت سلبية (كلا) بنسبة متوسطة ومرتفعة تراوحت ما بين (٤٧,٨% - ٩٣,٣%).

تشتير هذه النتائج إلى تناغم معظم استجابات أفراد العينة من الرياضيات وغير رياضيات التي تتفق في أن ممارسة الرياضة التنافسية ليست للرجال فقط وأن المرأة العمانية تمتلك الكفاءة والقدرة البدنية والذهنية كالرجل لممارسة الرياضة التنافسية وهي حق من حقوقها الإنسانية والمدنية، وأن الرياضة التنافسية حسب رأي أفراد العينة الشخصي لا تؤثر ولا تنقص من أنوثة وجمال المرأة وخير دليل على ذلك وجود رياضيات فئات حسنات في مختلف منافسات المستوى العالي من مختلف الجنسيات. ولكن في نفس الوقت يرى أفراد العينة وخاصة الرياضيات منهن بأن المرأة العمانية لا تستطيع ممارسة جميع الرياضات التنافسية كالرجل، وقد يعزى ذلك إلى معرفة أفراد العينة بطبيعة

والمطلبات البدنية والحركية لبعض الرياضيات التنافسية وكذلك نوع الزي الرياضي الخاصة بكل رياضة. تتفق نتائج الدراسة مع دراسة (بازين، ٢٠١٦) التي توصلت إلى أن الرياضة التنافسية ليست فقط للرجال وأن المرأة تمتلك القدرات البدنية والذهنية لممارسة الأنشطة الرياضية كالرجل، كما تدعم نتائج دراسة (بازين، ٢٠١٦) على حدا ما نتجت هذه الدراسة إلى أن المرأة لا تستطيع ممارسة جميع الرياضات التنافسية كالرجل لأنها لا

جدول (٣) النسبة المئوية لمعوقات الاختلاط

م	المعوقات	الاستجابات		
		كلا	ليست متأكدة	نعم
		الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
		الغير رياضيات	الغير رياضيات	الغير رياضيات
		%69.0	%20.6	%10.5
		%17.9	%15.7	%66.4
		%17.7	%17.3	%64.9
		%77.6	%8.2	%14.2
		%79.0	%14.5	%6.0
		%68.8	%14.9	%16.4
		%74.6	%14.1	%11.3
٤.	هل الاختلاط بين الإناث والذكور يمنعك من ممارسة الرياضة التنافسية؟			
٥.	هل أنت على استعداد ك لاعبة للتدريب مع مدرب رجل عماني؟			
٦.	هل أنت على استعداد ك لاعبة للتدريب مع مدرب رجل غير عماني؟			

الرياضيات سلبية (كلا) على عبارة "هل ثقافة المجتمع العماني فيما يتعلق بالرياضة المرأة تمنعك من ممارسة الرياضة التنافسية؟" ونسبة منخفضة (٣٧,٣%) وعلى عبارة "هل ممارسة الرياضة التنافسية تؤثر على سمعتك في مجتمعك؟" ونسبة متوسطة (٤٣,٣%)، بينما كانت استجابات الغير رياضيات على نفس العبارات إيجابية (نعم) ونسبة متوسطة (٦٧,٢%) و (٥٨,٥%) على التوالي. وحصلت عبارة "هل ينظر المجتمع العماني للمرأة التي تمارس الرياضة التنافسية بشكل سلب؟" على الاستجابات إيجابية (نعم) من أغلب الرياضيات ونسبة متوسطة (٤٣,٥%) ونسبة مرتفعة من الغير رياضيات (٧٣,٥)، أما عبارة "هل يوجد في عائلتك من يشجعك على ممارسة الرياضة التنافسية؟" فكانت أغلب استجابات الرياضيات إيجابية (نعم) بنسبة متوسطة (٥٢,٢%)، بينما حصلت نفس العبارة على استجابات سلبية (لا) بنسبة متوسطة (٦٦,٥%) من أغلب الغير رياضيات.

تتفق هذه النتائج مع النتائج الأولية لهذه الدراسة بوجود فقط رياضيتين يتدرين مع مدرب ذكر ومع دراسة كلا من البطيخي وحسونة (٢٠١٢) وكنعان (٢٠١٠) التي أشارت إلى أن من أبرز المعوقات أمام مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية وجود مشرف رجل والاختلاط بين الجنسين. كما تتفق مع دراسة كلا من آل خليفة وآخرون (٢٠١٥) وبازين (٢٠١٦) والتي تؤكد أن الاختلاط الذي يمنعه الدين والذي قد يؤدي إلى المحرمات كان أهم سبب لعزوف المرأة البحرينية والجزائرية عن المشاركة في الأنشطة الرياضية والتي أوصت بضرورة زيادة أماكن ممارسة الأنشطة الرياضية الخاصة بالنساء.

المحور الثالث: المعوقات الأسرية والاجتماعية

يظهر من جدول (٤) أن المعوقات الاجتماعية والأسرية لممارسة الرياضة التنافسية تختلف بين الرياضيات والغير رياضيات، حيث كانت أغلب استجابات

جدول (٤). النسبة المئوية للمعوقات الاسرية والاجتماعية.

م	المعوقات	الاستجابات		
		نعم	ليست متأكدة	كلا
٧.	هل ثقافة المجتمع العماني فيما يتعلق بريضة المرأة تمنعك من ممارسة الرياضة التنافسية؟	الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
		الغير رياضيات	الغير رياضيات	الغير رياضيات
٨.	هل ممارسة الرياضة التنافسية تؤثر على سمعتك في مجتمعك؟	30.6%	32.1%	37.3%
		67.2%	7.8%	25.0%
٩.	هل ينظر المجتمع العماني للمرأة التي تمارس الرياضة التنافسية بشكل سلبي؟	18.7%	38.1%	43.3%
		58.5%	23.3%	18.2%
١٠.	هل يوجد في عائلتك من يشجعك على ممارسة الرياضة التنافسية؟	32.1%	24.6%	43.3%
		73.5%	8.8%	17.7%
		52.2%	25.3%	22.4%
		14.3%	19.2%	٦٦,٥%

وهذا الاتفاق في النتائج يدعم ويفسر مدى قوة تأثير طبيعة وثقافة وعادات المجتمع في قرارات الأسرة نحو مشاركة المرأة في الرياضة التنافسية.

المحور الرابع: المعوقات الدينية

تشير نتائج جدول (٥) إلى توافق استجابات جميع أفراد العينة على عبارات محور المعوقات الدينية، حيث جاءت أغلب الاستجابات على عبارات "هل اللباس الرياضي المحتشم للمرأة المسلمة (غطاء الرأس والقميص ذو الأكمام الطويلة والبنطلون الطويل الواسع) يتفق مع ضوابط الشريعة الإسلامية؟" و "هل يسمح الإسلام للمرأة بالمشاركة في الرياضة التنافسية بشرط ارتداء الزي الرياضي المحتشم؟" إيجابية (نعم) بنسبة متوسطة تراوحت ما بين (٥٠,٢% - ٦٨,٧%)، بينما جاءت أغلب استجابات الرياضيات والغير رياضيات على عبارات "هل اللباس الرياضي العادي للمرأة يتسق مع القيم والمبادئ الإسلامية؟" و "هل تعتقدي أن الدين الإسلامي يمنع المرأة المسلمة من ممارسة الرياضة التنافسية؟" محايدة (ليست متأكدة) وبنسبة متوسطة تراوحت (٤٠% - ٥٥,٩%).

نستنتج أن بالرغم من أن حوالي نصف عينة الرياضيات تحظى بالتشجيع العائلي للمشاركة في الرياضة التنافسية إلا أن نسبة منخفضة فقط منهن ترى بأن ثقافة المجتمع العماني ليست لها تأثير على قرار مشاركة المرأة العمانية في الرياضة التنافسية وعلى سمعة الرياضيات، وهذا يدل على أن الرياضيات والغير رياضيات تتفق بأن المجتمع العماني له تأثير أكثر من الأسرة على قرار مشاركة المرأة العمانية في الرياضة التنافسية وأن المجتمع العماني ما زال ينظر للمرأة التي تمارس الرياضة التنافسية بنظرة سلبية مما قد يؤثر على سمعتها في المجتمع الذي تعيش فيه.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من عالمي (٢٠١٥) والتميمي ومحمد (٢٠١٢) ويوسف والفريجات (٢٠٠٩) على أن مجال المعوقات الاجتماعية المتمثلة في العادات والتقاليد وثقافة المجتمع كانت من أهم العوائق التي تقف أمام عزوف ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية والتربية البدنية والرياضية. أيضا تتفق النتائج مع نتائج دراسة (بازين، ٢٠١٦) والتي تشير إلى أن المجتمع ينظر للمرأة الرياضة بنظرة سلبية وأنها مترجلة ومنفتحة،

جدول (٥). النسبة المئوية للمعوقات الدينية.

م	المعوقات	الاستجابات		
		نعم	ليست متأكدة	كلا
		الرياضيات	الرياضيات	الرياضيات
		الغير رياضيات	الغير رياضيات	الغير رياضيات
١١.	هل اللباس الرياضي المحتشم للمرأة المسلمة (غطاء الرأس والقميص ذو الأكمام الطويلة والبنطلون الطويل الواسع) يتفق مع ضوابط الشريعة الإسلامية؟	%68.7	%21.9	%9.7
١٢.	هل يسمح الإسلام للمرأة بالمشاركة في الرياضة التنافسية بشرط ارتداء الزي الرياضي المحتشم؟	%60.1	%31.5	%8.5
١٣.	هل اللباس الرياضي العادي للمرأة يتسق مع القيم والمبادئ الإسلامية؟	%53.0	%41.8	%5.2
١٤.	هل تعتقد أن الدين الإسلامي يمنع المرأة المسلمة من ممارسة الرياضة التنافسية؟	%50.2	%40.9	%8.9
		%23.9	%51.5	%24.6
		%18.5	%46.4	%35.1
		%11.2	%55.9	%32.8
		%16.1	%46.0	%37.9

والقصيرة والشفافة والغير محتشمة وتبديل الملابس أمام الطالبات تعيق الإناث عن ممارسة التربية البدنية والرياضة لأن ذلك يخالف الضوابط والقيم الشرعية أو خوفا من الأحكام المسبقة من أفراد مجتمعها بأنها غير ملتزمة بالقواعد الدينية والأخلاقية (بازين، ٢٠١٦)، وأن لا بد من السماح ومراعاة الالتزام بقواعد اللباس الرياضي الشرعي لزيادة مشاركة المرأة في الرياضة.^(١)

الاستنتاجات

١- تميل وتفضل المرأة الرياضية العمانية ممارسة الرياضات الأنثوية التي يغلب على أدائها ومهاراتها الجمال والرشاقة وتقل فيها المتطلبات البدنية كالقوة والسرعة، ولا تحبذ المرأة الرياضية العمانية الرياضات الذكورية ذات الاحتكاك البدني المباشر والتي تعتمد بشكل كبير على القوة البدنية والنمط العضلي.

٢- الاحتلاط المباشر أو الغير مباشر بالرجال في الوسط الرياضي أكبر عائق أمام ممارسة المرأة العمانية للرياضة التنافسية.

نستنتج أن أغلب الرياضيات والغير رياضيات ترى أن الإسلام يسمح للمرأة بممارسة الرياضة التنافسية بشرط ارتداء الزي الرياضي المحتشم وفقا للقيم وضوابط الشريعة الإسلامية، بينما كان رأي أغلب عينة الدراسة عن مدى اتساق الزي الرياضي العادي (الغير محتشم) مع القيم والمبادئ الإسلامية غير واضح وحائر بين القبول أو الرفض وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها أن الزي الرياضي يختلف من رياضة إلى أخرى وفقا لقانون كل رياضة فبعض الرياضات لا تشترط زي رياضي معين مما يتيح للمرأة المسلمة ارتداء الزي الرياضي المحتشم أما السبب الثاني قد يرجع لمتطلبات ممارسة كل رياضة فرياضة السباحة على سبيل المثال من الصعب ممارستها بملابس واسعة لأن ذلك يؤثر على الأداء الحركي وعليه فإن بعض الرياضات التنافسية من حيث نوع الزي الرياضي الخاص بها ومتطلبات ممارستها تتفق مع القيم والمبادئ الدينية وبعضها لا تتفق.

هذه النتائج تتفق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة (البطيخي وحسونة، ٢٠١٢؛ كنعان، ٢٠١٠؛ غالمي، ٢٠١٦) التي أشارت إلى أن الملابس الرياضية الضيقة

(١) ملاحظة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضيات والغير رياضيات في كل المعوقات

٢- ضرورة تخصيص أوقات محددة أسبوعياً في المنشآت والمرافق الرياضية خاصة لرياضة المرأة مع مراعاة توفير غرف مغلقة منفردة لتبديل الملابس لتشجيع المرأة العمانية على ممارسة الأنشطة الرياضية.

٣- إقامة دورات ومحاضرات تثقيفية عن كيفية التوازن بين الدين والحفاظ على الانوثة وبين متطلبات الرياضة التنافسية وتوضيح المتطلبات البدنية والزي الرياضي لكل رياضة.

٤- إعداد خطط وبرامج لتأهيل الرياضيات العمانيات في جوانب التدريب والتحكيم مع تخصيص حوافز ومكافآت لهن.

٥- توفير المدربات الرياضية في مختلف الأندية والمجمعات الرياضية في سلطنة عمان.

٦- إجراء دراسة ميدانية مسحية لمعرفة نوع والأوقات والأماكن المناسبة لممارسة وأقامت البطولات الرياضية النسائية.

المراجع العربية

البطيخي، نهاد؛ حسونة، أسامة. (٢٠١٢م). دور إدارة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في تشجيع رياضة المرأة والحد من التحديات والمعوقات التي تواجه الطالبات من وجهة نظر الطالبات أنفسهن. *مجلة دراسات العلوم التربوية*. ج ٢ ع (٤٣)، ٥٦٣-٥٧٧.

آل خليفة، حصة أحمد؛ حسين جعفر، مهدي؛ القطان، سامية حسن؛ النجار، أنعام مجيد. (٢٠١٥م). رياضة المرأة في مملكة البحرين، التحديات، الواقع، التطلعات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٦ (٣)، ١٣-٦٢.

التميمي، أمل مهدي كاظم؛ محمد، وداد سوف. (٢٠١٢). عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستيك والسباحة. *مجلة الأستاذ*، ٢٠٣، ١٢٤٨-١٢٦٦.

٣- المجتمع العماني (من الرجال والنساء) ينظر للمرأة التي تمارس الرياضة التنافسية بشكل سلبي.

٤- ثقافة المجتمع وخوف المرأة العمانية على سمعتها في مجتمعها تمنع أغلب الغير رياضيات عن ممارسة الرياضة التنافسية، بينما القليل من الرياضيات لا تتأثر ولا تهتم بثقافة ونظرة المجتمع رغم علمهن أن ممارستهن للرياضة التنافسية قد يؤثر على سمعتهم في المجتمع.

٥- اختيار المرأة العمانية لنوع الرياضة الممارسة يعتمد بشكل كبير على نوع الزي الرياضي المسموح به والمتطلبات البدنية والحركية الخاصة بكل رياضة.

٦- نظرة المجتمع والاختلاط ونوع الزي الرياضي تأثر على مشاركة المرأة العمانية في الرياضة التنافسية أكثر من الدين الإسلامي.

٧- العائلة لها دور مهم في قرار ممارسة أو عدم ممارسة المرأة العمانية للرياضة التنافسية بعد المجتمع.

٨- المرأة العمانية ترى أن الإسلام يشجع المرأة على المشاركة في الرياضات ولكن مع ضرورة مراعاة شروط وقواعد الزي الرياضي الإسلامي المحتشم.

٩- المرأة الرياضية العمانية تعيش نوع من الصراع وصعوبة في التوازن بين التمسك بدينها والعادات والتقاليد والحفاظ على سمعتها وأنوثتها حسب نظرة المجتمع وبين متطلبات ممارسة الرياضة التنافسية البدنية والزي الرياضي والاختلاط.

التوصيات

١- الاهتمام والتكثيف من البطولات الرياضية النسائية المحلية والإقليمية في الرياضيات التي تفضل ممارستها المرأة الرياضية العمانية والمقبولة من قبل المجتمع العماني كالبولينج والتنس الأرضي وكرة السلة وكرة الطائرة.

- Psychological Review*, 88, 354–364.
doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354
- Dagkas, S, & Benn, T. (2006). Young Muslim women's experiences of Islam and physical education in Greece and Britain: a comparative study. *Sport, Education & Society*, 11(1), 21–38.
doi.org/10.1080/13573320500255056
- Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32, 207–226.
- Hewett, H. (2010). *Senegal women tackle taboos to play sports*. (Cover story). *Christian Science Monitor*. 16 July 1999: 1. Academic Search Premier. EBSCO. Web. 16 July 2010
- Jones, A., & Greer, J. (2011). You don't look like an athlete: The effects of feminine appearance on audience perceptions of female athletes and women's sports. *Journal of Sport Behavior*, 34(4), 358–377.
- Khan, M, Y., Ja,il, A., Khan, U, A., Kareem, U., & Imran, G. (2012). Female Students Opinion about Women's Participation in Sports. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(9), 2222–6990.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual
- الغصاب، عبدالله عيد. (٢٠١٧). إدارة المنظمات في المجال الرياضي. مكتبة الكويت الوطنية، الكويت، الكويت. رندة صالح، باسم محمد. (٢٠٠٩). أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد السابع، العدد الثاني.
- سلمى، بازين. (٢٠١٦). العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة دراسة بقاعة المطالعة بالقطب الجامعي شتمة – جامعة محمد خيضر بسكرة. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- غلمي، إيمان. (٢٠١٥). دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي دراسة ميدانية لبعض تلميذات المرحلة الثانوية لمقاطعتي المراهنة والتاوردة بولاية سوق اهراس (١٦ – ١٩) سنة. مجلة الإبداع الرياضي، ١٨، (٤٤)، ٥٠٧ – ٥٢٦.
- كنعان، عيد محمد. (٢٠١٠). معوقات مشاركة طالبات مدارس شمال الأردن في الأنشطة الرياضية المدرسية. مجلة جامعة دمشق، ٢٦، (٤).
- محمد، حسن عبدالحميد. (١٩٨٩). الاستيعاب لأدلة الحجاب والنقاب. ط ١ مكتبة التوعية الإسلامية، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد. (٢٠٠١). التدريب الرياضي الحديث. ط ١ دار النشر العربي، القاهرة، مصر.
- المراجع الأجنبية
- Amara, M. (2012). *Sport, Politics and Society in the Arab World*. London: Palgrave Macmillan
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: a cognitive account of sex typing.

- Classification. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74:2, 193–204. doi:10.1080/02701367.2003.10609081
- Starr, C. R., & Zurbriggen, E. L. (2017). Sandra Bem's gender schema theory after 34 years: A review of its reach and impact. *Sex Roles*, 76(9–10), 566–578.
- participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22, 360–380.
- Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24, 377–393.
- Riemer, B. A., & Visio, M. E. (2003). Gender Typing of Sports: An Investigation of Metheny's

تأثير استخدام برنامج تعليمي مبني على استخدام بعض الوسائل التعليمية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب مدارس أمانة العاصمة في الجمهورية اليمنية

د/فايز يحيى حسين الهندي - د/ إبراهيم علي محمد الوراقي

كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء - اليمن

(قدم للنشر في ٨/٣/٢٠٢١م؛ وقيل للنشر في ٣١/١٠/٢٠٢١م)

الملخص:

تهدف دراستنا الحالية إلى معرفة مدى تأثير استخدام برنامج تعليمي مبني على استخدام بعض الوسائل التعليمية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طلاب مدارس أمانة العاصمة في الجمهورية اليمنية، وقد صمم الباحثان برنامج تعليمي مبني على استخدام بعض الوسائل التعليمية وذلك لإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي الملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب من شعبة الصف الثامن أساسي (أ) من مدرسة أزال الحديثة - حده في أمانة العاصمة صنعاء، وأستنج الباحثان أن للوسائل التعليمية الأثر الإيجابي في سرعة تعلم التلميذ المهارة الحركية وتنمي كذلك الثقة بالنفس لدى المتلقي قبل تأديته للحركة المهارية المطلوبة منه، كما أن لها دوراً إيجابياً في عملية الإبداع الرياضي لدى التلميذ، وكذلك دوراً إيجابياً في تنمية عملية التركيز لدى التلميذ، وأوصى الباحثان على التركيز على استخدام الوسائل التعليمية في التعلم للتلاميذ، والعمل على استخدامها في التعلم الحركي، خاصة عند تعلم مهارات الأنشطة الرياضية، وكذلك إجراء دراسات لمعرفة فعالية الوسائل التعليمية على المستويات المختلفة من التلاميذ باختلاف تحصيلهم الدراسي، وضعهم الاقتصادي، الجنس، وضعهم الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج- التعليمية - تطوير- المهارات

The impact of the use of an educational program based on the use of some educational means in the development of some basic football skills among students of Amanat al-Capital schools in the Republic of Yemen"

Dr. Fayez Yahya Hussein Al Hindi - Professor of Sports Training, Measurement and Evaluation.

Dr. Ibrahim Ali Mohammed Al-Warafi - Professor of Sports Training, Measurement and Evaluation.

(Received 8/3/2021; Accepted for publication 31/10/2021)

Abstract

Our current study aims to find out the extent to which the use of an educational program based on the use of some educational means in the development of some basic skills in football among students of Amanat al-Diya schools in the Republic of Yemen. The experimental method was due to its suitability to the nature of the study, and the study sample consisted of (60) students from the eighth grade division (A) from Azal Al-Hadith School - Haddah in the capital Sana'a. The recipient has before performing the skill movement required of him, and it also has a positive role in the process of mathematical creativity for the student, as well as a positive role in developing the process of concentration in the student, and the researchers recommended to focus on the use of educational aids in learning for students, and work on using them in motor learning, Especially when learning the skills of sports activities, as well as conducting studies to find out the effectiveness of teaching aids at different levels of learning Depending on their educational attainment, economic status, gender, and social status.

Keywords: program- educational- development- skills

التعريف بالدراسة:

مقدمة الدراسة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم، واحتلت مراكز متقدمة بين الألعاب، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبتها لم يكن صدفة بل كان حصيلة من تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح، والفسيولوجي، وعلم النفس، والاجتماع، والتدريب الرياضي، والتعلم الحركي، وعلوم أخرى ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي، وتطوير الحالة التدريبية والبدنية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعداداً جيداً خلال الفترة الإعدادية، فتطورت طرق تدريباتها تطوراً سريعاً من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

وأصبح البدء بمهارات كرة القدم باستخدام الأدوات في التعلم أمراً تقليدياً لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس وهذا يسبب مشكلة للتعلم بسبب شعور المتعلم بالملل من ممارسة الدرس، لذا اتجهت الدراسات الحديثة إلى تقويم وتطوير لعبة كرة القدم من خلال الاهتمام بتنمية وتطوير جميع المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة، وتعد المهارات الأساسية في لعبه كرة القدم هي العمود الفقري للتعلم وتطوير هذه اللعبة إذ أنها تحتاج إلى وقت طويل لاكتسابها وتحتاج إلى برنامج تدريسي مبني على أسس علمية سليمة.

لذا يسعى جمهور العاملين في المجال الرياضي إلى بناء قاعدة جديدة للفرد في تعلم المهارات الأساسية الخاصة باللعبة من خلال توفير أدوات او وسائل مساعده تسهل عمليه التعليم، فلقد تعددت تسمية الوسائل التعليمية في العملية التعليمية فتسمى وسائل تعليمية في بعض الأحيان أو وسائل معينة أو وسائل إيضاح أو وسائل سمعية التي تؤثر على اللاعب عن طريق

استخدام الكلمة والشرح مثل التقديم اللفظي والشرح والوصف، ثم المناقشات التي تتم بين المدرب واللاعب عند وصف المهارة وإظهار النواحي الفنية المرتبطة بها والتأكيد عليها ثم عند مناقشة اللاعبين في أسباب حدوث بعض الأخطاء وطريقة إصلاحها، كل ذلك يتم عن طريق الكلمة المسموعة كوسيلة مساعده، وبصرية والتي تعتمد على المشاهدة " التصور البصري " للمهارة الحركية مثل إجراء نموذج للمهارة بواسطة المدرب أو عند استخدام اللوحات والصور التوضيحية أو عند عرض الأفلام التعليمية التي توضح طريقة أداء المهارة في خطوات متسلسلة على أن يقوم المدرب بالتعليق والشرح عند عرض هذه الأفلام حسب استخدامها والإسهامات التي تقدمها في مجال التربية والتعليم.(الشرقاوى، ١٩٨٧)

إن استخدام الوسائل التعليمية يساعد على تعلم المهارات الحركية وتطويرها وبالتالي يؤدي الى بناء التصور الحركي وتطوره لدى المتعلم، لذا لجأ المدربون والمدرسون في الفعاليات الرياضية الى استخدام أجهزه وأدوات مساعده تساعد في عملية التعلم وتهدف إلى التدرج للوصول الى الأداء الأمثل.(الخطيب، ٢٠٠٠).

إن كرة القدم هي لعبة جماعية بين فريقين يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعبا، داخل ملعب مستطيل الشكل وتلعب الكرة بضرها بالقدم، ويسعى كل فريق لإحراز الأهداف في مرمى المنافس، ومنع الخصم من إصابة مرماه، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة.(شعلان وأبوالمجد، ١٩٩٦)

وترتبط دقة الاداء المهارى لهذه المهارات بما تقدمه الوسائل التعليمية من خبرات تعليمية تساعد على تطوره بشكل مباشر وذلك بتنوع وحدائة الوسائل التعليمية يساعد ذلك على حماس المتعلم وتشويقه للعملية

وتدريبهم على مهارات الالعاب المختلفة ومنها كرة القدم وممارستها وجد انه لا بد وأن نبحت عن طرائق وأساليب ووسائل تعليمية للتوصل الى حالة افضل في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم وإتقانها وأفضل من الطريقة التقليدية (المتبعة) ولاحظ الباحثان أن من ضمن أهم المشاكل التي يعاني منها الحقل الرياضي التربوي هي عدم وجود مستلزمات الدرس والوسائل الإيضاحية التي لها دور مهم في تطوير الجانب المعرفي من جهة وترسيخ تفاصيل وأساسيات المهارات المختلفة من جهة أخرى، لذا تم التركيز على دراسة هذه المشكلة وتبسيط الضوء عليها لإيجاد الحلول العملية لها، فلعبة كرة القدم تعد اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولقد تطورت كرة القدم تطوراً سريعاً، وأصبحت الحاجة إلى تطوير الأداء المهاري أمراً جوهرياً لملاحقة التطور والتقدم في مجال التنفيذ لتلك المهارات، والإعداد المهاري يعتبر من الأعمدة الأساسية للاعب كرة القدم للوصول إلى الأداء بصورة آلية ومنتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

أهمية الدراسة:

- الاستجابة إلى ما نادى به الخبراء والمتخصصون في مجال البرامج والوسائل التعليمية على ضرورة استخدام البرامج التعليمية باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة عند تعليم المهارات الرياضية.

- مساعدة العاملين في الميدان في مجال كرة القدم على استخدام الوسائل التعليمية الحديثة لإكساب التلاميذ المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- استخدام الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمي مبني على استخدام الوسائل التعليمية.

التعليمية فضلاً عن اختصار زمن التعلم خاصة إذا كانت المهارة التعليمية صعبة التعلم، ويؤكد "مصطفى واخرون" بأن الوسائل التعليمية تساعد على اختصار الزمن لكل مرحله تعليمية وتستخدم كتمرينات تمهيدية تعمل على تسهيل امكانية تعلم الحركات الصعبة. (مصطفى وآخرين، ١٩٨٢)

وانطلاقاً من هذه الحقائق برزت أهمية البحث من خلال امكانية تصميم برنامج تعليمي مبني على استخدام الوسائل التعليمية، حيث تُعد الوسائل التعليمية من المستلزمات الأساسية في دروس التربية الرياضية ولما لها من أهمية كبيرة في عملية التعلم فهي من جانب تنمي الجانب المعرفي من خلال توضيح الأشكال والحركات اللازمة لأداء المهارة ومن جانب آخر تسهل عملية التدرج في التعلم خاصة للمبتدئين من خلال تجزئة المهارة وترتيب تسلسلها من الجزء التمهيدي والرئيسي ومن ثم الختامي.

مشكلة الدراسة:

لما كان للمدرس دوره في العملية التعليمية وتعليم الطلاب المهارات الاساسية في الألعاب المختلفة، فعمله عمل فني معقد، ولم يكتف فيه بأن يكون ناجحاً ومقتدراً ومتمكناً من مادته فقط، بل لا بد من ان يكون ملماً لكافة المواقف التعليمية وعناصرها المختلفة.

إن الغاية الأساسية للتعليم هي توصيل المتعلمين الى الكفاءة التعليمية في اكتساب مهارات الالعاب الرياضية واتباع اجراءات تنظيم التعليم من خلال انسب الطرائق والاساليب، وجميعها تهدف الى تعليم المتعلم وتطويره واتقان ما يتعلمه لمواجهة متغيرات اللعب سواء في الدروس او اثناء المنافسة.

فدرسُ التربية الرياضية في المدارس اليمينية من الدروس المهملة للغاية في قطاع التربية والتعليم، ومن خلال الخبرة الطويلة للباحثان في تعليم المبتدئين

٢٠٠٧-٢٠٠٨ اختبرت بطريقة عشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث البالغ (٦٠) طالبة من شعبة واحدة (و) وتمثل نسبة (٨٠%) من مجتمع الأصل، وتم استبعاد ٢٠ طالبة من الراسبات والمصابات واللاعبات والطالبات التي طبقت عليهن تجربة استطلاعية، وقسمت العينة إلى أربعة مجموعات تجريبية وبمعدل ١٠ طالبات لكل مجموعة وتم توزيعهن إلى مجاميع عن طريق القرعة وجرى توزيع الوسائل البصرية على مجموعات بطريقة عشوائية عن طريق القرعة، وأسفرت نتائج الراسة الى ان استخدام الوسائل البصرية والسمعية ساعدت في تعلم المهارات الأساسية على جهاز الحركات الارضية في الجمناستك وان استخدام الوسائل التعليمية المركبة حقق تحسنا عاليا لتعلم مهارات الأساسية على جهاز الحركات الارضية في الجمناستك وكذلك التنوع في استخدام الوسائل التعليمية المتعددة أدى إلى فهم وتعلم المهارة بصورة أفضل من قبل الطالبات.

- دراسة الحايك، صادق وقوابة، توفيق (٢٠١٣) "إثر برنامج تعليمي مقترح لبعض مهارات الجمباز باستخدام التعلم التعاوني (المجموعات الصغيرة) على مستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الاساسية" هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح لبعض مهارات الجمباز باستخدام استراتيجيات تدريسية حديثة على مستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الأساسية من الذكور. وقد استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وتكونت من (١٦) طالباً تعلموا ست مهارات أساسية في رياضة الجمباز، أظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج التعليمي المقترح على مستوى تفكير التلاميذ الابتكاري، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى التفكير الابتكاري ولصالح القياس البعدي. وكانت أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة ان استخدام

- التعرف على مدى فعالية البرنامج التعليمي على مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم.
فرض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي للاختبارات المهارة في الوحدات التعليمية باستخدام الوسائل التعليمية.

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: طلاب مدرسة أزال الحديثة - حدة - الأمانة.
- المجال الزمني: المدة من ٢٠/١٠/٢٠٢٠م حتى ٢٠/١٢/٢٠٢٠م.
- المجال المكاني: ملاعب مدرسة أزال الحديثة - حدة - الأمانة.

الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة نسيمه عباس (٢٠٠٨) "تأثيرات استخدام الوسائل البصرية والسمعية لتعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحركات الأرضية في الجمناستك" هدفت إلى إعداد برنامج تعليمي في الوسائل البصرية والسمعية لتعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحركات الأرضية في الجمناستك والتعرف على تأثيرات استخدامات الوسائل البصرية والسمعية في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز حركات الأرضية في الجمناستك وكذلك التعرف على الفروق في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحركات الارضية بين مجاميع عينة البحث عند استخدام الوسائل البصرية والسمعية والتعرف على أفضل الوسائل لتعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحركات للجمناستك واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى للعام الدراسي

إجراءات الدراسة:**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وبتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع التلاميذ في الصف الثامن أساسي والبالغ عددهم (١٢٠) تلميذ حسب سجلات المدرسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (60) طالب من الصف الثامن أساسي الشعبة (أ) من مدرسة أزال الحديثة - حده في أمانة العاصمة صنعاء.

جدول رقم (١). يوضح متوسط أعمار وأطوال وأوزان تلاميذ عينة البحث.

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العمر (سنة)	١٠,٥	٠,٩٧
٢	الطول (سم)	١٥٣,٥	٦,٧٧
٣	الوزن (كيلوجرام)	٥١,٣	٥,٥٣

تجانس العينة:

يتبين من الجدول (١) أن الانحراف المعياري لمتغير السن بلغ ٠,٩٧ وللطول بلغ ٦,٧٧، وللوزن بلغ ٥,٥٣، وهي درجات أصغر مقارنة بالمتوسط الحسابي لكل من هذه المتغيرات، والذي بلغ لمتغير السن ١٠,٥، وللطول ١٥٣,٥، وللوزن ٥١,٣، مما يدل على تجانس العينة.

استراتيجية التعلم التعاوني تؤدي الى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى التفكير الابتكاري لدى الطلاب. فيما توصي الدراسة بضرورة تشجيع مدرسي التربية الرياضية بالمرحلة الأساسية على استخدام استراتيجية التعلم التعاوني.

- دراسة الحايك، صادق والحافي، بشر والهنداوي، عمر (٢٠١٧) "أثر استخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة لذوي الإعاقات الذهنية "متلازمة داون". هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر استخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة لذوي الإعاقات الذهنية البسيطة "متلازمة داون". واستخدم الباحث المنهج التجريبي بثلاثة مجموعات لملائمته وتحقيق اهداف الدراسة، وتم اختيار عينة عمدية تكونت من (٢٧) طالب وطالبة (١٧) ذكور و(١٠) اناث من ذوي الاعاقات الذهنية البسيطة فئة متلازمة داون وتراوح اعمارهم ما بين (٦-١٢) سنة. اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى في تعلم المهارات الاساسية في كرة السلة لصالح القياس البعدي، فيما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية في تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة ولصالح القياس البعدي، وأشارت النتائج أيضاً الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة والتي استخدمت الوسيلة الاعتيادية (التقليدية) في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة ولصالح القياس البعدي. كما وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاث بأفضلية للمجموعة الثانية تلتها المجموعة الأولى. وفي ضوء النتائج توصي الدراسة باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم الاشخاص ذوي الاعاقات البسيطة " متلازمة داون".

وسائل جمع البيانات:

- المراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس
- الوسائل الإحصائية.
- البرنامج التعليمي.

الجزء الثاني: وتتكون من:

- الجزء التمهيدي: والذي يتم فيه الإحماء وذلك بتهيئة العضلات والأربطة وتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي، بالإضافة إلى تحقيق الأهداف التربوية من خلال تنظيم وتجهيز الأدوات والأجهزة الخاصة بالوحدة، وكذلك تحقيق الأهداف النفسية من خلال إعداد التلاميذ نفسياً وتنمية اهتماماتهم وتشويقهم للوحدة التعليمية.

- الجزء الرئيسي: وفيه يتم تعليم المهارات التي تحتويها الوحدات الدراسية قيد الدراسة، حيث يتم في كل وحدة تعليم مهارة واحدة.

- الجزء الختامي: يتم فيه تهدئة أجهزة الجسم المختلفة، واستغرق تنفيذ الوحدات الدراسية فترة زمنية قدرها شهرين، تم التركيز فيها على النواحي التعليمية، ولقد راع الباحثان في تنفيذ الوحدات التعليمية النواحي الآتية: استخدام الإحماء المناسب للمهارة المتعلمة، واستخدام تمرينات تتناسب مع مستوى العينة من حيث الفهم ودرجة القوة والصعوبة، ومراعاة عنصر التشويق كاستخدام الألعاب الصغيرة، وتحديد عدد مرات التكرار والراحة لأداء المهارة وفقاً للأسس العلمية في علم التدريب بالإضافة إلى تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي للمهارات وأن تعمل الوحدة التعليمية بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها ومراعاة زيادة متطلبات الأداء المهاري في المهارات التي تحتويها الوحدة التعليمية.

محتوى الوحدات التعليمية:

تكونت الوحدات التعليمية من مجموعة المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي تضمنت على مهارة تمرير الكرة بباطن القدم، مهارة الجري بالكرة، مهارة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (التصويب)، مهارة السيطرة على الكرة، مهارة ضرب الكرة بالرأس، مهارة التخلص من المنافس (المحاوره).

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ملعب كرة قدم.
- أهداف كرة قدم.
- كرات قدم عدد (١٠).
- شواخص عدد (١٠).
- شريط قياس.
- صور توضيحية.
- طباشير.

تصميم الوحدات التعليمية للمهارات الأساسية لكرة القدم:

قام الباحثان بتصميم وحدات تعليمية وقد تضمنت هذه الوحدات عرض صور توضيح اغلب المهارات التي تناولها البحث (ينظر ملحق رقم ١). يهدف تعلم واكتساب المهارات الأساسية لكرة القدم لعينة البحث، مراعيين الأسس والمبادئ العلمية، مثل تحديد الهدف من كل وحدة، مدى مناسبة الوحدات لهذه الفئة، والفترة الزمنية للوحدات وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الوحدة، وعلى ضوء نتائج الاستطلاع، صممت الوحدات التعليمية بحيث تحتوي على ثماني وحدات، بحيث تدرس وحدتان تعليميتان كل أسبوع بواقع مرتين غير متتاليتين أسبوعياً وتقدر الوحدة بـ (٤٥) دقيقة، وقد تم تقسيم الوحدة التعليمية من حيث الواجبات إلى جزئين:

الجزء الأول: حدد فيه الزمن وتاريخ الوحدة، الهدف العام والخاص للوحدة وكذلك الأهداف التربوية والنفسية.

طريقة تدريس الوحدات التعليمية:

تم التخطيط لتدريس الوحدة التعليمية المعينة باستخدام الوسائل التعليمية، حيث قام الباحث بشرح طريقة الأداء الصحيحة لكل جزء من أجزاء المهارة المتعلمة في الوحدة التعليمية، مع عرض الحركة بواسطة الباحثين أو بواسطة تلميذ ماهر، ثم يطلب من التلاميذ تجربة المهارة موضوع الدرس، ويقوم الباحثان بتوجيه التلاميذ أثناء أداء كل جزء من أجزاء المهارة توجيهًا لفظيًا مستخدماً فيه الألفاظ التشجيعية (التعزيزية).

الخطة الزمنية للوحدة:

قسمت الوحدة التعليمية إلى ستة عشر درس يستغرق كل درس (٦٠) دقيقة بمعدل درسين في الأسبوع، يوم الأحد والثلاثاء، وبناءً على ذلك استغرق تدريس البرنامج التعليمي شهرين في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٢٠ م حتى ٢٠٢٠/١٢/٢٠ م وبلغ الوقت الكلي للبرنامج (٩٦٠) دقيقة، أي ما يعادل (١٦) ساعة، وذلك بأن كان زمن الوحدات في الأسبوع (١٢٠) دقيقة بمعدل (٢) ساعة، ولقد تم تدريس وحدات البرنامج التعليمي في مدرسة أزال الحديثة.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

اختار الباحثان الفترة من (٢٠/١٠/٢٠٢٠ م حتى ٢٠/١٢/٢٠٢٠ م) لتنفيذ الوحدات التعليمية قيد الدراسة على أفراد العينة، وبعد تدريبهم على خطوات التنفيذ، وتم توفير كل أدوات وأجهزة القياس الخاصة بالاختبارات وتخطيط الميادين وفق متطلبات تنفيذ الاختبار وإعداد وتجهيز استمارات التسجيل لرصد المعلومات، تم تطبيق البرنامج على أفراد العينة الأساسية، وعددهم (٦٠) طالب، تم إجراء القياسات القبليّة للمهارات الأساسية قيد البحث، ثم تم تنفيذ تدريس الوحدات التعليمية دون أي توقف بين الوحدات، والجدول التالي توضح الوحدات التعليمية للبرنامج (جدول رقم ٢) يوضح نموذج لتقسيمات الوحدة التعليمية من حيث الواجبات.

الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للعينات المستقلة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل النتائج القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول رقم (٢). يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات المهارية.

مستوى الدلالة	قيمة (T)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
توجد دلالة عند ٠.٠١	١٨,٤	١,٢	١٣,٣	١,٥	٨,٧	اختبار تمرير الكرة	١
	٩,٥٨	٠,٤	١٢,٦	١,٨	١٤,٠٩	اختبار الجري المتعرج بالكرة	٢
	٣٣,٢٦	٠,٧	٧,٧	٠,٨	١,٣	اختبار ركل الكرة بالقدم	٣
	٢٣,٠١	١,١٦	٨,٥	١,٢	٣,٥	اختبار السيطرة على الكرة	٤
	١٧,٣	١,٧	٩,٤	١,٣	٤,٦	اختبار ضرب الكرة بالرأس	٥
	٢٠	١,٢	٨,٣	١,٣	٣,٧	اختبار التخلص من المنافس	٦

الحسابي لها ١,٣ والانحراف المعياري بلغ ٠,٨ في القياس القبلي، اما قيمة المتوسط الحسابي لمهارة ركل الكرة بالقدم في القياس البعدي كان ٧,٧ والانحراف المعياري ٠,٧. ولصالح القيا البعدي، كما أوضحت النتائج في الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠١ حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ لمهارة ركل الكرة بالقدم ٣٣,٢٦ وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغ قيمتها ٢,٦ ولصالح القياس البعدي، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمهارة السيطرة على الكرة ٣,٥ والانحراف المعياري ١,٢ في القياس القبلي، وبلغ المتوسط الحسابي لمهارة السيطرة على الكرة في القياس البعدي ٨,٥ والانحراف المعياري ١,١٦ ولصالح القياس البعدي، بينما بينت النتائج في الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠١ حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ لمهارة السيطرة على الكرة ٢٣,١ وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغ قيمتها ٢,٦ ولصالح القياس البعدي، بينما مهارة ضرب الكرة بالرأس في القياس القبلي بلغ المتوسط الحسابي لها ٤,٦ والانحراف المعياري ١,٣، وفي القياس البعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس فقد بلغ المتوسط الحسابي ٩,٤ والانحراف المعياري ١,٧ ولصالح القياس البعدي، كما أكدت نتائج الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠١ حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ لمهارة ضرب الكرة بالرأس ١٧,٣ وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغ قيمتها ٢,٦ ولصالح القياس البعدي، أما مهارة التخلص من المنافس (المحاورة) فقد بلغ المتوسط الحسابي لها ٣,٧ والانحراف المعياري ١,٣ في القياس القبلي، أما قيمة المتوسط الحسابي لمهارة التخلص من المنافس (المحاورة) فقد بلغت ٨,٣ في القياس البعدي والانحراف المعياري ١,٢ ولصالح القياس البعدي، كما أوضحت النتائج في الجدول

يتضح من الجدول رقم (٢) أعلاه وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين القياسات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية في الوحدات التعليمية باستخدام الوسائل التعليمية لصالح الاختبارات البعدي، حيث بلغت (ت) الجدولية ٢,٦ لكل الاختبارات، حيث بلغت (T) المحسوبة بالنسبة لمهارة التمرير ١٨,٤، وكانت (T) المحسوبة لمهارة الجري المتعرج بالكرة ٩,٥٨، وفي اختبار ركل الكرة، بلغت (T) المحسوبة ٣٣,٢٦، وكانت (T) المحسوبة لمهارة السيطرة على الكرة ٢٣,٠١، وبالنسبة لمهارة ضرب الكرة بالرأس كانت (T) المحسوبة ١٧,٣، كما بلغت (T) المحسوبة ٢٠ بالنسبة لمهارة التخلص من المنافس (المحاورة).

أوضحت نتائج الجدول رقم (٢) السابق بين القياسات القبلية والبعدي لمهارة التمرير، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمهارة التمرير في القياس القبلي ٨,٧ والانحراف المعياري ١,٥ بينما كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي ١٣,٣ والانحراف المعياري ١,٢ ولصالح القياس البعدي كما أوضحت النتائج في الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠١ حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ لمهارة التمرير ١٨,٤ وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغ قيمتها ٢,٦ ولصالح القيا البعدي، أما مهارة الجري المتعرج بالكرة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمهارة الجري المتعرج بالكرة في القياس القبلي ١٤,٠٩ والانحراف المعياري ١,٨ بينما كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي ١٢,٦ والانحراف المعياري ٠,٤ ولصالح القياس البعدي، كما أوضحت النتائج في الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠١ حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ لمهارة الجري المتعرج بالكرة ٩,٥٨ وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغ قيمتها ٢,٦ ولصالح القياس البعدي، أما مهارة ركل الكرة فكان المتوسط

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الحايك، صادق والحافي، بشر والهنداوي، عمر في دراسة أثر استخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة حيث اظهرت نتائج هذه الدراسة الى أن المجموعتين التي استخدمت الوسائل التعليمية حصلت على فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد الدراسة وبأفضلية للمجموعة الثانية تلتها المجموعة الأولى باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم الاشخاص ذوي الاعاقات البسيطة " متلازمة داون". (الحايك وآخرون، ٢٠١٧)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- أن للوسائل التعليمية الأثر الايجابي في سرعة تعلم التلميذ المهارة الحركية.
- أن الوسائل التعليمية تنمي الثقة بالنفس لدى المتلقي قبل تأديته للحركة المهارية المطلوبة منه.
- الوسائل التعليمية توفر الوقت في التدريب، فتخطيط ساعة يوفر جهد ثلاث ساعات.
- للوسائل التعليمية دوراً ايجابياً في عملية الإبداع الرياضي لدى التلميذ.
- للوسائل التعليمية دوراً ايجابياً في تنمية عملية التركيز لدى التلميذ.

التوصيات:

- على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:
- التركيز على استخدام الوسائل التعليمية في التعلم للتلاميذ.

السابق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠١ حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة عند مستوى الدلالة ٠,٠١ لمهارة التخلص من المنافس (المحاورة) ٢٠ وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغ قيمتها ٢,٦ ولصالح القياس البعدي، وكانت جميع هذه المهارات هي مكونات الوحدات التعليمية قيد الدراسة.

ويعزو الباحثان الى أن استخدام الوسائل التعليمية وتأثيرها في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للتلاميذ بحاجة إلى تقدير جهودهم عند استذكار الدروس، أو في الممارسة العملية لأي نشاط بواسطة استخدام الكلمات التشجيعية المناسبة.

أضف إلى ذلك أن الوحدات التعليمية قيد الدراسة متكاملة من حيث خطوات ومراحل تعلم واكتساب المهارات الحركية. واعتمدت طريقة تدريس البرنامج على التوجيه والإرشاد أثناء الأداء مباشرة وبعده مما أدى إلى رفع مستوى الأداء المهاري والتقدم في أداء المهارات.

وهذا يؤكد أن استخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم قيد الدراسة ساهم إيجابياً في اكتساب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للتلاميذ وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمود، عبد الفتاح وآخرون إلى أن "التأكيد على الوسائل التعليمية في بعض الحقائق، واستخدام تعبيرات معينة مثيرة للانتباه هي من الوسائل التي تسهل عملية التعلم. (محمود، عبد الفتاح وآخرون، ٢٠٠٠)

كما تتفق مع دراسة "أمل حلي" في دراسة أثر استخدام بعض أنواع الوسائل التعليمية إلى إن المجموعة المستخدمة للوسائل التعليمية حصلت على أعلى متوسط في الاختبارات قيد الدراسة، وان استخدام الوسائل التعليمية بعد فترة من المواقف التعليمية تكون كفيلا بادراك التعلم للميزات المنبعثة حوله. (حلي، ١٩٩١)

المهارات الأساسية في كرة السلة لذوي الإعاقات الذهنية "متلازمة داون". مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، المجلد ٤٤، العدد ٤.

٥- الحايك، صادق والقوابع، توفيق. (٢٠١٣) "أثر برنامج تعليمي مقترح لبعض مهارات الجمباز باستخدام التعلم التعاوني. (المجموعات الصغيرة) على مستوى التفكير الابتكاري لدى تلاميذ المرحلة الاساسية. المؤتمر العلمي الخامس للإبداع الرياضي لكليات التربية الرياضية بالجامعات الاردنية، الجامعة الاردنية، المجلد الاول، ص ٢٤١ - ٢٥٦.

٦- حلبي، أمل لطفي (١٩٩١) "أثر استخدام بعض أنواع الوسائل التعليمية على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثاني عشر، القاهرة.

٧- عنان، محمود عبد الفتاح وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٠) "مقدمة علم نفس الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، مصر.

٨- مصطفى، كاظم وآخرون (١٩٨٢) "السباحة" تعليم، تدريب، قياس"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- العمل على استخدام الوسائل التعليمية في التعلم الحركي، خاصة عند تعلم مهارات الأنشطة الرياضية.

- إجراء دراسات لمعرفة فعالية الوسائل التعليمية على المستويات المختلفة من التلاميذ باختلاف تحصيلهم الدراسي، وضعهم الاقتصادي، الجنس، وضعهم الاجتماعي.

المراجع

- ١- شعلان، إبراهيم حنفي وأبو المجد، عمرو (١٩٩٦) "استراتيجية الدفاع في كرة القدم"، دار الكتاب، القاهرة.
- ٢- الشرقاوي، أنور (١٩٨٧): "التعلم نظريات وتطبيق"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣- الخطيب، خالد عبد المجيد عبد الحميد (٢٠٠٠) "إثر استخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرجات مختلفة في تعلم بعض المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل.
- ٤- الحايك، صادق والحافي، بشر والهنداوي، عمر (٢٠١٧) "أثر استخدام الوسائل التعليمية في تعلم

ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة

د. حسام الدين السيد المرسي مبارك

أستاذ مساعد بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

(قدم للنشر في ٢٠٢١/٨/٣٠م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢١/١٠/٣١م)

الملخص:

يسعى هذا البحث الى التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية لهم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لأهداف البحث، حيث تم استخدام استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة وكذلك مقياس مستوى الثقافة الرياضية كأدوات لجمع البيانات بعد عمل اجراءات الصدق والثبات لهم وذلك من عينة عشوائية من طلاب الجامعة بلغت ٢٦٦ طالب وطالبة من كليات متعددة (عملية و نظرية) بجامعة المنصورة، أشارت أهم النتائج الى أن معظم طلاب الجامعة (محل البحث) يتمتعون بمستوى جيد من الثقافة الرياضية، وجود ارتباط طردى بين مستوى الثقافة الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لصالح الطلاب .

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية- الثقافة الرياضية- طلاب الجامعة

Practicing sports activities and their relationship to the level of sports culture of university students

PhD. Hosam Eldin Elsayed Mubarak

Assistant Professor at college of sport science and Physical activity, King Saud University, and Assistant Professor at Faculty of sport Education, Mansoura University

(Received 30/8/2021; Accepted for publication 31/10/2021)

Summary:

This research seeks to identify the level of sports culture for university students and its relationship to practicing sports activities for them; the researcher used the descriptive method in the survey because of its suitability for the research objectives, A questionnaire of practicing sports activities for university students was used as well as a Scale of the level of sports culture as tools for data collection after making the reliability and stability for them. The sample of research includes 266 students from different faculties in King Saud University. The most important results indicated that most of university students have a good level of sports culture, there is a direct correlation between the level of sports culture and the practice of sports activities for university students and finally there are significant differences between male and female students regarding to the practice of sport activities and the level of sports culture in favor of male students.

Keywords: sports activities- sports culture- university students

تجنب ٦٠% من حالات الإصابة بمرض السكر، كما أشار التقرير بأن عدم ممارسة النشاط الرياضى مع التدخين يتسبب في ٨٠% من حالات أمراض القلب، أما على الجانب الاقتصادي فممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية اقتصادية كبيرة لكل دول العالم لأنها تؤدي الى تحسن الصحة العامة في المجتمع وما يترتب عليه من تقليل الإنفاق على النواحي الصحية، وزيادة الإنتاجية وخلق بيئة اجتماعية صحية سليمة. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٣)

هناك كثير من الأدلة والإثباتات العلمية التي تؤكد على ضرورة احتفاظ الفرد بمستوى معين من اللياقة البدنية حتى يكون بصحة جيدة، فتمت الحياة النشيطة والإيجابية دائماً ما تقترن بالعادات الحياتية الصحية، فهناك العديد من العادات والسلوكيات التي يقع بها الإنسان ولها تأثير سلبي على صحته مثل العادات الغذائية الخاطئة، تناول المنشطات والأدوية بشكل عشوائي، التدخين، السهر ليلاً وقلة ساعات النوم، فثقافة الإنسان ووعيه بهذه الأمور الصحية وخاصة في سن الشباب هو السبيل لحياة صحية وبناء مجتمع صحي قوى. (Konczo, C & etal...، ٢٠١٢)

تعتبر الثقافة الرياضية هي مجموعة المعارف الرياضية المتاحة للفرد والتي تكون اتجاهه الإيجابي نحو ممارسة الرياضة والتي ترتبط بصحة الفرد وتساهم في تعديل اتجاهاته نحو ممارسة الرياضة، ويشير محمد شحاته (٢٠٠٤م) أن الثقافة الرياضية هي حصيلة الإرث الرياضي والحركي للإنسانية الذي تناقلته الأجيال من جيل إلى آخر بعد تهذيبه وتحديده وتطويره، فهي شاملة تحتوي على كل ألوان النشاط الرياضي والحركي والبدني مهما تعددت أشكاله واختلفت أساليبه وتباينت أهدافه وسواء كان هذا النشاط ظاهراً أو ضمناً، بدايماً أو متطوراً. (شحاته، ٢٠٠٤)

فعلاقة الثقافة بالرياضة تكمن في أن الثقافة في المجتمع عبارة عن جزء من التراث الذي تتوارثه الأجيال المتعاقبة وتتفاعل تلك الثقافة مع المتغيرات الأخرى في المجتمع فالثقافة تشتمل على الاتجاهات والعادات والتقاليد

مقدمة ومشكلة البحث:

يمثل طلاب الجامعة أهمية كبيرة فهم صفة الشباب في كل المجتمعات وتتميز شخصية الشباب في هذه المرحلة بعدة خصائص فغالبا ما يكونوا أكثر طاقة وحركة وفاعلية في المجتمع نظرا لما تحمله هذه الفئة من مميزات تجعلها بمثابة سند ودعامة لمجتمعهم فهم من سيتحملون مسئولية مستقبل مجتمعهم. (حسين، ٢٠١٩)

تعتبر ممارسة النشاط الرياضى أمراً ضروريا وهاما للشباب لبناء جسم صحي قوى وكذلك لتقليل حدة التوترات والضغط التي يعاني منها الشباب، فممارسة الرياضة تعتبر وسيلة فعالة لتحقيق التوازن النفسى والاجتماعى للفرد حيث يعمل ذلك على التنمية الشاملة للشباب بدنيا، عقليا، اجتماعيا ونفسيا. (خليفة، ٢٠١٧)

وذلك بمشاركة الشباب في الأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها وتنظيماتها المتعددة أو من خلال المشاركة في النشاط الرياضى التنافسى عبر الهيئات الرياضية المختلفة سواء كانت تلك الممارسة لرياضة فردية أو جماعية.

فممارسة الأنشطة الرياضية من الحلول النموذجية التي تهتم بصحة الفرد وحالته البدنية، حيث أن المدنية الحديثة والاستخدام المتزايد للتكنولوجيا والألات في كل الأعمال الحياتية فرض على الإنسان في العصر الحديث بعض العادات والسلوكيات السلبية والتي تسببت في قلة حركة الانسان وعدم بذله لأى مجهود في الكثير من أعماله اليومية هو ما قد يترتب عليه إصابة الانسان بالعديد من الأمراض مثل السكرى وأمراض القلب والشرايين، بالإضافة الى أمراض العصر الحديث المتمثلة في القلق والتوتر والضغط العصبى، لذا فممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر من الأشياء الحيوية والهامة جدا للإنسان في العصر الحديث لتجنب مثل هذه الأمراض والاستمتاع بحياة صحية. (الجماحى، ٢٠٠٦)

حيث أشارت منظمة الصحة العالمية بأن ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع تغير نمط الحياة قد يساعد في

حسب متغيرات الدراسة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة من طالبات الجامعة بلغت ٢٥٠ طالبة، وأشارت أهم النتائج الى ٤٢,٨% من أفراد عينة البحث يمارسن الرياضة أحيانا، كما تبين أيضا أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية للطالبات كلما زادت جودة الصحة النفسية و جودة شغل الوقت وادارته.

- دراسة (شمس و زكريا، ٢٠١٩) واستهدفت هذه الدراسة التعرف على دور الثقافة الرياضية في تحقيق الأمن الفكري، والتنمية البشرية المستدامة من خلال معرفة مستوى كل من (المعرفة، الأمن الفكري، التنمية البشرية المستدامة) لدى الشباب الممارس للأنشطة الرياضية المختلفة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي واستخدما مقياس تم تصميمه للأجابة على تساؤلات وأهداف البحث حيث تم تطبيقه على عينة بلغت ٣٠٠ شاب (١٥٠) ممارس للأنشطة الرياضية و ١٥٠ غير ممارس للأنشطة الرياضية) وأشارت أهم النتائج الى أن الثقافة الرياضية (للسباب الممارس للأنشطة) تؤثر ايجابيا في التعامل مع الآخرين في المجتمع، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على مكافحة الفكر المتطرف.

- دراسة (القدومي، ٢٠١٧) استهدفت التعرف على مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الثقافة الرياضية والهوية الرياضية تبعا للنوع والسنة الدراسية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ١٥٢ طالبا وطالبة من قسم التربية الرياضية، واستخدم الباحث مقياس (Shahda, 2009) للثقافة الرياضية كأداة لجمع البيانات وأظهرت النتائج أن مستوى الثقافة الرياضية كان عاليا جدا لدى طلبة تخصص التربية الرياضية وأن مستوى الهوية الرياضية لديهم كان عاليا، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين مستوى الثقافة الرياضية والهوية الرياضية، وأشارت النتائج أيضا الى وجود فروق

والعقائد ومصادر المعرفة التي يتناولها أفراد المجتمع عبر الأجيال والرياضة هي إحدى هذه المكونات الثقافية، فالنظر الى الرياضة والاتجاه نحوها قد يختلف من مجتمع لآخر كل حسب إرثه الثقافي. (خيرالله، ٢٠١٧)

إن زيادة الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية للإنسان والتأكيد على تأثيرها الإيجابي عليه لن يتحقق الا بتأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويج وإثارة اهتمام الناس لمعرفة المزيد عنهم دائما ولتوسيع دائرة المعارف الإنسانية المرتبطة بالرياضة، وذلك باستخدام جميع مصادر وأساليب نقل المعلومات في توجيه أفراد المجتمع نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف مستوياتها. (مطروزة، ٢٠١٦)

يعتقد البعض عند قيامهم بتشجيع فريق معين ومعرفة بعض الأخبار والمعلومات عن كرة القدم بأنهم مثقفون رياضيا، ولكن الثقافة الرياضية لا تقتصر على مجرد المعرفة، فهذه المعارف يجب أن تشمل معلومات عن الرياضة وأهمية ممارستها للإنسان، كما يجب أن تترجم هذه المعارف والمعلومات الى الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية بمختلف مستوياتها.

لذا يسعى هذا البحث الى التعرف على أشكال ممارسة الأنشطة الرياضية على كافة المستويات وعلاقتها بمستوى الثقافة الرياضية (مرتفع - متوسط - منخفض) لطلاب الجامعة فهم يمثلون رأس المال البشري لأي مجتمع فمنهم العقول المفكرة والطاقات المبدعة والأدوات الفعالة نحو مستقبل أفضل لمجتمعهم، لذا يجب الاهتمام بإعداد هذه الفئة من الشباب (طلاب الجامعة) ومعرفة مستوى ثقافتهم الرياضية ومدى ممارستهم للأنشطة الرياضية والتي تهدف الى التنمية المتكاملة لهؤلاء الطلاب.

الدراسات السابقة:

- دراسة (آل عقران، ٢٠٢٠) تهدف هذه الدراسة الى معرفة ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بمدينة جدة والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية

المسحي، وأشارت أهم النتائج الى وجود مستويات للثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل النوع.

- دراسة (Romaguera وآخرون، ٢٠١٢) تهدف الى معرفة العوامل الديموجرافية ومحددات أسلوب الحياة والدوافع التي تتسبب في ممارسة أو عدم ممارسة الأنشطة الرياضية بالنسبة لشباب الجامعة في إسبانيا، استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة عشوائية من شباب الجامعة بلغت ٢٠٥١ طالب وطالبة، وأشارت أهم النتائج الى أن ٦٨,٤% من الطلاب و ٤٨,٤% من الطالبات يمارسون الأنشطة الرياضية، كما أشارت النتائج الى أن كل من الطلاب والطالبات الممارسين للأنشطة الرياضية يتمتعون بعادات صحية أفضل من نظرائهم الغير ممارسين للرياضة.

- دراسة (Liang وآخرون، ٢٠١١) استهدفت معرفة دور السلوك والوعي الرياضى في تحسين ثقافة وسلوك ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب الجامعة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي حيث تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة عشوائية بلغت ١٠٠١ طالب وطالبة، وأشارت أهم النتائج أنه لا يوجد اختلاف بين الطلاب والطالبات بالنسبة للاتجاه نحو ممارسة الرياضة ولكن يوجد اختلاف بينهم بالنسبة لتكرار ممارسة الرياضة، كما أوضحت الدراسة أنه لدى كل من الطلاب والطالبات هدف مرتفع لممارسة الرياضة وتم هذا السلوك الايجابي لممارسة الرياضة بسبب وعي الطلاب والطالبات بأهمية الرياضة.

هدف البحث: يهدف هذا البحث الى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة.

ذات دلالة إحصائية في مستوى الهوية الرياضية تعزى إلى متغير النوع ولصالح الطلاب الذكور.

- دراسة (رمضان، ٢٠١٧) واستهدفت التعرف على مستوى الثقافة الترويحية وعلاقتها بسلوك وقت الفراغ لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما استخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة عشوائية بلغت ٢٥% من كل شعبة من شعب الطالبات في الفرقة الثالثة والرابعة وأشارت أهم النتائج الى ارتفاع نسبة الثقافة الترويحية لطالبات جميع الشعب وبالرغم من ذلك اتضح أن مستوى المشاركة السلبية في سلوك وقت الفراغ احتل أعلى نسبة استجابة لجميع الشعب ما عدا طالبات شعبة التدريب، حيث وضح أن مستوى الثقافة الترويحية أعلى من مستوى المشاركة الفعلية الايجابية للطالبات.

- دراسة (بورداس، ٢٠١٦) وكان يهدف الى معرفة دور الاعلام الرياضي من خلال برامج الرياضية المقدمة في نشر وتنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب الجامعي، والتعرف كذلك على تقييم دور ومستوى الاعلام الرياضي في الرفع من مستوى الثقافة الرياضية لدى هؤلاء الشباب، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كما تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة بلغت ١٠٠ طالب وطالبة من طلبة شعبة الاعلام والاتصال في لمرحلتى الليسانس والماستر بجامعة العربي بن مهيدي، وأشارت أهم النتائج الى ان استخدام الشباب الجامعي لمضامين وسائل الاعلام الرياضي تحقق له إشباعاته من حيث معرفة آخر الاخبار الرياضية، التسلية والترفيه وتنمية الثقافة الرياضية.

- دراسة (على، ٢٠١٥) تهدف تلك الدراسة الميدانية إلى معرفة مستويات الثقافة الرياضية لطلبة السنة الأولى جذع مشترك بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وقد أقيمت هذه الدراسة التطبيقية على عينة قوامها ٢٤ طالب وطالبة بالسنة أولى جذع مشترك اختبروا بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب

٨- ما هي دلالة الفروق بالنسبة لممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة حسب (النوع ونوع الكلية)؟

الإجراءات:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة وهدف البحث.
مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في فئة طلاب جامعة المنصورة، بجمهورية مصر العربية.
عينة البحث: تم تطبيق البحث على عينة عشوائية من طلاب كليات جامعة المنصورة في جمهورية مصر العربية، حيث بلغ العدد الإجمالي للعينة ٣٢٦ بواقع ٦٠ طالب وطالبة للعينة الاستطلاعية و٢٦٦ طالب وطالبة للعينة الأساسية التي شملت ١٦٤ طالب وطالبة من الكليات النظرية (الآداب، الحقوق، التربية) و١٠٢ طالب وطالبة من الكليات العلمية (الصيدلة، الطب، الهندسة).

أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس مستوى الثقافة الرياضية (على، ٢٠١٥) حيث تم إعادة صياغة بعض العبارات وكذلك إعادة تقنينه وفق عينة البحث.
عدد عبارات مقياس الثقافة الرياضية (٢٧) عبارة مرفق رقم (٢)، مقسمة الى ثلاث مكونات رئيسية هي:
- أولاً: المدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية وتشمل: (١، ٤، ٧، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ٢٤)
- ثانياً: المدخلات الفنية والعلمية للثقافة الرياضية وتشمل: (٢، ٣، ٨، ١٥، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧)
- ثالثاً: مخرجات الثقافة الرياضية وتشمل: (٥، ٦، ٩، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٦)
ميزان التقدير للمقياس ثلاثي نعم (٣)، أحياناً (٢)، لا (١)، لذا فالدرجة الكلية للمقياس تكون بين (٢٧-٨١).

يهدف البحث من خلال الأهداف الفرعية التالية إلى التعرف على:

- ١- كيفية ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية.
- ٢- الأماكن التي يمارس فيها طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية.
- ٣- أسباب ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية.
- ٤- نوع وجهة تنظيم الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة.
- ٥- معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة.
- ٦- مستوى لثقافة الرياضية لطلاب الجامعة.
- ٧- علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية بمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة.
- ٨- دلالة الفروق بالنسبة لممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة حسب (نوع الجنس ونوع الكلية)؟

تساؤلات البحث:

- ١- كيف يمارس طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية؟
- ٢- ما الأماكن التي يمارس فيها طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية؟
- ٣- ما أسباب ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية؟
- ٤- ما نوع وجهة تنظيم الأنشطة الرياضية التي يشترك بها طلاب الجامعة؟
- ٥- ما هي معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة؟
- ٦- ما مستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة؟
- ٧- ما علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية بمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة؟

جدول رقم (١). الدرجات المحددة لمستويات الثقافة الرياضية

الدرجة	مستوى ثقافة رياضية
٤٥ - ٢٧	ثقافة رياضية ضعيفة
٦٣ - ٤٦	ثقافة رياضية متوسطة
٨١ - ٦٤	ثقافة رياضية عالية

ممارسة الأنشطة الرياضية، جهة ونوع التنظيم، معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية).

المعاملات العلمية للاستبيان:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي للاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة، قام الباحث بتطبيق الاستبيان على (عينة استطلاعية) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (٦٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة.

وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات ومحاور الاستبيان من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من:

— بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله والدرجة الكلية للاستبيان.

— وبين محاور الاستبيان وبعضها وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان كما هو موضح بالجدول الآتية:

ثانياً: استبيان (ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة) من تصميم الباحث حيث تم اتخاذ عدة خطوات لتصميم الاستبيان وهي:

- تم عمل عدة مقابلات شخصية مع عدد من طلاب الجامعة وكذلك المسؤولين عن النشاط الرياضي بجامعة المنصورة للتعرف على الأبعاد المرتبطة بممارسة الشباب الجامعي للأنشطة الرياضية ومنها أنواع الأنشطة وأسباب ومعوقات ممارسة الأنشطة الرياضية للطلاب.

- كما قام الباحث بعمل بحث مرجعي للكاتب والمراجع والأبحاث التي تناولت ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالثقافة الرياضية مثل (آل عقران، ٢٠٢٠)، (شمس وزكريا، ٢٠١٩)، (القدومي، ٢٠١٧)، (رمضان، ٢٠١٧) و (علي، ٢٠١٥)، (Romaguera وآخرون، ٢٠١٢)، وذلك للتعرف على الأبعاد المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة.

- نتيجة لما سبق توفر للباحث بنية معرفية مناسبة لتكوين المحاور الخاصة بالاستبيان حيث تم التوصل الى خمسة محاور لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة وتشمل (كيفية ممارسة الأنشطة الطلابية، مكان ممارسة الأنشطة الرياضية، أسباب

جدول (٢). صدق الاتساق الداخلي لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة (ن=٦٠)

العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة		
	المحور	الاستبيان		المحور	الاستبيان		المحور	الاستبيان			
١	*.٠٦٢٩	*.٠٧١٩	٨	*.٠٧٥٤	*.٠٧٣٠	١٤	*.٠٧٨٦	*.٠٥٤٧	٢١	*.٠٥٧٧	*.٠٦٩٥
٢	*.٠٧١٢	*.٠٦٨٥	٩	*.٠٤٧٩	*.٠٤٦٣	١٥	*.٠٥٥٢	*.٠٥٢٠	٢٢	*.٠٧٧٩	*.٠٧٠٢
٣	*.٠٧٧٨	*.٠٧٢٤	١٠	*.٠٦٥٤	*.٠٦٢٠	١٦	*.٠٦٠٨	*.٠٥٢٤	٢٣	*.٠٧١٥	*.٠٦٩٢

تابع جدول (٢).

الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة
الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور	
جهة ونوع التنظيم			أسباب ممارسة الأنشطة الرياضية			مكان ممارسة الأنشطة الرياضية			كيفية ممارسة الأنشطة الطلابية		
*.٠٠٦٦٦	*.٠٠٦٦٣	٢٤	*.٠٠٥٦٠	*.٠٠٦٣٢	١٧	*.٠٠٧٠٢	*.٠٠٦٧٠	١١	*.٠٠٦٨١	*.٠٠٧١٩	٤
*.٠٠٦٦٩	*.٠٠٧٣٤	٢٥	*.٠٠٥٦٧	*.٠٠٥٢٤	١٨	*.٠٠٧٤٧	*.٠٠٧٧٢	١٢	*.٠٠٦٨٦	*.٠٠٧٤٦	٥
*.٠٠٥٣٩	*.٠٠٥٠٦	٢٦	*.٠٠٦٣٩	*.٠٠٦٩٤	١٩	*.٠٠٦٨٥	*.٠٠٧٤١	١٣	*.٠٠٦٣٣	*.٠٠٥٨٩	٦
			.٠٠١٤١	.٠٠١٦٠	٢٠				.٠٠١٠٨	.٠٠١٢٣	٧
معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية											
*.٠٠٦٨٦	*.٠٠٦٥٩	٣٣	*.٠٠٦٩٦	*.٠٠٦٩٠	٣١	*.٠٠٤٤٢	*.٠٠٥٩٥	٢٩	*.٠٠٦٩٥	*.٠٠٧٥٣	٢٧
.٠٠٠٨٧	.٠٠٠٩٨	٣٤	*.٠٠٥٧٤	*.٠٠٦١٤	٣٢	*.٠٠٤٦٧	*.٠٠٤٣٧	٣٠	*.٠٠٧١٦	*.٠٠٦٧٢	٢٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٤٥.

٢٠ - ٣٤) والدرجة الكلية للمحور المنتمية اليه والدرجة الكلية للاستبيان، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل علي عدم صدق هذه العبارات، لذا قد تم حذف هذه العبارات من الاستبيان في صورته النهائية مرفق رقم (٢).

يتضح من جدول (٢)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات الاستبيان في صورته المبدئية مرفق رقم (١) ومع الدرجة الكلية للمحور المنتمية اليه والدرجة الكلية للاستبيان، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل علي صدق العبارات، كما يتضح انه لا توجد علاقة بين العبارات (٧ -

جدول (٣). معاملات الارتباط بين محاور وبعضها والدرجة الكلية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة (ن=٦٠)

الدرجة الكلية للاستبيان	معوقات الممارسة	جهة ونوع التنظيم	أسباب الممارسة	مكان الممارسة	كيفية الممارسة	المحاور
*.٠٠٦٠٨	*.٠٠٦٦٢	*.٠٠٥٨٧	*.٠٠٦٨٤	*.٠٠٦٠٦		كيفية ممارسة الأنشطة الطلابية
*.٠٠٤٠٧	*.٠٠٥٧٤	*.٠٠٧٨٩	*.٠٠٥٣١			مكان ممارسة الأنشطة الرياضية
*.٠٠٦٢٩	*.٠٠٧٦٥	*.٠٠٥٦٠				أسباب ممارسة الأنشطة الرياضية
*.٠٠٤٤٥	*.٠٠٦٥٢					جهة ونوع التنظيم
*.٠٠٥١٥						معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية
						الدرجة الكلية للاستبيان

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٤٥.

يتضح من الجدول (٣)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور الاستبيان مع بعضها والدرجة الكلية للاستبيان، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (٦٠) طالب وطالبة وقد استعان معامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات الاستبيان.

ثانياً: حساب ثبات الاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة: للتحقق من ثبات الاستبيان، قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث

جدول (٤). ثبات استبيان ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة (ن=٦٠)

معامل الثبات			المحاور
معامل ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	معامل جتمان	
٠,٧٩٨	٠,٨٢٩	٠,٧٧٤	كيفية ممارسة الأنشطة الطلابية
٠,٨٣٢	٠,٨٤٥	٠,٨١٨	مكان ممارسة الأنشطة الرياضية
٠,٨١٧	٠,٨٣٩	٠,٧٩٣	أسباب ممارسة الأنشطة الرياضية
٠,٧٥٤	٠,٨٦٦	٠,٨٥٨	جهة ونوع التنظيم
٠,٨٠٠	٠,٨٤٥	٠,٨١١	معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية
٠,٨٨٥	٠,٨٢٨	٠,٧٧٨	الدرجة الكلية للاستبيان

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٤٥

الأساسية وبلغ قوامها (٦٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة.

وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات ومحاور المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من:

– بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله والدرجة الكلية للمقياس.

– وبين محاور المقياس وبعضها وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول الأتية:

يتضح من الجدول (٤)، ان معامل ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠,٨٨٥)، وقد بلغ معامل ثبات الاستبيان بطريقة جتمان (٠,٧٧٦) وبطريقة سبيرمان برون (٠,٨٢٨)، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاستبيان قيد البحث. ثالثاً: صدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى الثقافة الرياضية:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات لمقياس مستوى الثقافة الرياضية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة

جدول (٥). صدق الاتساق الداخلي لمقياس مستوى الثقافة الرياضية (ن=٦٠)

الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة
الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور	
مخرجات الثقافة الرياضية			المدخلات الفنية والعلمية للثقافة الرياضية			المدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية		
*٠,٥٥٦	*٠,٦٢٣	٥	*٠,٥٧٨	*٠,٦٤٥	٢	*٠,٥٥١	*٠,٦١٨	١
*٠,٥٤٨	*٠,٦١٥	٦	*٠,٦٠٠	*٠,٦٦٧	٣	*٠,٦١٥	*٠,٦٨٢	٤
*٠,٤٩٦	*٠,٥٦٣	٩	*٠,٥٨٤	*٠,٦٥١	٨	*٠,٦٠٧	*٠,٦٧٤	٧

تابع جدول (٥).

الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة	الارتباط مع		العبرة
الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور		الاستبيان	المحور	
مخرجات الثقافة الرياضية			المدخلات الفنية والعلمية للثقافة الرياضية			المدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية		
*.٠,٥٦٧	*.٠,٦٣٤	١١	*.٠,٥١٨	*.٠,٥٨٥	١٠	*.٠,٣٥٥	*.٠,٤٢٢	١٢
*.٠,٣٣٩	*.٠,٤٠٦	١٤	*.٠,٥٦١	*.٠,٦٢٨	١٨	*.٠,٦٢٦	*.٠,٦٩٣	١٣
*.٠,٤٥٩	*.٠,٥٢٦	١٧	*.٠,٤٣١	*.٠,٤٩٨	١٩	*.٠,٣٩٨	*.٠,٤٦٥	١٥
*.٠,٥٠٢	*.٠,٥٦٩	٢٠	*.٠,٦٣٣	*.٠,٧٠٠	٢١	*.٠,٦٥٢	*.٠,٧١٩	١٦
*.٠,٣٧٢	*.٠,٤٣٩	٢٢	*.٠,٥١٩	*.٠,٥٨٦	٢٣	*.٠,٤٩٢	*.٠,٥٥٩	٢٤
*.٠,٥٤٩	*.٠,٥١٦	٢٦	*.٠,٥٤١	*.٠,٦٠٨	٢٥			
			*.٠,٥٢٥	*.٠,٥٩٢	٢٧			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٤٥.

أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق العبارات.

يتضح من جدول (٥)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ومع الدرجة الكلية للمحور المنتمية اليه والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة

جدول (٦). معاملات الارتباط بين محاور وبعضها والدرجة الكلية لمقياس مستوى الثقافة الرياضية (ن = ٦٠).

الدرجة الكلية للمقياس	مخرجات الثقافة الرياضية	المدخلات الفنية والعلمية	المدخلات المادية والعامة	المحاور
*.٠,٥٦٨	*.٠,٥٨٨	*.٠,٦٢٩		المدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية
*.٠,٤٢٢	*.٠,٤٩٨			المدخلات الفنية والعلمية للثقافة الرياضية
*.٠,٤٦٧				مخرجات الثقافة الرياضية
				الدرجة الكلية للاستبيان

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٤٥.

ثانياً: حساب ثبات مقياس مستوى الثقافة الرياضية: للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (٦٠) طالب وطالبة وقد استعان معامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات الاستبيان.

يتضح من الجدول رقم (٦)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور المقياس مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٧). ثبات مقياس مستوى الثقافة الرياضية (ن=٦٠)

معامل الثبات			المحاور
معامل ألفا كرونباخ	سبيرمان براون	معامل جتمان	
٠,٨٨٢	٠,٧٨٢	٠,٧١٦	المدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية
٠,٩٠١	٠,٨٠٢	٠,٧٦٤	المدخلات الفنية والعلمية للثقافة الرياضية
٠,٨٤٣	٠,٦٣٤	٠,٦٢٥	مخرجات الثقافة الرياضية
٠,٩١٣	٠,٨١٦	٠,٨١٢	الدرجة الكلية للاستبيان

* قيمة (ز) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٤٥.

يتضح من جدول (٧)، ان معامل ثبات الاستبيان (٠,٨١٦)، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال بما يشير لارتفاع معامل ثبات الاستبيان قيد البحث.

بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠,٩١٣)، وقد بلغ معامل ثبات الاستبيان بطريقة جتمان (٠,٨١٢) وبطريقة سبيرمان براون

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة التساؤل الأول: كيف يمارس طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية؟

جدول (٨). التكرار والنسب المئوية وكأ كيفية ممارسة طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٦)

م	العبارة	نعم		أحياناً		لا		النسبة الترجحية	كأ
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %		
١	أمارس بعض الأنشطة الرياضية بشكل منتظم	٢٨	١٠,٥٣	٩	٣,٣٨	٢٢٩	٨٦,٠٩	%٤١,٤٨	*٣٣٥,٢٠
٢	أمارس بالفعل احدى الرياضات الفردية	١٥	٥,٦٤	١٣	٤,٨٩	٢٣٨	٨٩,٤٧	%٣٨,٧٢	*٣٧٧,٢٩
٣	أحب ممارسة رياضة كرة القدم فقط	٨٧	٣٢,٧١	٨٠	٣٠,٠٨	٩٩	٣٧,٢٢	%٦٥,١٦	٢,٠٨
٤	أمارس بعض الأنشطة الرياضية بشكل متقطع	١٥١	٥٦,٧٧	٤١	١٥,٤١	٧٤	٢٧,٨٢	%٧٦,٣٢	*٧١,٨٧
٥	أمارس احدى الرياضات الجماعية	٢٦	٩,٧٧	٧٧	٢٨,٩٥	١٦٣	٦١,٢٨	%٤٩,٥٠	*١٠٨,١٤
٦	أهتم بممارسة التدريبات البدنية	٢٣	٨,٦٥	٨٩	٣٣,٤٦	١٥٤	٥٧,٨٩	%٥٠,٢٥	*٩٦,٧٧

* قيمة (كأ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩.

العبارات أرقام (٣) احصائياً حيث قيمة كأ المحسوبة اقل من قيمتها المعنوية. كما يشير الجدول الى أن أعلى عبارة في الجدول هي العبارة رقم (٤) والتي تنص على (أمارس بعض الأنشطة الرياضية بشكل متقطع) بنسبة ٧٦% وتكرار مقداره ١٥١

يتضح من جدول (٨) أن قيم كأ المحسوبة للفروق بين استجابات العينة على عبارات التساؤل الاول "كيف يمارس طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية؟" أكبر من القيمة الجدولية لكأ عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ماعدا

وبشكل عام يشير الجدول الى أن غالبية الطلاب يمارسون الأنشطة الرياضية لكن بشكل متقطع وليس بشكل دائم أو منتظم وهو ما تسعى إلى تحقيقه كل المؤسسات الشبابية والتعليمية وخاصة الجامعية والتي تسعى الى نشر ثقافة ممارسة الرياضة للجميع والاستثمار الأمثل لوقت الفراغ لما لممارسة الأنشطة الرياضية من تأثير إيجابي على هؤلاء الطلاب صحيا وعقليا واجتماعيا، وهو ما يتفق مع دراسة (رمضان، ٢٠١٧) و دراسة (Romaguera وآخرون، ٢٠١٢) حيث قد أكدوا على أهمية نشر ثقافة الترويج الرياضي بين طلاب الجامعة وكذلك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لهم.

فرد للاستجابة نعم و ٤١ فرد للاستجابة أحيانا وهو ما يدل على أن الغالبية من طلاب الجامعة (عينة البحث) يمارسون الأشكال المختلفة للأنشطة الرياضية لكن بشكل متقطع وليس بشكل منتظم، أما ثانياً أعلى عبارة في الجدول كانت رقم (٣) والتي تنص على (أحب ممارسة رياضة كرة القدم فقط) بنسبة ٦٥% وبتكرار مقدارة ٨٧ فرد للاستجابة نعم و ٨٠ فرد للاستجابة أحيانا وهو ما يدل على أن أكثر من نصف الطلاب (عينة البحث) يحبون ممارسة كرة القدم بمختلف مستوياتها، وهو ما يفسره الباحث بأنه شيء طبيعي نظرا لأن كرة القدم هي الرياضة الشعبية الأولى في مصر والوطن العربي فهي تحظى بمتابعة واهتمام الصغار والكبار في المجتمع وهو ما ينعكس على ممارسة كرة القدم لمختلف الأعمار .

عرض ومناقشة التساؤل الثاني: ما الأماكن التي يمارس فيها طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية؟

جدول (٩). التكرار والنسب المئوية وكلاً للأماكن التي يمارس فيها طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٦)

م	العبارة	نعم		أحيانا		لا		النسبة الترجيحية	كا
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %		
١	أمارس الأنشطة الرياضية في أحد الأندية الرياضية	٤١	١٥,٤١	٣٦	١٣,٥٣	١٨٩	٧١,٠٥	%٤٨,١٢	*١٧٠,٤٤
٢	أمارس الأنشطة الرياضية من خلال احدى الأكااديميات الرياضية	٢٤	٩,٠٢	٩٦	٣٦,٠٩	١٤٦	٥٤,٨٩	%٥١,٣٨	*٨٤,٨٤
٣	أمارس الأنشطة الرياضية في احدى مراكز اللياقة البدنية (جيم)	٣٢	١٢,٠٣	٥٨	٢١,٨٠	١٧٦	٦٦,١٧	%٤٨,٦٢	*١٣٢,٨٤
٤	أفضل ممارسة الرياضة في أماكن مفتوحة (الحدائق والمتنزهات الكبيرة)	٤	١,٥٠	٣٢	١٢,٠٣	٢٣٠	٨٦,٤٧	%٣٨,٣٥	*٣٤٢,٣٥
٥	أمارس الأنشطة الرياضية في الملاعب أو الصالات الرياضية بالجامعة	٢٦	٩,٧٧	١٦٧	٦٢,٧٨	٧٣	٢٧,٤٤	%٦٠,٧٨	*١١٦,٢٦
٦	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية بالمنزل	٦	٢,٢٦	٢٥	٩,٤٠	٢٣٥	٨٨,٣٥	%٣٧,٩٧	*٣٦٤,٢٩

* قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

لذا يتضح أن المكان المفضل لممارسة الأنشطة الرياضية لغالبية طلاب الجامعة في الصالات والملاعب الرياضية بالجامعة ويفسر الباحث ذلك لحسن تنظيم الأنشطة الرياضية والاهتمام من المشرفين على إدارة هذه الملاعب خاصة أنها تحت إشراف الجامعة، كما أن معظم هذه الأنشطة مجانية ومنها ما يتطلب اشتراك مخفض من الطلاب للاستفادة من هذه الإمكانيات الرياضية مع مراعاة أنها تتواجد في نفس أماكن الدراسة وهو ما يوفر على الطلاب الكثير من الوقت. لذا تسعى الجامعات لتوفير الخدمات الرياضية المختلفة لاتاحة فرص ممارسة الأنشطة الرياضية للطلاب وهو ما تؤكد عليه الكثير من الدراسات مثل (حسين، ٢٠١٧) و (محمود، ٢٠١٥) حيث أكدوا على أهمية الأنشطة الرياضية الجامعية.

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيم كا^٢ المحسوبة للفروق بين استجابات العينة بالنسبة لجميع عبارات التساؤل الثاني " ما الأماكن التي يمارس فيها طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية؟" أكبر من القيمة الجدولية لكا^٢ عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يشير الجدول السابق الى أن أعلى عبارة بالنسبة لاستجابات عينة البحث كانت العبارة رقم (١١) وتنص على (أمارس الأنشطة الرياضية في الملاعب أو الصالات الرياضية بالجامعة) بنسبة ٦٠% وتكرار بلغ ٢٦ فرد للاستجابة نعم و١٦٧ فرد للاستجابة أحيانا، وكانت ثاني أعلى عبارة في الجدول كانت العبارة رقم (٨) وتنص على (أمارس الأنشطة الرياضية من خلال إحدى الأكاديميات الرياضية) بنسبة ٥١% وتكرار بلغ ٢٤ فرد للاستجابة نعم و٩٦ فرد للاستجابة أحيانا.

عرض ومناقشة التساؤل الثالث: ما أسباب ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية؟

جدول (١٠). التكرار والنسب المئوية وكا^٢ لأسباب ممارسة الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٦)

م	العبارة	نعم		أحيانا		لا		النسبة الترجيحية	كا ^٢
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %		
١	أمارس الأنشطة الرياضية كهواية أستمتع بها	٢٠٢	٧٥,٩٤	٣٤	١٢,٧٨	٣٠	١١,٢٨	%٨٨,٢٢	*٢١٧,٣٨
٢	أمارس الأنشطة الرياضية للحفاظ على صحتي جيدة	٢١٥	٨٠,٨٣	٣٦	١٣,٥٣	١٥	٥,٦٤	%٩١,٧٣	*٢٧٢,٤٩
٣	أمارس الأنشطة الرياضية للحصول على جسم رياضي رشيق	٢١١	٧٩,٣٢	٣٦	١٣,٥٣	١٩	٧,١٤	%٩٠,٧٣	*٢٥٤,٨٠
٤	أمارس الأنشطة الرياضية للوصول لدرجة عالية من اللياقة البدنية	٣١	١١,٦٥	٣٥	١٣,١٦	٢٠٠	٧٥,١٩	%٤٥,٤٩	*٢٠٩,٧٨
٥	أمارس الأنشطة الرياضية حتى أستطيع الاشتراك في المسابقات الرياضية	١٠	٣,٧٦	٢٠	٧,٥٢	٢٣٦	٨٨,٧٢	%٣٨,٣٥	*٣٦٧,٧٩
٦	أمارس الأنشطة الرياضية للتعرف على أصدقاء جدد	٣	١,١٣	٣٧	١٣,٩١	٢٢٦	٨٤,٩٦	%٣٨,٧٢	*٣٢٥,٥٩

* قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

لذا يتضح من الجدول أن أهم الأسباب التي تدفع الطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية هي الحفاظ على صحة جيدة والحصول على جسم رياضي رشيق وهو ما يدل على معرفة الطلاب بأهمية ممارسة الرياضة للحصول على صحة جيدة وجسم رشيق حيث يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من (زايد و فريز، ٢٠١٥) ودراسة (Vartanian، ٢٠١٢) حيث أكدوا على أن أهم دوافع طلاب الجامعة لممارسة الأنشطة الرياضية هي الحفاظ على صحة جيدة ومظهر رشيق ووزن مثالي، ويفسر الباحث ذلك بأن تلك النتائج تتماشى مع مرحلة الشباب التي ينتهي إليها طلاب الجامعة والتي غالبا ما تهتم بالمظهر الجيد والجسم الرياضي.

يتضح من جدول (١٠) أن قيم ك^٢ المحسوبة للفروق بين استجابات العينة على عبارات التساؤل الثالث " ما أسباب ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية؟" أكبر من القيمة الجدولية لك^٢ عند مستوى دلالة (٠,٠٥). يشير الجدول الى أن أعلى عبارة في استجابات عينة البحث كانت العبارة رقم (١٤) وتنص على (أمارس الأنشطة الرياضية للحفاظ على صحي جيدة) بنسبة ٩١% وتكرر بلغ ٢١٥ للاستجابة نعم و٣٦ للاستجابة أحيانا، أما ثاني أعلى عبارة كانت العبارة رقم (١٥) وتنص على (أمارس الأنشطة الرياضية للحصول على جسم رياضي رشيق) بنسبة ٩٠% وتكرر بلغ ٢١١ للاستجابة نعم و٣٦ للاستجابة أحيانا.

عرض ومناقشة التساؤل الرابع: ما نوع وجهة تنظيم الأنشطة الرياضية التي يشترك بها طلاب الجامعة؟

جدول (١١). التكرار والنسب المئوية وك^٢ لجهة ونوع التنظيم (ن=٢٦٦)

م	العبارة	نعم		أحيانا		لا		النسبة الترجيحية	ك ^٢
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %		
١	أنظم بنفسى الأنشطة الرياضية التي أمارسها	٣٧	١٣,٩١	٦٦	٢٤,٨١	١٦٣	٦١,٢٨	%٥٠,٨٨	*٩٨,٢٢
٢	أشارك في الأنشطة الرياضية التي تنظم بالكلية	٧٣	٢٧,٤٤	١٤٦	٥٤,٨٩	٤٧	١٧,٦٧	%٦٩,٩٢	*٥٩,٤٢
٣	أشارك في التدريبات التابعة لأحد الأندية الرياضية	٣٠	١١,٢٨	١٩	٧,١٤	٢١٧	٨١,٥٨	%٤٣,٢٣	*٢٧٩,٣٠
٤	أعتمد على الأصدقاء في تنظيم الأنشطة الرياضية التي أمارسها	٧٦	٢٨,٥٧	٦٢	٢٣,٣١	١٢٨	٤٨,١٢	%٦٠,١٥	*٢٧,٢٨
٥	أشارك في المسابقات الرياضية التي تتم على مستوى الجامعة	٨	٣,٠١	٢٦	٩,٧٧	٢٣٠	٨٦,٤٧	%٣٨,٦٤	*٣٤٥,٥٥
٦	سبق لى المشاركة في احدى المسابقات الرياضية على المستوى الدولى	٢٦٤	٩٩,٢٥	%٣٣,٣٣	*٥٢٨,٠٠

* قيمة (ك^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

بها طلاب الجامعة؟" أكبر من القيمة الجدولية لك^٢ عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيم ك^٢ المحسوبة للفروق بين استجابات العينة على جميع عبارات التساؤل الرابع " ما نوع وجهة تنظيم الأنشطة الرياضية التي يشترك

فالجهة المنظمة للأنشطة الرياضية هي الكلية وقسم رعاية الطلاب بها ويتم ذلك تحت اشراف الجامعة وهو (تنظيم رسي)، أما الجزء الثانى من الطلاب فيعتمد على الأصدقاء في تنظيمهم للأنشطة الرياضية وهو ما يفسره الباحث بأن معظم الأنشطة الرياضية ذات التنظيم غير الرسي تتمثل في مباريات لكرة القدم بين الطلاب وأصدقائهم وهو ما يتسق مع نتائج المحور الأول في البحث جدول رقم (٨)، ويدل ذلك على أهمية ودور التنظيم للأنشطة الرياضية الجامعية وهو ما يتفق مع دراسة (غري، ٢٠١٦).

يوضح الجدول أن أعلى عبارة بالنسبة لاستجابات عينة البحث بشأن محور جهة ونوع التنظيم للأنشطة الرياضية كانت العبارة رقم (٢٠) وتنص على (أشارك في الأنشطة الرياضية التي تنظم بالكلية) وبنسبة ٦٩% وتكرر مقداره ٧٣ فرد للاستجابة نعم و١٤٦ فرد للاستجابة أحيانا وأن ثانياً أعلى عبارة كانت رقم (٢٢) وتنص على (أعتمد على الأصدقاء في تنظيم الأنشطة الرياضية التي أمارسها) وبنسبة ٦٠% وتكرر بلغ ٧٦ فرد للاستجابة نعم و٦٢ فرد للاستجابة أحيانا.

يتضح من نتائج هذا الجدول أن معظم الطلاب يفضلون الإشتراك في الأنشطة الرياضية التي تنظم بكلياتهم لذا

عرض ومناقشة التساؤل الخامس: ما هي معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة؟

جدول (١٢). التكرار والنسب المئوية وكأ لمعوقات ممارسة الأنشطة الرياضية (ن=٢٦٦)

م	العبارة	نعم		أحياناً		لا		النسبة الترجيحية	كأ
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %		
١	لا أجد وقت كافي لممارسة أى نشاط رياضى	٤٥	١٦,٩٢	٤٨	١٨,٠٥	١٧٣	٦٥,٠٤	%٥٠,٥١	*١٢٠,٣٧
٢	أسرتى ترفض ممارستى للأنشطة الرياضية	٢	٠,٧٥	٢٢	٨,٢٧	٢٤٢	٩٠,٩٨	%٣٦,٦٢	*٤٠٠,٠٠
٣	أجد صعوبة في ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب عادات وتقاليد المجتمع	٢١	٧,٨٩	٣٩	١٤,٦٦	٢٠٦	٧٧,٤٤	%٤٣,٣١	*٢٣٤,٧٣
٤	التزامات وضغوط الدراسة تمنعني من ممارسة أى نشاط رياضى	٤٨	١٨,٠٥	٥٨	٢١,٨٠	١٦٠	٦٠,١٥	%٥٢,٥٣	*٨٦,٦٥
٥	أعاني من ظروف اقتصادية صعبة تمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية	٦	٢,٢٦	٤٥	١٦,٩٢	٢١٥	٨٠,٨٣	%٤٠,٢٨	*٢٧٨,٥٨
٦	أعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية شئ مجهد بالنسبة لى	٢٩	١٠,٩٠	٤٠	١٥,٠٤	١٩٧	٧٤,٠٦	%٤٥,٧١	*١٩٩,٢٣
٧	أعتقد بأن ممارسة الأنشطة الرياضية شئ غير هام	٨	٣,٠١	١٧	٦,٣٩	٢٤١	٩٠,٦٠	%٣٧,٥٠	*٣٩٣,٠٣

* قيمة (كأ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

الأول خاص بالتزامات وضغوط الدراسة وخاصة بالنسبة لطلاب الكليات العملية، أما الشق الثاني فهو خاص بعدم وجود وقت كافي لممارسة الأنشطة الرياضية للطلاب وذلك بسبب ضغوط الدراسة كما سبق ذكره أو بسبب انشغال الطلاب بعد الدراسة بأشياء أخرى مثل العمل مع الدراسة وخاصة لطلاب الكليات النظرية، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (حسين و سليمان، ٢٠١٤) والتي أشارت الى أن ازدحام الجدول الدراسي للطلاب من أهم معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة، ويختلف مع نتائج دراسة (صباح وبعوش، ٢٠١٨) والتي أشارت نتائجها الى أن أهم معوقات ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية يرجع الى معارضة الأسرة وعادات المجتمع وهو السبب الذي جاء في المرتبة الأخيرة بالنسبة للمعوقات التي تمت دراستها في هذا المحور وقد يرجع ذلك الى الاختلاف من مجتمع لآخر.

يتضح من جدول (١٢) أن قيم كا^٢ المحسوبة للفروق بين استجابات العينة بالنسبة لجميع عبارات التساؤل الخامس "ما هي معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة؟" أكبر من القيمة الجدولية لكا^٢ عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من خلال الجدول السابق أن أعلى عبارة حصلت على استجابات من عينة البحث بالنسبة لمحور معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية كانت العبارة رقم (٢٨) وتنص على (التزامات وضغوط الدراسة تمنعني من ممارسة أي نشاط رياضي) بنسبة ٥٢% وتكرار مقدارة ٤٨ فرد للاستجابة نعم و ٥٨ فرد بالنسبة للاستجابة أحيانا، أما ثاني أعلى عبارة كانت العبارة رقم (٢٥) وتنص على (لا أجد وقت كافي لممارسة أي نشاط رياضي) بنسبة ٥٠% وتكرار بلغ ٤٥ للاستجابة نعم و ٤٨ فرد للاستجابة أحيانا.

تشير هذه النتائج الى أن أهم المعوقات التي تمنع طلاب الجامعة من ممارسة الأنشطة الرياضية تنقسم الى شقين

عرض ومناقشة التساؤل السادس: ما مستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة؟

جدول (١٣). التكرار والنسب المئوية وكا^٢ لمستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة (ن=٢٦٦)

م	العبارة	متوسط الدرجات	عدد الطلاب	
			تكرار	نسبة %
١	ثقافة رياضية عالية	٧٠,٠٦١	١٣٢	%٤٩,٦٢٤
٢	ثقافة رياضية متوسطة	٥٥,١٩٦	١٠٧	%٤٠,٢٢٦
٣	ثقافة رياضية ضعيفة	٣٩,٧٤١	٢٧	%١٠,١٥٠

*قيمة(كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

الطلاب يتمتعون بثقافة رياضية متوسطة، كما أن ١٠,١% من الطلاب لديهم ثقافة رياضية منخفضة. ويتضح من تلك النتائج أن ٩٠% من الطلاب عينة البحث لديهم ثقافة مرتفعة أو متوسطة مما يدل على تمتعهم بمستوى جيد من الثقافة الرياضية.

يشير الجدول رقم (١٣) إلى أن قيم كا^٢ المحسوبة للفروق بين استجابات العينة على عبارات التساؤل السادس "ما مستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة؟" لمحور للمدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية " أكبر من القيمة الجدولية لكا^٢ عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول أن ٤٩,٦% من طلاب الجامعة يتمتعون بثقافة رياضية عالية أي أن نصف طلاب الجامعة يتمتعون بثقافة رياضية مرتفعة و ٤٠,٢% من

عرض ومناقشة التساؤل السابع: ما علاقة ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة؟

جدول (١٤). معاملات الارتباط ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة (ن=٢٦٦).

مستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة			المحاور
ثقافة رياضية ضعيفة	ثقافة رياضية متوسطة	ثقافة رياضية عالية	
*0.281	*0.579	*0.791	كيفية ممارسة الأنشطة الطلابية
*0.161	*0.334	*0.842	مكان ممارسة الأنشطة الرياضية
*0.170	*0.437	*0.659	أسباب ممارسة الأنشطة الرياضية
*0.232	*0.480	*0.622	جهة ونوع التنظيم
*-0.458	*-0.207	*-0.274	معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية
*0.263	*0.425	*0.642	الدرجة الكلية للاستبيان

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٢٤.

أفضل للأنشطة الرياضية، أما الطلاب ذوي الثقافة الرياضية (المنخفضة) ليس لديهم ممارسة للأنشطة الرياضية، وهذه النتيجة توضح أهمية الثقافة الرياضية التي تبني على المعرفة والفهم ثم يتم ترجمة ذلك لسلوك رياضي (ممارسة الأنشطة الرياضية) على كافة المستويات، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (القدمي، ٢٠١٧) و(علي، ٢٠١٥) حيث أكدت نتائجهم على مدى ارتباط الثقافة الرياضية بممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية.

يشير الجدول رقم (١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية داله إحصائياً بين محاور والدرجة الكلية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة العالية والمتوسطة، كما يوجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين محاور والدرجة الكلية لاستبيان ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة العالية والمتوسطة، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يتضح من هذه النتيجة أن الطلاب ذوي المستوى (العالي والمتوسط) للثقافة الرياضية لديهم ممارسة

عرض ومناقشة التساؤل الثامن: ما هي دلالة الفروق بالنسبة لممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لطلاب الجامعة حسب (النوع ونوع الكلية)؟

جدول (١٥). دلالة الفروق بين الطلاب الذكور والاناث في ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية (ن=٢٦٦)

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الاناث (ن=٩٢)		الذكور (ن=١٧٤)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	*8.579	5.722	44.783	3.784	49.810	ممارسة الأنشطة الرياضية
0.000	*9.604	11.000	53.359	8.506	65.046	مستوى الثقافة الرياضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٤٥

أنه بالرغم من الانفتاح الكبير والتطور الذي حدث بالمجتمع إلا أنه يظل اقبال الاناث بشكل عام على الرياضة وممارستها أقل من الذكور، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (القدمي، ٢٠١٧) وذلك لوجود بعض الموروثات والعادات الثقافية التي ماتزال موجودة في مجتمعنا العربي حيث أن النتائج أوضحت في جدول (١٢) أن الأسرة لا تقوم بمنع الطلاب من ممارسة الأنشطة الرياضية.

يشير جدول (١٥)، انه توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الذكور والانات في ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوي الثقافة الرياضية لصالح الطلاب الذكور حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يتضح من الجدول أن طلاب الجامعة (الذكور) لديهم ثقافة رياضية أفضل وبالتالي ممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة أفضل من الطلاب (الإناث)، وهذه النتيجة توضح

جدول (١٦). دلالة الفروق بين طلاب الكليات العملية والنظرية في ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوي الثقافة الرياضية (ن=٢٦٦)

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الكليات النظرية (ن=١٦٤)		الكليات العملية (ن=١٠٢)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.163	1.398	4.677	47.537	6.170	48.471	ممارسة الأنشطة الرياضية
0.960	0.050	10.798	61.030	11.233	60.961	مستوى الثقافة الرياضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

يشير جدول (١٦)، انه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات العملية والنظرية في ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوي الثقافة الرياضية حيث إن قيمة(ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

كما يتضح من نتائج الجدول أن مستوى الثقافة الرياضية وكذلك ممارسة الأنشطة الرياضية متقارب بين طلاب الكليات العملية والنظرية بالجامعة، ويرجع الباحث ذلك الى أن المعوقات التي تمنع طلاب الجامعة من ممارسة الأنشطة الرياضية متقاربة بالرغم من اختلاف أسلوب وطريقة الدراسة إلا أن كل كلية لها متطلباتها، ويتضح ذلك من النتائج السابقة جدول رقم (١٢) حيث تكمن في ضغوط الدراسة وضيق الوقت وذلك لأسباب مختلفة وهذه النتائج تتفق مع نتائج بحث (Deliens, T) وآخرون، (٢٠١٥).

الاستخلاصات:

- يمارس معظم طلاب الجامعة الأنشطة الرياضية لكن بشكل غير منتظم.
- الحفاظ على صحة جيدة وجسم رياضي كانت أهم أسباب ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية.
- يفضل طلاب الجامعة ممارسة الأنشطة الرياضية في الملاعب والصالات الرياضية بالجامعة.
- غالبية طلاب الجامعة يشتركون في الأنشطة الرياضية التي تنظم بالكليات.
- تعتبر ضغوط الدراسة وضيق الوقت أكثر ما يعوق الطلاب من ممارسة الأنشطة الرياضية.
- معظم طلاب الجامعة (عينه البحث) يتمتعون بمستوى جيد من الثقافة الرياضية.

٢- القدومي، محمد. (٢٠١٧). مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد. (٣١)، عدد (١).

٣- آل عقران، أريج. (٢٠٢٠). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد. (١٢)، ص. ١٣٧-١٦٣.

٤- بومرداس، عماد الدين. (٢٠١٦). تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب الجامعي من خلال الإعلام الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة بن مهيدي، الجزائر.

٥- حسين، إيمان وسليمان، هدى. (٢٠١٤). دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد ٢٤، العدد (٤)، ص. ٢٠٧-٢٢٦.

٦- حسين، سليمان. (٢٠١٩). دور الأنشطة الطلابية في البناء التربوي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة أسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٧- خليفة، بودبوز. (٢٠١٧). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشجيع الشباب على ممارسة النشاط الرياضي (الفييس بوك نموذجاً)، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة العبي بن مهيدي، الجزائر.

٨- خيرالله، مفتاح. (٢٠١٧). دور الإعلام الرياضي المسموع في نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بالصحة، رسالة ماجستير، كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

٩- شحاته، محمد. (٢٠٠٤). الثقافة الرياضية "سلسلة الوعي الرياضي"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

١٠- شمس، أمل وزكريا هاني. (٢٠١٤). دور الثقافة الرياضية في تحقيق (الأمن الفكري، التنمية البشرية المستدامة) بحث مقارن بين عينة من الشباب، مجلة كلية

- يوجد ارتباط طردى بين مستوى الثقافة الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة.

- هناك فروق دالة احصائياً بين الطلاب (ذكور- إناث) بالنسبة لممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية لصالح الطلاب الذكور.

- لم توجد فروق دالة احصائية بين طلاب الجامعة من الكليات (عملية - نظرية) بالنسبة لممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الثقافة الرياضية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال هذا البحث يوجه الباحث للجامعات بعض التوصيات والتي يجب مراعاتها لمساعدة الطلاب ليتمكنوا من ممارسة الأنشطة الرياضية، فيجب على الجامعات:

- الاهتمام بالملاعب والصالات الرياضية وتطويرها داخل الجامعة.

- تنظيم أحداث رياضية متنوعة على مدار العام الدراسي ليتمكن الطلاب من الاشتراك بها.

- تخصيص جزء من وقت الجدول الدراسي لإتاحة الفرص للطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية.

- محاولة تحسين الثقافة الرياضية لطلابها عن طريق الندوات واللقاءات المباشرة وغير مباشرة مع الطلاب.

- نشر ثقافة ممارسة الرياضة للجميع والرياضة من أجل الصحة بين الطلاب.

- توجيه الطلاب بأن الثقافة الرياضية لا تقتصر على مشاهدة كرة القدم ولكنها تستهدف ممارسة الرياضة.

- توعية الطلاب بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي.

المراجع:

١- الحماحي، محمد. (٢٠٠٦). الرياضة للجميع (الفلسفة والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- 18- Deliens Tom, Benedicte Deforche, Ilse De Bourdeaudhuij and Peter Clarys. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health (15), Nr. 201.
- 19- konczos Csaba, Josef Bogнар, Zsolt Szakaly, Istvan Simon & Zsolt Olah. (2012). Health awareness, motor performance and physical activity of female university student, Biomedical Human Kinetics Journal, Vol. (4), P.12 - 17.
- 20- Liang si, Yang Guang & Bai Jin. (2011). Role of sports behavior in improving university students sports practice attitude. Journal of sports adult education, china.
- 21- Romaguera Dora, Pedro Tauler, Miquel Bannasar, Jordi Pericas, Carlos Moreno, Sonia Martinez & Antonio Aguilo. (2011). Determinantes and patternes of physical activity practice among Spanish university students. Journal of sports sciences, V. (29). Issue. (9), P. (989 – 997).
- 22- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. Psychology of Sport & Exercise, 13, 251-256.
- 23- World Health Organization report. (2003). Health and development through physical activity and sport.

- التربية، جامعة عين شمس، مصر، العدد. (٢٥)، الجزء الرابع، ص. ١٤٣-٢٢٨.
- ١١- صباح، عايش وبعوش، خالد. (٢٠١٨). معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعة، ورقة بحثية بمؤتمر الممارسة الرياضية وثقافة التغذية الصحية لدى المرأة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة، الجزائر، مارس.
- ١٢- على، جرمون. (٢٠١٥). مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد. ٢٠، ص. ٢٥٧-٢٦٨.
- ١٣- غربي، أحمد. (٢٠١٦). دور وظيفة التنظيم في تطوير الرياضة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.
- ١٤- محمود، خالد. (٢٠١٥). تقويم النشاط الرياضي في بعض الجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.
- ١٥- مطروزة، إيمان. (٢٠١٦). دور القنوات الرياضية في نشر الثقافة الرياضية لدى المرأة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- ١٦- رمضان، نورهان. (٢٠١٧). الثقافة الترويحية وعلاقتها بسلوك وقت الفراغ لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- زايد، كاشف وفريز، ايرين (٢٠١٥). دوافع ممارسة طلاب الجامعة للأنشطة الرياضية وفقا لنظرية التقرير الذاتي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد ٩ (٢)، ٣٤٠-٣٥٠.

تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الممارسات للنشاط البدني في مدينة الرياض

د. ياسر محروس مصطفى

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

الطالبة/ شروق بنت عبد الله محمد الصويلح

طالبة بقسم فسيولوجيا الجهد البدني

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

الطالبة/ كادي بنت مشعل حسن القحطاني

طالبة بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ١٩/٣/٢٠٢٠م؛ وقبل للنشر في ٢٠/٧/٢٠٢٠م)

ملخص الدراسة

أدت قلة الحركة الناتجة عن التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية إلى انتشار البدانة نتيجة زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم، وزادت المشكلة تفاقماً بسبب عدم الانخراط في البرامج الرياضية والتمارين البدنية بصورة منتظمة فردية أو جماعية من قبل غالبية أفراد المجتمع، إضافة إلى عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول، وما ينتج عنه من سرعات حرارية زائدة أدت إلى زيادة في الوزن وزيادة الدهون، الأمر الذي أدى لانتشار البدانة وما نتج عنها من أمراض واضطرابات للجهاز الدوري والتنفسي مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل النبض ومعدل التنفس، وضعف القدرة الهوائية في استهلاك الكمية الكافية من الأكسجين والتي تزيد مع تقدم العمر، كذلك أكدت الدراسات على أن ضعف ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير على زيادة السمنة في أوساط السيدات، وهو ما يترتب عليه أضرار ضخمة على جميع الجوانب ومنها الجانب الصحي الفسيولوجي، وأن التركيز على ممارسة الرياضة هو الحل الوحيد لهذه المشكلة، لذا سوف يتم تنفيذ دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى الممارسات للنشاط البدني في مدينة الرياض " حيث تهدف الدراسة إلى قياس تأثير برنامج للتدريبات الهوائية مقترح على تطور بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي)، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث تم بناء برنامج تدريبي موزع على (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية (٣٠) دقيقة، تراوحت شدة الأحمال البدنية ما بين (٤٠ : ٦٠%) من أقصى معدل لضربات القلب (HMR)، وتراوحت فترة الاحماء ما بين (٥ : ١٠) دقائق، كما كانت فترة التهدئة (٥) دقائق، تنوعت بين استطلاعات والعباب صغيرة هادئة لغرض عودة الجسم إلى حالته الطبيعية كذلك تم تطبيق الدراسة على عينة من (١١) متدربة من أحد أندية اللياقة البدنية النسائية، واستخدم الباحثين بعض الاختبارات البدنية والفسيولوجية، وتم تنفيذ قياسات قبلية وبعديّة ودراسة الفروق في النتائج بين الاختبارين، وكذلك دراسة الفروق بهدف تحديد مقدار التطور المحقق، ومن أهم النتائج المتوقعة من الدراسة تطور مستوى اللياقة البدنية وتحسن أداء بعض الوظائف الفسيولوجية للعينة محل الدراسة.

كلمات مفتاحية: التدريبات الهوائية، المتغيرات البدنية، المتغيرات الفسيولوجية، النشاط البدني

The effect of a proposed aerobic training program on some physiological variables of physical activity practices in the city of Riyadh

Prof. Yasser Mahrous Mustafa

College of Sports Sciences and Physical Activity
King Saud University

Shorouk bint Abdullah Muhammad Al-Suwailih

College of Sports Sciences and Physical Activity
King Saud University

Cady Bint Mishal Hassan Al-Qahtani

College of Sports Sciences and Physical Activity
King Saud University

(Received 19/3/2020; Accepted for publication 20/7/2020)

Abstract: The lack of movement resulting from the technological development of devices and equipment used in daily life has led to the spread of obesity as a result of weight gain and the accumulation of fat in the body, and the problem has been exacerbated by the lack of participation in sports programs and physical exercises on a regular basis, individually or collectively by the majority of society members, in addition to the imbalance The amount of food consumed, and the resulting excess calories, led to an increase in weight and an increase in fat, which led to the spread of obesity and the resulting diseases and disorders of the circulatory and respiratory system such as high blood pressure, increased pulse rate and respiratory rate, and weak aerobic capacity to consume the quantity Adequate oxygen, which increases with age. Studies have also confirmed that poor physical activity has a significant impact on increasing obesity among women, which results in huge damages on all sides, including the physiological health aspect, and that focusing on exercise is the solution. Therefore, a study entitled "The effect of a proposed aerobic training program on some physical and physiological variables of exercisers" will be carried out. Physical activity in the city of Riyadh, where the study aims to measure the effect of a proposed aerobic exercise program on the development of some physical abilities and physiological variables (body mass index, resting pulse, diastolic blood pressure, systolic blood pressure, respiratory rate, maximum absolute oxygen consumption, maximum for relative oxygen consumption), and the researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study, where a training program was built over (8) weeks, with (5) training units per week, the time of each training unit (30) minutes, the intensity of the physical loads ranged between (40: 60%) of the maximum heart rate (HMR), and the warm-up period ranged between (5-10) minutes, and it was the cool-down period (5) minutes, and varied between stretches and small quiet games for the purpose of returning the body to its normal state as well The study was applied to a sample of (11) female trainee from a women's fitness club. The researchers used some physical and physiological tests. Pre and post measurements were carried out and the differences in the results between the two tests were studied, as well as the study of the differences in order to determine the amount of development achieved. It is expected from the study that the level of physical fitness will develop and the performance of some physiological functions of the sample under study will improve.

Key words: aerobic exercises, physical variables, physiological variables, physical activity

مقدمة الدراسة

للرياضة في مجتمعنا المعاصر أهمية بالغة حيث أن منظمة الصحة العالمية (world health organization) (2013) تحذر من الخمول البدني وانماط الحياة المستقرة والتي تصنفها من بين عشرة أسباب رئيسية للعجز والوفاة بالعالم حيث تؤكد معظم الدراسات كدراسة (Li, P. J., 2015) بأن انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الافراد ينبي بشكل مستقل بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية وارتفاع معدل الوفيات لدى كبار السن ، وزيادة مخاطر إصابة الفئات الشبابية بالأمراض الغير معدية مثل امراض القلب والاعوية الدموية والسكري والسرطان . ونتيجة لذلك فقد أدركت المجتمعات المتقدمة بأهمية اللياقة البدنية والتي تعرف بانها " مقدرة الفرد الادائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي والتركيب الجسدي والمرونة وقوة العضلات الهيكلية وتحملها " (الهزاع، ٢٠٠٥)

حيث يعبر هذا المفهوم عن مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك حسب تصنيف الكلية الأمريكية للطب الرياضي والذي يعكس القدرات الوظيفية للقلب والرئتين ونسبة وزن الدهون إلى الوزن الكلي للجسم ومرونة المفاصل والمدى الحركي لها والقدرات الوظيفية المتعددة للجهاز العضلي كإحداث الحركة وتوليد الحرارة والحفاظ على درجة حرارة الجسم وغيرها ، فضلاً عن المكونات المرتبطة بالمهارة او الأداء الرياضي كالتسرع والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة ، في حين يمكن أن نحافظ على هذه المكونات ونتنبأ بها ونطورها من خلال ممارسة أشكال النشاط البدني واختباره المتعددة (percia et al , 2012)

وقد أورد زهاد فوزي (٢٠٢٠) أن " للإعداد البدني والوظيفي لأجهزة الجسم أهمية كبرى في الوصول إلى أفضل مستوى أداء للتمرينات والألعاب الرياضية ولا سيما علم التدريب الرياضي وفسيولوجيا التدريب، وكما

معروف فإن التدريب يؤدي إلى إحداث العديد من التغيرات سواء كانت تغيرات بدنية من تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط البدني الممارس أو تغيرات داخلية والتي تحدث نتيجة التدريب الرياضي والذي يشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة" وتشير الجمعية (American Council on Exercise, 1996) إلى أن ممارسة أنشطة اللياقة البدنية الهوائية تحديداً لها تأثير إيجابي على تحسين عمل القلب وبالتالي النتائج القلبية يحسن من عملية تبادل الغازات في الدم والعضلات العاملة إضافة ما إلى هذه الأنشطة من أثر واضح على خفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلى حد معين وتحسن النبض، وعملية الهدم والبناء المصاحبة للنشاط البدني كذلك الوقاية للعديد من أمراض العصر مثل السكري والضغط.

فالعالم الآن يشهد تطوراً كبيراً في كافة مجالات الحياة المختلفة، ويعد المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل كبير حيث ساهم هذا التطور بتحقيق العديد من الإنجازات التي تعود على صحة الإنسان، وهذه الإنجازات لم تأت من فراغ أو وليد الصدفة، وانما تحققت بفضل الله ثم قدرة الباحثين والمختصين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي والتطبيق السليم. (عصام أبو شهاب، ٢٠١٦) وترسيخاً لهذا الدور التي تقوم به الأنشطة البدنية نسعى جاهدين لتخطيط وتنفيذ برنامج رياضي مدعم علمياً وعملياً لتحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية بكل يسر ونجاح.

مشكلة الدراسة

أدت قلة الحركة الناتجة عن التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية الى انتشار البدانة نتيجة زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم، وزادت المشكلة تفاقماً بسبب عدم الانخراط في

سنة) وبعد فترة الزواج بقليل يتميزن معظمهن بالبدانة (خاصة السيدات الاتي يسكن في المدينة) نتيجة قلة الحركة والانشغال بأمر المنزل والاولاد، وما نتج عن هذه السمنة والبدانة من امراض القلب والجهاز الدوري والتنفسي المعاصرة حيث اتسم العصر الحاضر بوسائل الحياة العصرية التكنولوجية التي وفرت المجهود ونتج عنها قلة الحركة، كما لاحظ الباحثون عدم انتشار الوعي بأهمية ممارسة المرأة للرياضة والبرامج الصحية الرياضية من قبل المجتمع السعودي.

الأمر الذي يستوجب على الباحثين في المجال الرياضي التصدي من خلال البرامج التدريبية المقترحة للوقاية والعلاج من هذه الأمراض عن طريق النشاط الرياضي المعتدل، وهو ما دفع الباحثون لتناول هذه المشكلة بالبحث والدراسة في اقتراح برنامج تدريبي هوائي يستند على الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة لمعرفة أثره على بعض القياسات الفسيولوجية لدى عينة من السيدات في العاصمة الرياض.

هدف الدراسة:

• تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القياسات الفسيولوجية: (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي) لدى الممارسات بمدينة الرياض.

فرضية الدراسة:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في بعض القياسات الفسيولوجية: (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي،

البرامج الرياضية والتمرينات البدنية بصورة منتظمة فردية او جماعية من قبل غالبية افراد المجتمع، اضافة الى عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول وما ينتج عنه من سعرات حرارية زائدة ادت الى زيادة في الوزن وزيادة الدهون، الامر الذي ادى انتشار البدانة وما نتج عنها من امراض واضطرابات للجهاز الدوري والتنفسي مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل النبض ومعدل التنفس، وضعف القدرة الهوائية في استهلاك الكمية الكافية من الاكسجين والتي تزيد مع تقدم العمر. وهو ما كشفته دراسة قام بها باحثون من مركز ساوث ويسترن الطبي. (Al-Gelban KS, 2008)

كما أكدت نتائج دراسة مزارى وآخرون (٢٠١٧) أن قلة النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير على زيادة السمنة في اوساط السيدات، وهو ما يترتب عليه اضرار ضخمة على جميع الجوانب ومنها الجانب الصحي الفسيولوجي، وان التركيز على ممارسة الرياضة هو الحل الوحيد لهذه المشكلة.

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Diego Silva et al, 2014)، (Rastegar et al, 2014)، الوريكات (٢٠١٩)، أبو شادي وعبد الحافظ (٢٠٠٤) أن للتمرينات الهوائية الأثر الايجابي على الكثير من العمليات الفسيولوجية داخل الجسم ومنها تقليل الاصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية وتقليل ضغط الدم وتحسين معدل النبض والتقليل من عوامل الخطر الكلية.

وبحكم طبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والمتمثلة في الحمل والولادة والظروف بعد الحمل، كما أن طبيعة جسم المرأة يظهر فيه بوضوح زيادة نسبة الشحوم عن الرجل وهذا يستدعي بدون أدنى شك من المرأة ممارسة النشاط الرياضي لإذابة هذه الشحوم، وهو ما ينعكس على تحسين العمليات الفسيولوجية. (الربضي، ٢٠٢٠)

وقد لاحظ الباحثون ومن خلال معابثتهم للواقع أن مجتمع السيدات اليمنيات عموما وخاصة الفئة (١٨-٣٥

المجموعة التجريبية الواحدة، حيث بلغت عينة الدراسة (٤١) طالبا من طلاب جامعة الزيتونة الأردنية المسجلين في فريق الجامعة بكرة السلة للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ م ، طبق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات البليومتر ك لمدة (٨ أسابيع) بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة. توصلت الدراسة إلى وجود فروق إيجابية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي على القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية، يوصي الباحثان بأهمية استخدام تمرينات البليومتر ك على تطوير القدرات البدنية وتحسين المتغيرات الفسيولوجية.

قام سامي، مقاق (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان " أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية" هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في السرعة الهوائية القصوى VMA والحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وهذا بالاعتماد على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، بحيث تمثلت عينة البحث في لاعبي فريق شباب أهلي برج بوعربيج الكرة القدم أكابر الناشط في بطولة الرابطة المحترفة الثانية و بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى مجموعة من النتائج متمثلة في: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير السرعة الهوائية القصوى VMA لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس القبلي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس القبلي.

معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي) لدى بعض الممارسات بمدينة الرياض.

مصطلحات البحث:

تدريب الأيروبيك (الهوائي) aerobic exercise : هو الأداء البدني الشامل وفق برنامج محدد يستخدم فيه أوكسجين الهواء طوال فترة الممارسة. (أبو خيط: ٢٠١٠) القياسات الفسيولوجية Physiological Measurements: هي اجراءات توفر معلومات تشخيصية عن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم، وتتم من خلال تعريض المفحوص لجهد بدني مع اجراء قياس لبعض المتغيرات الفسيولوجية. (الهزاع ٢٠٠٥)

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max): تعني أقصى قدرة للعضلات يتم استهلاكها من الأكسجين وتقاس باللتر أو المليلتر في الدقيقة. (المارديني، ٢٠٠٥)

معدل القلب (النبض) Heart rate or Pulsate (HR): عدد مرات ضربات القلب في الدقيقة. (Aref, 2018)

الدراسات السابقة

أولا: الدراسات العربية

قام (بسام و إلهام ، ٢٠٢١) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات البليومتر ك على تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى العبي منتخب كرة السلة في جامعة الزيتونة الأردنية " تهدف هذه الدراسة على التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات البليومتر ك على تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى العبي منتخب كرة السلة في جامعة الزيتونة الأردنية ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب تصميم

الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة الهوائية، وسكر الدم، وضغط الدم)، والمتغيرات البدنية (القوة العضلية، والمرونة، والتحمل العضلي) و(درجة الاكتئاب) لدى المصابين بالاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (١٥) فردا (مصابين بالاكتئاب)، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك لملاءمته أهداف وفرضيات الدراسة، حيث تم تطبيق برنامج تمارين تاهيلية لمدة ٨ أسابيع وبواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع مدة كل وحدة (٤٥-٥٥) دقيقة، كما توصلت إلى أن هناك أثرا إيجابيا على تأثير ممارسة التمارين الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة الهوائية، وسكر الدم، وضغط الدم)، والمتغيرات البدنية (القوة العضلية، والمرونة، والتحمل العضلي)، ومتغير (درجة الاكتئاب) لدى أفراد عينة الدراسة، وقد أوصى الباحث بضرورة إدماج التمارين الهوائية ضمن المنظومة العلاجية المستخدمة في علاج اضطراب الاكتئاب النفسي، لما لها من أثر إيجابي على تحسين الحالة الفسيولوجية والنفسية والبدنية لهؤلاء المرضى.

قام (وهبه ، ٢٠١٧) بدراسة بعنوان " أثر برنامج "INSANITY" التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأثر وبومترية لدى مراكز اللياقة البدنية الصحية في محافظة الزرقاء" هدفت الدراسة على التعرف إلى أثر برنامج "INSANITY" التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأثر وبومترية لدى مراكز اللياقة البدنية الصحية في محافظة الزرقاء ، وبلغت عينة الدراسة (١٦) متدربا ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة ، وتضمنت القياسات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل التنفس ، الهيموجلوبين ، الدهون الثلاثية) والقياسات الأثر وبومترية (كتلة الجسم ، والشحميات الجلدية

قام سرايعة (٢٠٢٠)، بدراسة بعنوان تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية و القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة وحامض ال لاكتيك لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبين لكرة يد، ومن أدوات الدراسة: اختبارات بدنية، قياسات فسيولوجية وبرنامج التدريب المتقاطع، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية عن طريق SPSS، V25 ومن أهم النتائج: أن برنامج التدريب المتقاطع يؤثر تأثيرا إيجابيا دالا إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ على القدرات البدنية القدرة العضلية للرجلين والذراعين، السرعة الانتقالية، الدقة، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، برنامج التدريب المتقاطع المقترح أحدث تحسنا في القدرات البدنية (قيد الدراسة) لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد بنسبة تراوحت ما بين (١٧,٧٤% - ٣٢,١٣%، يؤثر برنامج التدريب المتقاطع تأثيرا إيجابيا دالا إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ على المتغيرات الفسيولوجية حامض اللاكتيك لدى لاعبي المنتخب الوطني العسكري لكرة اليد، برنامج التدريب المتقاطع المقترح أحدث تحسنا في المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) بنسبة تقدر ب ١٥,١٩%.

قام (ياسر وسميرة، ٢٠١٩) بدراسة بعنوان " تأثير التمارين الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة الهوائية، وسكر الدم، وضغط الدم)، والمتغيرات البدنية (القوة العضلية، والمرونة، والتحمل العضلي) و(درجة الاكتئاب) لدى المصابين بالاكتئاب" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين

تجريبية ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a < 0.05$) في التحمل اللاهوائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بعد المناقشة أن التدريب الدائري لمدة ١٠ أسابيع بواقع ثلاث أيام بالأسبوع يحسن من السرعة والتحمل اللاهوائي لدى عينة الدراسة. قام (Alzoabi, 2002) بدراسة بعنوان " أثر نظام المحطات المقترح الذي يهتم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في إطار الرياضة للجميع لمختلف الأعمار من الجنسين" حيث هدفت الدراسة التعرف إلى أثر نظام المحطات المقترح الذي يهتم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في إطار الرياضة للجميع لمختلف الأعمار من الجنسين، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٢) مشاركاً ومشاركة، بواقع (١٥) مشاركاً من الذكور و(١٧) مشاركة من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-٥٢) سنة تم اختيارهم من الممارسين للنشاط البدني في مدينة الحسن للشباب. كما أخضعت عينة الدراسة للفحوصات الطبية اللازمة، وتم إجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة الدراسة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي الذي هو جزء لا يتجزأ من نظام المحطات، ولمدة عشرة أسابيع، بواقع ثلاث تدريبات أسبوعياً مدة الوحدة التدريبية الواحدة بين (٥٠-٦٠) دقيقة، بشدة تراوحت بين ٦٠-٧٠% من أقصى نبضات القلب. وبعد إجراء الاختبار البعدي الذي تم بنفس ظروف الاختبار القبلي، أشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات الدراسة، وبشكل متفاوت لكلا الجنسين وهي (الوزن، نسبة الدهون، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، تحمل عضلات البطن، تحمل عضلات الذراعين، معدل ضربات القلب، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر).

لمناطق "العضد، أسفل اللوح، البطن" حيث اخذت قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وأشارت نتائج الدراسة بعد استخدام المعالجات الإحصائية الى وجود تحسن ملحوظ (دال إحصائياً) في متغيرات (معدل ضربات القلب، معدل التنفس، الهيموجلوبين، الدهون الثلاثية، كتلة الجسم، الشحميات الجلدية لمناطق "العضد، أسفل اللوح، والبطن) من القياس القبلي الى القياس البعدي ولصالح القياس البعدي باستثناء متغير ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي) فلم تشر النتائج لوجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي على هذا المتغير.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

قام (Taskin, 2009) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء على عنصر السرعة والتحمل اللاهوائي " حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء على عنصر السرعة والتحمل اللاهوائي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالب من كليات التربية الرياضية متوسط أعمارهم (٢٣,٩٢) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن مجموعتين الأولى تجريبية اشتملت على (١٦) طالباً والآخرى ضابطة اشتملت على (١٦) طالباً ، تم تطبيق التدريب الدائري من خلال (٨) محطات بواقع (٣) أيام بالأسبوع لمدة (١٠) أسابيع ، تم تنفيذ برنامج التدريب الدائري بشدة (٧٥%) من الحد الأقصى للعدد الحركي لكل محطة ، حيث تم استخدام بطارية الاختبار المعدة من قبل مركز الأبحاث و التقييم الطبي التابع للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) ، وتم اخذ القياسات القبلية والبعدي للمشاركةين على عنصر السرعة والتحمل اللاهوائي ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a < 0.05$) على اختبار السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف الدراسة، من خلال تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي - البعدي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع البحث من السيدات الممارسات للنشاط البدني في بعض أشهر مراكز اللياقة البدنية بمدينة الرياض، وعددهم (٩) مراكز كما هو موضح بجدول (١):

جدول (٢). توزيع مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض

م	اسم النادي	الموقع
١	نادي جامعة الملك سعود	شمال الرياض
٢	Aerial Arts Studio	وسط الرياض
٣	Flag Boxing	شرق الرياض
٤	So Cycle	شمال الرياض
٥	Sands Studio	غرب الرياض
٦	Fitness Time	وسط الرياض
٧	Body Master	وسط الرياض
٨	Fitness First	وسط الرياض
٩	Orange theory K.S.A	وسط الرياض

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بأسلوب كرة الثلج (السلسلة) من مجتمع الدراسة الكلي ممن لديهن الرغبة في الاشتراك في البرنامج، من رواد نادي جامعة الملك سعود، حيث بلغ عددهم (11) سيدة ممارسة للنشاط البدني.

وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (Internet).
- المقابلات الشخصية.
- استمارة جمع المعلومات لتسجيل البيانات لكل مختبرة بالإضافة إلى استمارة لتحضير ومتابعة التزام العينة.
- القياسات الفسيولوجية والمتمثلة في الجدول (٢).

جدول (٢). القياسات الفسيولوجية والأجهزة المستخدمة في البحث

م	اسم القياس	الأدوات المستخدمة
١	الطول Length	ريستامتر
٢	الوزن Weight	ميزان طبي
٣	مؤشر كتلة الجسم (BMI)	معادلة

تابع جدول (٢).

م	اسم القياس	الأدوات المستخدمة
٤	ضغط الدم الانقباضي والانقباضي Diastolic, Systolic Blood Pressure	جهاز سيفجومانوميتر (Sphygmomanometer) لقياس ضغط الدم.
٥	معدل النبض Pulse Rate	جهاز قياس معدل النبض، وتم تحديد أقصى معدل لضربات القلب من المعادلة: $MHR = 206.9 - (0.67 \times \text{age})$.
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 max)	اختبار هارفارد
٧	معدل التنفس Respiratory Rate	حساب معدل التنفس بالدقيقة

لحساب درجة اللياقة البدنية في اختبار هارفارد يتم كما يلي:

من اختبارات الإجهاد القلبي اختبار (Heart stress test) يساعد على المتابعة وتشخيص أمراض جهاز القلب والدوران. و الذي يعد اختباراً مهماً لقياس وتقويم اللياقة البدنية وقدرة الفرد على استعادة فترة الشفاء بعد الجهد أو التمرين الصعب والشديد، أي سرعة عودة النبض أي (معدل القلب) إلى حالة الراحة ما قبل الجهد، فهذا دليل على الحالة والوضع الأفضل للجسم، كذلك يعد هذا الاختبار من أنواع اختبارات تحمل الجهازين الدوري والقلبي على السواء (Cardiovascular Endurance)، يقوم الاختبار بحساب وقياس القدرة على أداء التمرين باستمرار لفترات طويلة من الزمن دون حصول التعب، حيث يقوم المختبر بالصعود والهبوط فوق صندوق ارتفاعه (٤٥ سم) وبمعدل ٣٠ خطوة صعود وهبوط بالدقيقة الواحدة، ولمدة ٥ دقائق، أو الاستمرار حتى التعب، والتعب يعني عدم قدرة الفرد على الصعود لفترة تبلغ ١٥ ثانية، حينها يجلس المختبر حالاً ويجري حساب عدد ضربات قلبه بساعة إيقاف، حيث تشغل الساعة لحظة جلوسه بعد انتهاء العمل لمدة ٥ دقائق، أو عدم قدرته على تكملة الصعود نتيجة التعب، ويتم حساب ضربات القلب من ١ - ١,٥ دقيقة، ثم من ٢ - ٢,٥ دقيقة، ثم من ٣ - ٣,٥ دقيقة، ثم نجمع عدد ضربات القلب بالمرات الثلاثة.

ولحساب ضربات القلب للمدة القصيرة هو عدد الضربات من ١ - ١,٥ دقيقة فقط. حساب ضربات القلب للمدة الطويلة تجمع ٣ أزمان نصف الدقيقة أي (١ - ١,٥ + ٢ - ٢,٥ + ٣ - ٣,٥).
التسجيل: يتم حساب الدليل بواسطة المعادلة التالية في المثال التالي:

إذا كان مجموع الأزمان الثلاثة لضربات القلب هي: ١ - ١,٥ = ٩٠، ثم ٢ - ٢,٥ = ٨٠، ثم ٣ - ٣,٥ = ٧٠. ضربة، أي مجموعها = ٢٤٠. ضربة، بينما زمن الاختبار هو ٥ دقائق = ٣٠٠ ثانية، ثم تطبيق المعادلة التالية للحصول على درجة اللياقة البدنية: ٣٠٠×١٠٠ درجة اللياقة البدنية = $٦٢,٥$ درجة ٢×٢٤٠
هذا إذا تم قياس ضربات القلب ٣ مرات في ٣٠ ثانية لكل مرة ثم جمعها معاً.

البرنامج التدريبي:

- استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية في الأسبوع.
- استغرق زمن الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة.
- تراوحت الشدة المقترحة ما بين (٤٠-٦٠ %) من أقصى معدل لضربات القلب (HMR) وقد تم حساب الشدة من خلال المعادلة الآتية:

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحثون في معالجة النتائج إحصائياً الأساليب التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت) لدلالة الفروق، كما اعتمدوا في معالجة النتائج الإحصائية على برنامج SPSS الإحصائي، واستخدم مستوى الدلالة (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للدراسة.

عرض ومناقشة النتائج

تحويل البيانات.

بعد إجراء القياسات، وذلك على عينة الدراسة المقترحة تم إجراء المقارنات بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة (عينة الدراسة)، وبفاصل زمني بين القياسين (٨) أسابيع، وكانت فرضية الدراسة تبحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في بعض القياسات الفسيولوجية: (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي) لدى بعض الممارسات بمدينة الرياض، وهو ما سوضحه جدول (٣):

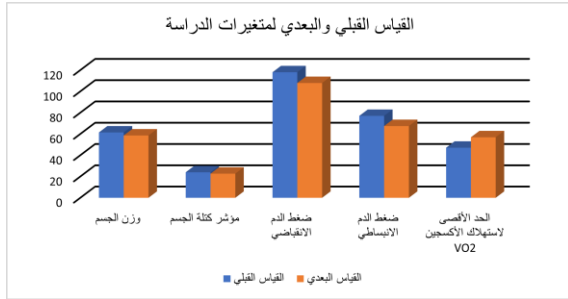
النبض المستهدف	أقصى معدل للنبض أثناء المجهود ×	النسبة المئوية للشدة المستهدفة	نبض الراحة
		١٠٠+	

- تم احتساب نبض الراحة لأفراد العينة بواسطة جهاز (Omron).
- وأقصى معدل للنبض عن طريق المعادلة: أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر.
- تراوحت فترة الإحماء ما بين (٥-١٠) دقائق، تنوعت ما بين ألعاب صغيرة، وهرولة، وجري، وتمارين للإطالة والمرونة.
- فترة التهدئة كانت (٥) دقائق، تنوعت بين استطلاعات والألعاب صغيرة هادئة لغرض عودة الجسم إلى حالته الطبيعية.
- مراعاة مبادئ علم التدريب الرياضي عند تنفيذ البرنامج وخصوصاً مبدأ التدرج والتموج والتنوع.
- تنفيذ التمارين بمصاحبة الموسيقى لما لها من أثر إيجابي في إزالة الملل والسأم من التدريب.
- مراعاة تصحيح الأخطاء عند التنفيذ لتفادي حدوث أي إصابات.
- تطبيق البرنامج:
- قام الباحثين بتنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٣ هـ.

جدول (٣). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ن=11

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	س	ع	س	
1	وزن الجسم	61.43	10.53	58.58	10.06	*7.646
2	مؤشر كتلة الجسم	23.98	3.57	22.69	3.25	*5.315
3	معدل النبض	91.18	15.16	76.36	12.90	*4.730
4	ضغط الدم الانقباضي	118.00	12.00	107.90	11.55	*8.732
5	ضغط الدم الانبساطي	77.00	11.94	67.45	7.13	*3.086
6	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO ₂	47.07	9.41	56.89	11.28	*4.831

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = 1.761



شكل (١) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة

الاستنتاجات:

بناء على نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات التي تم إجرائها على عينة البحث يمكن صياغة الاستنتاجات التالية:

١- أدى الالتزام في البرنامج التدريبي اللاهوائي إلى تطور بعض القدرات الفسيولوجية مثل معدل النبض وضغط الدم الانبساطي والشرياني وكذلك الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

٢- أدى الانتظام في البرنامج التدريبي قيد البحث الى زيادة تحسن الوزن ومؤشر كتلة الجسم بالنسبة لعينة الدراسة.

التوصيات:

بناء على استنتاجات الدراسة الحالية يمكن وضع التوصيات التالية:

١- اعتبار البرنامج التدريبي قيد البحث مناسب لممارسة الرياضة للممارسات من السيدات ومتوافق مع القدرات الفسيولوجية والبدنية لديهم.

٢- الاهتمام بالرياضة السيدات وزيادة الأماكن والمنشآت المخصصة لهم مع توافر البرامج التدريبية المقننة التي تتناسب مع حالتهم الفسيولوجية والبدنية، بالإضافة الى زيادة التوعية الثقافية بأنشطة الرياضات الخاصة بالمرأة.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة، وجميعها جاءت لصالح القياس البعدي، مما يُشير لتحسن متغيرات الدراسة لدى العينة، وهو بالتالي يُشير إلى نجاح البرنامج التدريبي المقترح في خفض مؤشر كتلة الجسم، وكذلك في تحسين ضغط الدم الانبساطي والانقباضي، وبالنظر لوزن الجسم يتضح نزول متوسط وزن العينة بمقدار جيد.

وقد اتفقت دراسة كلاً من بسام (٢٠٢١)، وسامي (٢٠٢٠)، وياسر وسميرة (٢٠١٩)، وهبه (٢٠١٧)، Taskin (٢٠٠٩)، على تحسن المتغيرات الفسيولوجية نتيجة استخدام برامج تدريب لا هوائي لعينات أبحاثهم، مما يساهم في خفض مؤشر كتلة الجسم وتنزيل وزن الجسم بدجات جيدة متفاوتة، وهذا يشجع المدربين لتعميم هذه التجربة على قطاعات مختلفة وعينات مختلفة، مع زيادة أعداد العينات في الدراسات المقبلة. ويعزو الباحثون انخفاض معدل النبض في وقت الراحة وضغط الدم الانقباضي وارتفاع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى مجموعة الدراسة إلى أن الانتظام في أداء التدريبات المقننة للبرنامج التدريبي اللاهوائي قد أدى إلى زيادة الكفاءة الهوائية وانخفاض نسبة الدهون بالجسم وأيضاً زيادة القوة العضلية العامة وهذا ما أشارت دراسات وهبه (٢٠١٧)، Taskin (٢٠٠٩) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية اللاهوائية المختلفة من شأنها أن تحسن من وظائف الجسم المختلفة عن طريق عمليات التكيف المختلفة وخاصة بالنسبة لوظائف الجهاز الدوري والجهاز التنفسي.

٨- سرايعة، جمال. (٢٠٢٠): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة اليد. مجلة الابداع الرياضي. ١١ (٠١) ٢٤٨، -٢٧٠.

٩- صايل، ثروت مفلح الخالدي، الرياضي، هاني سالم. (٢٠٢٠). مستوى الوعي بأهمية الصحة العامة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، اربد-الأردن. Dirasat: Educational Sciences، ٤٧(٢).

١٠- عبد الرازق، بسام يوسف، إلهام حسن خزنة، (٢٠٢١) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات البليوميترك على تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة السلة في جامعة الزيتونة الأردنية، جامعة عين شمس - مركز بحوث الشرق الأوسط دار المنظومة، الأردن.

١١- فاتح. مزارى، عبد العزيز، ساس، إبراهيم، حماني (٢٠١٧): قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، الجزائر.

١٢- فتحي، وهبه عبد الله، الرواشدة، محمد أحمد حسن (٢٠١٧) أثر برنامج (INSANITY) التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية الصحية في محافظة الزرقاء / الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك - دار المنظومة، الأردن.

١٣- محمد عيد، ياسر، سميرة أحمد عرابي، (٢٠١٩) التمرينات الهوائية وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى المصايين بالاكنتاب، الجامعة الأردنية عمادة البحث العلمي - دار المنظومة، ٤٦، الأردن.

١٤- ناجي، زهاد. (٢٠٢٠). تأثير تمرينات بالجهد اللاكتيكي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

٣- يمكن إعادة تنفيذ هذه الدراسة على مجموعة أكبر وفئات عمرية مختلفة.

أولاً: المراجع العربية

١- أبوخيطة، صالح بشير. (٢٠١٠): مبادئ علم التشريح للرياضيين، زهران للنشر، عمان.

٢- أبو شادي، سمير محي الدين، عبد الحافظ، كمال عبد الجبار (٢٠٠٤): فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصايين بالسمنة، رسالة دكتوراه، جامعة مستغانم، الجزائر.

٣- أبو شهاب، عصام. (٢٠١٦). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الزعانف على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة الحرة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. ٣٠ (٥)، ٨٩٤ - ٩٢٠.

٤- المارديني، وليد هاشم. (٢٠٠٥). تأثير الإحماء في بعض القدرات الوظيفية والبدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية/جامعة اليرموك تاريخ النشر: ١٨/٠٩/٢٠٠٥.

٥- الوريكات، ياسر محمد عيد، سميرة محمد احمد عرابي. (٢٠١٩). التمرينات الهوائية وأثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى المصايين بالاكنتاب. Dirasat: Educational Sciences، ٤٦.

٦- الهزاع. هزاع بن محمد. (٢٠٠٥) التكوين الجسدي للإنسان وتقدير نسبة الدهون لدى الأطفال والشباب، جامعة الملك سعود، الرياض.

٧- حمريط، سامي، مفاق، كمال. (٢٠٢٠). أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي لاعبي كرة القدم أكابر-دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب أهلي برج بوعريج. مجلة الابداع الرياضي. ١١ (٠١) ٣٧-٥٦.

behaviors among adolescent school boys in Abha City, Southwestern Saudi Arabia. *Journal of tropical pediatrics*, 54(2), 120-124.

20- Peyghan, A. A., Rastegar, S. F., & Hadipour, N. L. (2014). DFT study of NH₃ adsorption on pristine, Ni-and Si-doped graphynes. *Physics Letters A*, 378(30-31), 2184-2190.

21- Percia, M. Davis, Sh. Dwyer, G (2012), Components of a Fitness Assessment, Retrieved July 30, 2015, from a professional-fitness-assessment.

22- Silva, D. A. S., Petroski, E. L., & Pelegrini, A. (2014). Effects of aerobic exercise on the body composition and lipid profile of overweight adolescents. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36, 295-309.

23- Taskin, H. (2009). Effect of Circuit Training on The Sprint-Agility and Anaerobic Endurance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2 (6), Pp 1803-1810.

24- World Health Organization. (2013). *Transforming and scaling up health professionals' education and training: World Health Organization guidelines 2013*. World Health Organization.

والمؤشرات الفسيولوجية لفعالية ركض ٨٠٠ متر طالبات. مجلة علوم الرياضة. ٦٠٣٢-٢٠٧٤ (٤٢)، ١٢٠ - ١٣٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية

15- AL Zoabi, R.T. (2002). The Effect of the Station System on Improving Physical Fitness Related to Health, (Unpublished Master Thesis), Yarmouk University, Irbid, Jordan.

16- American Council on Exercise. (1996). *Personal Trainer Manual*. (2). San Diego, USA.

17- AREF, N. E., A AAMER, A. H. M. A. D., HASSANIN, S., & RADWAN, M. (2018). EVALUATION OF HEMOSTATIC PARAMETERS AND SERUM AMYLOID (A) IN HORSES WITH ABDOMINAL PAIN. *Assiut Veterinary Medical Journal*, 64(156), 96-104.

18- Li, P. J., Jin, T., Luo, D. H., Shen, T., Mai, D. M., Hu, W. H., & Mo, H. Y. (2015). Effect of prolonged radiotherapy treatment time on survival outcomes after intensity-modulated radiation therapy in nasopharyngeal carcinoma. *PloS one*, 10(10), e0141332.

19- Mahfouz, A. A., Abdelmoneim, I., Khan, M. Y., Daffalla, A. A., Diab, M. M., Al-Gelban, K. S., & Moussa, H. (2008). Obesity and related

الملاحق

ملحق (١) البرنامج التدريبي

جدول (١٢) تفصيل وحدات البرنامج

مفردات البرنامج التدريبي					
ملاحظات	الزمن	محتوى الجزء الرئيسي	الشدة %	الزمن دقيقة	الأسبوع
تتوقف حركة الذراعين في نهاية الدقيقة الثالثة مع استمرار المشي	٤ د	المشي أماما في دائرة مع تحريك الذراعين لجميع الاتجاهات	٤٠	٣٠	الأول
	٣ د	(وقوف) المشي جانبا			
	٣ د	(وقوف) المشي جانبا للاتجاه الآخر			
يراعى تقارب الخطوات والهبوط على الكعب	٣ د	مشي سريع			
	٤ د	الجري في المكان مع الصفق ١٦ مرة ثم تهدئة الجري			
	٥ د	الجري متعدد السرعات			
	٣ د	(وقوف) الجري الحر وعند الإشارة الجري خلف الزميل ومسك وسطه (:)			
	٥ د	(وقوف. ثبات الوسط) المشي أماما مع ميل الجذع للجانبين في كل خطوة رابعة بالتبادل			
	٥ د	(وقوف) الجري أماماً ثم خطوة كبيرة في كل عدة ثالثة			
	٤ د	(وقوف) مشي جانبي مع تقاطع الساقين			
	٤ د	(وقوف) تكرار التمرين السابق للاتجاه المعاكس			
	٢ د	(وقوف فتحا. انحناء) مشي أماما مع لمس أمشاط القدم			
توقف الذراعين بداية الدقيقة الثالثة مع استمرار الجري	٥ د	(وقوف) جري مع تحريك الذراعين دائرة أماما ثم خلفا	٤٥	٣٠	الثاني
	٢ د	(ميل) مشي أماما مع لمس كعبي القدم			
	٣ د	(وقوف) مشي سريع أماماً			
	٣ د	(وقوف) الجري في المكان مع الصفق ١٦ مرة ثم تهدئة الجري			
	٢ د	(وقوف) مشي أماماً مع دوران الجذع بالتبادل			
	٢ د	(وقوف) مشي أماماً مع دوران الجذع بالتبادل			

تابع جدول (١٢)

مفردات البرنامج التدريبي					
الأسبوع	الزمن دقيقة	الشدة %	محتوى الجزء الرئيسي	الزمن	ملاحظات
الثالث	٣٠	٤٠	(وقوف) المشي أماماً ثم جانبا ثم خلفاً	٣ د	المشي لمدة ٣ د في كل اتجاه
			(وقوف) خطوة أماماً بالرجل اليمنى على الخط ثم العودة بخطوة خلفه	٣ د	
			(وقوف) خطوة أماماً بالرجل اليسرى على الخط ثم العودة بخطوة خلفه	٣ د	
			(وقوف) مشي سريع	٤ د	يراعى تقارب الخطوات والهبوط على الكعب
			(وقوف) الهرولة في المكان مع رفع الركبة والصفق تحتها ٨ مرات ثم استمرار الهرولة ١٦ عدة	٤ د	تكرار العادات المذكورة
			(وقوف) الجري متعدد السرعات	٥ د	
			(وقوف) الجري الحر وعند الإشارة الجري وإمسك يد الزميل (:)	٢ د	
			(وقوف) ثبات الوسط) المشي أماماً مع تبادل ميل الجذع جانبا في كل خطوة رابعة	٣ د	
الرابع			(وقوف) الذراعان جانبا) المشي في المكان مع تثبيت الذراعان جانبا عاليا	٣ د	إنزال الذراعان بعد الدقيقة الأولى
	٣٠	٤٥	(وقوف) جري متعرج "تموجي"	٥ د	
			(وقوف) جري مستقيم	٥ د	
			(وقوف) خطوة أماماً على الخط ثم العودة بخطوة خلفه	٣ د	
			(وقوف) خطوة أماماً بالرجل الأخرى على الخط ثم العودة بخطوة خلفه	٣ د	
			(وقوف) خطوتين أماماً ثم خلفاً مع لف الجذع بالتبادل	٤ د	
			(وقوف) الذراعان عاليا) هرولة في المكان مع ثني ومد الذراعان (تقريب الساعد من العضد) خلف الظهر	٣ د	حركة الذراعان في الثلاثون الثانية الأولى من كل دقيقة في أداء التمرين
الخامس			(وقوف) جري متعدد السرعات	٧ د	
	٣٠	٥٠	(وقوف) خطوة على طرف الخط ووضع الرجل الأخرى جانبا على الامشاط فأخذ خطوتين خارج الخط للوصول للطرف الاخر من الخط لاستمرار التمرين	٥ د	
			(وقوف) مواجهه الحائط) مشي في المكان ٦ عدات ثم اخذ وضع الانبطاح المائل العالي فثني الذراعين ثم مدهما + العودة للوضع الابتدائي في ثمان عدات	٣ د	يؤدي التمرين باستمرار دون توقف
			(وقوف) جري متعدد السرعات	٤ د	تتغير السرعة بإشارة من المساعد
			(وقوف) هرولة في المكان ١٦ عدة ثم لمس المشطين بالتبادل ثم الاستمرار في الهرولة	٦ د	

تابع جدول (١٢)

مفردات البرنامج التدريبي					
ملاحظات	الزمن	محتوى الجزء الرئيسي	الشدة %	الزمن دقيقة	الأسبوع
	د ٣	(وقوف) خطوة أماماً ورفع الرجل عالياً فخفصها أسفل ثم الرجوع بخطوة للخلف			
	د ٣	(وقوف) تكرار التمرين السابق مع تبديل الرجل القائدة			
	د ٦	(وقوف) جري زجراج			
يراعى توسيع الخطوات	د ٦	(وقوف) خطوتين للأمام وخطوتين للخلف	٥٠	٣٠	السادس
	د ٤	(وقوف. الذراع عالياً) خطوة للأمام ورفع الرجل الأخرى جانبا فثني الجذع باتجاه الرجل المرفوعة ثم مد الجذع وخفض الرجل + العودة للخلف بخطوة			
	د ٤	تكرار التمرين السابق مع تبديل الرجل			
	د ٤	(وقوف) خطوة للأمام ورفع الرجل الأخرى أماماً فخفصها ثم العودة للخلف بخطوة			
	د ٤	تكرار التمرين السابق مع تبديل الرجل			
	د ٤	(وقوف) خطوة للأمام ودفع الأخرى خلفاً			
	د ٤	تكرار التمرين السابق مع تبديل الرجل			
	د ٤	(وقوف) خطوة للأمام ورفع الرجل الأخرى أماماً فخفصها ثم العودة للخلف بخطوة			
يؤدي التمرين باستمرار دون توقف	د ٧	(وقوف) مواجه الحائط) مشي في المكان ٦ عدات ثم اخذ وضع الانبطاح المائل العالي فثني الذراعين ثم مدهما + العودة للوضع الابتدائي في ثمان عدات	٥٥	٣٠	السابع
	د ٦	(وقوف) مشي في المكان ١٦ عدة ثم لمس الركبتين فدفق الذراعين عالياً خلفاً + استمرار المشي			
تكرار حركة الجذع في كل أربع خطوات	د ٦	(وقوف) مشي في المكان والميل أربع خطوات فرفع الجذع أربع خطوات + الاستمرار في المشي			
	د ٥	(وقوف) جري متعدد السرعات			
	د ٦	(وقوف) مشي في المكان مع تبادل لف الجذع في كل عدة الرابعة			

تابع جدول (١٢)

مفردات البرنامج التدريبي					
الأسبوع	الزمن دقيقة	الشدة %	محتوى الجزء الرئيسي	الزمن	ملاحظات
الثامن	٣٠	٦٠	(وقوف) خطوة للأمام ورفع ركبة الرجل الأخرى عاليا بالتبادل مع ثني مرفق الذراع المعاكسة للركبة المرفوعة فخطوتين للخلف	١٠ د	
			(وقوف. الذراع عاليا) خطوة للأمام ورفع الرجل الأخرى جانبا فثني الجذع باتجاه الرجل المرفوعة ثم مد الجذع وخفض الرجل + العودة للخلف بخطوة	١٠ د	
			(وقوف) مثنى في المكان مع تحريك الذراعين كالتالي - الرفع جانبا ثني ومد - عاليا والكفان للخلف ثني ومد - تبادل تقاطعهما أسفل - تبادل تقاطعهما أماماً - مرجحتهما جانبا أسفل - فتحهما وضمهما أماماً - رفع خفض - فتح وضم والساعد زاوية قائمة مع العضد - تحريك بشكل دائري "دوائر صغيرة"	١٠ د	كل حركة مذكورة تستمر لمدة دقيقة واحدة

ملحق (٢)

- تجنب شرب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- تجنب الإكثار من الملح في الطعام.
- عدم الإكثار من المشروبات التي تحتوي على الكافيين (قهوة أو شاي) ويكتفى بكوب واحد إن كنت ممن يفضلها.
- تجنب أكل الشيبس والأكلات المقلية تجنب تام.
- تجنبي الجمع بين نوعين من الكربوهيدرات في الوجبة الواحدة.
- عدم الإكثار من الحلويات والسكريات.
- تجنب النوم بعد الأكل مباشرة.
- تناول وجبة الغداء قبل الحضور إلى التدريب بحوالي ساعتين.

التعليمات الغذائية الموجهة للعينة والمرافقة للبرنامج التدريبي

عزيزتي المتدربة من أجل نجاح البرنامج التدريبي وللتخلص من السممة ولأجل صحة جسدية ووظيفية جيدة وتحسين الوظائف الفسيولوجية فإنه لا بد من مراعاة الالتزام بحمية غذائية منظمة، حيث ونوعية الغذاء لها تأثير كبير على الصحة البدنية والوظيفية.

لذا: أرجو من الجميع الالتزام بالتعليمات الآتية:

- تجنب تناول الوجبات السريعة (بيتزا، برجر، بروس، وغيرها)

وفي حال اضطرت المتدربة لكسر أحد التعليمات المذكورة يرجى إخبار المدربة وأخيراً: كل ما يوجه إليك عزيزتي من تعليمات هو لصالحك وحرصاً منا عليك.

ملحق (٣)

بعض صور عينة البحث لأخذ القياسات (بعد اخذ اذن الموافقة من أصحابها)

- تناول الاكل بعد التدريب بساعتين.
- النوم بعد وجبة العشاء ب ٢ - ٣ ساعات.
- تجنب السرعة في تناول الطعام.
- تجنب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.
- الالتزام بمواعيد القياسات
- الالتزام الكامل بالتدريب
- الالتزام بعدد الوجبات اليومية وكمياتها، الاكثار من شرب الماء.





دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دارالعلوم

أ.د. رضوان علي إسماعيل محمد

جامعة دارالعلوم - الرياض - المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢٣/٩/٢٠٢١م؛ وقبل للنشر في ٣١/١٠/٢٠٢١م)

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دارالعلوم، وتقصي الفروق في ذلك تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، العمر)، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) فرداً منهم (٧٥) طالباً و (٨٩) طالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما تم بناء استبيان يقيس نمط الحياة الصحي تضمن (٧) محاور هي (الممارسات الصحية الشخصية، ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة، الغذاء والصحة، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، العوامل النفسية وآلية التعامل معها، النوم الصحي، الأمراض المزمنة "أمراض نقص الحركة"، والوقاية من مدمرات الصحة) واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المتعدد واختبار شيفيه كأساليب احصائية لمعالجة البيانات. وتوصلت الدراسة إلى أن اللياقة والثقافة الصحية تسهم في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة دارالعلوم بدرجة كبيرة على جميع محاور الدراسة. كما أنها تسهم في تعزيز نمط الحياة الصحي في محاور (الممارسات الصحية الشخصية، ومحور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها، ومحور النوم الصحي، ومحور الوقاية من مدمرات الصحة) لدى الإناث بشكل أعلى من الذكور. كما أظهرت النتائج أن اللياقة والثقافة الصحية تسهم في تعزيز نمط الحياة الصحي في محور الغذاء الصحي لدى طلبة الكليات الطبية، والفئات العمرية الأقل بشكل أكبر. وأوصت الدراسة بتشجيع الطلاب على اكتساب المعلومات والمعارف المتعلقة باللياقة والثقافة الصحية وترجمتها إلى أفعال سلوكية من خلال ممارسة نمط الحياة الصحي. وتشجيع الطلبة على الالتزام بنظام الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني للوقاية من الأمراض المزمنة.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، الثقافة الصحية، نمط الحياة الصحي.

The role of fitness and health education in promoting a healthy lifestyle among students of Dar Al Uloom University

Prof. Redhwan Ali Esmail Mohammed

Dar Al Uloom University - Riyadh - Kingdom of Saudi Arabia

(Received 23/9/2021; Accepted for publication 31/10/2020)

Abstract: The study aimed to identify the role of fitness and health education in promoting a healthy lifestyle among students of Dar Al Uloom University, and to investigate the differences in that according to these variables (gender, academic level, college, age). The study sample consisted of (164) individuals, including (75) male and (89) female students, we used the descriptive analytical approach in this study, and built a questionnaire that measures a healthy lifestyle which included (7) axes (personal health practices, physical activity related to health, food and health, elements of health related fitness, psychological factors and the mechanism of dealing with them). , healthy sleep, chronic diseases (hypokinetic diseases), and prevention of anything that damage health). We used arithmetic averages, standard deviations, multiple variance analysis and Scheffe test as statistical methods for data processing. The study concluded that fitness and health education contribute to the promotion of a healthy lifestyle among Dar Al Uloom students to a large extent on all aspects of the study. It also contributes to promoting a healthy lifestyle in the areas of (personal health practices, psychological stress and the mechanism of dealing with it, healthy sleep, and prevention of health damage) in females more than males. The results also showed that fitness and health culture contribute to promoting a healthy lifestyle in the axis of healthy food among medical college students, and even more so with the younger age groups. The study recommended encouraging students to acquire information and knowledge related to fitness and health education and translate it into behavioral actions through practicing a healthy lifestyle and encouraging students to adhere to a healthy diet and exercise physical activity to prevent chronic diseases.

Keywords: physical fitness, health culture, healthy lifestyle.

مقدمة الدراسة:

تشهد الدول المتقدمة والنامية تطوراً حضارياً أدى إلى ظهور العديد من أمراض العصر الناتجة عن الاعتماد الكلي على وسائل النقل الخاصة والعامة، حيث أنه كلما تقدمت الدولة اقتصادياً كلما زاد معدل قلة الحركة بسبب التغير السلوكي والتطور الحضاري والتكنولوجي مما يزيد العبء الاقتصادي على هذه الدول نظراً للتأثير السلبي على صحة المجتمعات والأفراد. ويعتمد تقدم ورتبة وتنمية أي مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على الحالة الصحية، ومستوى الصحة العامة لأفراده، وهذا يتطلب تزويدهم بالمعلومات والمعارف والمهارات والإرشادات الصحية، بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تطوير وتعديل سلوكياتهم الصحية. وتعزيز مفهوم الصحة لديهم، وتحسين نوعية الحياة من خلال العمل على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية من جهة، ولفهم وإدراك المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم من جهة أخرى (دليل النشاط البدني للمارس الصحي، ٢٠٢٠).

ويعد الخمول البدني السبب الرابع من أسباب الخطورة المؤدية للوفاة عالمياً حسب بيانات منظمة الصحة العالمية، حيث أن هناك شخصاً واحداً من كل (٤) أشخاص بالغين في العالم لا يزاول النشاط البدني على نحو كاف، ويعاني أكثر من (٨٠%) من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني. وبالمقابل فأن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن والسمنة ويحسن من جودة الحياة، ولا تقتصر فوائد ممارسة النشاط البدني على الناحية الصحية فقط وإنما تمتد إلى الفوائد الاجتماعية والنفسية والبدنية والاقتصادية (دليل النشاط البدني، ٢٠٢٠). وهذا ما تؤكدته منظمة الصحة العالمية (٢٠١٤).

من أن الخمول البدني هو عامل الخطر الرئيسي الرابع للوفاة المبكرة على الصعيد العالمي، إذ يسبب ٣,٢ مليون حالة وفاة سنوياً، كما أن النشاط البدني غير الكافي هو أحد العوامل الخطر الرئيسية الأربع المسؤولة عن الزيادة المقلقة في حجم الأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والسرطان والسكري.

ويشير العرجان (٢٠٠٥) أن البدانة من حيث أسبابها وعوامل الخطورة الناتجة عنها مثار إهتمام العديد من العلماء والباحثين نظراً لما تشكله من مضاعفات صحية خطيرة جداً، وإرتباطها بالعديد من الأمراض المزمنة والمتمثلة في السكري وأمراض القلب وتصلب الشرايين (Atherosclerosis) ووهن العظام (Osteoporosis) وضغط الدم، والتهاب المفاصل الالتهابي (Osteoarthritis) حيث أدى التقدم التكنولوجي في العالم إلى إحداث العديد من التغيرات في الأنماط الحياتية والسلوكية فأصبح النمط السائد في كل مناحي الحياة يتميز بالسرعة في كل شيء، وانعكس ذلك على ثقافة الطعام الجاهز واستخدام وسائل المواصلات بكثرة. وإزداد الاعتماد كثيراً في معظم جوانب الحياة على التقنية والتطور التكنولوجي. كل ذلك جعل الفرد مقلداً في حركته، راکناً للخمول البدني أسيراً لوسائل الترف والرفاهة (Al-Hazzaa, Al-Refaee & Al-Hazzaa, 2001)، (Alwan, 1993)، مما أدى إلى ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بتلك التغيرات والتي أصبحت تعرف بأمراض قلة الحركة (Hypokinetic Disease) أو أمراض التغير الاجتماعي الثقافي. ونتيجة لذلك التغير ظهرت العديد من الدراسات والتي بحثت في أساليب وطرق الوقاية من تلك الأمراض والتي أوصت في مجملها على إحداث التغيرات في نمط الحياة اليومي ليصبح أكثر حركة ونشاطاً (المهيزع وعيسى، ٢٠١٩).

ويعرف نمط الحياة الصحي بأنه " أسلوب دائم وطريقة للتعيش يعتمد فيه الفرد على المعلومات والمعارف والمهارات

والتي أصبحت تمارس لديه كسلوكيات يومية يتفاعل فيها مع بيئته بجميع جوانبها الصحة والعقلية والجسدية والانفعالية والاجتماعية مما يعود عليه بالنفع والفائدة". فمكونات نمط الحياة الصحي هي الغذاء المتوازن الصحي، النشاط البدني، النوم الصحي، التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب العادات السلوكية الضارة كالتدخين والمسكرات والمخدرات. <https://www.moh.gov.sa/Documents/Healthy-lifestyle.pdf>

وعلى الرغم من الأهمية الصحية لممارسة النشاط البدني إلا أن مستواه يعتبر منخفضاً لدى فئات متعددة من المجتمع السعودي، حيث أظهرت الأبحاث التي أجريت على فئة كبيرة من السعوديين أن نسبة الخمول البدني (عدم ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة) بشكل كاف مرتفعة فقد بلغت نسبة الخمول البدني للأطفال من ٣ - ٦ سنوات ٧١% تقريباً، بينما بلغت في الأطفال من ٧ - ١٣ سنة ٦٠% تقريباً، وبلغت في الشباب من ١٨ - ٢٣ سنة ٧٠% تقريباً، أما الراشدون من ١٨ - ٦٥ سنة فقد بلغت ٨٠% (AL - Hazzaa, 2007). وهذا انعكس سلباً على انتشار الأمراض المزمنة في المجتمع السعودي بشكل كبير فقد أشارت الدراسات المسحية خلال السنوات السابقة إلى أن ٧١% من الوفيات في المملكة العربية السعودية سببها الأمراض المزمنة، كما يبلغ انتشار معدل داء السكري في الفئة العمرية ٣٠ سنة فأعلى ٢٨%، ويبلغ معدل انتشار ضغط الدم ٢١%، ويعد أهم عامل خطورة يرتبط بالأمراض المزمنة في المجتمع السعودي زيادة الوزن والسمنة، والتي تصل إلى ٦٨% في المجتمع السعودي (إسليم وآخرون، ٢٠٢٠).

ومن هنا بدأ اهتمام الجهات المعنية ممثلة بوزارة الصحة بالتنسيق مع وزارة التعليم بنشر الوعي والثقافة الصحية بأهمية ممارسة نمط الحياة الصحي من ممارسة الرياضة والغذاء الصحي وغيرها، ويعد منهاج اللياقة والثقافة الصحية الذي يدرس كمتطلب في الجامعات السعودية نموذجاً لنشر الثقافة والوعي الصحي بين الطلبة، حيث يساهم في اكساب الطلاب والطالبات

يتقدم الباحث بالشكر لعمادة البحث الدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة دار العلوم على الدعم المادي للمشروع وقد كشفت دراسات عدة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والتمتع بحد أدنى من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في تطوير صحة الطلاب ووقايتهم من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (Jeannie et , 2010 , Maureen et al , 2010). وتساهم اللياقة البدنية بشكل مباشر في المكون البدني للصحة، كما تساهم بشكل غير مباشر في المكونات الأخرى النفسية والاجتماعية (راتب، ٢٠٠٤)، كما تشير دراسة العرجان (٢٠٠٥) أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعتبر أحد أهم المتغيرات والتي تساهم مساهمة فعالة في تحسين صحة الأفراد، حيث أن التحسن في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يساهم في خفض مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض والتي من أهمها القلب والشرايين وداء السكري وهشاشة العظام والتخلص من السمنة.

كما أشارت العديد من الدراسات ان ممارسة الرياضة تؤثر على الاكتئاب والقلق والصحة النفسية بشكل عام للذكور والاناث من مراحل عمرية مختلفة ومن خلفيات وعرقيات متنوعة (Kirkaldy, Shephard & Siefen ,)

الثدي والقولون. كما تشير الاحصائيات أن ٣١% تقريباً من السكان في العالم لا يمارسون نشاطاً بدنياً كافياً يقيهم من المشكلات الصحية الخطيرة، وتتحقق لهم بموجبه فوائد حماية الصحة التي من الممكن ان تكفلها ممارسة النشاط المعتدل. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٤).

ونتيجة لذلك ظهرت الحاجة والأهمية للعيش وفق نمط حياة صحي للانسان في هذا العصر والدور الذي يمكن ان يلعبه في وقاية الانسان من الاصابة بالعديد من الامراض المزمنة (أمراض قلة الحركة) فقد أشارت العديد من الدراسات الى الدور الايجابي والاهمية المتزايدة لممارسة النشاط البدني ودوره في وقاية الانسان من أمراض قلة الحركة مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام ، وامراض القلب التاجية ، وكذلك التأثير الايجابي على العديد من المتغيرات الخاصة بالشخصية والنواحي النفسية ، ونظراً لارتفاع نسب البدانة بين الشباب في المجتمع السعودي وانتشار الامراض المرتبطة بقلة الحركة والذي يعد عامل الخطورة الاكبر في الاصابة بهذه الأمراض هو زيادة الوزن والسمنة بنسبة ٦٨% (اسليم واخرون ، ٢٠٢٠).

ومن خلال احتكاك الباحث بالطلبة وتدريبه لمقرر اللياقة والثقافة الصحية الذي ينطوي بمحتواه على العديد من الموضوعات المرتبطة بنمط الحياة الصحية مثل الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني والنوم الصحي والابتعاد عن مدمرات الصحة وغيرها من الموضوعات، مما اثار دوافع الباحث لمعرفة مدى تأثير هذه المعلومات وانعكاسها ايجاباً على الطلبة في التزامهم بنمط الحياة الصحي الذي يساعد على الحفاظ على الصحة والوقاية من الامراض المعدية والمزمنة. كما تعد هذه الدراسة محاولة للتعرف على دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم، والذي سيكون لها الاثر الفعال في تحديد

السلوكيات الصحية الصحيحة في جميع مجالات الحياة. وتعد جامعة دار العلوم من الجامعات الرائدة والسابقة في الاهتمام بتدريس مقرر اللياقة والثقافة الصحية حيث أولت اهتماماً كبيراً في توفير الصالات والمساح وصلات اللياقة البدنية والادوات والاجهزة الرياضية في الجامعة للشطرين البنين والبنات. وهذه الدراسة محاولة من الباحث للكشف عن مدى اسهام هذا المقرر في تكوين الاتجاهات الايجابية لدى الطلاب نحو ممارسة نمط الحياة الصحي، ودور كلاً من اللياقة البدنية والثقافة الصحية في تعزيز سلوكيات نمط الحياة الصحي لدى الطلاب والطالبات وتعديل بعض السلوكيات الخاطئة، وتعزيز هذه الممارسات لتصبح سلوكاً في المستقبل واسلوب حياة صحي، بما ينعكس ايجاباً على تعزيز صحتهم ووقايتهم من الامراض المزمنة.

مشكلة الدراسة:

يعد الخمول البدني هو عامل الخطر الرئيسي الرابع للوفاة المبكرة على الصعيد العالمي، إذ يسبب ٣,٢ مليون حالة وفاة سنوياً، كما ان النشاط البدني غير الكافي هو أحد العوامل الخطر الرئيسية الأربع المسؤولة عن الزيادة المقلقة في حجم الامراض غير السارية مثل أمراض القلب والسرطان والسكري، وهذه العوامل الاربعة مسؤولة اليوم عن أكثر من ٦٠% من الوفيات في العالم. ونسبة كبيرة من هذه الوفيات وفيات مبكرة، تحدث في الفترة الاكثر انتاجية من حياة الافراد، وتؤدي الى معاناة بشرية هائلة. ليس هذا فحسب، بل وتقوض التنمية الاجتماعية والاقتصادية لا سيما في البلدان النامية. حيث تشير التقديرات الى أن الخمول البدني هو السبب الرئيسي عالمياً، لما يقرب من ٢٧% من حالات الاصابة بداء السكري، و٣٠% من حالات الاصابة بمرض القلب الإقفاري، و٢١ الى ٢٥% من حالات الاصابة بسرطان

تساؤلات الدراسة:

- ١- ما دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم؟
- ٢- هل توجد فروق دالة احصائياً في دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم وفقاً لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، العمر)؟

مصطلحات الدراسة:**اللياقة البدنية: Physical Fitness**

مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء جزء من الطاقة للتمتع بوقت الفراغ. (عبد الحق وآخرون، ٢٠١٠).

الثقافة الصحية: Health Education

"عملية ترجمة الحقائق العلمية المعروفة إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية، وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة" (بدح وآخرون، ٢٠١٩)

نمط الحياة الصحي: Health Life Style

"أسلوب دائم وطريقة للتعايش يعتمد فيه الفرد على المعلومات والمعارف والمهارات والتي أصبحت تمارس لديه كسلوكيات يومية يتفاعل فيها مع بيئته بجميع جوانبها الصحة والعقلية والجسدية والانفعالية والاجتماعية مما يعود عليه بالنفع والفائدة".
<https://www.moh.gov.sa/Documents/Healthy-lifestyle.pdf>

فعالية التدريس النظري والعملي لهذا المقرر ليصبح أكثر فاعلية في التأثير الايجابي في سلوكيات الطلبة، بما ينعكس على تبني نمط الحياة الصحي للوقاية من الامراض المزمنة والتي تعد من المشكلات الصحية السائدة التي تعاني منها المملكة.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- تناولها لموضوع هام جداً يرتبط بالصحة العامة للطلبة وممارسة نمط الحياة الصحي الذي يقيمهم من الاصابة بالامراض المزمنة والتي تشكل مشكلة صحية سائدة على مستوى العالم بشكل عام وعلى مستوى المملكة بشكل خاص.

- أهمية ممارسة نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعة في الوقاية والحد من الاصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة، السكري، ارتفاع ضغط الدم، وامراض القلب.

- ابراز دور المقررات المرتبطة بالصحة والتي تدرس كمتطلب جامعي في تثقيف وتوعية الطلبة بالمشكلات الصحية السائدة على مستوى المملكة.

- رفد المكتبة العلمية من الناحية النظرية بهذا النوع من الدراسات المرتبطة بالصحة، ومن الناحية العملية الكشف عن مدى الاستفادة من نشر الثقافة والوعي الصحي بين الطلبة، ومدى انعكاس ذلك على انماط سلوكياتهم في الحياة.

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف إلى دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم.
- ٢- التعرف إلى الفروق في دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم وفقاً لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، العمر).

حدود الدراسة:**المجال البشري:**

اقتصرت الدراسة على الطلاب والطالبات الذين أنهموا مقرر اللياقة والثقافة الصحية بنجاح خلال العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م في جامعة دار العلوم.

المجال الزمني:

تم اجراء الدراسة خلال الفترة الزمنية ٢٦ / ٧ / ٢٠٢١ - ٣٠ / ٨ / ٢٠٢١ م.

المجال المكاني:

تم اجراء الدراسة في مقر جامعة دار العلوم.

الدراسات السابقة:

أجرى الغافري وآخرون (٢٠١٩) دراسة هدفت التعرف على نمط الحياة المتعلق بالصحة من ناحية الغذاء والنشاط البدني لدى مرضى السكري من النوعين (النوع الاول والنوع الثاني) البالغين في سلطنة عمان، وتقصي الفروق في ذلك تبعاً لمجموعة من المتغيرات الديموغرافية. ولتحقيق هذا الهدف تم تصميم اداة لقياس نمط الحياة الصحي وتطبيقها على عينة تألفت من (١٥٩) من العمانيين المصابين بالسكري (متوسط أعمارهم ١٨+). وقد خلصت الدراسة الى ان نسبة زيادة الوزن والبدانة مرتفعة جدا بين مرضى السكري الممثلين بالعينة إذ تصل إلى ٨١,١% بيد أنهم بصورة عامة ينتهجون نمطاً حياتياً صحياً، من حيث عاداتهم الصحية والغذائية. كما توصلت الدراسة أن الافراد المصابين بالنوع الاول من السكري أكثر نشاطاً من أقرانهم المصابين بالنوع الثاني وأن الاناث المصابات بالنوع الأول أكثر التزاماً بالعادات الغذائية والعادات الصحية. كما توصلت الدراسة إلى أن المستويات المرتفعة من نمط الحياة الصحي تسهم بصورة ملحوظة في التحكم بمعدلات السكر التراكمي.

وأجرى إبراهيم والمارديني (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الاساسية في مدارس اربد والناصره، وهل تختلف تلك العناصر تبعاً لاختلاف الصف. وتكونت عينة الدراسة من (٢١٥) طالبا منهم (١١٠) من مدارس اربد و (١٠٥) من مدارس الناصره، واستخدم الباحثان استمارة لجمع الاختبارات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي (التحمل العضلي، المرونة، نسبة الدهون "الفخذ، الظهر، البطن" قوة القبضة، قوة الرجلين، التحمل الدوري التنفسي)، وتم اجراء معامل الصدق والثبات عليهما. وتوصلت الدراسة الى وجود فروق في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي، نسبة الدهون "الفخذ، الظهر، البطن"، قوة الرجلين، التحمل الدوري التنفسي)، بين طلبة مدارس اربد والناصره لصالح طلبة مدارس اربد، كما أظهرت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً لصالح طلاب مدارس الناصره في عنصري (المرونة، وقوة القبضة).

كما أجرى عبد (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف الى الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض المتغيرات لاجتماعية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة بغداد، وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلبة كلية الآداب بلغت (١٠٠) طالب وطالبة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبيان كوسيلة لجمع البيانات. وأظهرت النتائج أن ثقافة المجتمع تسهم في توعية الناس حول الامراض الجديدة وأهمية النظافة بنسبة ٧٥%، وأن مصدر المعلومات للثقافة الصحية هي التلفاز والانترنت بنسبة ٤٦% والاسرة والاصدقاء والطبيب ٥٤%. كما أظهرت النتائج أن كوفيد ١٩ غير عادات وتقاليد المجتمع.

وأجرى المهيزع (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى القاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، ومعرفة الدوافع التي تدفعهن

يوجد لديهم وقت محدد لممارسة النشاط البدني. كما أظهرت النتائج أن أكثر الأنشطة البدنية التي يمارسونها عينة الدراسة هي المشي وبنسبة مئوية بلغت (٣٤%) وأن أكثر مكان يمارسون فيه النشاط البدني هو الممشى بنسبة مئوية (٢٩,٣%). وفيما يتعلق بأسباب ممارسة النشاط البدني جاء ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة، وإنقاص الوزن في المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (٢٤%). وأشارت النتائج إلى أن مستوى الوعي الغذائي لعينة الدراسة جاء في المستوى المرتفع. وأوصى الباحث بضرورة زيادة الوعي لدى الشباب الجامعي بأهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده على الصحة. وتوفير الأماكن المخصصة والمجهزة لممارسة النشاط البدني لطلاب الجامعة الذكور والإناث.

وقام السحاري (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى قياس العلاقة بين الاتجاه نحو التقدم بالعمر ونمط الحياة الصحي لدى الرجال والنساء الكويتيين، وبلغت عينة الدراسة (٥٥٣) ممن يبلغون من العمر (٤٠) عاما وأكثر. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان الذي انقسم إلى ثلاث مجموعات: البيانات الاجتماعية والثقافية، ومقياس الاتجاه نحو التقدم بالعمر، ومقياس نمط الحياة الصحي. وأظهرت النتائج أن اتجاه الافراد نحو التقدم بالعمر يرتبط بشدة مع العمر، التعليم، والاصول العرقية، كما يرتبط اتجاه الافراد نحو التقدم بالعمر مع كل من نمط الحياة الصحي وسهولة الوصول الى المركز الصحي والمعاناة من الامراض المزمنة، وتناول الغذاء المتوازن والانشطة الاجتماعية. كما اظهرت الدراسة أن تقييم افراد العينة لحالتهم الصحية وتفكير افراد العينة بالانضمام بانتظام الى النشاط الرياضي كانا متغيرين تنبؤيين لاتجاهاتهم نحو التقدم بالعمر، وايضا كل من الوظيفة وعادات التدخين لافراد العينة يعتبران متغيرين تنبؤيين لاتجاهاتهم نحو التقدم بالعمر.

لمزاولة الرياضة، ومستوى الوعي الصحي لديهم، والمعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الباحثة المقابلات مع افراد العينة وعددهن (ثمان) طالبات من مختلف كليات جامعة الملك سعود للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م. وتوصلت النتائج الى ان الطالبات يمارسن الانشطة البدنية كنمط حياة صحي لعدد من الدوافع مثل الحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن، كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات كالضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل كتحديات امام الطالبات.

أما عيسى (٢٠١٩) فأجرى دراسة هدفت التعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني وكذلك التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة (الذكور، والإناث). وتكونت عينة الدراسة من (١٩٨) طالبا وطالبة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة جدة والمسجلين على الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠١٧م، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. وقام الباحث باستخدام الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة الحالية. وتم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج (SPSS) للحصول على النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن (٦٢,١%) من عينة الدراسة لا يمارسون النشاط البدني بانتظام، حيث بلغت نسبة الذكور منهم (٢٣,٢%) ونسبة الاناث (٣٨,٩%). وأن ممارسي النشاط البدني يمارسونه بمعدل (٣-٤) مرات أسبوعيا وبنسبة مئوية بلغت (٦٢,٧%). وأن (٣٨,٧%) منهم يمارسونه بمعدل ساعة يوميا. بينما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه بلغت نسبة غير المشتركين في الأنشطة الصحية (٥٨%)، وأن (٤٢,٧%) من الممارسين للنشاط البدني يمارسونه مع الأصدقاء، وأن نسبة (٤٦,٧%) لا

وهي ٥٤,٨٣%، في حين أن الفئة العمرية ٢٥ - ٢٧ قد سجلت أقل نسبة زيادة في الوزن حيث بلغت ٣٥%، أما بالنسبة للسمنة فإن أعلى نسبة سجلت بلغت ٦٥% للفئة العمرية ٢٥ - ٢٧ و ٦٣,٦٣% للفئة العمرية ٢٨ - ٣٠، أما الفئة العمرية ٢٢-٢٤ فقد سجلت أقل نسبة سمنة بلغت ٤٥,١٦%، أما بالنسبة للسلوك الغذائي فأن ١٥% من العينة يتناولون وجبة الافطار بشكل دائم، وان ٧٨% يتناولون الوجبات الخفيفة والوجبات السريعة بشكل دائم. واوصت الدراسة بضرورة الالتزام بممارسة النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي.

وفي دراسة شريفة (٢٠٠٧) والتي هدفت التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي ونوعية الحياة التي يعيشها الفرد، وكذلك التعرف على تأثير البيئة الجغرافية والاجتماعية في توجيه سلوكيات الفرد الصحية. واشتملت العينة على (٤٦٠) فرداً منهم (٢٣٠) من سكان الارياف و(٢٣٠) من سكان مدينة سطيف الجزائرية من عمر ١٨ سنة فأعلى. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكذلك استبيانين أحدهما حول السلوك الصحي والآخر يقيس نوعية الحياة. وأظهرت النتائج وجود ارتباط قوي بين السلوك الصحي ونوعية الحياة لدى افراد العينة ككل. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في السلوك الصحي ونوعية الحياة بين سكان المدن والريف ولصالح سكان المدن. ولا توجد فروق في درجة السلوك الصحي وفقاً لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية) بينما أظهرت النتائج وجود فروق في درجة السلوك الصحي بين الاميين والجامعيين ولصالح الجامعيين.

اجراءات الدراسة

منهجية الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب وطبيعة هذه الدراسة، وذلك من خلال جمع وتحليل

أما ذيب (٢٠١٣) فأجرى دراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب السادس والسابع في مدينة عمان، وتكونت العينة من (١١٣٩) طالباً. وأشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً في التحصيل الدراسي بين الاطفال البدناء وغير البدناء وفي مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولصالح الطلاب غير البدناء، والى وجود تفاعل بين نسبة الشحوم في الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتأثيرهما على التحصيل الدراسي. وزاوصت الدراسة بضرورة تفعيل مستوى النشاطات البدنية الموجهة لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المدارس لمواجهة ارتفاع نسب انتشار البدنة بينهم وللأثر الايجابي على مستوى التحصيل الدراسي.

وقام الحربي (٢٠١٢) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ (١٢ - ١٥) سنة بمدينة الرياض، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٢٥٠) تلميذاً من المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، ونسبة الشحوم في الجسم)، ومستوى النشاط البدني. وأظهرت النتائج انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة الدراسة، بينما كانت اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة في الحدود الامنة صحياً، كما أن مستوى النشاط البدني منخفض.

كما قام علي (٢٠١٢) بدراسة هدفت التعرف الى السلوك الغذائي وعلاقته بالسمنة والحالة الصحية لعينة من طالبات جامعة بغداد، وشملت العينة (١٠٠) طالبة جامعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام مؤشر كتلة الجسم لتحديد درجة السمنة لدى افراد العينة، واستبيان للتعرف على السلوك الغذائي للطالبات. وأظهرت النتائج أن الفئة العمرية ٢٢-٢٤ سنة قد سجلت أعلى نسبة زيادة وزن

تابع جدول (١).

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الفئة العمرية	٢٠-١٨ سنة	29	17.68%
	٢٢-٢١ سنة	43	26.22%
	٢٣-٢٤ سنة	50	30.49%
	أكثر من ٢٤ سنة	42	25.61%
المجموع		١٦٤	100.00%

أداة الدراسة:

استخدمت الدراسة استبانة "دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم". تكونت الاستبانة من (٤٠) فقرة موزعة على سبعة محاور، وهي: محور الممارسات الصحية الشخصية، وتضمن (٦) فقرات، محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة، وتضمن (٥) فقرات، محور الغذاء الصحي، وتضمن (٦) فقرات، محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها، وتضمن (٥) فقرات، ومحور النوم الصحي، وتضمن (٥) فقرات، ومحور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة، وتضمن (٧) فقرات، ومحور الوقاية من مدمرات الصحة، وتضمن (٦) فقرات.

صدق الاستبانة:

قام الباحث باستخدام صدق التحكيم وذلك بعرض الاداة على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠) للحكم على مدى مناسبتها لأهداف الدراسة والغرض الذي وضعت لأجله، وتم اعتماد العبارات التي حازت على نسبة موافقة لا تقل عن ٨٠%. والجدول (٢) يوضح ذلك:

بيانات هذه المشكلة باستخدام الاستبانة التي تم تطبيقها على طلبة جامعة دار العلوم في المملكة العربية السعودية.

مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع طلبة جامعة دار العلوم الذين أنهموا دراسة مقرر اللياقة والثقافة الصحية في الفصول (الاول، الثاني، الصيفي) للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١)، والبالغ عددهم (٧٨٧) طالباً وطالبة، منهم (٤٧٢) طالباً، و(٣١٥) طالبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة، وتكونت العينة من (١٦٤) طالباً وطالبة، وهي تمثل في حدود نسبة ٢٠,٨٣% من مجتمع الدراسة. والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة:

جدول (١). توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	75	٤٥,٧٣%
	أنثى	89	٥٤,٢٧%
المستوى الدراسي	سنة أولى	24	١٤,٦٣%
	سنة ثانية	58	٣٥,٣٧%
	سنة ثالثة	37	٢٢,٥٦%
	سنة رابعة فأكثر	45	٤٤,٢٧%
الكلية	الطب البشري	29	١٧,٦٨%
	الحقوق	39	23.78%
	إدارة الأعمال	47	28.66%
	الهندسة	36	21.95%
	الصيدلة والعلوم	13	7.93%

ثبات الاستبانة:

للتحقق من ثبات الاستبانة، تم حساب معاملات الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث قام الباحث بتطبيقها على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة وعددهم (٣٠) طالباً وطالبة، وذلك بتطبيقها مرتين وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات للمحاور بين (٠,٧٨ - ٠,٨٨)، وبلغت قيمة معامل الارتباط للاستبانة الكلية (٠,٩٠). وهي قيم مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٢). آراء الخبراء حول الاستبيان الذي عرض عليهم وعددهم ١٠

م	محاور الاستبيان	التكرارات	النسبة المئوية
١	محور الممارسات الصحية الشخصية	٨	٨٠%
٢	محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	١٠	١٠٠%
٣	محور الغذاء الصحي	١٠	١٠٠%
٤	محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	٨	٨٠%
٥	محور النوم الصحي	٨	٨٠%
٦	محور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة	٩	٩٠%
٧	محور الوقاية من مدمرات الصحة	٨	٨٠%

الجدول (٣). معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات الاداة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test- Re -test

م	محاور الاستبيان	عدد الفقرات	قيم الثبات
١	محور الممارسات الصحية الشخصية	٦	٠,٨٤
٢	محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	٥	٠,٨٨
٣	محور الغذاء الصحي	٦	٠,٩٠
٤	محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	٥	٠,٨٩
٥	محور النوم الصحي	٥	٠,٧٨
٦	محور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة	٧	٠,٨٩
٧	محور الوقاية من مدمرات الصحة	٦	٠,٨٧
	معامل الثبات الكلي	٤٠	٠,٩٠

تصحيح الاستبانة:

تم استخدام استبانة على شاكلة مقياس ليكرت الخماسي لتحديد دور اللياقة البدنية والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم، على النحو الآتي: (كبيرة جداً، وكبيرة، ومتوسطة، وقليلة، وقليلة جداً)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب. كما تم استخدام التدرج الإحصائي التالي لتوزيع المتوسطات الحسابية:

من ١,٠٠ - أقل من ١,٨٠ درجة دور قليلة جداً.
من ١,٨٠ - أقل من ٢,٦٠ درجة دور قليلة.
من ٢,٦٠ - أقل من ٣,٤٠ درجة دور متوسطة.
من ٣,٤٠ - أقل من ٤,٢٠ درجة دور كبيرة.
من ٤,٢٠ - ٥,٠٠ درجة دور كبيرة جداً.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

الجنس: وله فئتان (ذكور، وإناث).
المستوى الدراسي: وله أربعة مستويات: (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة فأكثر).
الكلية: ولها خمس فئات (الطب البشري وطب الأسنان، الحقوق، إدارة الأعمال، الهندسة، الصيدلة والعلوم الطبية التطبيقية).
الفئة العمرية: وله أربعة مستويات: (١٨-٢٠ سنة، ٢١-٢٢ سنة، ٢٣-٢٤ سنة، أكثر من ٢٤ سنة).

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المتعدد، وتحليل التباين الرباعي، واختبار شيفيه.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: "ما دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة، على محاور استبانة دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (٤).

ثانياً: المتغير التابع:

دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم، والتي يعبر عنها بتقديرات أفراد عينة الدراسة على محاور الاستبانة وفقراتها المعدة لذلك.

الجدول (٤). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محاور دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المحور	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١	٦	محور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة	4.14	0.81	كبيرة
٢	٥	محور النوم الصحي	4.09	0.76	كبيرة
٣	٣	محور الغذاء الصحي	4.06	0.84	كبيرة
٤	٧	محور الوقاية من مدمرات الصحة	4.04	0.72	كبيرة
٥	١	محور الممارسات الصحية الشخصية	4.01	0.70	كبيرة
٦	٢	محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	4.00	0.77	كبيرة
٧	٤	محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	3.95	0.75	كبيرة
		محاور الاستبانة ككل	4.05	0.59	كبيرة

* الدرجة العظمى من (٥)

معياري (0.76)، بينما جاء محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩٥) وانحراف معياري (0.75)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محاور الاستبانة ككل

يبين الجدول رقم (٤) أن محور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,١٤) وانحراف معياري (0.81)، وجاء محور النوم الصحي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.09) وانحراف

الجديدة وأهمية الالتزام بالاجراءات الصحية والنظافة الشخصية للوقاية من هذه الامراض. وهذه النتيجة بشكل عام تتفق مع نتيجة دراسة الغافري وآخرون (٢٠٢١) والتي أشارت الى أن حصول مقياس نمط الحياة الصحي بشكل عام على متوسط حسابي مرتفع وهذا التشابه في النتيجة يعود الى برامج التوعية ونشر الثقافة الصحية بين أفراد المجتمع في البلدين عن طريق المدارس والجامعات ووسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي بما تحويه من حسابات مهتمة بتعزيز أنماط الحياة الصحية والتي تدار من متخصصين وذوي خبرة وأصحاب مؤهلات علمية عليا. وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات محاور الاستبانة، حيث كانت على النحو الآتي:

(4.05) بانحراف معياري (٠,٥٩)، وهو يقابل درجة تقدير كبيرة. ويعزو الباحث السبب في ذلك الى أهمية موضوع الامراض المزمنة (امراض نقص الحركة) كونها مشكلة صحية عالمية تعاني منها معظم الدول المتقدمة بشكل عام، وتعني منها المملكة العربية السعودية بشكل خاص، كما ان الامراض المزمنة التي تناولها المقرر هي السمنة وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والربو وأمراض القلب التاجية، وهذه الامراض منتشرة بشكل كبير في المملكة العربية السعودية وبين الوسط الطلابي في المملكة. كما ان محور النوم الصحي وكذلك باقي المحاور جاءت بدرجة كبيرة وهذا يعكس القيمة العلمية والفائدة المكتسبة من نشر الثقافة والوعي الصحي بين الطلاب بضرورة الالتزام بنمط الحياة الصحي للوقاية من الامراض المعدية وكذلك الامراض المزمنة. حيث تؤكد دراسة عبد (٢٠٢٠) أهمية نشر الثقافة الصحية في المجتمع وتوعية الناس حول الامراض المعاصرة

المحور الأول: محور الممارسات الصحية الشخصية:

الجدول (٥). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور الممارسات الصحية الشخصية مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١	اكتساب المعلومات والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة الشخصية.	4.15	1.27	كبيرة
٢	التعرف على أهمية أخذ المطاعيم الموصى بها للوقاية من الأمراض المعدية.	3.98	1.33	كبيرة
٣	تعزيز الالتزام بالنظافة الشخصية للوقاية من الأمراض المعدية.	3.93	1.39	كبيرة
٤	توضيح الاخطار الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والاجهزة المحمولة.	4.03	1.30	كبيرة
٥	اكتساب المعلومات حول الامراض المعدية وطرق انتشارها واساليب الوقاية منها.	3.96	1.34	كبيرة
٦	التعرف على فوائد الالتزام بنمط الحياة الصحي.	3.99	1.35	كبيرة
	المحور ككل	4.01	0.70	كبيرة

* الدرجة العظمى من (5)

الأولى بمتوسط حسابي (٤,١٥) وانحراف معياري (١,٢٧)، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة عبد (٢٠٢٠) والتي أشارت الى أهمية نشر الثقافة والوعي

يبين الجدول (٥) أن الفقرة رقم (١) والتي نصت على "اكتساب المعلومات والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة الشخصية" قد احتلت المرتبة

بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٤,٠١) وانحراف معياري (0.70)، وهو يقابل تقدير تقدير بدرجة كبيرة. وهذا يرجع الى أهمية نشر الثقافة والوعي الصحي بين الطلاب بأهمية الممارسات والسلوكيات الصحية وأهميتها ودورها في الوقاية من الاصابة بالامراض المعدية وكذلك الامراض المزمنة. وهذه المعلومات والمعارف هي اجراءات احترازية ووقائية متفق عليها من الجهات الصحية مثل منظمة الصحة العالمية وكذلك وزارة الصحة السعودية، ويبقى الاهتمام والتقيد بها هو السبيل للحماية والوقاية من الامراض.

الصحي بالامراض الجديدة وأهمية المحافظة على النظافة الشخصية والسلوكيات الصحية للوقاية من هذه الامراض. وجاءت الفقرة رقم (٤) والتي كان نصها " توضيح الاخطار الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والاجهزة المحمولة" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,٠٣) وانحراف معياري (١,٣٠)، وهذا يعكس حجم الاخطار الصحية الكبيرة جراء الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على صحة الانسان ونفسيته. بينما احتلت الفقرة رقم (٣) والتي نصت على "تعزيز الالتزام بالنظافة الشخصية للوقاية من الأمراض المعدية" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩٣) وانحراف معياري (١,٣٩)، وقد

المحور الثاني: محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة:

الجدول (٦). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة مرتبة تنازلياً.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٧	بيان أهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده من الناحية الصحية والاجتماعية والنفسية والعقلية.	4.05	1.34	كبيرة
٨	اكتساب المعلومات والمهارات والارشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني.	3.98	1.35	كبيرة
٩	اكتساب المعلومات والمهارات الأساسية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق تنميتها.	3.96	1.35	كبيرة
١٠	اكتساب المعلومات والمعارف عن دور النشاط البدني في الوقاية من الامراض المزمنة.	4.04	1.31	كبيرة
١١	اكتساب المعلومات والمعارف عن الآثار السلبية لسلوك الخمول البدني وكيفية تجنبه.	3.99	1.33	كبيرة
	المحور ككل	4.00	0.77	كبيرة

• الدرجة العظمى من (5)

النشاط البدني والفوائد التي تعود على الممارس لتلك الأنشطة من جميع النواحي الصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وان نمط الحياة الصحي يتوجب بتوجب الانتظام بالممارسة وفق برامج رياضية منتظمة. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة المهيزع (٢٠١٩) التي أشارت

يبين الجدول (٦) أن الفقرة رقم (٧) والتي نصت على "بيان أهمية ممارسة النشاط البدني وفوائده من الناحية الصحية والاجتماعية والنفسية والعقلية" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٠٥) وانحراف معياري (١,٣٤)، وهذا يعود الى إدراك الطلبة لأهمية ممارسة

معرفة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي (التكوين الجسدي، واللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، والمرونة) ومعرفة طرق قياسها وتنميتها، وعلاقة هذه العناصر بصحة الانسان. حيث تشير دراسة شريفة (٢٠٠٧) إلى أهمية ممارسة النشاط البدني والى وجود علاقة قوية بين هذه الممارسة ونوعية الحياة لدى الانسان.

وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٤,٠٠) وانحراف معياري (٠,٧٧)، وهو يقابل تقدير بدرجة كبيرة. ويعزى ذلك الى إدراك الطلبة لأهمية ممارسة النشاط البدني والفوائد الصحية الناجمة عن هذه الممارسة من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، الاجتماعية وغيرها. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة عيسى (٢٠١٩) التي أظهرت ان ٣٨% من عينة الدراسة يمارسون النشاط البدني وخاصة رياضة المشي لاكتساب فوائد صحية، وأن أسباب ودوافع ممارسة النشاط البدني هي من أجل الصحة وإنقاص الوزن.

أن الطالبات يمارسن الانشطة البدنية كنمط حياة صحي لاكتساب فوائد صحية ونفسية تتعلق بالمحافظة على الوزن الصحي، والمحافظة على الشباب والمظهر الحسن. وجاءت الفقرة رقم (١٠) والتي كان نصها "اكتساب المعلومات والمعارف عن دور النشاط البدني في الوقاية من الامراض المزمنة" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,٠٤) وانحراف معياري (١,٣١)، وهذا يعكس فهم وإدراك الطلبة لدور النشاط البدني في الوقاية من مرض السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية، عن طريق الانتظام بممارسة الانشطة البدنية. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة الغافري وآخرون (٢٠٢١) التي توصلت الى أن مرضى السكري لديهم وعي أكبر بضرورة ممارسة النشاط البدني للحفاظ على الصحة وتجنب المضاعفات المبكرة. بينما جاءت الفقرة رقم (٩) والتي كان نصها "اكتساب المعلومات والمهارات الاساسية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق تنميتها" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩٦) وانحراف معياري (١,٣٥) وهي تقع ضمن التقدير درجة كبيرة. وهذا يدل على مدى استفادة الطلبة من المقرر في

المحور الثالث: محور الغذاء الصحي:

الجدول (٧). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور الغذاء الصحي مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٢	اكتساب المعلومات والمعارف عن العناصر الغذائية الرئيسية والمجموعات الغذائية.	4.13	1.29	كبيرة
١٣	التعرف على حاجات الجسم من السعرات الحرارية في اليوم حسب التوصيات الدولية.	3.96	1.35	كبيرة
١٤	اكتساب المعلومات والمعارف عن القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي.	4.05	1.32	كبيرة
١٥	التعرف على خطورة الاعتماد على الوجبات السريعة كنظام غذائي.	4.04	1.34	كبيرة
١٦	اكتساب المعلومات والمعارف عن كيفية الحفاظ على وزن صحي من خلال الغذاء المتوازن الصحي.	3.93	1.35	كبيرة

تابع الجدول (٧).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٧	التعرف على الاثار السلبية للغذاء غير الصحي على صحة الانسان.	4.25	1.24	كبيرة
	المحور ككل	4.06	0.84	كبيرة

* الدرجة العظمى من (٥)

السعودية بشكل خاص حيث ظهرت الوجبات السريعة كبديل للأكل المنزلي الصحي وأصبح الكثير من الناس يعتمد عليها كنظام غذائي دون إدراك المخاطر الصحية الناتجة عن ذلك. وهذا ما تؤكد نتائج دراسة علي (٢٠١٢) التي تشير الى ان ٧٨ % من عينة الدراسة يتناولون الوجبات السريعة بشكل دائم. أما الفقرة الثانية فجاءت ضمن تقدير بدرجة كبيرة ايضا والتي نصت على اكتساب المعارف والمعلومات عن كيفية الحفاظ على وزن صحي من خلال الغذاء المتوازن، وهذا الموضوع يشكل أهمية كبيرة بين الطلاب والطالبات نظرا لانتشار السمنة والوزن الزائد بين الطلبة، وبالتالي هذه المعلومات ذات فائدة واهمية عالية للطلبة للتعرف على حاجات الجسم من السعرات الحرارية في اليوم وكيفية حساب الطاقة المستهلكة والمصروفة في اليوم وكيفية الحفاظ على الوزن الصحي. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة عيسى (٢٠١٩) التي أشارت الى ان مستوى الوعي الغذائي لدى افراد عينة الدراسة جاء بتقدير مرتفع.

يبين الجدول (٧) أن الفقرة رقم (١٧) والتي نصت على "التعرف على الاثار السلبية للغذاء غير الصحي على صحة الانسان" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٢٥) وانحراف معياري (١,٢٤)، وجاءت الفقرة رقم (١٢) والتي كان نصها "اكتساب المعلومات والمعارف عن العناصر الغذائية الرئيسية والمجموعات الغذائية" قد احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,١٣) وانحراف معياري (١,٢٩)، بينما احتلت الفقرة رقم (١٦) والتي نصت على "اكتساب المعلومات والمعارف عن كيفية الحفاظ على وزن صحي من خلال الغذاء المتوازن الصحي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩٣) وانحراف معياري (١,٣٥)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٤,٠٦) وانحراف معياري (٠,٨٤)، وهو يقابل تقدير دور بدرجة كبيرة. ويعزو الباحث ذلك الى إدراك افراد عينة الدراسة من الطلاب والطالبات بخطورة الأطعمة غير الصحية والسريعة والتي انتشرت بشكل متزايد بالتزامن مع التغيير في انماط الحياة في المنطقة العربية بوجه عام وفي المملكة العربية

المحور الرابع: محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها:

الجدول (٨). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٨	اكتساب المعلومات والمعارف عن الصحة النفسية واهميتها في تعزيز الجهاز المناعي للإنسان.	3.98	1.36	كبيرة

تابع الجدول (٨).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
١٩	اكتساب المعلومات والمعارف عن ماهية الضغوط النفسية ومصادرها.	3.95	1.35	كبيرة
٢٠	اكتساب المعلومات والمعارف عن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على صحة الانسان.	3.99	1.34	كبيرة
٢١	اكتساب المعلومات والمعارف عن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على الناحية الاجتماعية والنفسية والعقلية للإنسان.	3.93	1.34	كبيرة
٢٢	اكتساب المعلومات والمهارات للتعامل مع الضغوط النفسية والحد من آثارها السلبية.	3.91	1.35	كبيرة
	المحور ككل	3.95	0.75	كبيرة

• الدرجة العظمى من (٥)

أهمية المعلومات المكتسبة والتي يتم تعلمها عن الصحة النفسية وأهميتها للإنسان وكيف تعمل على تقوية جهاز المناعة لديه وحمايته من الضغوط النفسية التي تواجه الانسان مثل القلق والتوتر والاكتئاب واطارها على صحة الانسان ودراسته وعمله وحياته، وبالتالي من الالهية بمكان معرفة الطرق العلمية واليات التعامل مع هذه الضغوطات واستخدام وسائل الاسترخاء وممارسة النشاط البدني والتنفس العميق وغيرها من وسائل تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الانسان. وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في دراسة السحاري (٢٠١٨) والتي اشارت الى ان اتجاهات الافراد نحو التقدم بالعمر ترتبط بشدة مع الجوانب النفسية والصحية والتفكير بالانضمام بانتظام الى النشاط الرياضي كنمط حياة صحي.

يبين الجدول (٨) أن الفقرة رقم (٢٠) والتي نصت على "اكتساب المعلومات والمعارف عن التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على صحة الانسان" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣,٩٩) وانحراف معياري (١,٣٤)، وجاءت الفقرة رقم (١٨) والتي كان نصها "اكتساب المعلومات والمعارف عن الصحة النفسية وأهميتها في تعزيز الجهاز المناعي للإنسان" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٣,٩٨) وانحراف معياري (١,٣٦)، بينما احتلت الفقرة رقم (٢٢) والتي نصت على "اكتساب المعلومات والمهارات للتعامل مع الضغوط النفسية والحد من آثارها السلبية" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩١) وانحراف معياري (١,٣٥)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٣,٩٥) وانحراف معياري (٠,٧٥)، وهو يقابل تقدير بدرجة كبيرة. وتعزى هذه النتيجة الى

المحور الخامس: محور النوم الصحي:

الجدول (٩). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور النوم الصحي مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٢٣	اكتساب المفاهيم والممارسات الصحية المتعلقة بالنوم الصحي.	4.07	1.32	كبيرة

تابع الجدول (٩).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٢٤	اكتساب المعلومات والمعارف حول تأثيرات السهر والحرمات من النوم على صحة الانسان.	4.07	1.31	كبيرة
٢٥	اكتساب المفاهيم والمعلومات حول الساعة البيولوجية وخطوات ضبطها.	4.09	1.30	كبيرة
٢٦	اكتساب المعلومات والمعارف حول الممارسات والانماط الصحية لتعزيز جودة النوم.	4.23	1.23	كبيرة
٢٧	التعرف على بعض اضطرابات النوم وكيفية الوقاية منها وعلاجها.	3.99	1.34	كبيرة
	المحور ككل	4.09	0.76	كبيرة

• الدرجة العظمى من (٥)

(٧٦،٠)، وهو يقابل تقدير بدرجة كبيرة. وهذا يعود الى أهمية اكتساب المعلومات عن النوم الصحي والاجراءات الصحية التي يجب اتخاذها قبل النوم لتعزيز جودة النوم، وكذلك الممارسات الخاطئة التي يجب تجنبها والابتعاد عنها لتعزيز جودة النوم ايضا، والخطوات العلمية لضبط الساعة البيولوجية وخطواتها، حيث أن هذه المعلومات ذات قيمة علمية وفائدة حياتية تمس الطلبة وكيفية تنظيم اوقاتهم للدراسة والمذاكرة والنوم وتجنب السهر، ومحاولة علاج اضطرابات النوم وغيرها مما قد يؤثر على جودة النوم وفي النهاية يعود باضرار على صحة الطالب وتحصيله الدراسي.

يبين الجدول (٩) أن الفقرة رقم (٢٦) والتي نصت على "اكتساب المعلومات والمعارف حول الممارسات والانماط الصحية لتعزيز جودة النوم" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٢٣) وانحراف معياري (١,٢٣)، وجاءت الفقرة رقم (٢٥) والتي كان نصها "اكتساب المفاهيم والمعلومات حول الساعة البيولوجية وخطوات ضبطها" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,٠٩) وانحراف معياري (١,٣٠)، بينما احتلت الفقرة رقم (٢٧) والتي نصت على "التعرف على بعض اضطرابات النوم وكيفية الوقاية منها وعلاجها" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩٩) وانحراف معياري (١,٣٤)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٤,٠٩) وانحراف معياري

المحور السادس: محور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة:

الجدول (١٠). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور الامراض المزمنة أو أمراض نقص الحركة مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٢٨	اكتساب المعلومات عن الآثار السلبية للحمول البدني ودوره في الإصابة بالأمراض المزمنة.	4.14	1.31	كبيرة
٢٩	اكتساب المعلومات والمعارف حول مرض السمونة ودور النشاط البدني في الوقاية منه.	4.21	1.26	كبيرة
٣٠	اكتساب المعلومات والمعارف عن مرض السكري النوع الثاني ودور النشاط البدني في الوقاية منه والحد من خطره.	4.19	1.27	كبيرة

تابع الجدول (١٠).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٣١	اكتساب المعارف اللازمة عن مرض ضغط الدم ودور النشاط البدني في الحد من خطره.	4.13	1.30	كبيرة
٣٢	اكتساب المعارف عن مرض هشاشة العظام ودور النشاط البدني في الوقاية منه.	4.09	1.31	كبيرة
٣٣	اكتساب المعارف عن مرض الربو ودور النشاط البدني في الحد من آثار الإصابة به.	4.12	1.30	كبيرة
٣٤	اكتساب المعارف حول أمراض القلب التاجية ودور النشاط البدنية في الوقاية منها.	4.11	1.30	كبيرة
	المحور ككل	4.14	0.81	كبيرة

• الدرجة العظمى من (٥)

المجتمع السعودي زيادة الوزن والسمنة، والتي تصل الى (٦٨%) . كما أن الفقرة التي نصت على اكتساب المعلومات والمعارف عن مرض السكري ودور النشاط البدني في الوقاية منه جاءت بدرجة كبيرة، حيث أن مرض السكري من الامراض الخطيرة والمنتشرة بشكل كبير في المملكة العربية السعودية وهناك حاجة ماسة الى نشر الثقافة والوعي عن هذا المرض وطرق انتشاره وكيفية الوقاية منه وعلاجه، وأهمية ممارسة النشاط البدني لمرضى السكري من النوع الثاني، وأهمية الالتزام بنمط الحياة الصحي فيما يخص الجانب الغذائي وممارسة النشاط البدني للوقاية من مرض السكري. كما حصلت الفقرة والتي نصت على اكتساب المعارف عن مرض هشاشة العظام ودور النشاط البدني في الوقاية منه على تقدير كبير أيضاً، حيث تسهم هذه المعلومات في تعريف المرض واسباب حدوثه ودور النشاط البدني وخاصة تمارين المقاومة في زيادة كثافة العظام وأهمية الالتزام ببرنامج رياضي منتظم من تمارين المقاومة التي تعمل على تقوية العضلات وزيادة كثافة العظام بما يعمل على الحماية والوقاية من هذا المرض.

يبين الجدول (١٠) أن الفقرة رقم (٢٩) والتي نصت على "اكتساب المعلومات والمعارف حول مرض السمنة ودور النشاط البدني في الوقاية منه" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,٢١) وانحراف معياري (١,٢٦)، وجاءت الفقرة رقم (٣٠) والتي كان نصها "اكتساب المعلومات والمعارف عن مرض السكري النوع الثاني ودور النشاط البدني في الوقاية منه والحد من خطره" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,١٩) وانحراف معياري (١,٢٧)، بينما احتلت الفقرة رقم (٣٢) والتي نصت على "اكتساب المعارف عن مرض هشاشة العظام ودور النشاط البدني في الوقاية منه" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٤,٠٩) وانحراف معياري (١,٣١)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٤,١٤) وانحراف معياري (٠,٨١)، وهو يقابل تقدير دور بدرجة كبيرة. ويعزو الباحث ذلك الى أهمية المعلومات المرتبطة بمرض السمنة وكيفية الوقاية منها ومكافحتها لما تشكله من خطر كبير ومصدر خطور للإصابة بالامراض المزمنة الاخرى مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها، حيث يشير اسليم وآخرون (٢٠٢٠) الى أن اهم عامل خطر يرتبط بالامراض المزمنة في

المحور السابع: محور الوقاية من مدمرات الصحة:

الجدول (١١). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على محور الوقاية من مدمرات الصحة مرتبة تنازلياً

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
٣٥	اكتساب المعارف والاتجاهات الصحية للوقاية من أضرار التدخين والمسكرات والامتناع عنها.	4.09	1.31	كبيرة
٣٦	اكتساب المعارف والاتجاهات الصحية للوقاية من أضرار المخدرات والامتناع عنها.	4.14	1.27	كبيرة
٣٧	اكتساب المعلومات حول الآثار السلبية المترتبة على تعاطي التدخين والمسكرات والمخدرات على الجانب الاجتماعي والنفسي.	3.91	1.37	كبيرة
٣٨	اكتساب المعلومات حول الآثار السلبية المترتبة على تعاطي التدخين والمسكرات والمخدرات على الجانب الصحي.	3.94	1.37	كبيرة
٣٩	التعرف على الآثار السلبية المترتبة على تعاطي التدخين والمسكرات والمخدرات على الجانب العقلي والتحصيل العلمي عند الطلاب.	3.98	1.35	كبيرة
٤٠	اكتساب المهارات والممارسات اللازمة لإقلاع عن مدمرات الصحة.	4.18	1.23	كبيرة
	المحور ككل	4.04	0.72	كبيرة

• الدرجة العظمى من (٥)

النشاط الرياضي وتقوية الوازع الديني، ونشر الثقافة والوعي بخطورة هذه السلوكيات على صحة الفرد وسلوكه، والابتعاد عن رفاق السوء، وكذلك الاستعانة بمراكز العلاج والإقلاع عن الإدمان لمساعدة الأشخاص المتعاطين والمدمنين على الإقلاع عن هذه المواد المضرة بصحة الإنسان والمحرمة شرعاً وقانوناً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على محاور دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم تُعزى لمتغيرات: (الجنس، والمستوى الدراسي، والكلية، والفئة العمرية)؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين المتعدد كما هو موضح في الجدول (١٢):

يبين الجدول (١١) أن الفقرة رقم (٤٠) والتي نصت على "اكتساب المهارات والممارسات اللازمة لإقلاع عن مدمرات الصحة" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤,١٨) وانحراف معياري (١,٢٣)، وجاءت الفقرة رقم (٣٦) والتي كان نصها "اكتساب المعارف والاتجاهات الصحية للوقاية من أضرار المخدرات والامتناع عنها" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٤,١٤) وانحراف معياري (١,٢٧)، بينما احتلت الفقرة رقم (٣٧) والتي نصت على "اكتساب المعلومات حول الآثار السلبية المترتبة على تعاطي التدخين والمسكرات والمخدرات على الجانب الاجتماعي والنفسي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٣,٩١) وانحراف معياري (١,٣٧)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المحور ككل (٤,٠٤) وانحراف معياري (٠,٧٢)، وهو يقابل تقدير دور بدرجة كبيرة. وتعزى هذه النتيجة إلى أهمية اكتساب المعلومات والمعارف المتعلقة بمدمرات الصحة من التدخين، والمسكرات والمخدرات وآثارها السلبية على صحة الإنسان، وطرق الوقاية منها تكون بممارسة

الجدول (١٢). نتائج تحليل التباين المتعدد للفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على محاور دور اللياقة والثقافة الصحية في تعزيز نمط الحياة الصحي حسب متغيرات الدراسة المستقلة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المحاور	مصدر التباين
.004*	8.336	4.902	1	4.902	الممارسات الصحية الشخصية	الجنس قيمة هوتلغ = ٠,٨٥٢ ح = ٠,٠٠٨
.471	.523	.481	1	.481	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	
.792	.070	.059	1	.059	محور الغذاء الصحي	
.001*	10.592	9.882	1	9.882	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	
.004*	8.749	7.531	1	7.531	النوم الصحي	
.088	2.949	2.607	1	2.607	الأمراض المزمنة	
.016*	5.888	6.355	1	6.355	الوقاية من مدمرات الصحة	
.007*	4.236	2.491	3	7.472	الممارسات الصحية الشخصية	المستوى الدراسي قيمة ولكس = ٠,٨٩٨ ح = 0.033
.021*	3.339	3.066	3	9.199	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	
.022*	3.288	2.775	3	8.324	محور الغذاء الصحي	
.095	2.160	2.015	3	6.046	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	
.018*	3.470	2.987	3	8.961	النوم الصحي	
.181	1.648	1.457	3	4.372	الأمراض المزمنة	
.325	1.166	1.258	3	3.775	الوقاية من مدمرات الصحة	
.446	.893	.525	٤	2.104	الممارسات الصحية الشخصية	الكلية قيمة ولكس = ٠,٧٦٩ ح = 0.047
.517	.762	.700	4	2.801	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	
.046	2.931	2.474	4	9.896	محور الغذاء الصحي	
.332	1.146	1.069	4	4.276	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	
.377	1.040	.895	4	3.580	النوم الصحي	
.576	.663	.586	4	2.344	الأمراض المزمنة	
.751	.403	.435	4	1.742	الوقاية من مدمرات الصحة	
.520	.656	.386	٣	1.158	الممارسات الصحية الشخصية	الفئة العمرية قيمة ولكس = ٠,٧٣٨ ح = 0.027
.350	1.057	.971	3	2.913	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	
.027*	3.710	3.131	3	9.393	محور الغذاء الصحي	
.328	1.122	1.046	3	3.138	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	
.309	1.182	1.018	3	3.054	النوم الصحي	
.398	.927	.820	3	2.46	الأمراض المزمنة	
.475	.749	.808	3	2.424	الوقاية من مدمرات الصحة	
		.588	152	89.969	الممارسات الصحية الشخصية	الخطأ
		.918	152	140.509	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	
		.844	152	129.122	محور الغذاء الصحي	
		.933	152	142.734	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	
		.861	152	131.705	النوم الصحي	
		.884	152	135.268	الأمراض المزمنة	
		1.079	152	165.118	الوقاية من مدمرات الصحة	

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يبين الجدول (١٢):

١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على المحاور (محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة، ومحور الغذاء الصحي، ومحور الامراض المزمنة)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على المحاور (محور الممارسات الصحية الشخصية، ومحور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها، ومحور النوم الصحي، ومحور الوقاية من مدمرات الصحة) تُعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح تقديرات الإناث. ويمكن أن يعزى ذلك الى أن الطالبات يعتقدن بدرجة أكبر من الطلاب أن اكتساب المعلومات المرتبطة بهذه المحاور لها أهمية وفائدة كبيرة كونها تدخل ضمن نمط الحياة الصحي والسلوكيات الصحية للفرد وتساهم في الوقاية من الامراض المزمنة، وكذلك الامراض المعدية. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة عيسى (٢٠١٩) والتي توصلت الى ان السلوك الصحي المتعلق بممارسة النشاط البدني لأهداف صحية والعادات الغذائية الصحية مرتفعة لدى طالبات السنة التحضيرية. وتتفق ايضا مع دراسة الغافري وآخرون

(٢٠٢١) التي أشارت الى أن الفتيات أكثر التزاما بنمط الحياة الصحي من الذكور، كما تشير الدراسة ايضا الى أن الاناث أفضل من الذكور في بعض الممارسات الشخصية ومنها النوم الصحي لاكثر من ٦ ساعات يوميا وتجنب التدخين. ويرجع هذا التشابه في النتائج الى التشابه في بيئة الخليج العربي في نمط الحياة الممارس نظراً لقرب العادات والتقاليد والسلوكيات المتبعة.

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على المحاور (محور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها، ومحور الامراض المزمنة، ومحور الوقاية من مدمرات الصحة)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على المحاور (محور الممارسات الصحية الشخصية، ومحور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة، ومحور الغذاء الصحي، ومحور النوم الصحي) تُعزى لمتغير المستوى الدراسي. ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (١٣).

الجدول (١٣). نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة عند محور الممارسات الصحية الشخصية ومحور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة ومحور الغذاء الصحي ومحور النوم الصحي حسب متغير المستوى الدراسي

سنة رابعة فأكثر	سنة ثالثة	سنة ثانية	سنة أولى	المستوى الدراسي		المحاور
				المتوسط الحسابي		
3.77	3.67	4.13	4.28	المتوسط الحسابي		محور الممارسات الصحية الشخصية
*.٥١	*.٦١	.١٥		4.28	سنة أولى	
*.٣٦	*.٤٦			4.13	سنة ثانية	
.١٠				3.67	سنة ثالثة	
				3.77	سنة رابعة فأكثر	
3.73	3.63	4.36	4.42	المتوسط الحسابي	المستوى الدراسي	محور ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة
*.٦٩	*.٧٩	.٠٦		4.42	سنة أولى	
*.٦٣	*.٧٣			4.36	سنة ثانية	
.١٠				3.63	سنة ثالثة	
				3.73	سنة رابعة فأكثر	

تابع الجدول (١٣).

سنة رابعة فأكثر	سنة ثالثة	سنة ثانية	سنة أولى	المستوى الدراسي		المحاور
				المتوسط الحسابي	المستوى الدراسي	
3.77	3.67	4.13	4.28	المتوسط الحسابي		محور الغذاء الصحي
3.74	3.80	4.20	4.41	المتوسط الحسابي	المستوى الدراسي	
*.٠,٦٧	*.٠,٦١	.٠,٢١		4.41	سنة أولى	
*.٠,٤٦	*.٠,٤٠			4.20	سنة ثانية	
.٠,٠٦				3.80	سنة ثالثة	
				3.74	سنة رابعة فأكثر	
3.80	3.72	4.16	4.40	المتوسط الحسابي	المستوى الدراسي	محور النوم الصحي
*.٠,٦٠	*.٠,٦٨	.٠,٢٤		4.40	سنة أولى	
*.٠,٣٦	*.٠,٤٤			4.16	سنة ثانية	
.٠,٠٨				3.72	سنة ثالثة	
				3.80	سنة رابعة فأكثر	

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

والرابعة أو أكثر أكثر اهتماما بمواد التخصص ولا يهتمون كثيرا بمتطلبات الجامعة ولا يبذلون الحرص الشديد على هذه المواد. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة علي (٢٠١٢) التي أشارت الى ان الفئة العمرية ٢٢ - ٢٤ سنة سجلت اعلى نسبة زيادة وزن وسمنة وهذا ما يعكس السوكيات الغذائية الخاطئة، ونقص الوعي الصحي بأهمية الثقافة الصحية وممارسة النشاط البدني من أجل الصحة.

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على جميع المحاور، باستثناء محور (الغذاء الصحي) تُعزى لمتغير الكلية. ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (١٤).

يبين الجدول (١٣) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تقديرات الطلبة ذوي (سنة أولى، وسنة ثانية) من جهة، ومتوسطات تقديرات الطلبة ذوي (سنة ثالثة، وسنة رابعة فأكثر) من جهة ثانية لصالح تقديرات الطلبة ذوي (سنة أولى، وسنة ثانية). وقد يرجع السبب في ذلك الى أن طلبة السنة الاولى والثانية أكثر نشاطاً واهتماماً وحرصاً في تلقي المعلومات واكتسابها من طلبة السنة الثالثة والرابعة أو أكثر في مواد ومتطلبات الجامعة ومنها مقرر اللياقة والثقافة الصحية، نظراً لان طلاب السنة الاولى والثانية متفرغين لدراسة هذه المواد ويركزون كثيراً في الاستفادة وتحقيق درجات متميزة تسهم في تحسين معدلاتهم التراكمية قبل البدء بمواد التخصص، بينما طلاب السنوات المتقدمة الثالثة

الجدول (١٤). نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة عند محور الغذاء الصحي حسب متغير الكلية.

الصيدلة والعلوم الطبية	الهندسة	إدارة الأعمال	الحقوق	الطب البشري	الكلية	
					المتوسط الحسابي	
4.67	3.90	3.97	3.94	4.37		
٠,٣٠	0.47*	0.40*	0.43*		4.37	الطب البشري
*٠,٧٣	٠,٠٤	0.03			3.94	الحقوق
*٠,٧٠	٠,٠٧				3.97	إدارة الأعمال
*٠,٦٨					3.99	الهندسة
					4.67	الصيدلة والعلوم الطبية

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

موضوع الغذاء الصحي، لاكتساب الفوائد الصحية وللوقاية من السممة ومضاعفاتها والأمراض المزمنة الأخرى المرتبطة بالعادات الغذائية غير الصحية. وكون هذه المعلومات تتعلق بالصحة وهي في صلب تخصصهم.

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على جميع المحاور، باستثناء محور (الغذاء الصحي) تُعزى لمتغير الفئة العمرية. ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (١٥).

يبين الجدول (١٤) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تقديرات الطلبة ذوي الكليات (الطب البشري، والصيدلة والعلوم الطبية) من جهة، ومتوسطات تقديرات الطلبة ذوي الكليات (الحقوق، وإدارة الأعمال، والهندسة) من جهة ثانية لصالح تقديرات الطلبة ذوي الكليات (الطب البشري، والصيدلة والعلوم الطبية). ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن طلبة الكليات الطبية يدركون أكثر من غيرهم أهمية اكتساب المعلومات الصحية المرتبطة بالغذاء، والأهمية العلمية لهذه المعلومات، وأهمية الالتزام بنمط الحياة الصحي وخاصة

الجدول (١٥). نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين متوسطات تقديرات أفراد العينة عند محور الغذاء الصحي حسب متغير الفئة العمرية.

أكثر من ٢٤ سنة	٢٣-٢٤ سنة	٢١-٢٢ سنة	١٨-٢٠ سنة	الفئة العمرية	
				المتوسط الحسابي	
3.92	3.97	4.04	4.17		
0.25*	*٠,٢٠	٠,١٣		4.17	١٨-٢٠ سنة
*٠,٢١	0.07			4.04	٢١-٢٢ سنة
٠,٠٥				3.97	٢٣-٢٤ سنة
				3.92	أكثر من ٢٤ سنة

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها توصلت الدراسة الى التوصيات التالية:
- ١- تشجيع الطلاب على اكتساب المعلومات والمعارف المتعلقة باللياقة والثقافة الصحية وترجمتها الى افعال سلوكية من خلال ممارسة نمط الحياة الصحي.
 - ٢- تشجيع الطلبة على الالتزام بنظام الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني للوقاية من الامراض المزمنة.
 - ٣- اجراء المزيد من الدراسات العلمية التي تتناول السلوكيات الصحية والغذائية للطلبة وعلاقتها بالسمنة والامراض المزمنة الأخرى.

المراجع:**اولا المراجع العربية:**

- إبراهيم، زاهي والمرديني، وليد (٢٠٢٠) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الاساسية في مدارس اربد والناصرة: دراسة مقارنة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد ٣٤ (٥)، ٢ - ٢٤.
- إسلیم، ناصر والجلعود، خالد وآل الشيخ، فهدة (٢٠٢٠) اللياقة والثقافة الصحية. دار جامعة الملك سعود للنشر. جامعة الملك سعود، الرياض.
- بدح، أحمد ومزاهرة، أيمن وبدران، زين (٢٠١٩) الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحربي، مشعان بن زين (٢٠١٢) مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (١٢ - ١٥) سنة بمدينة الرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد (٢٤) العلوم التربوية والدراسات الاسلامية (٢)، ٥٦٩ - ٥٨٤.

يبين الجدول (١٥) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تقديرات الطلبة ذوي الفئات العمرية (١٨-٢٠ سنة، ٢١-٢٢ سنة) من جهة، ومتوسطات تقديرات الطلبة ذوي الفئات العمرية (٢٣-٢٤ سنة، أكثر من ٢٤ سنة) من جهة ثانية لصالح تقديرات الطلبة ذوي الفئات العمرية (١٨-٢٠ سنة، ٢١-٢٢ سنة). وهذا يعكس اهتمام الطلبة المستجدين وذوي الفئات العمرية الأقل باكتساب المعلومات والمعارف المتعلقة بالغذاء المتوازن والصحي، وذلك لانعكاس ذلك على الصحة وإنقاص الوزن والمظهر الخارجي للجسم.

الاستخلاصات:

- في ضوء اهداف الدراسة وتساؤلاتها والمنهجية العلمية المستخدمة، وبعد تحليل البيانات وتفسيرها توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية:
- ١- يسهم مقرر اللياقة والثقافة الصحة في تعزيز نمط الحياة الصحي لدى طلبة جامعة دار العلوم بدرجة كبيرة على جميع محاور الدراسة.
 - ٢- يسهم مقرر اللياقة والثقافة الصحة في تعزيز نمط الحياة الصحي في محاور الممارسات الصحية الشخصية، ومحور الضغوط النفسية وآلية التعامل معها، ومحور النوم الصحي، ومحور الوقاية من مدمرات الصحة، لدى الاناث بشكل أعلى من الذكور.
 - ٣- يسهم مقرر اللياقة والثقافة الصحة في تعزيز نمط الحياة الصحي في محور الغذاء الصحي لدى طلبة الكليات الطبية أكثر من الكليات الأخرى.
 - ٤- يسهم مقرر اللياقة والثقافة الصحة في تعزيز نمط الحياة الصحي في محور الغذاء الصحي لدى الفئات العمرية الأقل بشكل أكبر.

- دليل النشاط البدني للمارس الصحي (٢٠٢٠) وزارة الصحة. المملكة العربية السعودية.
- ذيب، مرفت عاهد (٢٠١٣) اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء، دراسات، العلوم التربوية، المجلد (٤٠)، العدد (١)، ٩٤ - ١٠٦.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤) النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- السحاري، مها (٢٠١٨) العلاقة بين الاتجاه نحو التقدم بالعمر لدى الكويتيين ونمط حياتهم الصحي. مجلة جامعة ام القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد (١١) العدد (١)، ٢٠٩ - ٢٤٩.
- شريفة، بن غذفة (٢٠٠٧) السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة: دراسة مقارنة بين سكان الرياف والمدينة بولاية سطيف، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- عبدالحق، عماد و أبو جعب، إيمان، و عبد الحق إيرينا (٢٠١٠) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الادراك الحس حركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد (١٤) العدد (٦)، ١٦١٥ - ١٦٣٠.
- عبد، صالح رحمن (٢٠٢٠) الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة اجتماعية ميدانية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة بغداد، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد ٢٨، العدد (١١)، ١٢٠ - ١٤٢.
- العرجان، جعفر (٢٠٠٥) علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بدهنيات الدم لدى أطفال
- المراحل العمرية (١٢-١٥) سنة. الدورية السعودية للطب الرياضي، ٩ (١)، ١٤ - ٣٦.
- عيسى، زياد زايد (٢٠١٩) مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية بأبو قير.
- علي، مها محمد نافع (٢٠١٢) السلوك الغذائي وعلاقته بالسمنة والحالة الصحية لعينة من طالبات جامعة بغداد، المجلة العراقية لبحوث السوق وحماية المستهلك، المجلد (٤) العدد (١) ٢٠١٢ م.
- الغافري، سالم ياسر، زايد، كاشف نايف، والكيثانية، محفوفة سليمان (٢٠٢١) نمط الحياة المتعلق بالصحة لدى مرضى السكري البالغين في سلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، المجلد الخامس، العدد (٢)، ١٢٩ - ١٤٧.
- منظمة الصحة العالمية: المكتب الاقليمي للشرق الأوسط (٢٠١٤) تعزيز النشاط البدني طيلة العمر: دعوة اقليمية للعمل.
- المهيزع، سمية بنت ناصر (٢٠١٩) واقع ممارسة طالبات الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، مجلة كلية التربية، المجلد (٣٥) العدد (١٢) ص ٥٨٦ - ٦١٠.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Al-Hazzaa H, Al-Rasheedi A. (2007) Adiposity and Physical activity among preschool children in Jeddah” Saudi Arabia. Saudi Medical Journal, 28 (5), 66- 77.

- Magder, Mia Papas, Soren Snitker, Margarita S. Treuth. Yan Wang, 2010.** Challenge Health Promotion /Obesity Prevention Mentorship Model Among Urban, Black Adolescents, PEDIATRICS 126 (2), 280-288.
- Fox, K. R. (1999)** The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition. 2 (3a), 411 – 418. <https://www.moh.gov.sa/Documents/Healthy-lifestyle.pdf>
- Jeannie, Huang, Parvathi Pokala, Linda Hill Kerri N, Boutelle, Christine Wood, Karen Calfas. (2010).** The Health and Obesity: Prevention and Education (HOPE) Curriculum Project - Curriculum Development PEDIATRICS. 124 (5): 1438-1446.
- Kirkadly, B. D, Shephard, R.J. & Siefen, R.G. (2002)** The Relationship between Physical activity and Self-Image and Problem behaviour among adolescents. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 37 (11).
- Maureen M. Black, Erin R. Hager, Katherine Le Jean Anliker, RD, S. Sonia Arteaga, Carlo Diclemente, Joel Gattison, Laurence**
- يتقدم الباحث بالشكر لعمادة البحث الدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة دار العلوم على الدعم المادي للمشروع.

مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا (كوفيد-١٩)

أ.د. فيصل حميد الملا

كلية العلوم الصحية والرياضية

جامعة البحرين

(قدم للنشر في ٢٠٢١/١٠/٥م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢١/١٠/٣١م)

المخلص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة (كوفيد-١٩)، وتبيان علاقته بمتغيرات الدراسة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، حيث تكونت العينة من (٢٥٠٠) فرداً، والاستبانة الإلكترونية كأداة لجمع البيانات. ولتحليل بيانات الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية المناسبة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن المشي أكثر الأنشطة البدنية التي يحرص أفراد المجتمع البحريني على ممارستها أثناء جائحة كورونا، وأن عدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام أسبوعياً جاء بمتوسط (من ١ إلى ٢ مرات)، وبمعدل (نصف إلى ساعة واحدة) في اليوم الواحد، وأن السبب الأول لممارستهم الأنشطة البدنية هو من أجل التمتع بالصحة العامة، كما أن أفراد المجتمع البحريني لديهم وعي كبير بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية. كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية في ظل جائحة كورونا تعزى إلى متغير الجنس، والسن، والوظيفة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي. وقد أوصت الدراسة بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام في ظل التباعد الاجتماعي لأن لها تأثير على تقوية جهاز المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته الأمراض المعدية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية، الحجر المنزلي، جائحة كورونا، كوفيد-١٩.

The Level of Bahraini Community Members Practicing Physical Activities during Home Staying as Result of Corona Pandemic (COVID-19)

Prof. Dr. Faisal H. Al-Mulla

College of Health and Sport

University of Bahrain

(Received 5/10/2021; Accepted for publication 31/10/2021)

Abstract

This study aimed to investigate the level of Bahraini community members practicing physical activities during staying at home as result of COVID-19 pandemic, and to show its relationship to the study variables. To achieve study objectives, descriptive research approach, has been used. Data were collected using an electronically questionnaire that distributed among (2500) members. To analyze the study data, appropriate descriptive and inferential statistical methods were used.

The study results showed that walking is the most physical activity that Bahraini members are keen to practice during the pandemic. The number of practicing physical activities regularly per week came at an average (from 1 to 2 times), and at a rate (half to one hour) per day. The primary reason for their physical activities is to enjoy general health, and the members of the Bahraini society have an awareness of practicing physical activities. The results also indicated that there were significant differences in awareness of the importance of practicing physical activities due to sex, age, and occupation of the participants. However, no significant differences were noticed in participant's awareness due to level of learning.

It suggests that the physical activities should be practiced regularly in light of social distancing, because they have an effect on strengthening the body's natural immune system and its resistance to infectious diseases.

Keywords: Physical activities, home quarantine, corona pandemic, COVID-19.

مقدمة الدراسة

مرت البشرية بعصور وأزمان متنوعة ومتبدلة لم تخلوا من الإنجازات والتطور على المستوى العلمي والبشري، ومن جهة أخرى لم تخلوا من الأزمات والمصاعب. وقد عصفت بالبشرية كوارث طبيعية كالزلازل والأعاصير والبراكين، كما عصفت به أوبئة وأمراض بيولوجية غيرت به تغييرات جذرية وتبدلت تركيبة العديد من المجتمعات البشرية نتيجة لتلك الأوبئة القاتلة والأمراض المستعصية العلاج على الإنسان. بينما قاتل الإنسان نحو غريزة البقاء بالبحث عن أسباب توقف تلك الأوبئة والأمراض والحد من انتشارها، بل وجاهد مستتبساً للحصول على علاجات فعالة وإنتاج لقاحات ناجعة للوقاية من تلك الأمراض والأوبئة، محصنا مجتمعاته من انتشار العدوى ومحافظة على نواته الداخلية منيعاً حصينة في سبيل البقاء والنماء.

وفي زمننا الحاضر وفي خضم التسابق المحموم بين دول العالم وبين أحداث الحياة المتبعثرة، فجأةً ظهر مرض جديد وبدأ بالتفشي بشكل سريع وملحوظ في مقاطعة هوبي وبالتحديد في مدينة ووهان الصينية. والتي صنفت فيما بعد ببؤرة الوباء لفايروس كورونا (COVID-19). وكانت أول إصابة قد ظهرت لرجل يبلغ من العمر ٥٥ عام بتاريخ ١٧ من نوفمبر الموافق لسنة ٢٠١٩. وكان يعتبر آنذاك مرضاً جديداً ومجهولاً. وقد بدأ بالانتشار بشكل كبير ومتجاوزاً لرقعته الجغرافية متجاوزاً بذلك حاجز الـ ٢٣٠ مليون و٥٠٠ ألفاً إصابة حول العالم، وقد توفي حوالي ٤ ملايين ٧٣٠ ألفاً مع نهاية شهر سبتمبر من العام ٢٠٢١ (WHO, 2021).

وتسببت الجائحة بالعديد من الأضرار الاجتماعية والاقتصادية العالمية، حيث مثلت أضخم ركود اقتصادي عالمي منذ الكساد الكبير، وتسببت في نقص كبير في الإمدادات والمعدات نتيجة حدوث حالة من هلع الشراء، وانخفاض انبعاثات الملوثات والغازات الدفيئة، وفرض

على أفراد المجتمع التباعد الاجتماعي، وإلغاء التجمعات الفعاليات الاجتماعية والثقافية والسياسية والرياضية، وفرضت قيود للسفر، وذلك للحد من انتشار فايروس كورونا. كما أغلقت المدارس والجامعات والكليات على الصعيدين الوطني أو المحلي في ١٩٠ دولة، ما أثر على نحو ٧٣,٥% من الطلبة في العالم مما أدى هذا بمعظم الأنظمة التعليمية إلى الانتقال مباشرة إلى التعليم الإلكتروني أو التعلم عن بُعد من خلال اختيار منصات تعليمية إلكترونية. وانشرت المعلومات الخاطئة حول الفيروس على الإنترنت. ومن المجالات التي فوجئت وتأثرت إلى درجة كبيرة بهذه الجائحة قطاع الرياضي سواء الاحترافي أو الممارسة في معظم دول العالم عموماً، والدول العربية والخليجية خصوصاً، وإن كان هناك تفاوت بين الدول في هذا المجال إلا أن كل منظومة الرياضة في مختلف دول العالم تأثرت بهذه الجائحة (الشرق الأوسط، ٢٠٢١).

ودأبت مملكة البحرين منذ بدء انتشار الفيروس عالمياً في تنفيذ الإجراءات الاستباقية على كافة الجوانب لمكافحة انتشار فايروس كورونا. وقد شملت الإجراءات الاحترازية وعمليات العزل المتبعة العديد من مؤسسات الدولة المدنية، وتأثرت الأنشطة الاقتصادية وأغلقت العديد من الأسواق، كما تم إيقاف رحلات السفر، وأغلقت المدارس والجامعات.

وفي الجانب الرياضي توقفت الأنشطة الرياضية على المستوى الدولي والمحلي، كما أغلقت الأندية الرياضية في مملكة البحرين، وتم إيقاف الدوريات المحلية، والغيت المسابقات والفعاليات الرياضية. وبسبب هذا الإيقاف فقد أثرت الجائحة على العادات الغذائية والنشاط البدني وأنماط الحياة على اللاعبين بشكل كبير وخصوصاً الألعاب الجماعية. فلذلك قل النشاط البدني لدى العديد من اللاعبين وتدنت مستوياتهم بسبب تغير النمط اليومي المفاجئ من أجل تطبيق إجراءات العزل المجتمعية

لمختلف فئات المجتمع، صغاراً وكباراً إذ تبين الإحصائيات الصادرة لدى العديد من دول العالم كالولايات المتحدة الأمريكية إلى أن ٣٥% من وفيات داء السكري، و٣٢% من وفيات سرطان القولون تعزى إلى الخمول البدني، كما تشير التقديرات في أمريكا إلى أن الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (Hypokinetic) تتسبب في وفاة أعداد من الناس تزيد بمقدار ١٤ ضعفاً على الوفيات التي يسببها مرض نقص المناعة (HIV) (Plowman, & Smith, 2016)، فكل هذا التأثير السلبي للخمول البدني، والدور المتنامي لأهمية النشاط البدني لصحة الإنسان قاد إلى صدور وثائق إرشادية وتوصيات علمية من قبل العديد من الجمعيات العلمية والمنظمات الصحية تؤكد على أهمية النشاط البدني للصحة، وتوصي بضرورة ممارسة الحد الأدنى منه بشكل منتظم من قبل النساء والرجال، صغاراً وكباراً" على حد سواء (Corbin, Welk, Corbin, & Welk, 2018).

وتنصح منظمة الصحة العالمية (2020) ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨-٦٤ عاماً بممارسة نشاط بدني معتدل الشدة بشكل منتظم لمدة ١٥٠ دقيقة، بمعنى ٣٠ دقيقة يومياً وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو ٧٥ دقيقة على الأقل من النشاط البدني مرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة. كما أشارت المنظمة في هذا الإطار أن ممارسة النشاط البدني المعتدل سواءً داخل المنزل أو في الهواء الطلق يساهم بشكل أو بآخر في الوقاية من العديد من الأمراض الجسدية والنفسية، ويعمل في نفس الوقت على إكساب الجسم الصحة واللياقة في جميع مراحل العمر، كما أن هناك الكثير من الأدلة على أن ممارسة النشاط البدني يمكن أن تساهم في التخفيف من حدة مرض (كوفيد ١٩) وتحسين نوعية الحياة قبل وبعد العدوى.

الموصي بها من قبل الفريق الوطني لمكافحة كوفيد-١٩، وبالتالي تأثر المسابقة الرياضية وتعطيلها (الملا، ٢٠٢٠). وشهد العالم تحولاً كبيراً في الأشهر الماضية، بعدما وجد الأفراد حول العالم أنفسهم مجبرين على البقاء في منازلهم جراء جائحة كورونا وتفشي فيروس كورونا المستجد، مما كان له تأثير على شريحة كبيرة من أفراد المجتمع، حيث تغير نمط حياة الفرد تماماً عما كان عليه قبل الحجر المنزلي، وجاء التأثير في لجوء البعض إلى سلوكيات أصبحت بدائل لنمط حياتهم ما قبل تطبيق الحجر المنزلي. من أبرز هذه السلوكيات (الجلوس لفترات طويلة لمشاهدة التلفاز وغيرها من تطبيقات التسلية والألعاب الإلكترونية لساعات طويلة على وضعية واحدة)، وهذا ما يترتب عليه آثار على الصحة البدنية لدى الأفراد خصوصاً أن الحركة أصبحت مقتصرة على عدة خطوات داخل البيت (الشرق الأوسط، ٢٠٢١).

إنّ ممارسة الرياضة والتغذية السليمة لهما تأثير كبير وإيجابي على نمط حياتنا الصحي والمتوازن في جميع الأعمار. كما أنّ ممارسة الرياضة تقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب، السكري، ضغط الدمّ والسرطان، وتحسّن من أداء جهاز القلب والأوعية الدموية، التوازن، الثقة بالنفس، الاداء الذهني والشعور العام. ومن بين أمور أخرى، تمكننا ممارسة الرياضة بصرف انتباهنا عن مشاكلنا اليومية في هذه الفترة الصعبة التي نمر بها جميعاً، وخاصة في ضوء التقييدات التي تمنعنا من المشاركة في الأطر التي اعتدنا عليها كالعامل، الدراسة والترفيه وما شابه ذلك.

أن ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة ترتبط بالعديد من الفوائد الصحية وتعود بالنفع على وظائف أجهزة الجسم المختلفة الأمر الذي حدا بالعديد من الجمعيات العلمية المتخصصة والهيئات الطبية لإصدار وثائق وتقارير تؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني

ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وتقديم مجموعة من التوصيات والآليات التي يمكن اتباعها أثناء ممارسة الأنشطة البدنية في ظل التباعد الاجتماعي لأن لها تأثير على تقوية جهاز المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته الأمراض المعدية.

أهمية الدراسة

تتضح أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

١- تعود أهمية هذه الدراسة إلى قلة الدراسات سواء العربية أو الأجنبية- في حدود علم الباحث- التي بحثت في مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩).

٢- تسهم الدراسة الحالية في التعرف على مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩).

٣- توجيه الجهات الرسمية المعنية في مملكة البحرين إلى مضاعفة جهودها الصحية والرياضية في جعل أفراد المجتمع يمارسون الأنشطة البدنية.

٤- تتيح هذه الدراسة الفرصة للباحثين والمخططين ومتخذي القرار لاستخدام نتائجها لأغراض المقارنة أو لأغراض التخطيط الاستراتيجي في مجال نشر الثقافة حول العلاقة بين جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وممارسة الأنشطة البدنية.

٥- تفتح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال الأنشطة البدنية لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء

إن انتشار فيروس كورونا وما صاحبه من أحداث صاخبة كانت دافع للباحث لإجراء هذه الدراسة العلمية النوعية لمحاولة الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وتبيان علاقته بمتغير عينة الدراسة انطلاقاً من الدور المحوري الذي تلعبه الأنشطة البدنية في تحسين جودة الحياة والصحة العامة.

مشكلة الدراسة

لا تزال جائحة كورونا تشكل تحدياً غير مسبوق للنظم الصحية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والرياضية لدول العالم اجمع، وذلك منذ تفشي الفايروس كوفيد - ١٩ في مدينة ووهان الصينية في ٢٠١٩، وخلال شهور قليلة تسارع انتشاره في عدد كبير من الدول وتسبب في الملاين الإصابات والوفيات حول العالم، وقد بدأ انتشاره في مملكة البحرين في فبراير من العام ٢٠٢٠. منذ بدء انتشار الفايروس عالمياً أخذت حكومة مملكة البحرين على عاتقها مسؤولية الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع، وقد قامت المملكة برفع درجة التأهب لمواجهة هذا الفايروس منذ ظهوره في الجمهورية الصينية، وذلك من خلال إطلاق حزمة واسعة من القرارات والاجراءات الاحترازية، والتدابير الوقائية المدروسة، والتي ساهمت إلى حد كبير في تحجيم وتقليل الاضرار السلبية الناتجة جراء هذا الفايروس.

إن التعرف على مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، من الأمور التي يجب ان تلقى عناية فائقة من المسؤولين والقائمين على الأندية الصحية للبلد إذ من خلالها يمكن العمل على تذليلها وتالفها وبالتالي تنمو الرياضة نحو تحقيق أهدافها بصورة أكثر إيجابية وفاعلية. لذا فإن مشكلة هذه الدراسة تتمحور في الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في

النشاط البدني Physical activity: النشاط البدني هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة، ويمكن أن يشمل أنشطة العمل الوظيفي أو العمل المنزلي أو ممارسة الأنشطة الترفيهية ذات المجهود البدني (Corbin et al., 2019).

فايروس كورونا Corona Virus: فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددًا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) (يونيسف، ٢٠٢٠).

مرض كوفيد-١٩ (COVID-19): هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر ٢٠١٩، وقد تحول كوفيد-١٩ الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم (WHO, 2020).

الحجر الصحي: يعني تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى أنفسهم ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد-١٩، والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص (كوخ، ٢٠٢٠).

حدود الدراسة

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

الحدود البشرية: تم اعتماد عينة مكونة من (٢٥٠٠) فرداً من أفراد المجتمع البحريني، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

الحدود المكانية: اعتمدت الدراسة المجتمع البحريني مجالاً مكانياً لتنفيذ الدراسة، واختارت أربع المحافظات التي تشكل محافظات مملكة البحرين.

بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

١- الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩).

٢- التعرف على أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩).

٣- التعرف على الفروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، تعزى إلى متغير الجنس، السن، المستوى التعليمي، الوظيفة.

أسئلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق التساؤلات التالية:

١- ما مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)؟

٢- ما أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمزمل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، تعزى إلى متغير الجنس، السن، المستوى التعليمي، الوظيفة؟

المصطلحات

فيما يلي المصطلحات الواردة في الدراسة التي نرى ضرورة تعريفها وهي على النحو التالي:

لصالح الرجال من كبار السن في جميع محاور القائمة، وتوجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقا لمتغير السن لصالح كبار السن (٦٠ لأقل من ٦٥ سنة) في الدوافع المرتبطة بالحالة البدنية والدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، كما توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين، ووفقا لمستويات التعليم لأصحاب التعليم "دراسات عليا"، كما جاءت أولويات عينة البحث فيما يخص دوافع ممارسة النشاط البدني بالترتيب (الدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، دوافع مرتبطة بالحالة البدنية، دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية).

وأجرى زين العابدين (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف على دور النشاط البدني في التقليل من ظاهرة القلق لدى المعاقين حركيا في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩، حيث استخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها ٢٠ معاق حركيا في نادي نور وامل بوسعادة بهذه الفئة بوالية مسيلة وبوسعادة بالجزائر، وقد استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة. وأظهرت أهم النتائج أن النشاط البدني الترويحي يساهم بدرجة عالية في التخفيف من ظاهرة القلق لدى المعاقين حركيا في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩، كما أن لنشاط البدني الترويحي يساهم بدرجة عالية في التخفيف من ظاهرة الإحباط لدى المعاقين حركيا في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالأنشطة البدنية الترفيهية في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها من تأثير على زيادة الثقة بالنفس وتقليل الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩.

توجد بعض الدراسات في الدول الأجنبية اهتمت بدراسة أثر جائحة كورونا (كوفيد-١٩) على ممارسة الأنشطة البدنية ونذكر منها دراسة ليسر ونيهويوز (Lesser, & Nienhuis, 2020) التي هدفت إلى تقييم تأثير الحجر

الحدود الزمنية: امتدت الفترة الزمنية لتوزيع الاستبانة ثلاثة أسابيع خلال الفترة الواقعة بين يونيو ويوليو ٢٠٢٠.

الحدود الموضوعية: وتتمثل في الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩).

الدراسات السابقة

وقد ظهر عدد من الدراسات السابقة التي تناولت أثر جائحة كورونا (كوفيد-١٩) على ممارسة الأنشطة البدنية سواء في البيئة العربية أو الأجنبية. من الدراسات العربية الحديثة في هذا المجال، دراسة بوغطاس وطلبه (٢٠٢١) التي هدفت إلى تحديد مستوى النشاط البدني لسكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا (كوفيد-١٩) على حسب بعض المتغيرات (السن، النوع، المؤهل العلمي، الحالة الصحية)، وتكونت عينة الدراسة من سكان منطقة مكة المكرمة، وبلغ العدد الكلي للعينة المشاركة في هذا البحث (١٧٩٢) شخصاً، تراوحت أعمارهم من (١٨ إلى ٦٥) عامًا، واستخدمت الباحثة استبانة النشاط البدني خلال جائحة كورونا والتي تم بناؤها لغرض الدراسة، واستخدم المنهج الوصفي المسحي النوعي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد بينت النتائج أن الرجال يمارسون النشاط البدني أكثر من النساء، إلى جانب ارتفاع نسبة الأفراد الممارسين للتمارين المنزلية والرياضة (المشي أو الجري) خاصة لدى الطلبة وفئة المطلقين/العزاب.

وهدف دراسة هاشم (٢٠٢٠) إلى التعرف على الدوافع التي من شأنها أن تزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٤٧٨) من كبار السن، ومن أهم نتائج البحث وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقا لمتغير نوع الجنس

أظهرت نتائج الدراسة أن جائحة كورونا (كوفيد-١٩) أثرت بشكل كبير على ممارسة أفراد المجتمع الإسباني للأنشطة البدنية، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوع ممارسة الأنشطة البدنية حيث يفضل الذكور ممارسة أنشطة التمارين القلبية التنفسية واللياقة العضلية، بينما يفضل النساء ممارسة تمارين المرونة خاصة عند النساء، أوصت الدراسة على أهمية مراعاة النوع الاجتماعي عند تصميم البرامج وأشكال الأنشطة البدنية لتعزيز النشاط البدني وتقليل الفجوة القائمة بين الجنسين.

وقام بينهو وكاريا وجنيو وبيتانجا (Pinho, Caria, & Júnior, & Pitanga, 2020) بدراسة هدفت إلى مراجعة عدد من الدراسات المنشورة للتعرف على أثر جائحة كورونا (كوفيد-١٩) على مستوى اللياقة البدنية، حيث أشارت أهم النتائج إلى أن دور الممارسة المنتظمة للأنشطة على مستويات اللياقة البدنية أمراً أساسياً لتحديد توازن جودة الحياة خلال جائحة كورونا، كما بينت النتائج ضرورة الالتزام بالاحتياطات الصحية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية مثل الإكثار من غسل اليدين، وتجنب لمس الوجه، وتجنب المخالطة للصيقة ضمن ٦ أقدام (٢ متر)، وارتداء الكمامة عند ممارسة الأنشطة في أماكن مزدحمة وتجمعات كبيرة. أيضاً أشارت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني خلال الحجر الصحي يساهم في التحكم في القلق ورفع معنويات الفرد إضافة إلى التقليل من اضطرابات النوم.

وقام ونج (Wong, 2020) بدراسة هدفت إلى دراسة تأثير جائحة (COVID-19) على الرياضية والتمارين الرياضية على اللاعبين والمتفرجين بكرة القدم المحترفة المحلية بهونغ كونغ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستمارة تحليل مباريات كأداة لجمع البيانات وتمثلت عينة البحث في تحليل لقطات فيديو لاعبي كرة القدم المحترفين لمدة ٩١ دقيقة، وكانت أهم النتائج: كان متوسط مدة

الصحي لجائحة كورونا على النشاط البدني والترفيه للمجتمع الكندي، حيث تم إجراء الدراسة على عينة من أفراد المجتمع الكندي، وأستخدم المنهج الوصفي لتنفيذ الدراسة. وتشير النتائج إلى أن (٤٠%) من الأفراد غير النشطين و (٢٢,٤%) من الأفراد النشطين أصبحوا أقل نشاط. كما بينت الدراسة أن الصحة النفسية أفضل لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني خاصة الذين يمارسون نشاط في الأماكن المفتوحة أو الخارجية.

وأجرى كل من كاستندا-باباروأربيلجا-أنجاري وجوتيرز-سنتامريا وكوكا (Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, & Gutierrez-Santamaría, & Coca, 2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى ممارسة أفراد المجتمع الإسباني للأنشطة البدنية قبل الحجر الصحي لجائحة كورونا (كوفيد-١٩) وبعده. اشتملت عينة الدراسة (٣٨٠٠) من أفراد المجتمع الإسباني تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٦٤)، واتبع المنهج الوصفي في الدراسة، واستخدمت استبانة (International physical activity questionnaire short (IPAQ-S)). وأظهرت النتائج انخفاض الوقت المخصص لرياضة المشي وللنوادي الرياضية ب (١٦%) و (٥٢%) على التوالي في حين زادت نسبة الخمول البدني ب (٢٣,٨%). كما استنتج الباحثون من خلال نتائج الدراسة أن الرجال أصبحوا أقل حركية من النساء خلال الحجر الصحي وبالمثل الطلاب والشباب ممن سنهم لا يتجاوز ٣٠ سنة.

كما اهتمت دراسة جارسيا-تسكون وسابليسز-بينتو ومنداننا-كويفو ومكاز-غونزاليس (García-Tascón, Sahelices-Pinto, Mendaña-Cuervo, & Magaz-González, 2020) بدراسة أثر جائحة كورونا (كوفيد-١٩) على ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد المجتمع الإسباني. ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي، والاستبانة الإلكترونية كأداة لجمع البيانات حيث تم توزيعها على عينة قوامها (١٠٤٦)، يمثلون (٤٨,٥٧% ذكور، و٥١,٤٣% إناث) من أفراد المجتمع الإسباني. وقد

قبل (كوفيد-١٩) وما بعدها، وأوصت الدراسة بضرورة معرفة الآثار طويلة المدى لجائحة (كوفيد-١٩) على الرياضة وسلوك التمارين الرياضية، وكذلك إلى أي مدى قد تكون التدابير الرياضية قادرة على زيادة المشاركة الرياضية.

ويتضح من مراجعة الدراسات السابقة أن جائحة كورونا (كوفيد-١٩) لها تأثيرات عديدة على ممارسة الأنشطة البدنية بين أفراد المجتمع. ولا شك أن الباحث أفاد من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في جوانب أضافت ما يعزز إجراء دراسته وفي وضع تصور عام للدراسة والتحديد الدقيق لمشكلتها وأهدافها، وساهمت على الصعيد الإجرائي في تحديد منهج الدراسة، واختيار عينتها، وصياغة تساؤلاتها، فضلاً عن طريقة تصميم أدوات جمع البيانات وطرق تحليلها ومناقشتها. كما أتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة قلة الدراسات والبحوث التي تطرقت لمثل هذا الموضوع في مملكة البحرين، الأمر الذي يستدعي لإجراء هذه الدراسة المتخصصة مستفيداً من الدراسات السابقة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

تتبع الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كونها تحاول وصف الظاهرة موضوع البحث من حيث الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وتبيان علاقته بمتغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة من جميع أفراد المجتمع البحريني، والذي يبلغ تعدادهم حوالي ٧١٢,٣٦٢ نسمة حسب تقديرات عام ٢٠٢٠م (وكالة أنباء البحرين، ٢٠٢٠).

الاتصال الوثيق بين لاعبي كرة القدم المحترفين ٩٠ دقيقة وأدى كل لاعب ما معدله ٥٠ حلقة من السلوكيات الخطرة، فمخاطر الإصابة كانت عالية بالنسبة للاعبين حتى بدون متفرجين، كما يحتاج المؤهلين للألعاب الأولمبية إلى موازنة نظام التدريب الخاص بهم وإعادة جدولته لموازنة خطر عدم التكيف مقابل خطر الإصابة.

وأجرى بيفاري وزبالا وجرانزوي ومايرا (Pifarré, Zabala, & Grazioli, & Maura, 2020) دراسة بهدف التعرف على التأثير الفسيولوجي لنقص الأوكسجين المفرط في ثاني أكسيد الكربون جراء ارتداء قناع الوجه (Face Mask) أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الهوائية على الواقية من فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، في كاتالونيا ببرشلونة، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بقياس معدل ضربات القلب RPF، وتمثلت العينة في (٣٠) مفحوص، خضعوا للمشي المتدرج على جهاز المشي بسرعة ١ كم في الساعة، لمدة ١ دقائق مع وبدون ارتداء قناع الوجه، وكانت أهم النتائج: معدل ضربات القلب أثناء ارتداء قناع الوجه ١٠٠ نبضة في الدقيقة و RPE 10.8، وذلك يعني أنه يرفع بشكل ملحوظ معدل ضربات القلب والجهد الملحوظ، فأقنعة الوجه تزيد من العبء الفسيولوجي للجسم، خاصة لمن يعانون من أمراض مصاحبة متعددة.

كما أجرى شنترن وسكوتال وكوب وبارث (Schnitzer, Schottl, Kopp, & Barth, 2020) وهدفت الدراسة إلى معرفة الاختلافات في ومستوى وأنواع المشاركة في الأنشطة البدنية قبل وأثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) في تيرول، النمسا. استخدم الباحثين المنهج الوصفي في الدراسة والاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتمثلت عينة البحث في (٥٠٠) فرد من الرياضيين في تيرول بالنمسا، وكانت أهم النتائج: تم المشاركة بشكل أقل في الألعاب الرياضية عن ذي قبل وبعد القيود، زيادة المشاركة الرياضية في المجموعات الأقل نشاطاً عند مقارنة فترة ما

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية قوامها (2800) فرداً، وقد استجاب للأداة (الاستبانة) (2500) فرداً، بحيث بلغت نسبة الاستبانة المعادة من قبل أفراد

العينة (89.3%) من مجموع الاستبانة الموزعة. وبذلك أصبحت عينة الدراسة النهائية والتي خضعت للتحليل (2500) فرداً من أفراد المجتمع البحريني. والجدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (١). توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

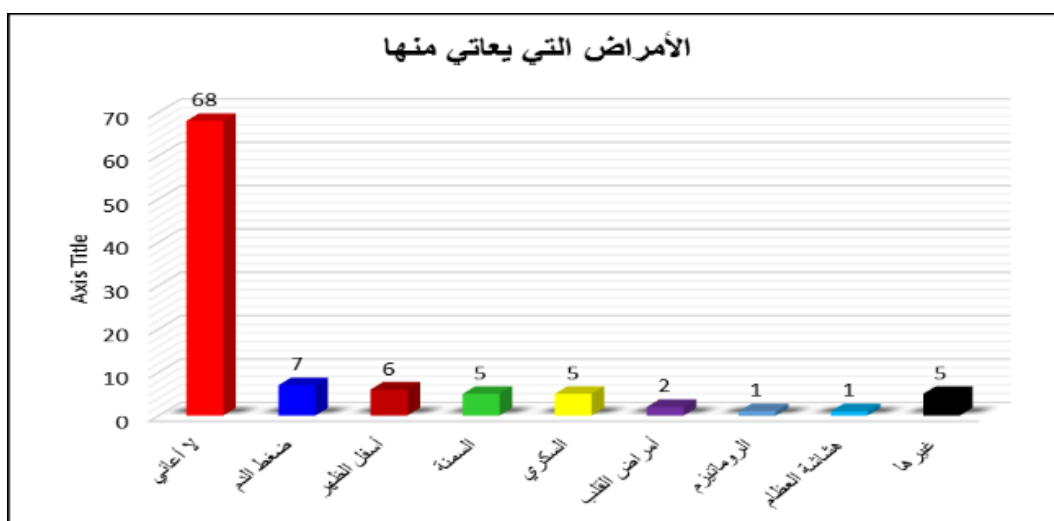
إجمالي العينة	النسبة	المجموع	المتغير	
			الجنس	المتغير
٢٥٠٠	%٤٨	١٢٠٠	ذكر	الجنس
	%٥٢	١٣٠٠	أنثى	
٢٥٠٠	%٦	١٥٠	أقل من ٢٠	السن
	%٤٠	١٠٠٠	٢٠- أقل من ٣٠	
	%١٩	٤٧٥	٣٠- أقل من ٤٠	
	%٢٠	٥٠٠	٤٠- أقل من ٥٠	
	%١١	٢٧٥	٥٠- أقل من ٦٠	
	%٤	١٠٠	٦٠ وأكبر	
٢٥٠٠	%٢	٢٠	أقل من الثانوية	المستوى التعليمي
	%٩	٢٢٥	الثانوية	
	%٢٢	٥٥٠	دبلوم	
	%٥٦	١٤٠٠	بكالوريوس	
	%١١	٢٧٥	دراسات عليا	
٢٥٠٠	%٣٩	٩٧٥	موظف	الحالة الوظيفية
	%٢٩	٧٢٥	طالب	
	%١٧	٤٢٥	متقاعد	
	%١١	٢٧٥	لا أعمل	
	%٤	١٠٠	أعمال حرة	

تظهر نتائج الجدول رقم (١) بشأن بعض خصائص العينة أن عدد أفراد العينة من الإناث بلغ (١٣٠٠)، وشكلوا نسبة (٥٢%) من مجموع العينة الكلي، وبلغ عدد أفراد العينة من الذكور (١٢٠٠)، وشكلوا نسبة (٤٨%)، كما تُظهر النتائج بشأن أعمار العينة، أن أكبر نسبة من المشاركين من الذين تتراوح أعمارهم (٢٠-٣٠ سنة)، إذ بلغ عددهم (١٠٠٠) فرد وبنسبة (٤٠%)، أما فيما يتعلق بمستوى أفراد العينة التعليمي فقد أشارت النتائج إلى

أعلى نسبة من أفراد العينة من الحاصلين على درجة البكالوريوس حيث بلغ عددهم (١٤٠٠) وبنسبة (٥٦%)، في حين أظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة من الموظفين حيث بلغ عددهم (٩٧٥) وبنسبة (٣٩%). ويوضح الجدول رقم (٢)، والمتمثل بالشكل رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب متغير الأمراض التي يعاني منها.

جدول (٢). توزيع أفراد العينة حسب الأمراض التي يعاني منها.

إجمالي العينة	النسبة	المجموع	المتغير
٢٥٠٠	٦٨%	١٧٠٠	لا أعاني
	٧%	١٧٥	ضغط الدم
	٦%	١٥٠	أسفل الظهر
	٥%	١٢٥	السمنة
	٥%	١٢٥	السكري
	٢%	٥٠	أمراض القلب
	١%	٢٥	الروماتيزم
	١%	٢٥	هشاشة العظام
	٥%	١٢٥	غيرها



شكل (١). الأمراض التي يعاني منها أفراد العينة.

العدد والنسبة السكري في المرتبة الخامسة، وأمراض القلي في المرتبة السادسة إذ بلغ عددهم (٥٠) وبنسبة (٢%)، بينما احتل الروماتيزم وهشاشة العظام المراتب الأخيرة إذ بلغ عددها (٢٥) وبنسبة (١%) لكل منهما.

أداة الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم تصميم استبانة خاصة الكشفت عن مستوى ممارسة أفراد

تُظهر نتائج الجدول رقم (٢) والمتمثل بالشكل رقم (١) بشأن الأمراض التي يعاني منها أفراد العينة أن غالبية أفراد العينة من المجتمع البحريني لا يعانون من أية أمراض إذ بلغ عددها (١٧٠٠)، وشكلوا نسبة (٦٨%)، وجاء ضغط الدم في المرتبة الثانية إذ بلغ عددهم (١٧٥) وبنسبة (٧%)، في حين جاء أسفل الظهر في المرتبة الثالثة إذ بلغ عددهم (١٥٠) وبنسبة (٦%)، والسمنة في المرتبة الرابعة إذ بلغت عددهم (١٢٥) وبنسبة (٥%)، وبنفس

صدق الاستبانة

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمحاوَر الاستبانة وعباراتها الرئيسية من خلال عرضها في صورتها الأولية على ثمانية محكمين من المختصين في مجال فسيولوجيا الرياضة بجامعة حلوان بجمهورية مصر العربية وجامعة البحرين، وهم على النحو الآتي: خمسة من جامعة حلوان، وثلاثة من جامعة البحرين. وقد طلب منهم الحكم على أجزاء الاستبانة، ومراجعة عباراتها وإبداء الرأي فيما إذا كانت تقيس ما وضعت لقياسه. وبعد جمع استبانات المحكمين والاطلاع على ملاحظاتهم، تم الأخذ بملاحظاتهم وأراءهم التي زودت الباحث بتغذية راجعة حول صياغة بعض العبارات ومناسبتها لأهداف الدراسة من حيث انتمائها للمحور الذي يتضمنها. ثم عرضت الاستبانة في صورتها النهائية على نفس المحكمين وبلغ متوسط نسبة الاتفاق بينهم ٩٢% مما يدل على أن تتمتع بدرجة عالية من الصدق الظاهري. والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣). متوسط نسبة اتفاق المحكمين لكل جزء من أجزاء الأداة والدرجة الكلية للأداة.

متوسط نسبة الاتفاق	عدد العبارات	محاوَر
٩٠%	١١	مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية
٩٤%	٩	أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية
٩٢%	٢٠	الأداة ككل

ثبات الاستبانة

تم حساب ثبات استقرار الاستبانة عن طريق الاختبار- إعادة الاختبار (Test-retest) حيث طبقت الاستبانة على (٢٠) فرد أفراد المجتمع البحريني من خارج عينة الدراسة خلال الأسبوع الأول من شهر يوليو ٢٠٢٠ م، ثم تمت إعادة

المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وذلك بناءً على المراجعة المتأنية للأدب النظري المتصل بموضوع الدراسة من خلال المصادر والمراجع المتيسرة والدراسات السابقة التي استفادت منها الدراسة الحالية. وبناءً على تلك المراجعة، تم تصميم الاستبانة في صورتها الأولية، حيث اشتملت على جزئين رئيسيين، وذلك على النحو التالي:

الجزء الأول: البيانات الأولية، ويتعلق بالبيانات الشخصية لأفراد العينة، وتضم البنود التالية: الجنس، السن، المؤهل التعليمي، الحالة الاجتماعية، إضافة إلى الأمراض التي تعاني منها.

الجزء الثاني: يتعلق بمحاوَر الدراسة ويشتمل على محورين:

المحور الأول: يتعلق مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، ويضم (١١) عبارة.

المحور الثاني: يتعلق أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، ويضم (٩) عبارات.

وقد أتبع في الإجابة على الجزء الأول من الاستبانة من خلال تحديد إجابة واحدة من بين الإجابات المطروحة، أو من خلال كتابة البيانات المطلوبة. أما الإجابة على الجزء الثاني من الاستبانة فقد أتبع تحديد الاختيار المناسب وفقاً لتدرج مقياس التقدير وفق المقياس الخماسي لليكرت (Likert)، حيث وضع الباحث أمام كل عبارة مقياساً متدرجاً يتكون من خمسة درجات، وهي، بدرجة كبيرة جداً (٥)، بدرجة كبيرة (٤)، بدرجة متوسطة (٣)، بدرجة ضعيفة (٢)، بدرجة ضعيفة جداً (١).

أولاً: عرض نتائج السؤال الأول

نص هذا السؤال على "ما مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحري للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19)؟" للإجابة على هذا السؤال تم حساب التكرارات، والنسب المئوية لكل سؤال فرعي من هذا السؤال. وبغرض تسهيل عرض نتائج هذا السؤال تم استعراض النتائج الخاصة بكل سؤال فرعي على حدة ودونت النتائج في الجداول من (٥) إلى (١٥) على التوالي.

السؤال الفرعي الأول المتعلق بماهية الأنشطة البدنية المفضل ممارستها

يتضح من نتائج الجدول رقم (٥) والمتمثل بالشكل (٢)، والمتعلق بماهية الأنشطة البدنية التي يفضل أفراد المجتمع البحري ممارستها أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا أن نشاط المشي احتل المرتبة الأولى من حيث أفضل الأنشطة البدنية التي يحرص أفراد المجتمع البحري على ممارستها إذ بلغ عددهم (١٦٢٣)، ويشكلون ما نسبة (٦٤,٩%)، بينما جاء الألعاب الرياضية في المرتبة السابعة إذ بلغ عدد الذين يحرصون على ممارستها (١٠٣) أي بنسبة (٤,١%).

جدول (٥). التكرارات والنسب المئوية لنوع الأنشطة البدنية المفضلة.

النشاط البدني	التكرار	النسبة %	النشاط البدني	التكرار	النسبة %
المشي	١٦٢٣	٦٤,٩	السباحة	١٧٠	٦,٨
تمرنات القوة	٦٤٣	٢٥,٧	الألعاب الرياضية	١٣٠	٥,٢
التمرنات الهوائية	٥١٥	٢٠,٦	اليوجا	١,٣	٤,١
الجري	٥١٠	٢٠,٤	أخرى		
الدراجة الهوائية	٣١٥	١٢,٦			

تطبيق الاستبانة على المجموعة نفسها بعد (١٠) أيام وتم حساب معامل ارتباط "بيرسون" ($Pearson r$) بين التطبيقين الأول والثاني، حيث بلغ معمل الثبات الكلي للاستبانة (٠,٨٧) وهو معامل ارتباط جيد يدل على ثبات عالٍ للاستبانة، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٤). معاملات ثبات الاستقرار (r) لكل جزء من أجزاء الأداة والدرجة الكلية للأداة.

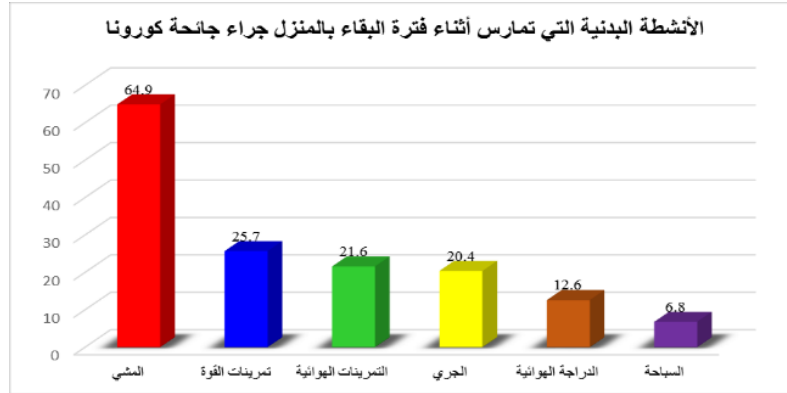
معايير	عدد العبارات	معامل الثبات (r)
مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحري للأنشطة البدنية	١٠	٠,٨٤
أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحري للأنشطة البدنية	٢٣	٠,٩٠
الأداة ككل	٢٠	٠,٨٧

المعالجة الإحصائية

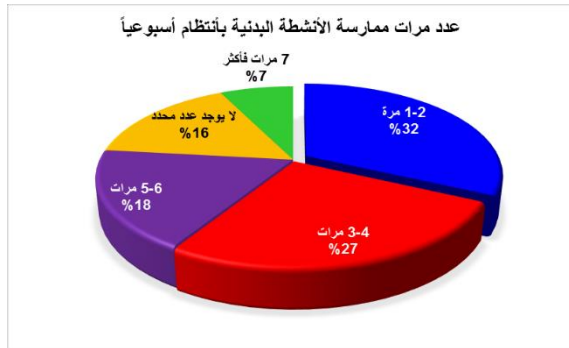
وقد استعان الباحث في إجراء الدراسة واستخراج النتائج بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، التكرارات، النسب المئوية، معامل الارتباط لبيرسون ($Pearson r$)، اختبار "ت" ($T-test$)، اختبار $One-Way ANOVA$ ، واختبار شيفية ($Scheffe-Test$) للمقارنات البعدية. ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت الدرجة المحكية التي تعبر عن قيمة المتوسط الحسابي التالية: (٥,٠٠-٤,٢٠) بدرجة كبيرة جداً، (٤,١٩-٣,٤٠) بدرجة كبيرة، (٣,٣٩-٢,٦٠) بدرجة متوسطة، (٢,٥٩-١,٨٠) بدرجة ضعيفة، (١,٧٩-١,٠٠) بدرجة ضعيفة جداً.

عرض النتائج

سيتم استعراض نتائج الدراسة وفقاً لترتيب أسئلة الدراسة المكونة من:



شكل (٢). نوع الأنشطة البدنية المفضلة التي تمارس أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا.



شكل (٣). عدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا

السؤال الفرعي الثالث المتعلق بعدد الساعات الذي تقضيه في ممارسة الأنشطة البدنية يومياً

يتضح من نتائج الجدول رقم (٧) والمتمثل بالشكل (٤) أن عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية في اليوم الواحد أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا تتفاوت في نسبتها بين أفراد المجتمع البحريني، حيث جاء متوسط ممارسة الأنشطة البدنية (ساعة واحدة) في المرتبة الأولى بتكرار بلغ (٩٠.٧) أي بنسبة (٣٦,٣%)، في حين جاء متوسط ممارسة الأنشطة البدنية (أكثر من ساعة) في المرتبة الرابعة بتكرار بلغ (٣٦٣) أي بنسبة (١٤,٥%).

السؤال الفرعي الثاني المتعلق بعدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام أسبوعياً

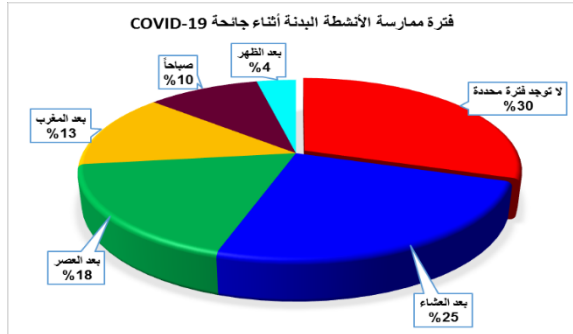
يتضح من نتائج الجدول رقم (٦) والمتمثل بالشكل (٣) أن عدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام أسبوعياً أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا تتفاوت في نسبتها بين أفراد المجتمع البحريني، حيث جاء متوسط ممارسة الأنشطة (من ١ إلى ٢ مرات) في المرتبة الأولى بتكرار بلغ (٨٠.٢) أي بنسبة (٣٢,١%)، في حين جاء متوسط ممارسة الأنشطة البدنية (لا يوجد عدد مرات محدد) في المرتبة الخامسة بتكرار بلغ (١٨٠) أي بنسبة (٧,٢%).

جدول (٦). التكرارات والنسب المئوية لمتوسط عدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام أسبوعياً أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

التكرار والنسبة	متوسط عدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام أسبوعياً				
	٧ مرات فأكثر	لا يوجد عدد محدد	٣-٤ مرات	١-٢ مرات	٥-٦ مرات
التكرار	٢٥٠٠	٤٠٥	٤٤٥	٦٦٨	٨٠٢
النسبة %	٧,٢	١٦,٢	١٧,٨	٢٦,٧	٣٢,١

جدول (٨). التكرارات والنسب المئوية لفترة ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	فترة ممارسة الأنشطة البدنية						التكرار والنسبة
	بعد الظهر	صباحاً	بعد المغرب	بعد العصر	بعد العشاء	لا يوجد وقت محدد	
٢٥٠٠	٨٨	٢٥٠	٣٣٧	٤٥٠	٦٢٥	٧٥٠	التكرار
١٠٠	٣,٥	١٠,٠	١٣,٥	١٨,٠	٢٥,٠	٣٠,٠	النسبة %

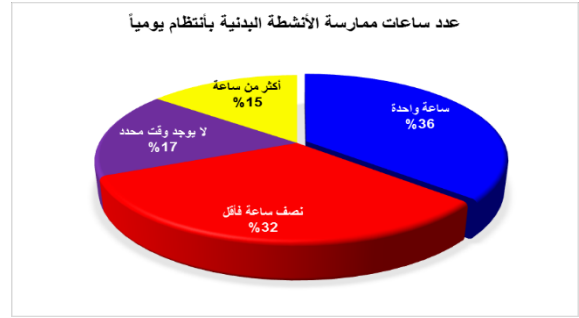


شكل (٥). فترة ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا

السؤال الفرعي الخامس المتعلق بمدى امتلاك جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية تشير النتائج كما يتضح في الجدول رقم (٩) والمتمثل بالشكل رقم (٦)، والمتعلق بمدى امتلاك جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا، أن غالبية أفراد المجتمع البحريني لا يمتلكون جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية إذ بلغ عددهم (١٧٣٠)، ويشكلون ما نسبته (٦٩,٢%)، في حين أن (٧٧٠) أي

جدول (٧). التكرارات والنسب المئوية لمتوسط عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية يومياً أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	متوسط ممارسة الأنشطة البدنية يومياً				التكرار والنسبة
	أكثر من ساعة	لا يوجد عدد محدد	نصف ساعة فأقل	ساعة واحدة	
٢٥٠٠	٣٦٣	٤٢٠	٨١٠	٩٠٧	التكرار
١٠٠	١٤,٥	١٦,٨	٣٢,٤	٣٦,٣	النسبة %



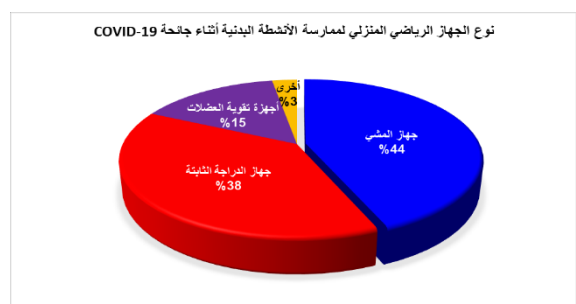
شكل (٤). عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا

السؤال الفرعي الرابع المتعلق بفترة ممارس الأنشطة البدنية

يتضح من نتائج الجدول رقم (٨) والمتمثل بالشكل (٥)، أن فترة ممارسة الأنشطة البدنية خلال اليوم أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا تتفاوت في نسبها بين أفراد المجتمع البحريني، حيث جاءت "لا توجد فترة محددة" في المرتبة الأولى من حيث فترات ممارسة الأنشطة البدنية وبتكرار بلغ (٧٥٠) أي بنسبة (٣٠,٠%)، وأخيراً فترة بعد الظهر وبتكرار بلغ (٨٨) أي بنسبة (٣,٥%).

جدول (١٠). التكرارات والنسب المئوية لنوع الجهاز الرياضي المنزلي المستخدم لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	نوع الجهاز الرياضي المنزلي				التكرار والنسبة
	أخرى	أجهزة تقوية العضلات	الدراجة الثابتة	جهاز المشي (Treadmill)	
٢٥٠٠	٦٨	٣٨٠	٩٦٠	١٠٩٢	التكرار
١٠٠	٢,٧	١٥,٢	٣٨,٤	٤٣,٧	النسبة %



شكل (٧). نوع الجهاز الرياضي المنزلي المستخدم لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

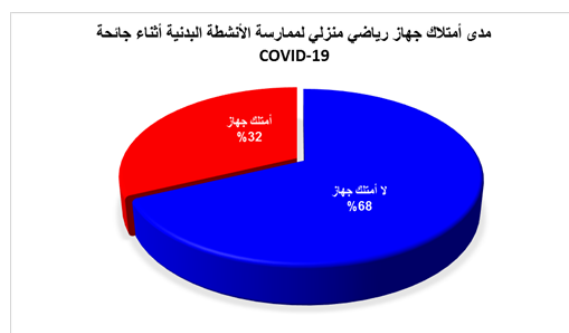
السؤال الفرعي السابع المتعلق مع من تمارس الأنشطة البدنية

يتضح من نتائج الجدول رقم (١١) والمتمثل بالشكل رقم (٨)، والمتعلقة مع من تمارس الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا، أن غالبية أفراد المجتمع البحريني يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية بمفردهم إذ بلغ عددهم (١٨٥٢)، ويشكلون ما نسبة (٧٤,١%)، بينما بقية أفراد المجتمع البحرين من عينة الدراسة يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية مع الأسرة (٦٤٨) أي بنسبة (٢٥,٩%).

بنسبة (٣٠,٨%) من أفراد المجتمع البحريني قيد الدراسة يمتلكون جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية.

جدول (٩). التكرارات والنسب المئوية لمدى امتلاك جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	مدى امتلاك جهاز رياضي منزلي		التكرار والنسبة
	لا	نعم	
٢٥٠٠	٧٧٠	١٧٣٠	التكرار
١٠٠	٣٠,٨	٦٩,٢	النسبة %



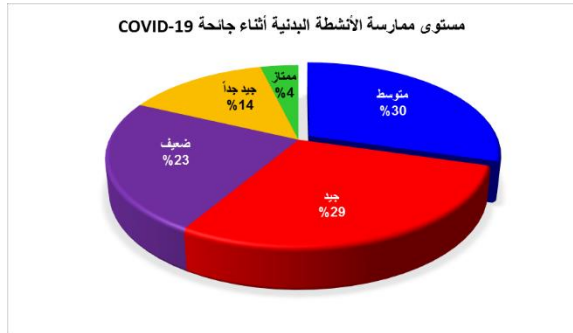
شكل (٦). مدى امتلاك جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

السؤال الفرعي السادس المتعلق بنوع الجهاز الرياضي المنزلي المستخدم في ممارسة الأنشطة

تشير النتائج كما يتضح في الجدول رقم (١٠) والمتمثل بالشكل رقم (٧) أن الأجهزة الرياضية المنزلية المستخدمة لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا تتفاوت بين أفراد المجتمع البحريني، حيث جاء جهاز المشي (Treadmill) في المرتبة الأولى من حيث أفضل الأجهزة الرياضية المنزلية المستخدمة لممارسة الأنشطة البدنية ويتكرر بلغ (١٠٩٢) أي بنسبة (٤٣,٧%)، يليه جهاز الدراجة الهوائية الثابتة ويتكرر بلغ (٩٩٣) أي بنسبة (٣٨,٤%).

جدول (١٢). التكرارات والنسب المئوية بتقييم ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد المجتمع البحريني أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	مستوى الأنشطة البدنية					التكرار والنسبة
	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	
١٨٠٠	٩٥	٣٥٥	٥٨٨	٧٢٥	٧٣٧	التكرار
١٠٠	٣,٨	١٤,٢	٢٣,٥	٢٩,٠	٢٩,٥	النسبة %



شكل (٩). مستوى ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا

السؤال الفرعي التاسع المتعلق بالأعمال البدنية المنزلية التي تؤدي بانتظام أسبوعياً

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٣) والمتمثل بالشكل رقم (١٠)، أن أداء الأعمال البدنية المنزلية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا تتفاوت بين أفراد المجتمع البحريني، حيث جاء تنظيف المنزل في المرتبة الأولى وبتكرار (٧٩٥) أي بنسبة (٣١,٨%)، في حين توزعت النسبة (٣,٨) المتبقية على أعمال بدنية منزلية متعددة أخرى.

جدول (١١). التكرارات والنسب المئوية لمدى امتلاك جهاز رياضي منزلي لممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	مع من تمارس الأنشطة البدنية		التكرار والنسبة
	مع الأسرة	بمفردي	
٢٥٠٠	٦٤٨	١٨٥٢	التكرار
١٠٠	٢٥,٩	١٨٥,٢	النسبة %



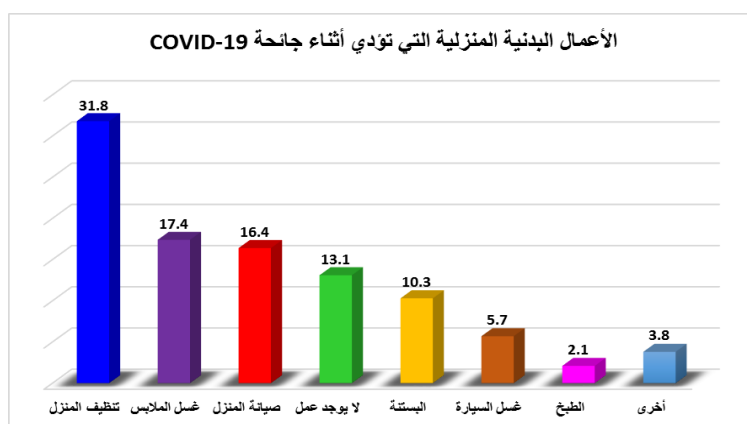
شكل (٨). مع من تمارس الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

السؤال الفرعي الثامن المتعلق بتقييم مستوى اللياقة البدنية

تشير النتائج كما يتضح في الجدول رقم (١٢) والمتمثل بالشكل رقم (٩)، أن تقييم مستوى اللياقة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا تتفاوت بين أفراد المجتمع البحريني، حيث جاء مستوى اللياقة البدنية لأفراد المجتمع البحريني بشكل متوسط في المرتبة الأولى وبتكرار (٧٣٧) أي بنسبة (٢٩,٥%)، بينما جاء مستوى اللياقة البدنية لأفراد المجتمع البحريني بشكل ممتاز في المرتبة الخامسة وبتكرار (٩٥) أي بنسبة (٣,٨%).

جدول (١٣). التكرارات والنسب المئوية للأعمال البدنية المنزلية التي يؤديها أفراد العينة بانتظام أسبوعياً أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	الأعمال البدنية المنزلية								التكرار والنسبة
	أخرى	الطبخ	غسل السيارة	البستنة	لا يوجد عمل	صيانة المنزل	غسل الملابس	تنظيف المنزل	
٢٥٠٠	٩٥	٥٢	١٤٢	٤٥٨	٤٢٧	٤١٠	٤٣٥	٧٩٥	التكرار
١٠٠	٣,٨	٢,١	٥,٧	١٠,٣	١٣,١	١٦,٤	١٧,٤	٣١,٨	النسبة %



شكل (١٠). الأعمال البدنية التي تؤدي أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

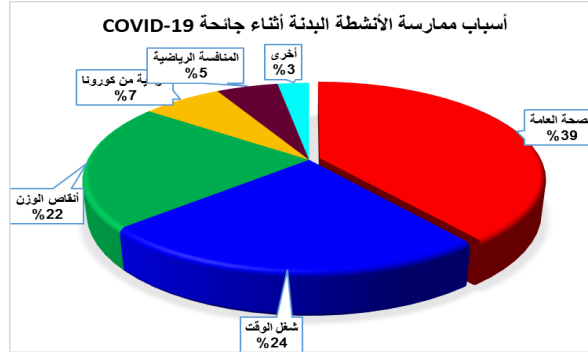
المجتمع البحريني، حيث جاء السبب المتعلق "من أجل التمتع بالصحة العامة" في المرتبة الأولى وبتكرار (٩٨٢)، أي بنسبة (٣٩,٣%)، في حين توزعت النسبة (٢,٧) المتبقية على الأسباب الأخرى.

السؤال الفرعي العاشر المتعلق بأسباب ممارسة الأنشطة البدنية

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٤)، والممثل بالشكل رقم (١١)، أن أسباب ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا متفاوت بين أفراد

جدول (١٤). التكرارات والنسب المئوية بتقييم ممارسة الأنشطة البدنية لأفراد المجتمع البحريني أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	أسباب ممارسة الأنشطة البدنية						التكرار والنسبة
	أخرى	المنافسة الرياضية	الوقاية من كورونا	انقاص الوزن	الترويح وشغل الوقت	الصحة العامة	
٢٥٠٠	٦٨	١٣٢	١٧٣	٥٤٠	٦٠٥	٩٨٢	التكرار
١٠٠	٢,٧	٥,٣	٦,٩	٢١,٦	٢٤,٢	٣٩,٣	النسبة %



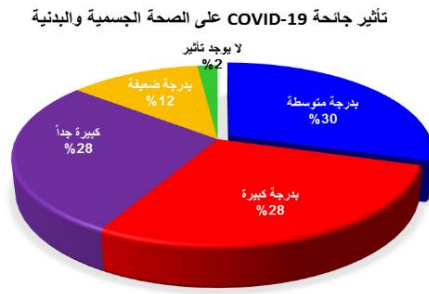
شكل (١١). أسباب ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

جائحة كورونا على الصحة الجسمية والبدنية جاء بدرجة كبيرة مقارنة بالمستوى المعتمد في هذه الدراسة، حيث جاء التأثير بدرجة متوسطة في المرتبة الأولى وبتكرار (٧٤٠)، أي بنسبة (٢٩,٦%)، في حين جاء لا يوجد تأثير على الصحة الجسمية والبدنية في المرتبة الخامسة وبتكرار (٤٨) أي بنسبة (١,٩%).

السؤال الفرعي الحادي عشر المتعلق بتأثير جائحة كورونا على الصحة الجسمية والبدنية يتضح من نتائج الجدول رقم (١٥)، والممثل بالشكل رقم (١٢)، أن متوسط الدرجة لتأثير فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا على الصحة الجسمية والبدنية بلغ (٤,٢٩)، أي ما يعادل (٨٥,٨%)، وانحراف معياري يساوي (١,٨٦)، مما يوضح أن تأثير فترة البقاء في المنزل جراء

جدول (١٥). التكرارات والنسب المئوية والمتوسط والأهمية النسبية لتأثير ممارسة الأنشطة البدنية على الصحة الجسمية والبدنية أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا.

المجموع	تأثير ممارسة الأنشطة البدنية				التكرار والنسبة
	لا يوجد تأثير	بدرجة ضعيفة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة متوسطة	
٢٥٠٠	٤٨	٣٠٨	٦٩٢	٧١٢	التكرار
١٠٠	١,٩	١٢,٣	٢٧,٧	٢٨,٥	النسبة %
٤,٢٩	متوسط الدرجة				
١,٨٦	الانحراف المعياري				
تأثير كبير	الأهمية النسبية				



شكل (١٢). تأثير جائحة كورونا على الصحة الجسمية والبدنية.

ثانياً: عرض نتائج السؤال الثاني

والانحراف المعياري، والنسبة المئوية والرتبة والأهمية النسبية لكل عبارة من عبارته، إضافة إلى حساب المتوسط الكلي للعبارات، حيث رتبت العبارات ترتيباً تنازلياً بحسب قيمة النسب المئوية المحسوبة لكل عبارة، والجدول رقم (١٦) يوضح ذلك.

نص هذا السؤال على " ما أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)؟" لتحليل نتائجه هذا السؤال، فقد تم حساب المتوسط الحسابي،

جدول (١٦). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والرتبة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية.

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب	الأهمية النسبية
١	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية في تعزيز الصحة العامة	٤,٧٨	١,٤٢	٩٥,٦	١	كبيرة جداً
٥	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية في اكتساب القوام المتناسق والمحافظة على الوزن المناسب	٤,٦٩	١,٣٢	٩٣,٨	٢	كبيرة جداً
٣	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية في الوقاية من أمراض القلب والرتين ومضاعفاتها	٤,٥٩	١,٣٩	٩١,٨	٣	كبيرة جداً
٦	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام في تحسين اللياقة البدنية والمحافظة عليها	٤,٥٨	١,٦٤	٩١,٦	٤	كبيرة جداً
٤	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية في تأخر مظاهر الشيخوخة مستقبلاً	٤,٥٤	١,٤٥	٩٠,٨	٥	كبيرة جداً
٧	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية في رفع كفاءة الأداء والانتاجية، والقبول على العمل بنشاط وحيوية	٤,٥٤	١,٤٤	٩٠,٨	٦	كبيرة
٢	تساهم ممارسة الأنشطة البدنية في تعزيز جهاز المناعة وتقليل من العدوى الفيروسية	٤,٤٧	١,٣٨	٨٩,٤	٧	كبيرة
٨	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية في المحافظة على تناول الطعام باعتدال وعدم الإفراط فيه	٤,٠٧	١,٤٨	٨١,٤	٨	كبيرة
٩	تساعد ممارسة الأنشطة البدنية في الإلمام بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة الرياضية والصحية	٤,٠٤	١,٣٨	٨٠,٨	٩	كبيرة
	المتوسط الكلي للمجال	٤,٤٨	١,٤٧	٨٩,٦		كبيرة

الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، حيث جاءت العبارة المتعلقة بـ " تساهم ممارسة الأنشطة البدنية في تعزيز الصحة العامة " في المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية، وبمتوسط حسابي يساوي (٤,٧٨) أي ما يعادل (٩٥,٦)٪، وانحراف معياري يساوي (١,٤٢)، في حين جاءت العبارة المتعلقة بـ

تشير نتائج الجدول رقم (١٦) أن متوسط الدرجة الكلية لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) بلغ (٤,٤٨)، أي ما يعادل (٨٩,٦)٪، وانحراف معياري يساوي (١,٤٧)، مما يوضح أن أفراد المجتمع البحريني لديهم وعي كبير بأهمية ممارسة

الوظيفة؟" وبغرض تسهيل الإجابة عن هذا السؤال وعرض نتائجه تم الإجابة عن كل متغير من متغيرات هذا السؤال على حدة واستعراض النتائج الخاصة به، ودونت النتائج في الجداول من (١٧) إلى (١٩) على التوالي.

١- متغير الجنس

لتحليل نتائج هذا المتغير من متغيرات السؤال الثالث استخدم اختبار "ت" (T-test) لتحديد الفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لمتغير الجنس، والجدول رقم (١٧) يوضح ذلك.

"تساعد ممارسة الأنشطة البدنية في الإلمام بالمعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة الرياضية والصحية" في المرتبة الأخيرة من حيث درجة التأثير، وبمتوسط حسابي يساوي (٤,٠٤) أي ما يعادل (٨٠,٨%)، وانحراف معياري يساوي (١,٣٨).

ثالثاً: عرض نتائج السؤال الثالث

نص هذا السؤال على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، تعزى إلى متغير الجنس، السن، المستوى التعليمي،

جدول (١٧): نتائج اختبار "ت" لتقدير أفراد المجتمع البحريني لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الذكور (ن=٩٧)		الإناث (ن=١٥٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الجنس	١,٣٩	٤,٠٢	١,٥٣	٣,٥٣	٢,٧٨	*.٠٥

قيمة "ت" عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ١,٩٨

٢- متغير السن

لتحليل نتائج هذا المتغير من متغيرات السؤال الثالث تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، وحساب قيمة "ف" ودلالاتها لتحديد الفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لمتغير السن، والجدول رقم (١٨) يوضح ذلك.

ويتبين من نتائج للجدول رقم (١٧) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، حيث أن قيمة "ت" تساوي (٢,٧٨) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

جدول (١٨): نتائج اختبار ANOVA وقيمة "ف" ودلالاتها لتقدير أفراد العينة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير السن

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
السن	بين المجموعات	٥,٥٣١	٥	٢,٢٤٥	٤,٤٣	*,٠,٠٥
	داخل المجموعات	٢٥,٦٥١	٢٢٤٤	٠,٩٧٨		
	المجموع الكلي	٣١,٥٨٧	٢٢٤٩			

بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير السن حيث قيمة (ف=٤,٤٣). وللكشف عن مصدر الفروق تم استخدام اختبار شيفية (Scheffe-Test) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (١٧) يوضح هذه النتائج.

ويتبين من نتائج للجدول رقم (١٨) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء

جدول (١٩): نتائج اختبار شيفية للمقارنات البعدية ودلالاتها لتقدير أفراد العينة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير السن

المتغير	التخصص	أقل من ٢٠	٢٠ أقل من ٣٠	٣٠ أقل من ٤٠	٤٠ أقل من ٥٠	٥٠ أقل من ٦٠	٦٠ وأكبر
السن	أقل من ٢٠	-	٠,١٨٥	٠,٢٩٨	٠,٤١٢	٠,٥٠١	٠,٣١١
	٢٠ أقل من ٣٠	-	-	٠,٢٨٤	*٠,٧٩٨	*٠,٨٤٢	*٠,٦٤٥
	٣٠ أقل من ٤٠	-	-	-	٠,٥٠٤	٠,٥٢١	٠,٣٦٥
	٤٠ أقل من ٥٠	-	-	-	-	٠,٤٢٣	٠,٣٤١
	٥٠ أقل من ٦٠	-	-	-	-	-	٠,٣٤٨
	٦٠ وأكبر	-	-	-	-	-	-

* ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥)

٣- متغير المستوى التعليمي

لتحليل نتائج هذا المتغير من متغيرات السؤال الثالث تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، وحساب قيمة "ف" ودلالاتها لتحديد الفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، والجدول رقم (٢٠) يوضح ذلك.

تظهر نتائج اختبار شيفية الواردة في الجدول (١٩) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات تقديرات أفراد العينة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير السن وذلك لصالح الفئة العمرية من ٢٠ وأقل من ٣٠ سنة.

جدول (٢٠). نتائج اختبار ANOVA وقيمة "ف" ودلالاتها لتقدير أفراد العينة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
المستوى التعليمي	بين المجموعات	٥,٩٨١	٥	٢,٤٦٥	٣,٠١	٠,١٤٥
	داخل المجموعات	٢٩,٥٢١	٢٢٤٤	٠,٣٢٩		
	المجموع الكلي	٣٥,٢١٣	٢٢٤٩			

ويتبين من نتائج للجدول رقم (٢٠) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسطات لتقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، حيث قيمة (ف= ٣,٠١)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

٤- متغير الوظيفة

لتحليل نتائج هذا المتغير من متغيرات السؤال الثالث تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، وحساب قيمة "ف" ودلالاتها لتحديد الفروق بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لمتغير الوظيفة، والجدول رقم (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١). نتائج اختبار ANOVA وقيمة "ف" ودلالاتها لتقدير أفراد العينة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير الوظيفة

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
الوظيفة	بين المجموعات	٦,٢١٣	٥	٣,٢١٦	٤,٧٤	*,٠٠٥
	داخل المجموعات	٢٨,٢٥١	٢٢٤٤	٠,٨١٢		
	المجموع الكلي	٣٧,٧٥١	٢٢٤٩			

ويتبين من نتائج للجدول رقم (٢١) أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لدور القنوات الفضائية الرياضية في نشر الوعي الرياضي بين الشباب

الجامعي وفقاً لمتغير الكلية حيث قيمة (ف= ٤,٧٤). وللكشف عن مصدر الفروق تم استخدام اختبار شيفية (Scheffe-Test) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (٢٢) يوضح هذه النتائج.

جدول (٢٢). نتائج اختبار شيفية للمقارنات البعدية ودلالاتها لتقدير أفراد العينة لأهمية ممارسة أفراد عينة الدراسة للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير الوظيفة

المتغير	التخصص	موظف	طالب	متقاعد	لا أعمل	أعمال حرة
الوظيفة	طالب	-	٠,٣٨٧	٠,٤,١٠	٠,٦٧٠	٠,٣١١
	موظف	-	-	*٠,٧٢١	*٠,٨٤٣	*٠,٧١٠
	متقاعد	-	-	-	٠,٣٨٧	٠,٤٠٠
	لا أعمل	-	-	-	-	٠,٣٩٢
	أعمال حرة	-	-	-	-	-

* ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥)

البحرين خلال جائحة كورونا ومنها اغلاق الصالات والنوادي الرياضية والحدائق العامة والأندية الصحية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة عبدالغني (٢٠١٠)، ودراسة خضير (٢٠١٠)، ودراسة حسين (٢٠٠٩)، والتي أشارت نتائجها إلى زيادة عدد مشاهدي القنوات الفضائية الرياضية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة بوغطاس وطلبة (٢٠٢١)، ودراسة هاشم (٢٠٢٠)، ودراسة ليسر ونيهويوز (Lesser, & Nienhuis, 2020)، والتي أشارت نتائجها إلى التأثيرات الكبيرة لجائحة كورونا على مستوى ممارسة أفراد المجتمع للأنشطة البدنية والرياضية.

كما أشارت النتائج المتعلقة بماهية الأنشطة البدنية والرياضية التي يفضل أفراد المجتمع البحريني ممارستها أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا أن نشاط المشي هو أكثر الأنشطة البدنية التي يحرص أفراد المجتمع البحريني على ممارستها، نظراً لبساطتها وغير مكلفة ويمكن ممارستها بكل سهولة وتتميز بالعديد من الفوائد الصحية، ويؤكد كوربن وآخرون (Corbin et al., 2019) أن رياضة المشي تعد أهم رياضة يمكن ممارستها في القائمة بالنسبة لأي شخص من أي عمر أو جنس في أي وقت وفي أي مكان. ويستطيع الشخص من خلال المشي أن يحرق حوالي ٣٠٠ سعر حراري في ساعة واحدة. وكلما كانت الأرض متجهة إلى الأعلى كلما زادت صعوبة التمرين

تظهر نتائج اختبار شيفية الواردة في الجدول (٢٢) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لمتغير الوظيفة وذلك لصالح فئة الموظفين.

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)، وتبيان علاقته بمتغير عينة الدراسة.

وتمثل السؤال الأول للدراسة في التعرف على مستوى ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة (كوفيد-١٩)، وقد أظهرت النتائج عن أن فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا أثرت بدرجة كبيرة على الصحة الجسمية والبدنية، ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى تغيير نمط حياتنا من خلال التباعد الاجتماعي والعزلة المنزلية والعمل عن بعد والجلوس لفترات طويلة على مختلف وسائل الترفيه، إضافة إلى الإجراءات الصحية التي فرضها الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا (كوفيد-١٩) بمملكة

إلى ممارسة الأنشطة أثناء الظهور نظراً إلى إن التمارين الرياضية ترفع درجة حرارة الجسم، وتزيد من معدل ضربات القلب، وتحفز الجهاز العصبي، وهذا هو السبب في أنه من الأفضل تجنب ممارسة التمارين الرياضية في الظهيرة. وتختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة بينهو وآخرون (Pinho et al., 2020) التي وجدت أن أفضل فترة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضة فترة الصباح الباكر.

بالنسبة إلى أبرز بالأعمال البدنية المنزلية التي تؤدي بانتظام أسبوعياً التي يحرص أفراد المجتمع البحريني على عرضها أداؤها أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا فقد أظهرت النتائج أن الأنشطة الرياضية تفاوتت فيما بينها من حيث أنواعها، وأن أكثر ممارسة هي: تنظيف المنزل، غسل الملابس، صيانة المنزل، البستنة للعناية بالحديقة، غسل السيارة، والطبخ. ويرى الباحث أن ذلك يعزى إلى طبيعة أفراد المجتمع البحريني حيث تعد هذه الأعمال أكثرها أداء. ومثل هذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الأدب الرياضي (Plowman, & Smith, 2016) الذي يشير إلى أن الأعمال المنزلية تسهم وبدرجة كبيرة في إنقاص الوزن، فالحركة في المنزل كصعود السلم أو الذهاب لتناول شيء معين أو تنظيف النوافذ واعداد وجبات الطعام أو المشي أو غسل السيارة وتنظيف المنزل، وزرع بعض الأشجار والزهور في الحديقة وتنظيفها، تسهم حرق عدد كبير من السعرات الحرارية.

أما فيما يتعلق بسؤال الدراسة الثاني المتمثل في التعرف على أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا (كوفيد-١٩)؟، فقد أظهرت النتائج أن أفراد المجتمع البحريني لديهم وعي كبير بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة (كوفيد-١٩)، وهذا له ارتباط وثيق بالمسؤولية الصحية

وزاد حرق السعرات الحرارية، ولذلك يؤدي صعود السلالم إلى حرق عدد ضخم من السعرات الحرارية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كاستنيدا-باباروا وآخرون (Castañeda-Babarro, et al., 2020) والتي أشارت نتائجها إلى أن رياضة المشي تعد من أكثر الأنشطة البدنية التي يمارسها أفراد المجتمع أثناء فترة الحجر المنزلي جراء جائحة كورونا.

أما بالنسبة إلى متوسط عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية في اليوم الواحد على مدار الأسبوع أثناء فترة البقاء في المنزل جراء جائحة كورونا، فقد أظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة يقضون ما بين (نصف ساعة إلى ساعة) في ممارسة الأنشطة البدنية بمعدل (١-٢ مرات) خلال أيام الأسبوع، وهذا المتوسط لا يتوافق مع ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية، حيث تنصح ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨-٦٤ عاماً بممارسة نشاط بدني معتدل الشدة بشكل منتظم لمدة ١٥٠ دقيقة، بمعنى ٣٠ دقيقة يومياً وتوزيعها على مدار خمسة أيام في الأسبوع، أو ٧٥ دقيقة على الأقل من النشاط البدني مرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع. وتتفق نتائج هذه الدراسة من نتائج دراسات سابقة، فقد أظهرت دراسة شنتزن وآخرون (Schnitzer et al., 2020)، أن معدل عدد ساعات ممارسة الأنشطة البدنية في اليوم الواحد على مدار الأسبوع يتناسب مع ما هو موصي به من قبل منظمة الصحة العالمية.

أما بالنسبة إلى فترة ممارسة الأنشطة البدنية خلال اليوم أثناء فترة البقاء بالمنزل جراء جائحة كورونا، فقد أشارت النتائج فترة العصر والمساء هما أفضل فترتين لممارسة الأنشطة البدنية، ويمكن أن يعزى ذلك لانخفاض درجة الحرارة أثناء هذه الفترة مما يسمح بممارسة الأنشطة البدنية خاصة قبل نحو أربع إلى خمس ساعات، كما أشارت النتائج إلى عدم تفضيل أفراد العينة

التي أظهرت عن وجود فروق دالة إحصائية في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، بينما لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كاستنيدا-باباروأخرون (Castañeda-Babarro, et al., 2020) والتي أشارت نتائجها إلى أن الإناث أصبحت أكثر نشاط من الذكور خلال الحجر الصحي.

كما أظهرت النتائج عن وجود فروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية وفقاً لمتغير السن لصالح الفئة العمرية (٢٠ وأقل من ٣٠ سنة)، وهذا يعني أن هذه الفئة العمرية يمتلكون وعياً ثقافياً رياضياً لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أعلى مما هو لدى أفراد الفئات العمرية الأخرى. والافتراض هنا، أن ممارسة الأنشطة البدنية تحظى بدرجة أعلى من قبل الفئة العمرية (٢٠ وأقل من ٣٠ سنة) مما ساهم في خلق وعي رياضي وسط هذه الفئة العمرية لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة (كوفيد-١٩). كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن هذه الفئة العمرية يرتبطون عادة بروتين يومي من الأنشطة البدنية لشغل وقت فراغهم اليومي، وهذا الروتين كان ملاذاً لهم للهروب من الأثر النفسي السلبي للحجر الصحي أثناء فترة البقاء بالمنزل. كل هذه العوامل ساهمت على تكوين رأي شخصي ووعي عام حول الأنشطة البدنية لهذه الفئة العمرية. ومثل هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة ليسر ونيهويز (Lesser, & Nienhuis, 2020)، التي أظهرت عن وجود فروق دالة إحصائية في أهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية لصالح الفئة العمرية من الشباب.

كما أشارت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع

التي ينبغي على أفراد المجتمع الاضطلاع بها تجاه من الأنشطة البدنية ببرامجها، ويمثل كذلك دور التحفيز للمشاركة في الأنشطة الرياضية، من خلال نشر أخبار ومعلومات عن الفوائد الصحية للممارسة للأنشطة البدنية من شأنها التأثير في تشكيل آرائهم حول الأنشطة والفعاليات البدنية، مثل معرفة العلاقة بين الاحتفاظ باللياقة البدنية والتمتع بالصحة، وترسيخ مبدأ ممارسة الأنشطة البدنية كنمط حياة وغيرها. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة دراسة بوعطاس وطلبة (٢٠٢١)، ودراسة هاشم (٢٠٢٠)، ودراسة ليسر ونيهويز (Lesser, & Nienhuis, 2020)، والتي أشارت نتائجها إلى أن أفراد المجتمع لديهم وعي كبير بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية.

أما فيما يتعلق بسؤال الدراسة الثالث المتمثل في الكشف عن الفروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة (كوفيد-١٩)، تعزى إلى متغير الجنس، السن، المستوى التعليمي، الوظيفة، فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وهذا يعني أن أفراد المجتمع البحريني من الذكور يحملون اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية أعلى مما هو لدى الإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في كونها تعود إلى أن الذكور أكثر حرصاً على ممارسة الأنشطة البدنية من حيث العادات والتقاليد المجتمعية، لذلك نجدهم أكثر وعياً بأهمية الأنشطة البدنية في مختلف الجوانب الحياتية، إضافة إلى أن المرأة البحرينية تتحمل مسؤولية العائلة خلال فترات قبل الحجر الصحي وهذا ما لا يمنحها الوقت الكافي للممارسة النشاط البدني خاصة إذا كان العائلة كبيرة العدد. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل بوعطاس وطلبة (٢٠٢١)، ودراسة هاشم (٢٠٢٠)،

- ضرورة التأكيد على ممارسة الفرد النشاط البدنية المتوسط الشدة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً من أجل الصحة العامة ومقاومة الأمراض.
- ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام في ظل التباعد الاجتماعي (*Social Distancing*) لأن لها تأثير على تقوية جهاز المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته الأمراض المعدية.
- توسيع قاعدة المعرفة بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية للفائدة الصحية العامة والوقاية من الأمراض من خلال الندوات ووسائل الإعلام المرئية والمسموعة والإلكترونية.
- الاهتمام بالأنشطة البدنية للمرأة وذلك بأجراء بحوث تخص نشاط المرأة وخاصة في مجتمعنا حيث يقل اهتمام المرأة بالنواحي الرياضية وبالتالي النواحي الصحية لها.
- الاهتمام بدعم النشاط البدني في المنزل وتقديم التعزيز للوصول إلى الموارد عبر الإنترنت لتسهيل الأنشطة الرياضية المتاحة في ظل الجائحة.
- جراء دراسات بحثية مستقبلية متخصصة لتقييم تأثير جائحة كورونا على جوانب أخرى، لاسيما الصحة النفسية والعقلية لجميع الفئات العمرية.

المراجع

- بوغطاس، وصال عزالدين وطلبه، متى حلبي (٢٠٢١).
- مستوى النشاط البدني لسكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا (كوفيد-١٩). مجلة كلية التربية (أسيوط)، ٣٧ (٨)، ١٨٢-١٥٨. DOI: 10.21608/mfes.2021.193097

زين العابدين، لصفير وائل (٢٠٢٠) دور النشاط البدني في التقليل من ظاهرة القلق لدى المعاقين حركياً في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩ (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية علوم تقنيات النشاطات

البحريني للأنشطة البدنية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي. وقد يوعز سبب ذلك إلى عدد من الاحتمالات، منها أن المستوى التعليمي لا عدو كونها تراكما لتشكيل وعي ثقافي رياضي لأهمية ممارسة الأنشطة البدنية. وتتفق نتائج هذه الدراسة من نتائج دراسات سابقة، اهتمت ببحث أثر السنة الدراسية في مستوى الوعي الرياضي، فقد أظهرت دراسة ودراسة هاشم (٢٠٢٠)، عدم وجود علاقة بين المستوى التعليمي وأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية في ظل جائحة (كوفيد-١٩).

أما فيما يتعلق في الكشف عن الفروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة (كوفيد-١٩) تعزى إلى متغير الوظيفة، فقد أظهرت النتائج عن وجود فروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة لصالح الطلبة، وهذا يعني أن فئة الموظفين أكثر وعياً بأهمية ممارسة أفراد المجتمع البحريني للأنشطة البدنية أثناء فترة البقاء بالمنزل في ظل جائحة كورونا مما هو لدي الفئات الأخرى. ومثل هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة بوغطاس وطلبه (٢٠٢١)، ودراسة كاستندا-باباروأخرون (Castañeda-Babarro, et al., 2020) والتي أشارت نتائجها إلى أن الموظفين أكثر ممارسة للأنشطة البدنية في ظل جائحة (كوفيد-١٩) كونهم دائم الهروب من ضغط العمل عن بعد عن طريق ممارسة النشاط البدني بصفة دورية.

التوصيات

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ضرورة بذله مزيداً من الاهتمام ومزيداً من الحرص لتخصيص وقت يومي لممارسة أحد أنواع الأنشطة البدنية والرياضية، أو على أقل تقدير رفعه لمستوى الحركة في نشاطه البدني اليومي.

- comprehensive lifestyle approach* (12th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B. & Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6878; <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>.
- García-Tascón, M., Sahelices-Pinto, C., Mendaña-Cuervo, C., Magaz-González, & A.M. (2020). The Impact of the COVID-19 Confinement on the Habits of PA Practice According to Gender (Male/Female): Spanish Case. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6961. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196961>.
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3899.
- Pinho, C.S., Caria, A.C., Júnior, R.A., & Pitanga, F.J. (2020). The effects of the COVID-19 pandemic on levels of physical fitness. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 66 (Suppl 2). <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.S2.34>.
- Pifarré, F., Zabala, D., Grazioli, G. & Maura, I. (2020). COVID 19 and mask in sports. *Apunts Sports Medicine*, 55(208), 143-145.
- البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- الشرق الأوسط (٢٠٢١، ٢١ سبتمبر). إنفوغراف... حصيلة إصابات ووفيات كورونا عالمياً خلال أسبوع. جريدة الشرق الأوسط، العدد ١٥٦٣٨، الصفحة ١٧. <https://aawsat.com/>.
- كوخ، روبرت (٢٠٢٠). دليل عدوى فايروس كورونا والحجر المنزلي. معهد روبرت كوخ: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Quarantaene/Flyer_AR.pdf?__blob=publicationFile.
- الملا، فيصل (٢٠٢٠، ٢ مارس). الرياضة العالمية وتحدي كورونا. جريدة الأيام، العدد ١١٢٨٥، الصفحة ١٩. <https://alay.am/p/2x6m>.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). النشاط البدني: حقائق وأرقام. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- هاشم، محمود سيد (٢٠٢٠). دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة حلوان، (مايو)، ٣٢-١. DOI:jsbsh.2020.28820.1147/١٠,٢١٦٠٨.
- وكالة أنباء البحرين، بنا (٢٠٢٠). ولي العهد يتأس الاجتماع الاعتيادي الاسبوعي لمجلس الوزراء: <https://bna.bh/news?cms=q8FmFJgiscL2fwlZON1%2BDsrkspzNpYLd0Yhp7LL8%2F.vQ%3D>.
- يونيسف (٢٠٢٠). مرض فيروس كورونا (COVID-19) كل ما تحتاجون لمعرفته لحماية أنفسكم وأطفالكم. <https://www.unicef.org/mena/ar/coronavirus>.
- Corbin, C., Welk, G., Corbin, W., & Welk, K. (2018). *Concepts of fitness and wellness: A*

- Arthroscopy, Rehabilitation & Technology*, 39, 44-65. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.06.002>
- World Health Organization (WHO) (٢٠٢٠). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- World Health Organization (WHO) (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. https://covid19.who.int/?gclid=CjwKCAjwy7CKBhBMEiwA0Eb7apr4_TIYFkqHgvdDQPWTfcizNcCLg-luop79-ufKicYzQlWouZVJhoCOvcQAvD_BwE.
- Plowman, S. & Smith, D. (2016). *Exercise physiology for health fitness and performance* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Schnitzer, M., Schottl, S.E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behavior in change? *Public Health*, 185, 218-220. DOI: 10.1016/j.puhe.2020.06.042
- Wong, A. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia Pacific Journal of Sports Medicine*,

بعض المتغيرات الكينماتيكية للجري الحر والجري على سير متحرك (دراسة مقارنة)

د. هاني عبدالعزيز إبراهيم صالح

أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة كلية التربية جامعة القصيم

(قدم للنشر في 2021/10/30م؛ وقبل للنشر في 2021/12/28م)

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري الحر والجري على سير متحرك والفروق الكينماتيكية بينهما واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، كما تم اختيار عينة الدراسة طلاب القسم واشتملت العينة على (3) طلاب، واعتمد البحث على في جمع البيانات على التصوير والتحليل البيوميكانيكي للجري الحر والجري على سير متحرك وكانت من اهم النتائج ان الجري المفتوح يساعد على استهلاك سعرات حراري أكثر اثناء الجري وتنظيم عملية الايض. وأن الجري المفتوح يساعد على تأخر ظهور التعب عن الجري على سير متحرك، وكان من اهم التوصيات يتم استخدام الجري على سير متحرك في حالات العلاج الطبيعي ولمدة مقننة، والاعتماد على الجري المفتوح خلال عمليات التدريب.

الكلمات المفتاحية: الجري، الميكانيكا الحيوية، السير المتحرك

Some kinematic variables of free running and running on a Treadmill (a comparative study)

Hany Abdelaziz Ibrahim Saleh

Associate Professor in Physical Education & Movement Science Department, Faculty of education, Al Qassim University,

(Received 30/10/2020; Accepted for publication 28/12/2020)

Abstract

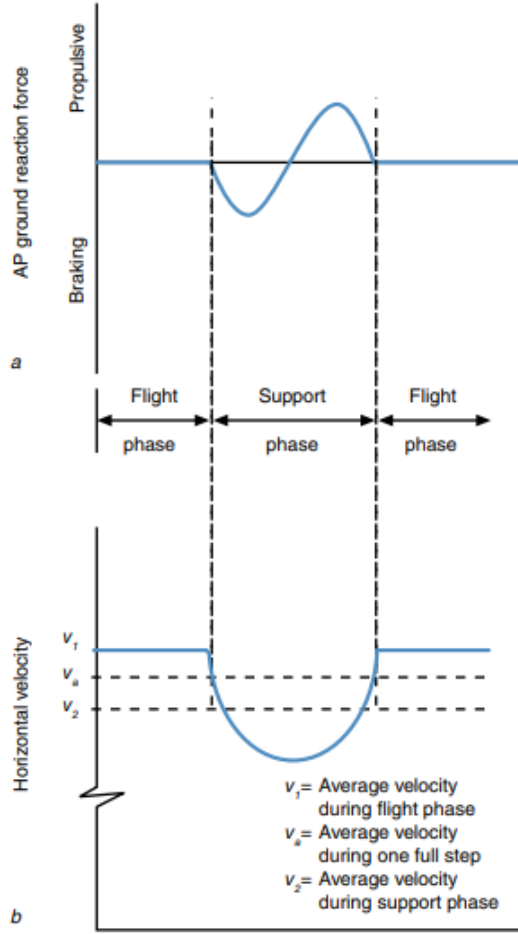
The study aimed to identify the kinematic characteristics of the lower limb of free running and running on a Treadmill and the kinematic differences between them. For free running and running on a Treadmill

One of the most important results was that open running helps to consume more calories while running and regulates the metabolism. And that open running helps delay the onset of fatigue from running on a Treadmill, and one of the most important recommendations is to use running on a Treadmill in cases of physical therapy and for a regulated period, and to rely on open running during training operations.

Keywords: running, biomechanics, treadmill

يعتبر علم الميكانيكا الحيوية من أهم الاساليب العلمية لتقييم الأداء الرياضي (Blazevich, 2010) كما تساعد على تقديم الأساس الميكانيكي في فهم الأداء

المقدمة:



شكل (١). مراحل الجري (الطيران الأول - الارتكاز - الطيران الثاني)
(McGinnis, 2013)

- المرحلة الهوائية: والتي تتكون من ثلاثة لحظات زمنية هي:
- ١- انسياب المتابعة Follow Thru.
 - ٢- التقدم الأمامي Forward Swin.
 - ٣- نزول القدم Foot Descen (McGinnis, 2013).
- المرحلة الأرضية: والتي تتكون هي الأخرى من ثلاثة لحظات زمنية هي:
- ٤- ارتطام كامل Heel Stri.
 - ٥- الثبات الكلي Midst once.
 - ٦- رفع الأصابع Toc - Off (McGinnis, 2013).

المقدمة:

يعتبر علم الميكانيكا الحيوية من أهم الاساليب العلمية لتقييم الأداء الرياضي (Blazevich, 2010) كما تساعد على تقديم الأساس الميكانيكي في فهم الأداء الحركي، ويسعى هذا العلم إلى دراسة المنحنى الخاص للمهارات الرياضية على وجه الخصوص (Novacheck, 1998; Schot et al., 1995)

حيث أن الأداء الحركي الديناميكي يتطلب العديد من المهارات الخاصة وكل مهارة تتضمن مجموعة من الأداءات وأن أكثر الطرق فاعلية لتحسين وتطوير الأداء هو التحليل الحركي حيث يتطلب تحديد الأداء الميكانيكي الصحيح للمهارة. (De Wit et al., 2000; Knorz et al., 2017; Swanson & Caldwell, 2000)

ويعتبر الجري حركة دورية متكررة للجسم بأكمله (Saleh, 2021)، وهو يشابه حركة المشي فيما عدا فترة الطيران التي لا تلامس أي من القدمين فيها الأرض، (Saleh, 2015) وكما هو جدير بالذكر أن مصدر قوة الدفع الرئيسية في الجري من الرجلين لدفع الجسم لأعلى وللأمام للتغلب على الجاذبية الأرضية، (McGinnis, 2013) إلا أن الذراعين تلعب دوراً هاماً في الجري (Kapri et al., 2021) حيث أن الحركة الذراعين تعمل على إضافة نقل كمية حركة الذراعين إلى الجسم والتقليل من الحركة الدورانية في الجذع. (Saleh, 2016) كما يمكن تقسيم الدورة الكاملة للجري إلى مرحلتين رئيسيتين هما: (Kapri et al., 2021)

- كما تعمل العديد من العضلات أثناء الجري، (Wank et al., 2007) حيث يعتمد الجري على النشاط العضلي لعضلات الطرف السفلي بأكمله (R et al., 1993):
- عضلات البطن
 - عضلات الحوض.
 - العضلة الخلفية
 - العضلة الامامية
 - العضلة الخيطية
 - العضلة الفخذية المستقيمة
 - عضلات الساق الامامية والخلفية
 - عضلات أخمص القدم



شكل (٢). التحليل التشريحي للجري (Yao et al., 2019)

- تحديد المنهج المستخدم.

- تحديد الاسلوب الاحصائي المناسب للدراسة.

مشكلة الدراسة:

من خلال ممارسة الرياضة وعمل الباحث في الاندية الصحية والرياضية المختلفة، فقد لاحظ أن اختلاف نوع الجري من جري حر أو جري على سير متحرك قد يكون له تأثيرات مختلفة على النظام البيوميكانيكي للرياضي والذي قد يكون له عدة تأثيرات واستخدامات خلال عمليات التدريب والتأهيل الحركي أو إنقاص الوزن أو رفع الكفاءة القلبية، حيث ينتشر العديد من المعتقدات الخاطئة عن ممارسة الجري، منها ما يخص الجري الحر ومنها ما يخص الجري على سير متحرك. كما يتعرض الباحث في كثير من الأحيان خلال عمله في مجال التدريس بالجامعة وأيضاً بالأندية الرياضية المختلفة إلى العديد من التساؤلات على سبيل المثال "ما هو الفرق بين الجري الحر والجري على سير متحرك؟" "هل يوجد ضرر على الجسم اثناء الجري على السير المتحرك؟".

وايضاً من خلال الدراسات النظرية التي اطلع عليها الباحث والتي تطرقت لدراسة الجري أنه لم يتطرق الباحثين على حد علم الباحث وفي حدود قراءته النظرية إلى المقارنة بين الجري على أرض (الجري الحر) والجري على سير متحرك على الرغم من اختلاف التأثيرات البيوميكانيكية التي يواجهها الرياضي اثناء الجري.

وتظهر أهمية الدراسة النظرية في تحديد المتغيرات الكينماتيكية للجري الحر والجري على سير متحرك، وتتجلى أهمية البحث التطبيقية في اظهار مميزات وعيوب كل طريقة والوقوف على أفضل طريقة للجري وملائمة لتحقيق الهدف من الجري.

كما قامت العديد من الدراسة بتناول الجري من المنظور الميكانيكي والتشريحي، هذا بالاضافة إلى تحليل النشاط الكهربائي للطرف السفلي أثناء الجري، منها دراسة Ordway, Jason D et al. (٢٠١٦م) والتي بعنوان " آثار تدريب الجري العكسي على الجري الأمامي في الذكور الرياضيين" والتي كان من اهم نتائجها أن الجري على الارض المنبسطة بدون السير المتحرك يكون أكثر فاعلية على حرق الدهون للاعبين الرياضيين وأن الجري العكسي ينمي تكنيك الجري الامامي. (Ordway et al., 2016) ودراسة Jean Paul (٢٠١٧م) والتي بعنوان "دراسة الجري فوق الارض مقابل الجري على السير المتحرك، EMG والطاقة" وكانت من اهم النتائج أنه المشي على سير متحرك يدعم التمثيل الغذائي اكثر من الجري الحر. (Martin & Li, 2017)، ودراسة JordanStares et al. (٢٠١٨م) والتي بعنوان "كم يكفي في إعادة التأهيل؟ أعباء العمل العالية في الجري بعد تأخير إصابة عضلات الأطراف السفلية تعود إلى اللعب ولكنها تحمي من الإصابة اللاحقة" والتي كانت من اهم نتائجها أن التدريب على السير المتحرك يعمل على زيادة الحمل على الطرف السفلي ولكنه يعمل على الوقاية من الإصابة لاحقاً. (Stares, Dawson, Peeling, ..., et al., 2018) ، ودراسة Christian A. Clermont (٢٠١٨م) والتي بعنوان " أنماط الجري للعدائين التنافسيين والترفيهيين من الذكور والإناث بناءً على بيانات مقياس التسارع" والتي كانت من اهم نتائجها أنه يختلف نمط الجري الحر عن الجري على سير متحرك، وأن الجري على سير متحرك يجب أن يكون تحت اشراف متخصصين. (Sielski, Sutkowy, Skopowska, Pawlak-Osińska, et al., 2018) وتم استخلاص مايلي من الراسة السابقة والمرتبطة بالدراسة:

- تحديد عينة الدراسة.

- أهداف الدراسة:**
- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:
- الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري الحر.
 - الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري على سير متحرك.
 - الفروق الكينماتيكية بين القياسين في الجري الحر والجري على سير متحرك.
 - تساؤلات الدراسة:
 - ماهي الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري الحر؟
- ماهي الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري على سير متحرك؟
- هل توجد فروق كينماتيكية بين القياسين في الجري الحر والجري على سير متحرك؟
- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة القصيم، الصالة المغطاة.
- الحدود الزمانية: تمت تنفيذ الدراسة من ١٥ - ٢٠/٣/٢٠٢١ م
- الرموز المستخدمة في الدراسة:

المصطلح (عربي)	المصطلح (إنجليزي)	الرمز	وحدة القياس
الزمن	Time	t	Sec
الإزاحة في اتجاه المركبة الأفقية	Horizontal displacement Component	Dx	Cm
الإزاحة في اتجاه المركبة الرأسية	Vertical displacement Component	Dy	Cm
محصلة الإزاحة	Absolute displacement	D	Cm
السرعة في اتجاه المركبة الأفقية	Horizontal Velocity	Vx	Cm/sec
السرعة في اتجاه المركبة الرأسية	Vertical Velocity	Vy	Cm/sec
محصلة السرعة	Absolute Velocity	V	Cm/sec
العجلة في اتجاه المركبة الأفقية	Horizontal Acceleration	Ax	Cm/sec ²
العجلة في اتجاه المركبة الرأسية	Vertical Acceleration	Ay	Cm/sec ²
محصلة العجلة	Absolute Acceleration	A	Cm/sec ²

- إجراءات الدراسة:**
- منهج الدراسة:**
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، لمناسبته طبيعة الدراسة.
- عينه الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة القصيم، واشتملت العينة على (3) طلاب.
- ١/٢/٣ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة الدراسة:

- مجتمع وعينة الدراسة:**
- تكون مجتمع الدراسة من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة وعددهم (٤٠٠ طالب)، كما تم اختيار

وسائل جمع البيانات:
 استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات:
 ١/٣ وسائل جمع البيانات الكينماتيكية للدراسة.
 ٢/٣ وسائل جمع البيانات الانثروبومترية.
 ١/٣ وسائل جمع البيانات الكينماتيكية للدراسة:
 ١/١/٣ التصوير بالفيديو (ثنائي الأبعاد) وذلك
 باستخدام كاميرا Gopro hero4 black بسرعة ٢٤٠
 كادر/ث.
 ٢/١/٣ نظام التحليل الحركي الفوري باستخدام كاميرا
 الفيديو والحاسب الآلي عن طريق برنامج Kinovea للتحليل
 البيوديناميكي، وذلك وفق نموذج التحليل المقترح.

جدول (١). المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل
 الالتواء قبل إجراء التجربة لكل من المتغيرات (قيد الدراسة)
 (ن=3)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معدلات النمو		
						١	٢	٣
	الطول	سم	١٧٨,٣٣	٣,٢١	١,٥٤٥			
	الوزن	كجم	٦٩,٦٦	١,٥٢	٠,٩٣٥-			
	السن	شهر	٢٦٦,٦٦	٣,٠٥	٠,٩٣٥			

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لكل من
 هذه المتغيرات (قيد الدراسة) قد انحصرت ما بين (٣±)
 مما يدل على اعتدال المنحنى التكراري لأفراد عينة
 الدراسة في هذه المتغيرات.



شكل (٣). برنامج Kinovea

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة استطلاعية للتعرف على الظروف والمشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء الدراسة الأساسية وتم تنفيذها في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٣/١٥ م، وذلك بالصالة المغطاة بكلية بجامعة القصيم. واستهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على:

- الأبعاد الخاصة بالكاميرا.
- مدى وضوح الرؤية من خلال الكاميرا لعملية التحليل فيما بعد، وقد حققت الدراسة الاستطلاعية أهدافها.

الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية في يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٣/١٦ م بالصالة المغطاة بكلية بجامعة القصيم.

٨/٣ المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) (SPSS 22) (Statistical Package for Social Science) في معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المعاملات الإحصائية المناسبة للدراسة. (McCormick et al., 2015)

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج للدراسة ذلك في ضوء البيانات والنتائج للقياسات الخاصة بمتغيرات قيد الدراسة على العينة واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي التي تتماشى مع طبيعة الدراسة الحالية. وفي ضوء فروض الدراسة سوف يعرض الباحث النتائج التي تم التوصل إليها فيما يلي:

١/١/٤ المتغيرات الكينماتيكية للطرف السفلي

للجري الحر:

نموذج التحليل البيوميكانيكي للجري					
الجري على سير متحرك			الجري الحر		
المرحلة الثالثة (الطيران الثاني)	المرحلة الثانية (الارتكاز الأوسط)	المرحلة الأولى (الطيران ولد)	المرحلة الثالثة (الطيران الثاني)	المرحلة الثانية (الارتكاز الأوسط)	المرحلة الأولى (الطيران الأول)
3 th Second Flight	2 ^{ed} Support	1 nd First Flight	3 th Second Flight	2 ^{ed} Support	1 nd First Flight
(الفخذ - الساق - القدم)					
t	t	t	t	t	t
XyD	XyD	XyD	XyD	XyD	XyD
VxVyV	VxVyV	VxVyV	VxVyV	VxVyV	VxVyV
Ax Ay A	Ax Ay A	Ax Ay A	Ax Ay A	Ax Ay A	Ax Ay A

شكل (٤). نموذج التحليل الكينماتيكي للبحث

وسائل جمع البيانات الانثروبومترية:

تم تحديد الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة عن طريق الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة، وقد قام الباحث باستخدام الاختبارات والمقاييس والأجهزة التالية:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول الكلي للجسم حتى أقرب ١ سم.
- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن حتى أقرب ١ كجم.

اختيار المساعدين:

تم اختيار عدد (٢) من الطلاب القسم، وذلك لمساعدة الباحث في تطبيق إجراءات الدراسة.

جدول (٢). متوسطات المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالطرف السفلي للجري الحر.

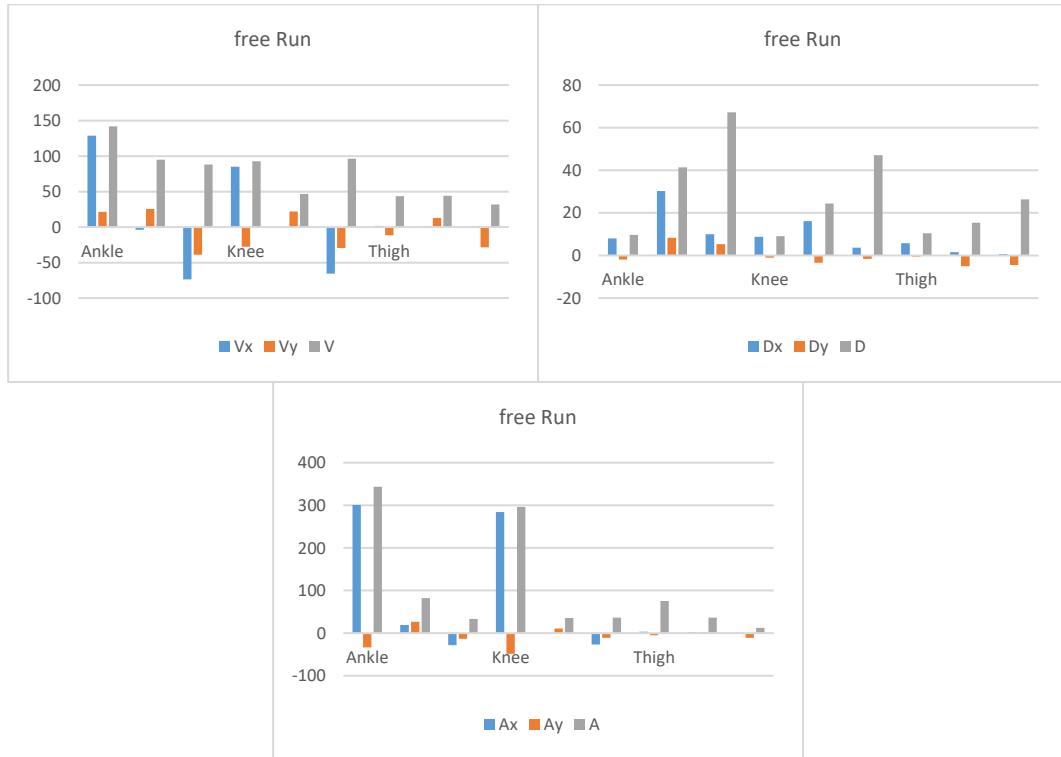
	Phases		t	Dx	Dy	D	Vx	Vy	V	Ax	Ay	A
Player 1	Phase1	Foot	0.33	19.90	-3.70	20.32	345.76	-35.95	350.22	2389.05	-471.83	2447.11
	Phase2		1.66	72.22	-0.55	78.63	103.71	-9.50	132.90	128.84	8.88	153.78
	Phase3		0.54	161.45	-19.25	180.07	443.31	22.64	482.38	168.74	0.14	183.68
	Phase1	Leg	0.33	20.36	-1.27	20.81	319.33	-58.08	336.40	2171.08	-155.56	2218.13
	Phase2		1.66	64.52	-13.27	81.59	92.12	-24.61	176.04	103.00	-36.11	173.43
	Phase3		0.54	150.76	-20.60	188.60	393.07	-24.97	405.33	153.04	-8.75	157.45
	Phase1	Thigh	0.33	1.03	-2.77	3.27	36.30	-43.79	64.02	69.28	-280.48	339.79
	Phase2		1.66	40.90	-13.79	45.57	205.45	-47.62	211.72	171.30	-39.48	176.36
	Phase3		0.54	128.84	-24.71	135.22	299.44	-5.97	301.25	110.45	-1.98	111.11
Player 2	Phase1	Foot	0.49	-4.14	19.88	345.32	-36.39	349.78	2388.61	-472.27	2446.67	19.46
	Phase2		2.36	-0.99	78.19	103.27	-9.94	132.46	128.40	8.44	153.34	71.78
	Phase3		0.57	-19.69	179.63	442.87	22.20	481.94	168.30	-0.30	183.24	161.01
	Phase1	Leg	0.49	-1.71	20.37	318.89	-58.52	335.96	2170.64	-156.00	2217.69	19.92
	Phase2		2.36	-13.71	81.15	91.68	-25.05	175.60	102.56	-36.55	172.99	64.08
	Phase3		0.57	-21.04	188.16	392.63	-25.41	404.89	152.60	-9.19	157.01	150.32
	Phase1	Thigh	0.49	-3.21	2.83	35.86	-44.23	63.58	68.84	-280.92	339.35	0.59
	Phase2		2.36	-14.23	45.13	205.01	-48.06	211.28	170.86	-39.92	175.92	40.46
	Phase3		0.57	-25.15	134.78	299.00	-6.41	300.81	110.01	-2.42	110.67	128.40
Player 3	Phase1	Foot	0.90	-3.44	20.59	346.03	-35.69	350.49	2389.32	-471.57	2447.38	20.17
	Phase2		2.01	-0.29	78.90	103.98	-9.24	133.17	129.11	9.15	154.05	72.49
	Phase3		0.86	-18.99	180.34	443.58	22.91	482.65	169.01	0.41	183.95	161.72
	Phase1	Leg	0.90	-1.01	21.08	319.60	-57.82	336.67	2171.35	-155.30	2218.40	20.63
	Phase2		2.01	-13.01	81.86	92.39	-24.35	176.31	103.27	-35.85	173.70	64.79
	Phase3		0.86	-20.34	188.87	393.34	-24.71	405.60	153.31	-8.49	157.72	151.03
	Phase1	Thigh	0.90	-2.51	3.54	36.57	-43.53	64.29	69.55	-280.22	340.06	1.30
	Phase2		2.01	-13.53	45.84	205.72	-47.36	211.99	171.57	-39.22	176.63	41.17
	Phase3		0.86	-24.45	135.49	299.71	-5.71	301.52	110.72	-1.72	111.38	129.11



شكل (٥). المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة للجري الحر

جدول (٣). متوسطات المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالطرف السفلي للجري الحر لإجمالي عينة البحث

Phases		t	Dx	Dy	D	Vx	Vy	V	Ax	Ay	A
Phase1	Foot	0.57	8.04	-1.91	9.60	128.84	21.61	141.90	301.05	-33.79	343.30
Phase2		2.01	30.29	8.374	41.44	-3.63	25.33	94.96	18.98	26.48	82.02
Phase3		0.65	9.97	5.30	67.20	-73.63	-38.76	87.97	-28.28	-13.50	33.12
Phase1	Leg	0.57	8.76	-1.06	9.04	84.86	-27.78	92.61	283.82	-48.82	296.06
Phase2		2.01	16.06	-3.35	24.37	-1.25	21.76	46.49	-1.35	10.98	35.87
Phase3		0.65	3.69	-1.66	47.07	-65.6	-29.3	96.05	-26.5	-10.7	36.48
Phase1	Thigh	0.57	5.75	-0.57	10.37	1.79	-11.35	43.68	2.95	-4.87	75.10
Phase2		2.01	1.57	-5.03	15.45	0.76	12.82	43.83	2.86	1.59	36.70
Phase3		0.65	0.72	-4.43	26.33	0.84	-28.50	32.00	0.18	-10.80	11.95



شكل (٦). متوسطات المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالطرف السفلي للجري الحر لاجمالي عينة البحث

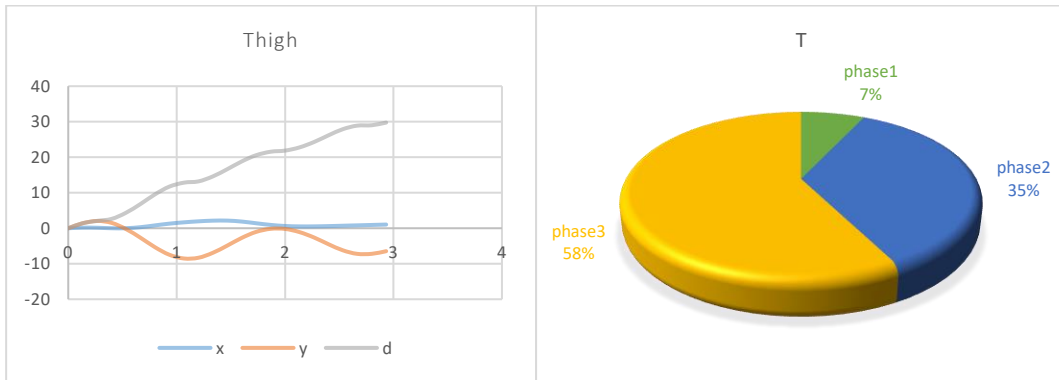
المتغيرات الكينماتيكية للطرف السفلي للجري على سير متحرك:

جدول (٤). متوسطات المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالطرف السفلي للجري على سير متحرك

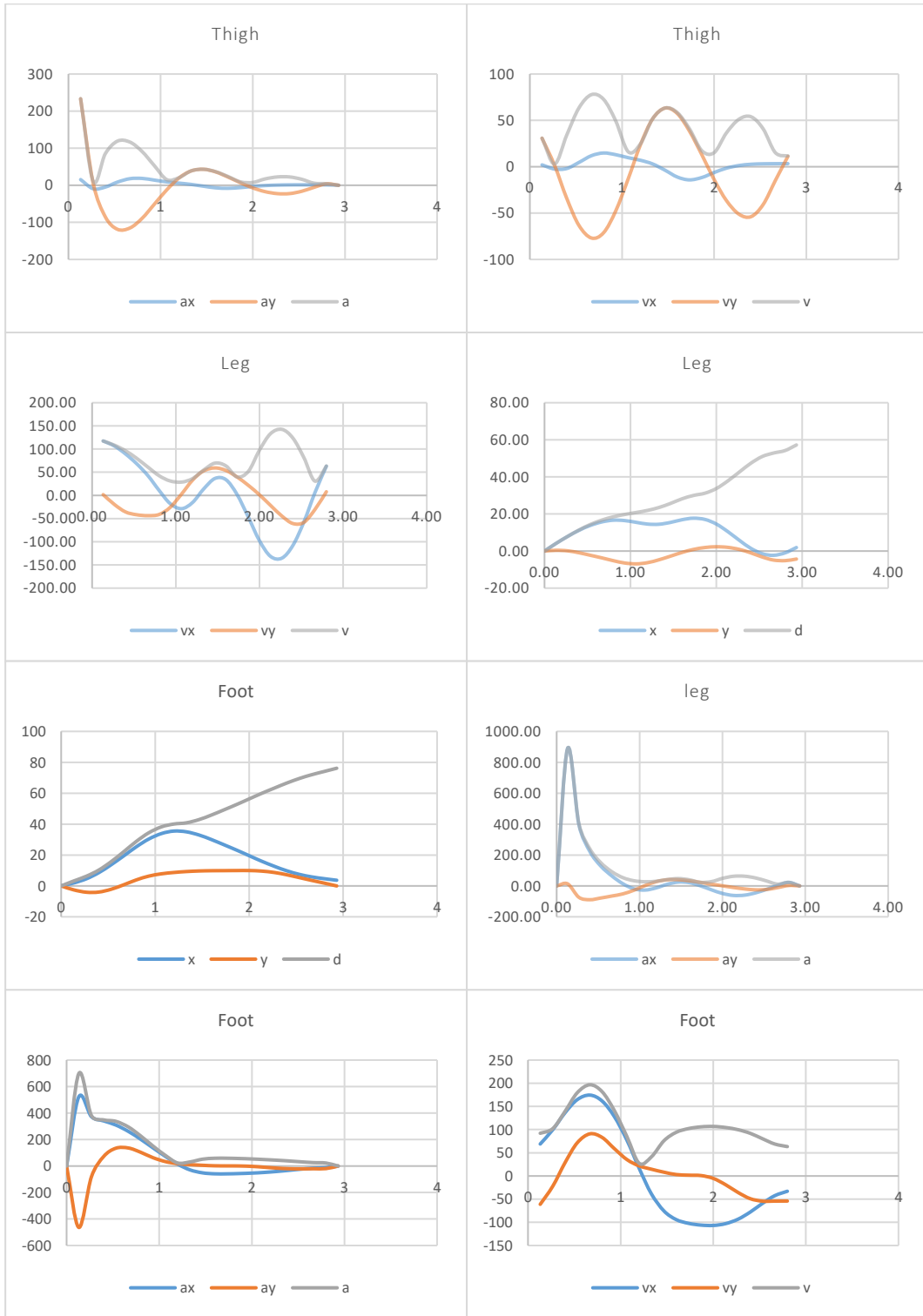
	Phases		t	Dx	Dy	D	Vx	Vy	V	Ax	Ay	A
Player 1	Phase1	Foot	0.25	8.04	-1.91	9.60	128.84	21.61	141.90	301.05	-33.79	343.30
	Phase2		1.29	30.30	8.38	41.45	-3.63	25.34	94.97	18.99	26.49	82.03
	Phase3		2.71	9.97	5.30	67.20	-73.63	-38.76	87.97	-28.28	-13.50	33.12
	Phase1	Leg	0.25	8.76	-1.06	9.04	84.86	-27.78	92.61	283.82	-48.82	296.06
	Phase2		1.29	16.07	-3.35	24.38	-1.25	21.77	46.50	-1.35	10.99	35.88
	Phase3		2.71	3.70	-1.66	47.08	-65.65	-29.35	96.06	-26.57	-10.71	36.49
	Phase1	Thigh	0.25	0.10	0.33	2.88	2.82	-28.39	41.79	4.62	-13.28	94.23
	Phase2		1.29	1.57	-5.03	15.45	0.76	12.82	43.83	2.86	1.59	36.70
	Phase3		2.71	0.72	-4.43	26.33	0.84	-28.50	32.00	0.18	-10.80	11.95

تابع جدول (٤).

	Phases		t	Dx	Dy	D	Vx	Vy	V	Ax	Ay	A
Player 2	Phase1	Foot	0.٣٧	9.01	-0.94	10.57	129.81	22.58	142.87	302.02	-32.82	344.27
	Phase2		1.٦٦	31.27	9.34	42.42	-2.66	26.31	95.94	19.96	27.46	83.00
	Phase3		2.٣١	10.94	6.27	68.17	-72.66	-37.79	88.94	-27.31	-12.53	34.09
	Phase1	Leg	0.٣٧	9.73	-0.09	10.01	85.83	-26.81	93.58	284.79	-47.85	297.03
	Phase2		1.٦٦	17.04	-2.38	25.35	-0.28	22.74	47.47	-0.38	11.96	36.85
	Phase3		2.٣١	4.67	-0.69	48.05	-64.68	-28.38	97.03	-25.60	-9.74	37.46
	Phase1	Thigh	0.٣٧	1.07	1.30	3.85	3.79	-27.42	42.76	5.59	-12.31	95.20
	Phase2		1.٦٦	2.54	-4.06	16.42	1.73	13.79	44.80	3.83	2.56	37.67
	Phase3		2.٣١	1.69	-3.46	27.30	1.81	-27.53	32.97	1.15	-9.83	12.92
Player 3	Phase1	Foot	0.٢٩	7.07	-2.88	8.63	127.87	20.64	140.93	300.08	-34.76	342.33
	Phase2		1.٦٤	29.33	7.41	40.48	-4.60	24.37	94.00	18.02	25.52	81.06
	Phase3		2.٤٤	9.00	4.33	66.23	-74.60	-39.73	87.00	-29.25	-14.47	32.15
	Phase1	Leg	0.٢٩	7.79	-2.03	8.07	83.89	-28.75	91.64	282.85	-49.79	295.09
	Phase2		1.٦٤	15.10	-4.32	23.41	-2.22	20.80	45.53	-2.32	10.02	34.91
	Phase3		2.٤٤	2.73	-2.63	46.11	-66.62	-30.32	95.09	-27.54	-11.68	35.52
	Phase1	Thigh	0.٢٩	-0.87	-0.64	1.91	1.85	-29.36	40.82	3.65	-14.25	93.26
	Phase2		1.٦٤	0.60	-6.00	14.48	-0.21	11.85	42.86	1.89	0.62	35.73
	Phase3		2.٤٤	-0.25	-5.40	25.36	-0.13	-29.47	31.03	-0.79	-11.77	10.98



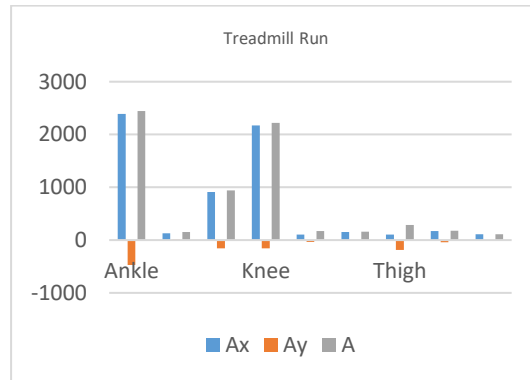
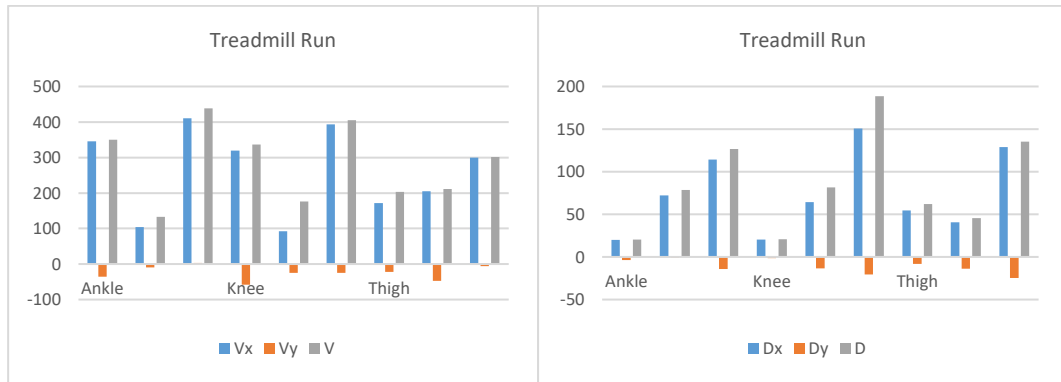
شكل (٧). المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة للجري على سير متحرك.



تابع شكل (٧).

جدول (٥). متوسطات المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالطرف السفلي للجري على سير متحرك لاجمالي عينة البحث

Phases		t	Dx	Dy	D	Vx	Vy	V	Ax	Ay	A
Phase1	Foot	0.30	19.84	-3.76	20.26	345.70	-36.01	350.16	2388.99	-471.89	2447.05
Phase2		1.53	72.22	-0.55	78.63	103.71	-9.50	132.90	128.84	8.88	153.78
Phase3		2.48	114.21	-14.13	126.76	410.74	3.05	438.27	908.79	-157.24	938.10
Phase1	Leg	0.30	20.30	-1.33	20.75	319.27	-58.14	336.34	2171.02	-155.62	2218.07
Phase2		1.53	64.46	-13.33	81.53	92.06	-24.67	175.98	102.94	-36.17	173.37
Phase3		2.48	150.70	-20.66	188.54	393.01	-25.03	405.27	152.98	-8.81	157.39
Phase1	Thigh	0.30	54.45	-8.32	62.15	171.91	-21.71	203.42	102.38	-187.00	287.70
Phase2		1.53	40.84	-13.85	45.51	205.39	-47.68	211.66	171.24	-39.54	176.30
Phase3		2.48	128.78	-24.77	135.16	299.38	-6.03	301.19	110.39	-2.04	111.05



شكل (٨). متوسطات المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالطرف السفلي للجري على سير متحرك لاجمالي عينة البحث.

يتضح من الجدولين (٢)، (٣) أن المرحلة الأولى كانت أقل المراحل استغراقاً للزمن، وأن المرحلة الثانية هي أكثر المراحل استغراقاً للزمن، كما يتضح أنه يوجد تقارب كبير بين المرحلة الأولى والثالثة، ويعزي الباحث ذلك إلى

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

والذي ينص على أنه " ماهي الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري الحر؟"

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

والذي ينص على أنه " ماهي الخصائص الكينماتيكية للطرف السفلي للجري على سير متحرك؟

يتضح من الجدولين (٤)، (٥) أن المرحلة الأولى كانت أقل المراحل استغراقاً للزمن، وأن المرحلة الثالثة هي أكثر المراحل استغراقاً للزمن، كما يتضح أنه يوجد فرق في الزمن للمرحلتين الأولى والثالثة على الرغم من أن المرحلتين متشابهتين في الأداء بشكل كبير، ويعزي الباحث ذلك إلى أن التعب الناتج عن التحميل الزائد على الجهاز الحركي وخاصة عظام الطرف السفلي أدى إلى عدم انتظام تبادل الخطوة وعدم تماثل وتشابه الأزمنة في المرحلتين الأولى والثالثة، مما يتفق مع دراسة كل من (Clermont et al., 2018; Martin & Li, 2017; Watt et al., 2010)

كما يتضح تزايد السرعة بشكل كبير خلال المرحلة الثالثة، ويعزي الباحث ذلك إلى أنه في حالة الجري على السير المتحرك فيقوم اللاعب بالحفاظ على سرعته اجبارياً طوال فترة الجري، مما يسبب تعب اللاعب فيقوم بزيادة سرعته في بعض الأحيان خوفاً من السقوط بسبب استمرار السير في الحركة بنفس السرعة. مما ينتج عنه عدم انتظام خطوة الجري واختلاف التوزيع الزمني لمراحل الجري. مما يتفق مع (Blazevich, 2010; Schot et al., 1995; Swanson & Caldwell, 2000)

وهذا ما أكدته نتائج العجلة، حيث يلاحظ ارتفاع العجلة بشكل كبير خلال المرحلة الأولى، وانخفاضها في المرحلة الثانية والتي تمثل مرحلة فرملة القدم ومنع الجسم من الاندفاع للأمام، مما يسبب في التسارع في مراحل ومن ثم التباطؤ في المراحل التي تليها.

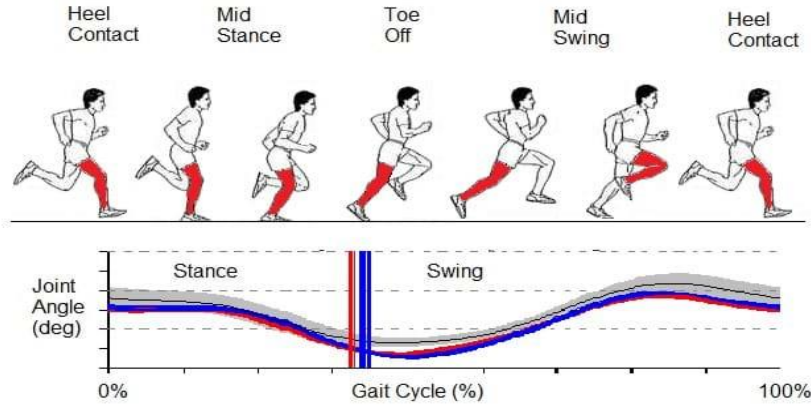
أن المرحلتين الأولى والثالثة في مراحل لطيران القدم ويتشابه فيها الأداء إلى حد كبير، كما يعزي الباحث ذلك إلى أن الجري الحر على الأرض يساعد في انتظام الخطوة وأصالة الحركة وارتباطها بالشكل الأمثل للأداء.

مما يتفق مع دراسة كل من (Laczko et al., 2016; Ordway et al., 2016)

كما يتضح أن الإزاحة الأفقية هي الأكثر تأثيراً خلال الجري ويعزي الباحث ذلك إلى أن الجري حركة ثنائية متكررة تتم على المحور الأفقي ينتقل فيها مركز ثقل الجسم إلى الامام وان تحرك مركز ثقل الجسم على المحور الرأسي محدود جداً. مما يتفق مع (Carroll et al., 2018; Fok et al., 2018; Meyer et al., 2018)

كما يتضح أن أقصى سرعة للقدم كانت في المرحلة الثالثة، ويعزي الباحث ذلك إلى أن مرحلة الطيران الثاني (المرحلة الثالثة) تكون بمثابة مرحلة انتقالية يتم فيها الاستعداد لتكرار الحركة مرة أخرى لذا فإن اللاعب يبذل جهداً أكبر وسرعة أعلى لختام المرحلة الأولى وتمهيد المرحلة الثالثة. مما يتفق مع (Carroll et al., 2018; Fok et al., 2018; Stares, 2018; Laczko et al., 2016; Meyer et al., 2018; Dawson, Peeling, ..., et al., 2018; Yao et al., 2019)

وهذا ما أكدته نتائج الجدولين (٢)، (٣) في أن العجلة كانت في أعلى قيمها خلال المرحلة الأولى، ويعزي الباحث ذلك إلى أن تغير السرعة في نهاية المرحلة الثالثة وزيادة قيمتها بشكل كبير ومن ثم الانتقال إلى المرحلة الأولى ساهم بشكل كبير في تغير العجلة خاصة العجلة الأفقية والتي تختص بوصف التسارع الأفقي لمركز ثقل الجسم. مما يتفق مع (Laczko et al., 2016; Ordway et al., 2016; Sielski, Sutkowy, Skopowska, Pawlak-Osińska, et al., 2018)



شكل (٩). مراحل الجري كحركة ثنائية متكررة

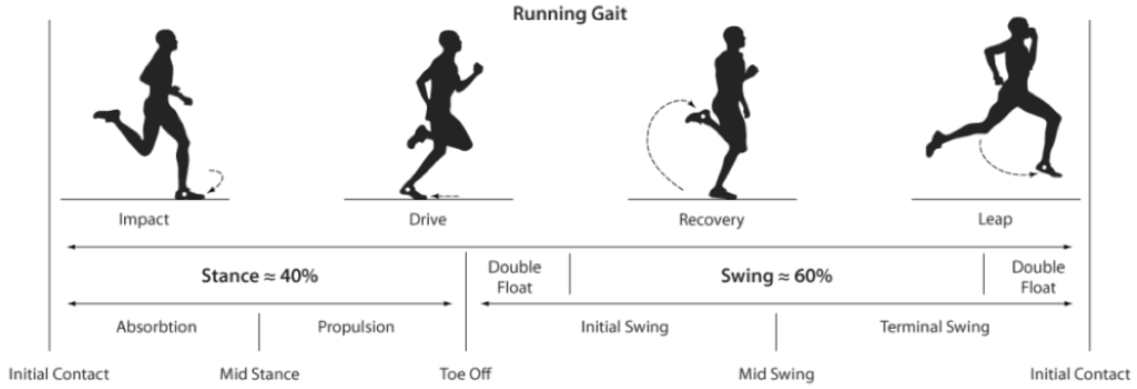
الدوي التنفسي مما يؤخر عملية التعب. مما يتفق مع (Dorn et al., 2012; Horsman, 2007; Jung et al., 2014) كما يعزي الباحث ذلك إلى أنه في الجري على سير متحرك لا يتم رفع الركبتين بشكل كبير على عكس الجري الحر وبالتالي يكون الضغط على مفصل الركبتين أكبر في الجري على سير متحرك على عكس الجري الحر الذي يسبب ضغط على عضلات الرجلين أكثر من مفصلي الركبتين.

كما يعزي الباحث ذلك إلى أن الجري على السير المتحرك لا يسمح بالمد الكامل للرجلين مما يعمل على زيادة الشغل السالب اثناء مرحلة مما يبطئ من السرعة الافقية للعداء في بداية مرحلة الاستناد بجعل قدم العداء تهبط تقريبا مباشرة اسفل مركز الجاذبية مما يتفق مع (Fellin et al., 2010; Jin & Hahn, 2019; Sinclair et al., 2013) وأن عدم تغيير الازاحة الافقية في اثناء مرحلة الاستناد الى مسافة الهبوط (مقدار مسافة وقوع مركز ثقل العداء خلف قدم الهبوط) ومسافة الارتقاء (مقدار مسافة مركز ثقل العداء أمام القدم عند الارتقاء) وتعتمد تلك المسافتين على وضع العداء في تلك اللحظتين وعلى القياسات البدنية له. مما يتفق مع (Carroll et al., 2018; De Wit et al., 2000; Firminger et al., 2018; Fok et al., 2018; Knorz et al., 2017; A. S. P. Sousa & Tavares, 2012)

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص على أنه "هل توجد فروق كينماتيكية بين القياسين في الجري الحر والجري على سير متحرك؟ يتضح من الجدول (٢)، (٣)، (٤)، (٥) وجود فروق كينماتيكية بين القياسين في الجري الحر والجري على سير متحرك ويعزي الباحث ذلك إلى أن الجري في خط مستقيم وعدم وجود تغيير في الازاحة الافقية لمركز ثقل الجسم مما يسبب ضغط على العمود الفقري والركبتين بشكل مستمر، كما أن النظر للأمام بشكل مستمر وميكانيكية حركة الرجلين فقط دون اي تغيير في اتجاه النظر يسبب تحميل زائد على العمود الفقري خاصة في الفقرات العليا، وهو ما يحدث في حالة الجري على سير متحرك مما يتفق مع (De Wit et al., 2000; Knorz et al., 2017; A. S. P. Sousa & Tavares, 2012)

كما يتضح عدم وجود ميل للجانبين أثناء الجري على سير متحرك وبالتالي عدم توزيع مركز ثقل الجسم بشكل مريح على عضلات الفخذين والرجلين مما يسبب استمرار الضغط بشكل كبير على الركبتين بسبب السرعة المنتظمة تماما، وذلك على عكس الجري الحر الذي يدعم تغيير السرعة بشكل بسيط بمراعاة الجهد الواقع على الجهاز



شكل (١٠). الكرونوجرام الزمني للجري

خلال متوسط القوى الأفقية والازاحات الأفقية التي تحدث خلال كل فترة على حدة. (Berryman et al., 2012; Clermont et al., 2019; Petersen et al., 2016; Wank et al., 1998)

هذا ويعزي الباحث وجود فروق كينماتيكية بين الجري الحر والجري على سير متحرك إلى أنه يعتمد زمن الطيران على السرعة المتجهة الرأسية للعداء عند الارتقاء وارتفاع مركز ثقل العداء عند الارتقاء وارتفاع مركز ثقل العداء عند الهبوط ومتوسط قوة السحب بفعل مقاومة الهواء (Kim et al., 2015; Layne et al., 2018; A. S. Sousa et al., 2012; Traballese et al., 2008)

كما يعزي الباحث ذلك إلى أنه تتحدد السرعة المتجهة الرأسية عند الارتقاء من خلال السرعة المتجهة الرأسية لدى الهبوط والشغل المبذول بفعل قوة رد الفعل العمودية المؤثرة على قدم الارتقاء أثناء مرحلة السند السابقة كما يتحدد الشغل السالب والموجب من خلال متوسط قوى رد الفعل العمودية والازاحات الرأسية التي تحدث أثناء كل فترة على حدة، كما يتأثر زمن الطيران في أثناء الخطوة بارتفاع مركز ثقل العداء ببداية ونهاية مرحلة الطيران (أي عند الارتقاء والهبوط) (Kluitenberg

كما أن ثبات طول الخطوة طول فترة الجري على السير المتحرك وعدم تغيير طول الخطوة يسبب حمل ميكانيكي زائد على الطرف السفلي ولاسيما على مفاصل الركبتين ورسغ القدمين على عكس الجري الحر حيث أن متوسط طول الخطوة يمثل حاصل الازاحة الأفقية للعداء في أثناء مرحلة الاستناد للخطوة (عندما يكون العداء متصل بالأرض) والازاحة الأفقية للعداء في أثناء مرحلة الطيران للخطوة (عندما يكون العداء غير متصل بالأرض)

مما يتفق مع (Gibson et al., 2018; Sielski, Sutkowy, Skopowska, Pawlak-Osinska, et al., 2018; Stares, Dawson, Peeling, Drew, et al., 2018) في أنه تتحدد السرعة المتجهة الأفقية عند الارتقاء من خلال السرعة المتجهة الأفقية عند الهبوط ومقدار الشغل المبذول بفعل قوة الاحتكاك المؤثرة على قدم الارتقاء في أثناء مرحلة الاستناد السابقة، كما أنه يمكن تقسيم هذا الشغل إلى شغل سالب مبذول أثناء جزء الفرملة من مرحلة الاستناد (عندما تبطئ قوة الاحتكاك العداء)، وشغل موجب مبذول أثناء جزء الدفع من مرحلة الاستناد (عندما تزيد قوة الاحتكاك سرعة العداء)، ويتحدد الشغل السالب والموجب المبذولان من

- الاعتماد على الجري المفتوح خلال الاحماء قبل المباريات لتهيئة الجسم وزيادة الحد الاقصى من استهلاك الاكسجين.

- استبدال الجري على سير متحرك بالجري المفتوح خلال الأوقات المخصصة للجري بغرض إنقاص الوزن.

- يتم الاعتماد على في تحليل الجري على الجري الحري دون الجري على سير متحرك.

- عمل دراسات على تصميم السير المتحرك لتجنب تأثيراته السلبية على الجهاز الحركي بالجسم.

قائمة المراجع

Berryman, N., Gayda, M., Nigam, A., Juneau, M., Bherer, L., & Bosquet, L. (2012). Comparison of the metabolic energy cost of overground and treadmill walking in older adults. *Eur J Appl Physiol*, 112. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2102-1>

Blazevich, A. (2010). *Sports biomechanics: the basics: optimising human performance*. 246.

Carroll, M., Boocock, M., Dalbeth, N., Stewart, S., Frampton, C., & Rome, K. (June 1, 2018). Ankle joint function during walking in tophaceous gout: A biomechanical gait analysis study. *Gait and Posture*, 63, 150–153.

Clermont, C. A., Benson, L. C., Osis, S. T., Kobsar, D., & Ferber, R. (January 17, 2018). Running patterns for male and female competitive and recreational runners based on accelerometer data. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488518>, 37(2), 204–211. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488518>

et al., 2012; Loureiro et al., 2017; Oliveira et al., 2016; Rozumalski et al., 2015)

الاستخلاصات:

في حدود أهداف الدراسة وفروضها والبيانات المستخدمة والنتائج التي تم عرضها، يستنتج الباحث الآتي:

- يعتبر الجري على سير متحرك ذا تأثير سلبي على العمود الفقري خاصة عند الفقرات العنقية.

- الجري على سير متحرك لفترة طويلة قد يؤدي إلى آلام في مفصل الركبة نتيجة الضغط المستمر على المفاصل دون العضلات.

- الأشخاص ذوي إصابات السابقة في مفصل الركبة الأكثر تأثراً سلبياً اثناء الجري على السير المتحرك.

- الجري المفتوح ذا تأثير أكثر ايجابية على الجهاز التنفسي نتيجة ارتفاع معدل تدفق الهواء للرتين أكثر من الجري على سير متحرك.

- الجري المفتوح يساعد على زيادة الحد الاقصى من استهلاك الاكسجين مما يساعد على استهلاك سعرات حراري أكثر اثناء الجري وتنظيم عملية الايض.

- الجري المفتوح يساعد على تأخر ظهور التعب عن الجري على سير متحرك، وذلك بسبب توزيع مركز ثقل الجسم بشكل مستمر وتغير نقطة مركز قاعدة الاتزان

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة قام الباحث بصياغة توصيات الدراسة كالتالي:

- يتم استخدام الجري على سير متحرك في حالات العلاج الطبيعي ولمدة مقننة.

- الاعتماد على الجري المفتوح خلال عمليات التدريب.

- human standing posture. *Gait and Posture*, 63, 23–26.
- Gibson, N., Chappell, A., Blackmore, A. M., Morris, S., Williams, G., & Bear, N. (2018). The effect of a running intervention on running ability and participation in children with cerebral palsy: a randomized controlled trial. *Disabil Rehabil*, 40. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1367426>
- Horsman, M. D. K. (2007). The Twente lower extremity model. Consistent dynamic simulation of the human locomotor apparatus. University of Twente.
- Jin, L., & Hahn, M. E. (2019). Comparison of lower extremity joint mechanics between healthy active young and middle age people in walking and running gait. *Sci Rep*, 9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-41750-9>
- Jung, Y., Jung, M., Lee, K., & Koo, S. (2014). Ground reaction force estimation using an insole-type pressure mat and joint kinematics during walking. *J Biomech*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2014.05.007>
- Kapri, E., Mehta, M., & S, K. (July 5, 2021). Biomechanics of running: An overview on gait cycle. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 1–9. <https://doi.org/10.34256/IJPEFS2131>
- Kim, O. Y., Shin, Y. K., Yoon, Y. K., Ko, E. J., & Cho, S. R. (2015). The effect of treadmill exercise on gait efficiency during overground walking in adults with cerebral palsy. *Ann Rehabil*
- Clermont, C. A., Benson, L. C., Osis, S. T., Kobsar, D., & Ferber, R. (2019). Running patterns for male and female competitive and recreational runners based on accelerometer data. *J Sports Sci*, 37. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488518>
- De Wit, B., De Clercq, D., & Aerts, P. (March 1, 2000). Biomechanical analysis of the stance phase during barefoot and shod running. *Journal of Biomechanics*, 33(3), 269–278. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(99\)00192-X](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(99)00192-X)
- Dorn, T. W., Schache, A. G., & Pandy, M. G. (2012). Muscular strategy shift in human running: dependence of running speed on hip and ankle muscle performance. *J Exp Biol*, 215. <https://doi.org/10.1242/jeb.064527>
- Fellin, R. E., Manal, K., & Davis, I. S. (2010). Comparison of lower extremity kinematic curves during overground and treadmill running. *J Appl Biomech.*, 26. <https://doi.org/10.1123/jab.26.4.407>
- Firminger, C. R., Vernillo, G., Savoldelli, A., Stefanyshyn, D. J., Millet, G. Y., & Edwards, W. B. (June 1, 2018). Joint kinematics and ground reaction forces in overground versus treadmill graded running. *Gait & Posture*, 63, 109–113. <https://doi.org/10.1016/J.GAITPOST.2018.04.042>
- Fok, K. L., Lee, J., Vette, A. H., & Masani, K. (June 1, 2018). Kinematic error magnitude in the single-mass inverted pendulum model of

- Martin, J. P., & Li, Q. (February 1, 2017). Overground vs. treadmill walking on biomechanical energy harvesting: An energetics and EMG study. *Gait & Posture*, 52, 124–128. <https://doi.org/10.1016/J.GAITPOST.2016.11.027>
- McCormick, K. (Consultant), Salcedo, J., & Poh, A. (2015). *SPSS statistics for dummies*. 370.
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of sport and exercise*. 443.
- Meyer, F., Falbriard, M., Aminian, K., & Millet, G. P. (February 1, 2018). How accurate is visual determination of foot strike pattern and pronation assessment. *Gait and Posture*, 60, 200–202.
- Novacheck, T. F. (January 1, 1998). The biomechanics of running. *Gait & Posture*, 7(1), 77–95. [https://doi.org/10.1016/S0966-6362\(97\)00038-6](https://doi.org/10.1016/S0966-6362(97)00038-6)
- Oliveira, A. S., Gizzi, L., Ketabi, S., Farina, D., & Kersting, U. G. (2016). Modular control of treadmill vs overground running. *PLoS ONE*, 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153307>
- Ordway, J., Laubach, L., & PM Vanderburgh. (2016). The effects of backwards running training on forward running economy in trained males. *Journals.Lww.Com*. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2016/03000/The_Effects_of_Backwards_Running_Training_on.21.aspx
- Med, 39. <https://doi.org/10.5535/arm.2015.39.1.25>
- Kluitenberg, B., Bredeweg, S. W., Zijlstra, S., Zijlstra, W., & Buist, I. (2012). Comparison of vertical ground reaction forces during overground and treadmill running. A validation study. *BMC Musculoskeletal Disord*, 13. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-13-235>
- Knorz, S., Kluge, F., Gelse, K., Schulz-Drost, S., Hotfiel, T., Lochmann, M., Eskofier, B., & Krinner, S. (July 24, 2017). Three-Dimensional Biomechanical Analysis of Rearfoot and Forefoot Running: [Http://Dx.Doi.Org/10.1177/2325967117719065,5\(7\).https://doi.org/10.1177/2325967117719065](Http://Dx.Doi.Org/10.1177/2325967117719065,5(7).https://doi.org/10.1177/2325967117719065)
- Laczko, J., Mravcsik, M., & Control, P. K. (2016). Control of cycling limb movements: aspects for rehabilitation. Springer. https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-319-47313-0_15.pdf
- Layne, C. S., Lee, B. C., Young, D. R., Glaze, D. G., Schwabe, A., & Suter, B. (2018). Temporal gait measures associated with overground and treadmill walking in Rett syndrome. *J Child Neurol*, 33. <https://doi.org/10.1177/0883073818780471>
- Loureiro, A. P. C., Langhammer, B., Gjovaag, T., Ihle-Hansen, H., & Guarita-Souza, L. C. (2017). Skeletal muscle metabolism after stroke: a comparative study using treadmill and overground walking test. *J Rehabil Med*, 49. <https://doi.org/10.2340/16501977-2255>

- and Professional Pointe in ballet. *International Journal of Sports Science and Arts*, 17(017), 51–70. <https://doi.org/10.21608/EIJSSA.2020.48542.1054>
- Schot, P., Dart, J., & Schuh, M. (December 1, 1995). Biomechanical Analysis of Two Change-of-Direction Maneuvers While Running. <https://doi.org/10.2519/Jospt.1995.22.6.254>, 22(6), 254–258. <https://doi.org/10.2519/JOSPT.1995.22.6.254>
- Sielski, L., Sutkowy, P., Skopowska, A., Pawlak-Osinska, K., Augustynska, Z., & Hewelt, K. (2018). The oxidant–antioxidant equilibrium and inflammatory process indicators after an exercise test on the AlterG antigravity treadmill in young amateur female athletes. *Oxid Med Cell Longev*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3484159>
- Sielski, L., Sutkowy, P., Skopowska, A., Pawlak-Osińska, K., Augustyńska, Z., Hewelt, K., Drapała, R., & Woźniak, A. (2018). The oxidant-antioxidant equilibrium and inflammatory process indicators after an exercise test on the Alterg antigravity treadmill in young amateur female athletes. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3484159>
- Sinclair, J., Richards, J., Taylor, P. J., Edmundson, C. J., Brooks, D., & Hobbs, S. J. (2013). Three-dimensional kinematic comparison of treadmill and overground running. *Sports*
- Petersen, N., Jaekel, P., Rosenberger, A., Weber, T., Scott, J., & Castrucci, F. (2016). Exercise in space: the European Space Agency approach to in-flight exercise countermeasures for long-duration missions on ISS. *Extrem Physiol Med*, 5. <https://doi.org/10.1186/s13728-016-0050-4>
- R, J., MF, B., & GJ, van I. S. (October 1, 1993). Function of mono- and biarticular muscles in running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(10), 1163–1173. <https://europepmc.org/article/med/8231762>
- Rozumalski, A., Novacheck, T. F., Griffith, C. J., Walt, K., & Schwartz, M. H. (2015). Treadmill vs. overground running gait during childhood: a qualitative and quantitative analysis. *Gait Posture*, 41. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2015.01.006>
- Saleh, H. A. I. (July 13, 2015). The kinematics Analysis of Running on Multi-Inclination (comparative study). *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 215(2), 555–571. <https://doi.org/10.21608/AJSSA.2015.70816>
- Saleh, H. A. I. (March 15, 2016). Speed loss analysis during Illinois agility run test in light of some Bio-kinematics parameters. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 116(1), 659–675. <https://doi.org/10.21608/AJSSA.2016.70692>
- Saleh, H. A. I. (February 1, 2021). Lower limb Kinematic analysis to Le Petit Echappe´ by using two different Pointe Training Pointe

- Traballesi, M., Porcacchia, P., Averna, T., & Brunelli, S. (2008). Energy cost of walking measurements in subjects with lower limb amputations: a comparison study between floor and treadmill test. *Gait Posture*, 27. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2007.01.006>
- Wank, V., Frick, U., & Schmidbleicher, D. (1998). Kinematics and electromyography of lower limb muscles in overground and treadmill running. *Int J Sports Med*, 19. <https://doi.org/10.1055/s-2007-971944>
- Wank, V., Frick, U., & Schmidbleicher, D. (March 9, 2007). Kinematics and Electromyography of Lower Limb Muscles in Overground and Treadmill Running. *International Journal of Sports Medicine*, 19(07), 455–461. <https://doi.org/10.1055/S-2007-971944>
- Watt, J. R., Franz, J. R., Jackson, K., Dicharry, J., Riley, P. O., & Kerrigan, D. C. (June 1, 2010). A three-dimensional kinematic and kinetic comparison of overground and treadmill walking in healthy elderly subjects. *Clinical Biomechanics*, 25(5), 444–449. <https://doi.org/10.1016/j.CLINBIOMECH.2009.09.002>
- Yao, J., Guo, N., Xiao, Y., Li, Z., Li, Y., Pu, F., & Fan, Y. (August 22, 2019). Lower limb joint motion and muscle force in treadmill and over-ground exercise. *BioMedical Engineering OnLine* 2019 18:1, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12938-019-0708-4>
- Biomech., 12. <https://doi.org/10.1080/14763141.2012.759614>
- Sousa, A. S. P., & Tavares, J. M. R. S. (October 1, 2012). Effect of Gait Speed on Muscle Activity Patterns and Magnitude During Stance. *Motor Control*, 16(4), 480–492. <https://doi.org/10.1123/MCJ.16.4.480>
- Sousa, A. S., Silva, A., & Tavares, J. M. (2012). Biomechanical and neurophysiological mechanisms related to postural control and efficiency of movement: a review. *Somatosens Mot Res*, 29. <https://doi.org/10.3109/08990220.2012.725680>
- Stares, J., Dawson, B., Peeling, P., ... M. D.-J. of science and, & 2018, undefined. (2018). How much is enough in rehabilitation? High running workloads following lower limb muscle injury delay return to play but protect against subsequent injury. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.03.012>
- Stares, J., Dawson, B., Peeling, P., Drew, M., Heasman, J., & Rogalski, B. (2018). How much is enough in rehabilitation? High running workloads following lower limb muscle injury delay return to play but protect against subsequent injury. *J Sci Med Sport*, 21. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.03.012>
- Swanson, S. C., & Caldwell, G. E. (2000). An integrated biomechanical analysis of high-speed incline and level treadmill running. *Med. Sci. Sports Exerc*, 32(6), 1146–1155. <http://www.msse.org>

وضع مستويات معيارية للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة مسقط - سلطنة عمان

د. هبة إبراهيم الأشقر	د. مروة حمدي نصر	د. بدرية بنت خلفان الهدابية	د. أحمد فاروق رجب
أستاذ مساعد قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس	أستاذ مساعد قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس.	أستاذ مشارك قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس	أستاذ مشارك قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس
	(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٣/١٧م؛ وقيل للنشر في ٢٠٢٢/٤/٣م)		

الملخص:

يمارس التلاميذ الرياضة التنافسية دون التعرف علي مستويات وأبعاد القياسات الجسمية المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة، ودون التدقيق في إختيار الناشئين الذين يتخصصون في نوع النشاط المناسب لهم، ويستمد هذا البحث أهميته من كونه أحد البحوث التي تستهدف وضع مستويات معيارية للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، إستخدم الباحثون المنهج الوصفي الدراسات المسحية، ومجتمع مكون من (٢٦٦٣٩) طالب، وعدد (١٢) مدرسة من مدارس الحلقة الثانية للذكور بولاية السيب بمحافظة مسقط بسلطنة عمان، وعينة عشوائية من التلاميذ البالغ عددهم (٤٨٨) تلميذ وعدد (٣) مدارس، وبعض القياسات الأنثروبومترية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج أن توزع اختبارات القياسات الجسمية قد وزعت توزيعاً طبيعياً مما يدل على ملائمة الاختبارات لعينة البحث، والتوصل إلي مستويات معيارية للقياسات الجسمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة مسقط بسلطنة عمان، وكان من أهم التوصيات استخدام المستويات المعيارية التي تم التوصل إليها في الإنتقاء والتوجيه لنوع الرياضة التخصصية المتوقع الإنجاز.

الكلمات المفتاحية: المستويات المعيارية، القياسات الجسمية، الرياضة التنافسية

Standardized Levels for Anthropometric measurements of Primary School Students in Muscat Governorate, Sultanate of Oman

Dr. Ahmed Farouk Ragab
Associate Professor, Physical
Education & Sport Sciences
Department, College of
Education, Sultan Qaboos
University.

Dr. Badriya Khalfan Al-Hadabi
Associate Professor, Physical
Education & Sport Sciences
Department, College of
Education, Sultan Qaboos
University.

Dr. Marwa Hamdy Nasr
Assistant Professor,
Curriculum & Instruction
Department, College of
Education, Sultan Qaboos
University.

Dr. Hiba Ibrahim El-Ashkar
Assistant Professor, Physical
Education & Sport Sciences
Department, College of
Education, Sultan Qaboos
University.

(Received 17/3/2022; Accepted for publication 3/4/2022)

Summary:

Pupils practice competitive sports without knowing the levels and dimensions of the physical measurements required for the expected sports competition, and without scrutinizing the selection of juniors who specialize in the type of activity appropriate for them. Descriptive approach Survey studies, a community consisting of (26,639) students, (12) schools from the second cycle schools for boys in the Wilayat of Seeb in the Governorate of Muscat in the Sultanate of Oman, and a random sample of (488) students and (3) schools, and some anthropometric measurements as tools For data collection, and one of the most important results was that the anthropometric tests were distributed normally, which indicates the suitability of the tests to the research sample, and reaching standard levels for anthropometrics for primary school students in the Governorate of Muscat in the Sultanate of Oman. In selecting and directing the type of specialized sport expected to be accomplished.

Keywords: standard levels, anthropometric measurements, competitive sports

مقدمة البحث:

أدى التطور العلمي في الوقت الحاضر إلى الإعتماد على القياس حيث يلعب دوراً هاماً في وضع البرامج والمناهج وعمليات التخطيط والتنظيم والتقويم في شتى مجالات التربية عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، حيث يساعد القياس في التعرف على الحالة البدنية ومستوى المهارة الحركية للفرد وسماته وخصائصه العقلية والاجتماعية (ماكلوي، ١٩٧١).

وتعتبر مرحلة الطفولة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الانسان حيث ان ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني، يرفعه من مرحلة الطفولة الوسطى الى مرحلة الحداثة. ويعتبر إنتقاء الناشئين في المجال الرياضي، من المجالات المهمة التي تصدى لها البحث العلمي في مجال النشاط الرياضي، وذلك بسبب النمو المذهل والمتسارع في النتائج والأرقام الرياضية المسجلة، مما يصعب من محاولة تخطي هذه الأرقام والمستويات أو حتى المحافظة عليها، وهي أيضاً من أكثر العقبات التي يواجهها العاملون في المجال الرياضي خلال عملية تكوين الفرق الرياضية لأنه كثيراً ما يتم الاختيار على أسس ومعايير ذاتية تسبب في النتائج السيئة في المستقبل وكذلك يعتبر إهدار للوقت والإمكانات والأموال. (عبد الحكيم؛ حسن ٢٠١٥).

وقد أشار العنكبي (٢٠١٣) إلى ارتباط الجانب البدني بالإنجاز الرياضي ارتباطاً وثيقاً، حيث صنفت المتطلبات البدنية في كثير من الدول كعوامل مؤثرة وبشكل كبير في تحقيق الإنجاز الرياضي، ويؤكد السعود (٢٠١٣) نقلاً عن إبراهيم (١٩٩٥) على أهمية القياسات الجسمية في مراحل الإنتقاء والتنبؤ بالنسبة للرياضيين بإعتبارها أساساً للوصول إلى المستويات العليا والتي تسهم بدورها في تحقيق الإنجازات والبطولات. والمؤسسات الرياضية في سلطنة عمان يقع عليها الكثير من المسؤولية في خدمة القطاع الشبابي ورعايته وتوجيه طاقاته وقدراته، نظراً لما تتمتع به من اهتمام كبير ودعم متواصل، كما أن عملية

إعداد كادر إداري وفني على مستوى عال من الكفاءة والإنتاجية قادر على المنافسة ورفع علم السلطنة في المحافل العالمية من المسؤوليات المناطة على عاتق المؤسسات الرياضية، ولا يتأتى ذلك إلى من خلال الدراسة العلمية المتأنية لجميع الجوانب الإدارية والمتعلقة بالبيئة الداخلية والخارجية للمؤسسة وتوفير بيئة مناسبة للإبداع والتطوير وصولاً إلى تحقيق أهداف مرسومة (الهاشمي، ٢٠١٥).

وتقوم وزارة الشؤون الرياضية بدور هام في ذلك من خلال قسم الاستكشاف والإنتقاء الرياضي والذي يعني بإعداد مشروع للإنتقاء الرياضي يشتمل على البيانات الشخصية للاعب، المقاسات الجسمية، الفحوصات الطبية، اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للعمل من خلاله في إنتقاء اللاعبين صغار السن وضمهم إلى مراكز إعداد الناشئين المنتشرة في جميع محافظات ومناطق السلطنة، وقسم مراكز إعداد الناشئين والذي يعني بالإشراف على مراكز إعداد الناشئين بالتنسيق مع دائرة مجمع السلطان قابوس الرياضي ودوائر الوزارة بجميع محافظات ومناطق السلطنة وذلك من خلال الجوانب الفنية لبرنامج الإعداد والجوانب الإدارية والمالية لتوفير جميع المتطلبات الأساسية للعملية التدريبية، والمراكز الرياضية لإعداد الناشئين التي تشرف عليها دائرة المنتخبات بوزارة الشؤون الرياضية والتي تهدف إلى إعداد قاعدة من اللاعبين الصغار لرفد الأندية ومنتخبات المراحل السنية، لذا وجب الاهتمام بكل ما يخص هذه المراكز للوصول إلى أفضل مستوى من الخدمات وتحقيق المستويات والإنجازات في البطولات العالمية والدولية، ولا يتم ذلك إلا من خلال عمل إنتقاء وتوجيه للناشئين إلى هذه المراكز وإلى الأندية حتى تتسع القاعدة التي يختار منها قوام المنتخبات الوطنية العمانية ويشير هذا الجدول إلى المراكز الموجودة وأعداد المنتسبين إليها والألعاب الممارسة فيها: وتعتبر إستراتيجية الرياضة العمانية المرتكز الرئيسي الذي تعمل عليه وزارة الشؤون الرياضية التي أنشئت وفقاً للمرسوم السلطاني السامي ٢٠٠٤/١١٢

أفضل العناصر بغرض الوصول للمستويات الرياضية العالية حيث أن وصول الرياضي لهذه المستويات لا يعتمد فقط على تنفيذ البرامج التدريبية على أسس علمية سليمة، ولكن على ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية للرياضي (عبد القادر، ٢٠١٤) ويعرف صبحي حسانين (١٩٩٩) الإنتقاء الرياضي selection sport بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين" (حسانين، ١٩٩٩).

وتعرف القياسات الجسمية بانها "العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري واجزائه واهوار الاختلافات التركيبية فيه، كما ان كلمة الانثروبومتريك Anthropometric تعني قياس الجسم وتسمى الأدوات المستخدمة في قياس اجزاء الجسم أدوات القياس الانثروبومترية the Anthropometrical Instruments، (Mathews، ١٩٨٧)، كما إن تحديد متطلبات النشاط الرياضي الممارس هي المحور الرئيسي لإيجاد المعيار الأمثل للاختبار والإنتقاء الصحيح علمياً، ويجب أن يبدأ من أعلى إلى أسفل بمعنى التعرف على الإمكانيات والقدرات الخاصة بالأبطال ذوي المستوى العالي (كنموذج) ووضعها كمتطلبات للنشاط الرياضي الممارس والتي يجب أن نبدأ على أساسها التعرف على القدرات والإمكانيات الجسمانية والبدنية والحركية والنفسية، التي يسعى الفرد إلى تحقيقها للوصول إلى مراتب البطولة في ذلك النشاط.

مشكلة البحث:

يمارس الناشئين للرياضة بسلطنة عمان دون التعرف على إمكانياتهم الجسمية التي تستهدف تحديد الصحة العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات المختلفة، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد من المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة، ودون التدقيق في إختيار الناشئين الذين يتخصصون في نوع النشاط المناسب لهم، ودون إستخدام الملاحظة المنظمة

إستكمالاً للعمل الذي قامت به الهيئة العامة لأنشطة الشباب الرياضية والثقافية، وقد جاء اعتماد مجلس الوزراء الموقر للإستراتيجية في ٢ يونيو ٢٠٠٩ للتأكيد حرص الحكومة على النهج الذي تتبعه لتطوير القطاع الرياضي بإعتباره رافداً هاماً لتنمية الموارد البشرية، وتتطلع إستراتيجية الرياضة العمانية إلى تحقيق رؤيتها المرسومة "نحو مجتمع رياضي" من خلال محاورها الثلاثة الأساسية بدءاً بالرياضة للجميع من أجل مجتمع سليم إلى الارتقاء بمستوى المنتخبات الوطنية لرفع علم السلطنة في المحافل الرياضية الدولية لتكتمل بتفعيل دور القطاع الرياضي للمشاركة الفاعلة في مسار التنمية الشاملة التي تضع الإنسان في جوهر اهتماماتها وأهدافها. تعود نشأة رياضة المعاقين إلى أفكار جوثمان بإنكلترا وذلك أبان الحرب العالمية الثانية وبعدها، الذي لاحظ الخمول والكسل وفقدان الثقة بالنفس الذي يعاني منه مرضى الشلل في مصابي الحرب دون أي نشاط، ففكر في إنشاء ألعاب ستيل مانديفيل للمشلولين عام ١٩٤٨م ولكي يساعد هؤلاء المعاقين على استعادة معنوياتهم وتوازنهم النفسي والجسمي وحتى يمكن دمجهم في المجتمع من جديد من خلال ألوان من النشاط الرياضي يتناسب وقدراتهم البدنية والحركية التي أوصلتهم الإصابة إليها (عفيفي، ٢٠٠١).

ويعتبر اختيار الخامة المناسبة، هو أول خطوات التفوق في المجال الرياضي، ولذلك اتجهت الدراسات والتجارب إلى البحث في تلك المحددات التي تساعد على اكتشاف ومطابقة استعداد الفرد وتوجيهه مبكراً إلى نوع النشاط الرياضي المناسب الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة، والتنبيؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على تطوير تلك القدرات على فترات زمنية متكررة وبناء على مراحل التدريب الرياضي المختلفة المساهمة في إلقاء الضوء على المستقبل الرياضي للفرد. والإنتقاء بصفة عامة، هو الاختيار الدقيق في فنون الحياة المختلفة، المبني على الأسس العلمية، وتهدف عملية الإنتقاء في المجال الرياضي عامة إلى محاولة اختيار

تساؤل البحث:

ما هي المستويات المعيارية للقياسات الجسمية لتلاميذ مدارس الحلقة الثانية للذكور بولاية السيب محافظة مسقط سلطنة عمان؟

إجراءات البحث:

منهج البحث: سوف يستخدم الباحثون المنهج الوصفي الدراسات المسحية، نظرا لمناسبتها لهذا البحث. **مجتمع البحث:** تشير إحصاءات وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان ان عدد الطلاب (٢٦٦٣٩) طالب، وعدد المدارس في المرحلتين (١٢) مدرسة من مدارس الحلقة الثانية للذكور بولاية السيب - محافظة مسقط بسلطنة عمان.

عينة البحث: عينة عشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية من مدارس الحلقة الثانية للذكور بولاية السيب محافظة مسقط والبالغ عددهم (٤٨٨) تلميذ. **أدوات جمع البيانات:** يستخدم الباحثون بعض القياسات الأنثروبومترية وهي:

- في الأطوال والوزن (شريط القياس، ميزان طبي): تم قياس متغيرات "الطول، الطول جلوس، طول الذراع، طول الكتف، الوزن".

- وفي المحيطات والأقطار (شريط القياس، Long Jaw Vernier Caliper): وتم قياس متغيرات محيط الكتفين، محيط الصدر زفير، محيط الصدر شهيق، محيط العضد، محيط الوسط، محيط الفخذ، محيط الساق، قطر المرفق، قطر الركبة.

- وفي سمك ثنايا الجلد (Skinfold): تم قياس متغيرات خلف العضد، أسفل اللوح، اعلي الحرقفي، خلف الساق.

والاختبارات الموضوعية في قياس معدلات الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطورها ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية. لذا نري أن مستقبل الرياضة في سلطنة عمان يتوقف علي إعداد الممارسين للرياضة في المراحل الأولى من العمر، وبخاصة في ضوء توجه إستراتيجية الرياضة بسلطنة عمان بضرورة توسيع قاعدة الممارسة الرياضية، وفي ضوء ضيق حجم الأعداد المنتمة إلي المراكز الرياضية التابعة إلي وزارة الشئون الرياضية، وضيق أعداد الممارسين للرياضة بالأندية وكبر حجم المتسربين من ممارسة الرياضة، وبالتالي ضيق قاعدة إختيار المنتخبات الوطنية، لذا يجب أن يتم مسح الصفات الأنثروبومترية والقدرات البدنية للتلاميذ العمانيين في سن الإنتقاء، وتوجههم نحو الرياضة المناسبة لهم، ويجب أن تعمل مراكز تدريب الناشئين والأندية علي قبول وإعداد أعداد أكبر من الناشئين وصولاً إلي قوائم طويلة من الأسماء التي تقوم بممارسة الرياضة بهدف الوصول للمستويات العليا التنافسية، وبالتالي زيادة قاعدة إختيار المنتخبات الوطنية العمانية في جميع المراحل السنية للجنسين والأسوياء والمعاقين.

أهمية الدراسة:

يستمد هذا البحث أهميته العلمية من كونه أحد البحوث التي تهدف إلى مسح الصفات الجسمية لطلاب المرحلة الابتدائية، ويعمل على اكتشاف قاعدة جديدة من الناشئين يدفع بهم نحو الممارسة الرياضية في الرياضات المناسبة لصفاتهم الجسمية وبالتالي إتساع قاعدة الممارسة الرياضية واتساع قاعدة إختيار المنتخبات الوطنية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع مستويات معيارية للقياسات الجسمية للتلاميذ في مدارس الحلقة الثانية للذكور بولاية السيب - محافظة مسقط بسلطنة عمان.

عرض نتائج البحث:

جدول (١). الوصف الإحصائي لعينة البحث العينة في القياسات الانثرومترية الوزن والاطوال (ن=٤٨٨).

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	أكبر قيمة	معامل الالتواء
الطول	١٤٩,٨٥٥	١٢,٤٩٥	١٤٨,٠٠	١٢٢	١٨٠	٠,٢٩١
الطول جلوس	٨٧,٩٣٩	٧,٣٦٢	٨٨,٠٠	٦٥	١١١	٠,٢٥٤
طول الذراع	١٤٨,٤٢٩	١٣,٤٦٨	١٤٦,٠٠	١١٥	١٨٧	٠,٣٤٩
طول الكتف	١٧,٠٠٢	١,٥٢٧	١٧,٠٠	٧,٦	٢٢,٥	٠,٠٩٣
الوزن	٤٨,٥٩٦	٢٥,٨١٤	٤٠,٠٠	٢٠	١٥٤	٢,١٦١

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في القياسات الانثرومترية "الوزن والاطوال" قيد البحث".

جدول (٢). الوصف الإحصائي لعينة البحث العينة في القياسات الانثرومترية المحيطات (ن=٤٨٨)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	أكبر قيمة	معامل الالتواء
محيط الكتفين	٩١,٥١١	١١,٩٢٣	٨٩,٠٠	٦٣	١٣١	٠,٧١٣
محيط الصدر زفير	٧٤,٦٣٧	١٢,٠٤٦	٧٢,٠٠	٥٧	١١٥	١,٠٣٣
محيط الصدر شهيق	٧٩,٣٦٧	١١,٦١٧	٧٧,٠٠	٦١	١١٨	٠,٩٨٠
محيط العضد	٢٦,١١٥	٤,٣٥٧	٢٥,٠٠	١٨	٣٩	٠,٧٦٩
محيط الوسط	٦٨,٨٤٨	١٣,٥١٥	٦٥,٠٠	٣٤	١١٦	١,٠٧٥
محيط الفخذ	٤٥,٠٣٦	٧,٦٣٣	٤٤,٠٠	٢٩	٧٤	٠,٧٠٩
محيط الساق	٣٣,٢٣٦	٤,٨٦١	٣٢,٠٠	٢٥	٥١	٠,٧٨٠
قطر المرفق	٦,٨٦٥	١,١٠٥	٧,٠٠	٤,٢	١١,٥	٠,٥٨٨
قطر الركبة	٩,٢٠١	١,٣٦٦	٩,٠٠	٦	١٦	٠,٩٢٢

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في القياسات الانثرومترية "المحيطات" قيد البحث".

جدول (٣). الوصف الإحصائي لعينة البحث العينة في القياسات الانثرومترية سمك ثنات الجلد (ن=٤٨٨)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	أكبر قيمة	معامل الالتواء
خلف العضد	١٠,٧٦٠	٥,٧٠٦	٩,٠٠	٠	٣٠	١,١١١
أسفل اللوح	٩,٣٦٤	٦,٩٩١	٧,٠٠	٠	٣٩	٢,٤١٢
اعلي الحرقفي	١٢,١٣٨	٨,٢٣٣	٩,٠٠	٣,٥	٤٢	١,٣٠٦
خلف الساق	٩,٧٧٩	٥,٦٠٣	٨,٥٠	٠	٤٤	١,٣٥٥

تابع جدول (٥).

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١٤,١	٦٩	مقبول	الرابع	٨٠-٧٣
١,٢	٦	ضعيف	الخامس	٧٢-٦٥
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (٥) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير (الطول جلوس) حيث جاء المستوي الثالث ٨١-٨٨ هو الأكبر في عدد الطلاب ١٩٢ ونسبته المئوية ٣٩,٣%، وجاء المستوي الخامس ٦٥-٧٢ هو الأقل في عدد الطلاب ٦ ونسبته المئوية ١,٢%.

جدول (٦). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير طول الذراع (ن=٤٨٨)

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١,٠	٥	ممتاز	الاول	١٧٨ فأكثر
٤,٣	٢١	ممتاز	الاول	١٧٥ فأكثر
١٩,٥	٩٥	جيد جداً	الثاني	١٦٠-١٧٤
٣٣,٢	١٦٦	جيد	الثالث	١٤٥-١٥٩
٣٨,٧	١٨٩	مقبول	الرابع	١٣٠-١٤٤
٤,٣	٢١	ضعيف	الخامس	١١٥-١٢٩
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (٦) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير (طول الذراع) حيث جاء المستوي الرابع ١٣٠-١٤٤ هو الأكبر في عدد الطلاب ١٨٩ ونسبته المئوية ٣٨,٧%، وجاء كلاً من المستوي الأول ١٧٥ فأكثر والخامس ١١٥-١٢٩ هو الأقل في عدد الطلاب ٢١ ونسبته المئوية ٤,٣%.

تضح من جدول (٣) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في الاختبارات سمك ثنايا الجلد قيد البحث".

وللإجابة على تساؤل البحث الذي نص على ما هي المستويات المعيارية للقياسات الجسمية لتلاميذ في مدارس الحلقة الثانية للذكور بولاية السيب - محافظة مسقط بسلطنة عمان؟ قام الباحثون بإيجاد المستوي المعياري والنسبة المئوية الشائعة للمتغيرات الجسمية قيد البحث وكانت كما يلي:

جدول (٤). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير الطول (ن=٤٨٨).

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١,٠	٥	ممتاز	الاول	١٧٨ فأكثر
١٦,٤	٨٠	جيد جداً	الثاني	١٦٤-١٧٧
٢٨,١	١٣٧	جيد	الثالث	١٥٠-١٦٣
٤٢,٦	٢٠٨	مقبول	الرابع	١٣٦-١٤٩
١١,٩	٥٨	ضعيف	الخامس	١٢٢-١٣٥
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (٤) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير (الطول) حيث جاء المستوي الرابع ١٣٦-١٤٩ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٠٨ ونسبته المئوية ٤٢,٦%، وجاء المستوي الأول ١٧٨ فأكثر هو الأقل في عدد الطلاب ٥ ونسبته المئوية ١%.

جدول (٥). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير الطول جلوس (ن=٤٨٨)

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١٢,٨	٦٢	ممتاز	الاول	٩٧ فأكثر
٣٢,٦	١٥٩	جيد جداً	الثاني	٨٩-٩٦
٣٩,٣	١٩٢	جيد	الثالث	٨١-٨٨

جدول (٩). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الكتفين (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى		عدد الطلبة	النسبة المئوية
	الاول	ممتاز		
١٠٠ فأكثر	الاول	ممتاز	١١١	٢٢,٨
٨٨-٩٩	الثاني	جيد جداً	١٤٨	٣٠,٣
٧٦-٨٧	الثالث	جيد	٢١٣	٤٣,٦
٦٤-٧٥	الرابع	مقبول	١٣	٢,٧
٦٣ فأقل	الخام س	ضعيف	٣	٠,٦
العدد والنسبة			٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (٩) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الكتفين حيث جاء المستوى الثالث ٧٦-٨٧ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢١٣، ونسبته المئوية ٤٣,٦%. وجاء المستوى الخامس ٦٣ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ٣ ونسبته المئوية ٠,٦%.

جدول (١٠). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الصدر زفير (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى		عدد الطلبة	النسبة المئوية
	الاول	ممتاز		
٩٧ فأكثر	الاول	ممتاز	٣٤	٧,٠
٨٤-٩٦	الثاني	جيد جداً	٦٩	١٤,١
٧١-٨٣	الثالث	جيد	١٦٠	٣٢,٨
٥٨-٧٠	الرابع	مقبول	٢٢٣	٤٥,٧
٥٧ فأقل	الخامس	ضعيف	٢	٠,٤
العدد والنسبة			٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (١٠) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الكتفين حيث جاء المستوى الرابع ٥٨-٧٠ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٢٣، ونسبته المئوية ٤٥,٧%. وجاء المستوى الخامس ٥٧ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ٢ ونسبته المئوية ٠,٤%.

جدول (٧). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير طول الكتف (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى		عدد الطلبة	النسبة المئوية
	الاول	ممتاز		
١٤ فأكثر	الاول	ممتاز	٢٨٨	٥٩,٠
١٢,٤-١٣,٩	الثاني	جيد جداً	١٢٠	٢٤,٦
٩,٣-١٢,٣	الثالث	جيد	٤٣	٨,٨
٧,٧-٩,٢	الرابع	مقبول	٢٥	٥,١
٦,٦ فأقل	الخامس	ضعيف	١٢	٢,٥
العدد والنسبة			٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (٧) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير (طول الكتف) حيث جاء المستوى الأول ١٤ فأكثر هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٨٨ ونسبته المئوية ٥٩,٠%. وجاء المستوى الخامس ٦,٦ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ١٢ ونسبته المئوية ٢,٥%.

جدول (٨). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير الوزن (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى		عدد الطلبة	النسبة المئوية
	الاول	ممتاز		
١٠٠ فأكثر	الاول	ممتاز	١٨	٣,٧
٧٤-٩٩	الثاني	جيد جداً	٢٥	٥,١
٤٨-٧٣	الثالث	جيد	٢٤٩	٥١,٠
٢٢-٤٧	الرابع	مقبول	١٩٤	٣٩,٨
٢١ فأقل	الخامس	ضعيف	٢	٠,٤
العدد والنسبة			٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (٨) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير (الوزن) حيث جاء المستوى الثالث ٤٨ - ٧٣ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٤٩، ونسبته المئوية ٥١,٠%. وجاء المستوى الخامس ٢١ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ٢ ونسبته المئوية ٠,٤%.

جدول (١٣). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الوسط (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٨٥ فأكثر	الاول	٦٩	١٤,١
٨٤-٧١	الثاني	٩٨	٢٠,٢
٧٠-٥٧	الثالث	٢٥١	٥١,٤
٥٦-٤٣	الرابع	٦٨	١٣,٩
٤٢ فأقل	الخامس	٢	٠,٤
العدد والنسبة		٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (١٣) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الوسط حيث جاء المستوى الثالث ٧٠-٥٧ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٥١، ونسبته المئوية ٥١,٤%، وجاء المستوى الخامس ٤٢ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ٢ ونسبته المئوية ٠,٤%.

جدول (١٤). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الفخذ (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٥٩ فأكثر	الاول	٦٦	١٣,٥
٥٨-٥٠	الثاني	٩٧	١٩,٩
٤٩-٤١	الثالث	١٦٣	٣٣,٤
٤٠-٣٢	الرابع	١٥٧	٣٢,٢
٣١ فأقل	الخامس	٥	١,٠
العدد والنسبة		٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (١٤) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الفخذ حيث جاء المستوى الثالث ٤٩-٤١ هو الأكبر في عدد الطلاب ١٦٣، ونسبته المئوية ٣٣,٤%، وجاء المستوى الخامس ٣١ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ٥ ونسبته المئوية ١,٠%.

جدول (١١). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الصدر شبيق (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
١٠١ فأكثر	الاول	٥٣	١٠,٩
١٠٠-٨٨	الثاني	٧٨	١٦,٠
٨٧-٧٥	الثالث	١٦٦	٣٤,٠
٧٤-٦٢	الرابع	١٩٠	٣٨,٩
٦١ فأقل	الخامس	١	٠,٢
العدد والنسبة		٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (١١) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الكتفين حيث جاء المستوى الرابع ٧٤-٦٢ هو الأكبر في عدد الطلاب ١٩٠، ونسبته المئوية ٣٨,٩%، وجاء المستوى الخامس ٦١ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ١ ونسبته المئوية ٠,٢%.

جدول (١٢). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط العضد (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٣٤ فأكثر	الاول	٣٣	٦,٨
٣٣-٢٩	الثاني	٩٠	١٨,٤
٢٨-٢٤	الثالث	١٩٨	٤٠,٦
٢٣-١٩	الرابع	١٦٦	٣٤,٠
١٨ فأقل	الخامس	١	٠,٢
العدد والنسبة		٤٨٨	%١٠٠

يتضح من جدول (١٢) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط العضد حيث جاء المستوى الثالث ٢٨-٢٤ هو الأكبر في عدد الطلاب ١٩٨، ونسبته المئوية ٤٠,٦%، وجاء المستوى الخامس ١٨ فأقل، هو الأقل في عدد الطلاب ١ ونسبته المئوية ٠,٢%.

جدول (١٧). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير قطر الركبة (ن=٤٨٨)

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١٧,٢	٨٤	ممتاز	الاول	١٠,٣ فأكثر
٤١,٦	٢٠٣	جيد جداً	الثاني	١٠,٢-٨,٩
٣٧,٣	١٨٢	جيد	الثالث	٨,٨-٧,٥
٣,٥	١٧	مقبول	الرابع	٧,٤-٦,١
٠,٤	٢	ضعيف	الخامس	٦ فأقل
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (١٧) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير قطر الركبة، حيث جاء المستوي الثاني ١٠,٢-٨,٩ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٠٣، ونسبته المئوية ٤١,٦%، وجاء المستوي الخامس ٦ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ٢ ونسبته المئوية ٠,٤%.

جدول (١٨). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد خلف العضد (ن=٤٨٨)

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١,٤	٧	ممتاز	الاول	٢١,٩ فأكثر
١٥,٠	٧٣	جيد جداً	الثاني	٢١,٨-١٦,٣
٢٣,٥	١١٥	جيد	الثالث	١٦,٢-١٠,٧
٥٣,٣	٢٦٠	مقبول	الرابع	١٠,٦-٥,١
٦,٨	٣٣	ضعيف	الخامس	٥ فأقل
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (١٨) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد خلف العضد، حيث جاء المستوي الرابع ١٠,٦-٥,١ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٦٠، ونسبته المئوية ٥٣,٣%، وجاء المستوي الخامس ٥ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ٣٣ ونسبته المئوية ٦,٨%.

جدول (١٥). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الساق (ن=٤٨٨)

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
٢,٥	١٢	ممتاز	الاول	٤٦ فأكثر
٧,٤	٣٦	جيد جداً	الثاني	٤٥-٤٠
٣٠,١	١٤٧	جيد	الثالث	٣٩-٣٤
٥١,٦	٢٥٢	مقبول	الرابع	٣٣-٢٨
٨,٤	٤١	ضعيف	الخامس	٢٧ فأقل
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (١٥) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط الساق حيث جاء المستوي الرابع ٣٣-٢٨ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٥٢، ونسبته المئوية ٥١,٦%، وجاء المستوي الثاني ٤٥-٤٠ هو الأقل في عدد الطلاب ٣٦ ونسبته المئوية ٧,٤%.

جدول (١٦). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط المرفق (ن=٤٨٨)

النسبة المئوية	عدد الطلبة	المستوى		الدرجة الخام
١٩,٣	٩٤	ممتاز	الاول	٨,٨ فأكثر
١٥,٣	٧٥	جيد جداً	الثاني	٨,٧-٧,٧
٣١,٤	١٥٣	جيد	الثالث	٧,٦-٦,٦
٣٣,٦	١٦٤	مقبول	الرابع	٦,٥-٥
٠,٤	٢	ضعيف	الخامس	٤,٩ فأقل
%١٠٠	٤٨٨	العدد والنسبة		

يتضح من جدول (١٦) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير محيط المرفق حيث جاء المستوي الرابع ٦,٥-٥ هو الأكبر في عدد الطلاب ١٦٤، ونسبته المئوية ٣٣,٦%، وجاء المستوي الخامس ٤,٩ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ٢ ونسبته المئوية ٠,٤%.

جدول (٢١). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد خلف الساق (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٢٠,٢ فأكثر	الاول	٢١	٤,٣
٢٠,١-١٤,٥	الثاني	٧٣	١٥,٠
١٤,٤-٨,٨	الثالث	١٢٣	٢٥,٢
٨,٧-٣,١	الرابع	٢٦٦	٥٤,٥
٣ فأقل	الخامس	٥	١,٠
العدد والنسبة		٤٨٨	١٠٠%

يتضح من جدول (٢١) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة، حيث جاء المستوى الرابع ٨,٧-٣,١ هو الأكبر في عدد الطلاب ٢٦٦، ونسبته المئوية ٥٤,٥%، وجاء المستوى الخامس ٣ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ٥ ونسبته المئوية ١,٠%.

مناقشة نتائج البحث:

في ضوء المعالجات الإحصائية السابقة، ولتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤله قام الباحثون بتفريغ المستويات التي حصلت على عدد الطلاب والنسبة المئوية الأكبر في إجمال المتغيرات وكانت كما يلي:

جدول (٢٢). المستويات التي حصلت على عدد الطلاب والنسبة المئوية الأكبر في القياسات الانثروبومترية الوزن والأطوال (ن=٤٨٨)

المتغيرات	الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلاب	%
الطول	١٣٦-١٤٩ سم	الرابع	٢٠٨	٤٢,٦
الطول جلوس	٨٨-٨١ سم	الثالث	١٩٢	٣٩,٣
طول الذراع	١٣٠-١٤٤ سم	الرابع	١٨٩	٣٨,٧

جدول (١٩). يوضح المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد أسفل اللوح (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٢٥,١ فأكثر	الاول	٣١	٦,٤
٢٥-١٨,١	الثاني	١٧	٣,٥
١٨-١١,١	الثالث	٤٧	٩,٦
١١-٤,١	الرابع	٣٨٥	٧٨,٩
٤ فأقل	الخامس	٨	١,٦
العدد والنسبة		٤٨٨	١٠٠%

يتضح من جدول (١٩) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد خلف العضد، حيث جاء المستوى الرابع ١١-٤,١ هو الأكبر في عدد الطلاب ٣٨٥، ونسبته المئوية ٧٨,٩%، وجاء المستوى الخامس ٤ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ٨ ونسبته المئوية ١,٦%.

جدول (٢٠). وضع المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة (ن=٤٨٨)

الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٢٩,١ فأكثر	الاول	١٩	٣,٩
٢٩-٢٠,٨	الثاني	٥٧	١١,٧
٢٠,٧-١٢,٥	الثالث	٧٦	١٥,٦
١٢,٤-٤,٢	الرابع	٣٣١	٦٧,٨
٤,١ فأقل	الخامس	٥	١,٠
العدد والنسبة		٤٨٨	١٠٠%

يتضح من جدول (٢٠) المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية في متغير سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة، حيث جاء المستوى الرابع ١٢,٤-٤,٢ هو الأكبر في عدد الطلاب ٣٣١، ونسبته المئوية ٦٧,٨%، وجاء المستوى الخامس ٤,١ فأقل هو الأقل في عدد الطلاب ٥ ونسبته المئوية ١,٠%.

تابع جدول (٢٢).

المتغيرات	الدرجة الخام	المستوي		عدد الطلاب	%
طول الكتف	١٤ سم فاكثر	الاول	ممتاز	٢٨٨	٥٩,٠
الوزن	٧٣ - ٤٨ كجم	الثالث	جيد	٢٤٩	٥١,٠

قفز الحواجز، والموانع في ألعاب القوي، وبعض أنواع السباحة، والوزن والذي يشير إلى إمكانية ممارسة تلاميذ هذا المستوى إلى رياضات (جميع رياضات المنازلات، وإاحة المطرقة، ودفع الجلة)، ومتغيران علي مستوى مقبول وهما الطول، حيث يستطيع تلاميذ هذا المستوى ممارسة رياضات (كرة السلة، الكرة الطائرة) وطول الذراع الذي يتميز فيه لاعبي كرة السلة، والجودو، والملاكمة). وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة (عشماوي، ٢٠١٢)، (الغازمي، ٢٠٠٨)، التي أشارت إلى أهمية القياسات الجسمية وما تلعبه من دور كبير في إنتقاء اللاعبين للممارسة الرياضية التنافسية. كما تتفق مع (عبدالفتاح، ٢٠٠٨) أن الخصائص الجسمية من العوامل الضرورية في إنتقاء اللاعبين للممارسة الرياضية التنافسية، وتتناسب عكسياً مع جودة التنبؤ بالمستويات الرياضية والرقمية في المسابقات عالية المستوى.

يتضح من جدول (٢٢) في مستوى القياسات الانثروبومترية الوزن والاطوال، حصول متغير واحد علي مستوى ممتاز وهو طول الكتف، ويشير المتغير إلى إمكانية ممارسة طلاب هذا المستوى إلى رياضات الرمي في ألعاب القوي (قذف الرمح، دفع الجلة، إطاحة المطرقة، رمي القرص، وكرة اليد)، ومتغيران علي مستوى جيد وهما الطول جلوساً، والذي يشير إلى طول الطرف السفلي الذي يمهد إلى إمكانية ممارسة تلاميذ هذا المستوى إلى رياضات

جدول (٢٣). المستويات التي حصلت على عدد الطلاب والنسبة المئوية الأكبر في القياسات الانثروبومترية المحيطات والأقطار (ن=٤٨٨)

المتغيرات	الدرجة الخام	المستوي		عدد الطلاب	%
محيط الكتفين	٨٧-٧٦ سم	الثالث	جيد	٢١٣	٤٣,٦
محيط الصدر زفير	٧٤-٦٢ سم	الرابع	مقبول	١٩٠	٣٨,٩
محيط الصدر شهيق	٧٤-٦٢ سم	الرابع	مقبول	١٩٠	٣٨,٩
محيط العضد	٢٨-٢٤ سم	الثالث	جيد	١٩٨	٤٠,٦
محيط الوسط	٧٠-٥٧ سم	الثالث	جيد	٢٥١	٥١,٤
محيط الفخذ	٤٩-٤١ سم	الثالث	جيد	١٦٣	٣٣,٤
محيط الساق	٣٣-٢٨ سم	الرابع	مقبول	٢٥٢	٥١,٦
قطر المرفق	٦,٥-٥ سم	الرابع	مقبول	١٦٤	٣٣,٦
قطر الركبة	١٠,٢-٨,٩ سم	الثاني	جيد جداً	٢٠٣	٤١,٦

كما حصل أربعة متغيرات علي مستوى جيد وهي محيط الكتفين، محيط العضد، محيط الوسط، محيط الفخذ وهذه المتغيرات تؤكد إمكانية ضخامة عضلات الطرف العلوي، وبالتالي إمكانية التميز في رياضات الرمي بصفة عامة، وكرة اليد، ورفع الأثقال، كما حصلت أربعة متغيرات

يتضح من جدول (٢٣) في مستوى القياسات الانثروبومترية المحيطات والأقطار حصول متغير واحد علي مستوى جيد جداً وهو قطر الركبة ويشير المتغير إلى إمكانية ضخامة عضلات الفخذ، وبالتالي إمكانية الإجابة في رياضات المسافات القصيرة والمنازلات بأنواعها، وسباحة الصدر،

مع نتائج (طرفة، ٢٠٠٤)، (حبيب، ٢٠١٠)، التي أشارت إلى أهمية القياسات الجسمية في ممارسة الرياضات التي تمارس في الوسط غير الهوائي الذي يتسم بالسرعة، والذي تلعب فيه المقاييس الجسمية دوراً حول التميز في هذه الرياضات، كما أن له دوراً بالغ الأهمية في عمليات الانتقاء للناشئين.

علي مستوي مقبول وهم (محيط الصدر زفير، محيط الصدر شهبق، محيط الساق، قطر المرفق) وتؤكد النتائج علي أن المتغير الفسيولوجي (السعة الرئوية) يحتاج إلي تحسين وبالتالي التأكيد علي التميز في رياضات المسافات القصيرة، والمنازلات بأنواعها، وكرة اليد، ورفع الأثقال، إشارة إلي النمط العضلي المميز لهذه العينة، وتتفق هذه النتيجة

جدول (٢٤). الوصف الإحصائي لعينة البحث العينة في القياسات الانثروبومترية سمك ثنات الجلد (ن=٤٨٨)

المتغيرات	الدرجة الخام	المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
سمك ثنات الجلد خلف العضد	١٠,٦-٥,١ مم	الرابع مقبول	٢٦٠	٥٣,٣
سمك ثنات الجلد أسفل اللوح	١١-٤,١ مم	الرابع مقبول	٣٨٥	٧٨,٩
سمك ثنات الجلد أعلي الحرقفي	١٢,٤-٤,٢ مم	الرابع مقبول	٣٣١	٦٧,٨
سمك ثنات الجلد خلف الساق	٨,٧-٣,١ مم	الرابع مقبول	٢٦٦	٥٤,٥

مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في القياسات الانثروبومترية الوزن والاطوال، والمحيطات، وسمك ثنات الجلد، مما يدل على ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

٢- أظهرت المعالجات الاحصائية مستويات معيارية لكل إختبار من الإختبارات التي طبقت على تلاميذ المرحلة الإبتدائية من مدارس الحلقة الثانية تم استخراج الدرجة المعيارية والدرجة التائية والوزن المئوي للدرجة التائية للعينة.

٣- حصلت معظم المتغيرات وعددهم (١٠) متغيرات من أصل ١٨ متغير على مستوى مقبول، تلتها (٦) متغيرات بمستوي جيد، بينما حصل متغير واحد على مستوى ممتاز، ومتغير واحد أيضاً على مستوى جيد جداً.

٤- أشارت معظم المتغيرات على إمكانية الممارسة التنافسية للعينة في رياضات: بعض مسابقات ألعاب القوى، بعض مسابقات السباحة، رياضات المنازلات، الألعاب الجماعية كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة.

يتضح من جدول (٢٤) في مستوي القياسات الأنثروبومترية سمك ثنات الجلد حصول كل المتغيرات وهي سمك ثنات الجلد خلف العضد، سمك ثنات الجلد أسفل اللوح، سمك ثنات الجلد أعلي الحرقفي، سمك ثنات الجلد خلف الساق، علي مستوي مقبول، وتشير النتائج إلي عينة البحث يغلب عليها الطابع النحيف والتي تتناسب مع الرياضات الجري والسباحة الطويلة، والتعبير الحركي، ومسابقات الوثب في ألعاب القوى وخاصة الوثب العالي، ويتفق ذلك مع ما توصل له (الوديان، ٢٠٠٣) (حيث أكد أن زمن السباحة يرتبط بنسبة معينة مع القياسات الجسمية ولكن الزمن يرتبط بشكل كبير بعدد الضربات وطول الضربة ويمكن تفسير ذلك بالنظر للمدرسة الألمانية الشرقية (سابقاً) حيث أنها ركزت على بعض القياسات الجسمية منها سمك ثنات الجلد.

الإستنتاجات:

١- توزعت الإختبارات قيد الدراسة من تلاميذ المرحلة الإبتدائية من مدارس الحلقة الثانية ودلت على أن

التوصيات:

- ١- ضرورة اعتماد المعايير المستخلصة على مدارس الحلقة الثانية في محافظة مسقط عند إجراء اختبارات للانتقاء للممارسة التنافسية.
- ٢- اجراء دراسة مماثلة لمراحل دراسية أخرى.
- ٣- اجراء دراسة مماثلة لنفس المراحل للبنات.

المراجع:

- أبو عوف، طلعت محمد (٢٠٠٨): المدرسة والأطفال الموهوبين، دار العلم والإيمان، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- بيومي، فرج حسن (١٩٨١): وضع اختبارات لقياس المهارات الاساسية لكرة القدم للطلبة الجدد لكلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد الرابع، العدد الثالث.
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- جرادات، عزت وآخرون (ب ت): مبادئ القياس والتقويم من المكتبة التربوية المعاصرة.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٦): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج٢، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٧٩): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٦): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٤): أنماط أجسام أبطال الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- حسنين، محمد صبحي (١٩٩٩): القياس والتقويم في التربية البدنية، ج٢، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- حسنين، محمد صبحي (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ٢ مجلد، ط. مزيدة ومنقحة، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- حمودات، فائز وجاسم مؤيد عبد الله (١٩٨٧): كرة السلة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الخولي، أمين وراتب أنور، أسامة كامل (١٩٨٢): التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (٢٠٠٣): علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- السعود، حسن (٢٠١٣): القياسات الجسمية المساهمة في مستوى إنجاز عناصر الأداء الحركي للاعبين كرة القدم، دراسات-العلوم التربوية-الأردن، مج 40 ع ١، - 13 http://search.mandumah.com/ مسترجع من Record/433769
- شرف، عبد الحميد (٢٠٠٣): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- شلش، نجاح مهدي وصبحي، أكرم محمد (٢٠٠٠): التعلم الحركي، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- عبد الحكيم، رزق؛ حسن، أحمد عبده (٢٠١٥): المحددات النفسية والجوانب العقلية لإنتقاء الناشئين في المجال الرياضي، ط١، مؤسسة عالم الرياضة والنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

- محجوب، وجيه (١٩٨٦): علم الحركة (التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة)، ج ٢، مطبعة جامعة الموصل.
- الهاشي، حمود بن عبد الله (٢٠١٥): التخطيط الاستراتيجي وأهميته في تحسين الأداء الإداري في المؤسسات الرياضية بسلطنة عمان من وجهة نظر العاملين بها، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، مسقط، عمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٠): إستراتيجية الرياضة العمانية، مسقط، عمان.
- Macloy. C. H. and Young. Tests and Measurements in Health and Physical Education. New York.
- Mathews, DK; Measurement in Physical Education, 5th; (W. Bsunder Co Philadelphia. 1987) p73-2.
- موقع وزارة التربية والتعليم. أسترجم في ٢٠١٦/٢/١٢.
http://www.moe.gov.om/Portal/sitebuilder/Sites/EPS/Arabic/IPS/Right_Menu/ihsa/book/main.aspx
- موقع: وزارة الشؤون الرياضية
<http://www.mosa.gov.om/Arabic/History-Of-Omani-sport.aspx> استرجع في ٢٠١٦\١\٤.
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (١٩٨٥): بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- عبد الفتاح؛ أبو العلا أحمد، وحسانين؛ محمد صبيح (١٩٩٦): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- عبد القادر، برقوق (٢٠١٤): الأسس النظرية للإنتقاء في المجال الرياضي "الإنتقاء والتوجيه" معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، محاضرات نظرية لطلاب الماجستير.
- عفيفي، محمد (٢٠٠١): التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٩): اختبارات الاداء الحركي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٠): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- العنبيكي، منصور جميل (٢٠١٣): التدريب الرياضي وأفاق المستقبل، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- ماينل، كورت، ترجمة عبد علي نصيف (١٩٨٢): التعلم الحركي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

تأثير برنامج حركي مقترح على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان

د. أحمد محمد عبد اللطيف
كلية التربية، جامعة السلطان قابوس وكلية
التربية الرياضية، جامعة حلوان.
د. بدرية خلفان الهدايبه
كلية التربية، جامعة السلطان قابوس.
د. مروة حمدي نصر
كلية التربية، جامعة السلطان قابوس،
وكلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٣/١٧م؛ وقيل للنشر في ٢٠٢٢/٤/٣م)

ملخص البحث: لما كانت التربية الحركية جزءاً هاماً وأساسياً للأطفال غير المعاقين لتكوين الشخصية والتكيف مع البيئة والمجتمع فهي أيضاً هامة بالنسبة لمختلف تصنيفات الإعاقات الذهنية، فالخبرة الحركية لهذه الفئة من المعاقين تساعدهم على مواجهة العالم من حولهم من خلال اكتشافهم لإمكانياتهم الحركية والبدنية، إذ أن التربية الحركية للمعاقين ذهنياً لم تعد قاصرة على تنمية القدرات البدنية والحركية بل تعدت ذلك لتحقيق النمو الشامل المتزن لديهم عن طريق الشعور بخبرات النجاح من خلال ممارسة الأنشطة الحركية. يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج حركي مقترح لتطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان، والتعرف على تأثير البرنامج الحركي المقترح على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان، تمثلت عينة البحث في عدد (٣٨) طفل من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم والذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٥-٧٠) درجة بمقياس ستانفورد بينيه، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١١-١٤) عاماً بمدسة التربية الفكرية بمحافظة مسقط. تم الاستعانة بنتائج (١٠) أطفال لحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات، ليبقى عدد العينة بعد ذلك (٢٨) طفل تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل مجموعة (١٤) طفلاً. استخدم الباحثون جهاز "أوبتوجيت" Optogait لقياس متغيرات البحث، وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن البرنامج الحركي المقترح أثر إيجاباً على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية لعينة البحث، وأن أعلى نسبة تحسن ظهرت في اختبار الوثب العريض من الثبات (٢٧,٩٠%) (واقل نسبة تحسن ظهرت في اختبار الجري ١٥ متر (١٦,٣٠%).

الكلمات المفتاحية: التربية الحركية، المهارات الحركية الأساسية، الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، الخصائص الزمانية والمكانية، جهاز "أوبتوجيت" Optogait.

Effect of a proposed kinetic program on the development of some of the basic motor skills for learnable intellectual mentally disabled children in Oman

Dr. Ahmed Mohamed Abdellatif

College of Education, Sultan Qaboos University, & College of Physical Education, Helwan University.

Dr. Badria Khalfan Al-Haddabi

College of Education, Sultan Qaboos University.

Dr. Marwa Hamdi Nasr

College of Education, Sultan Qaboos University, & College of Physical Education, Alexandria University.

(Received 17/3/2022; Accepted for publication 3/4/2022)

Abstract: Since the movement education is an important and essential part of normal children to form personal and adapt to the environment and the community, it is also important for mentally disabled children, motor experience of this category of the disabled helps them facing the world around them through their discovery of their motor and physical abilities, as the movement education for the mentally disabled no longer limited to the physical and motor development and even exceeded that to achieve their integrated balanced growth through the feeling of success experience through movement activities practice. This research aims to design a proposed kinetic program for the development of spatial-temporal characteristics of some of the basic motor skills of trainable intellectual mentally disabled children in Oman, and to identify the impact of the proposed kinetic program on the development of spatial-temporal characteristics of some of the basic motor skills of trainable intellectual mentally disabled children in Oman. The research sample consisted of (38) children with intellectual disabilities who are able to learn, and their ages range between (11-14) years at the School of Intellectual Education in Muscat Governorate. The results of (10) children were used to calculate the scientific parameters of validity and reliability, so that the number of the sample remains after that (28) children who were randomly divided into two groups, one experimental and the other controlling, the number of each group being (14) children. The researchers used the "Optogait" device to measure the research variables, and the results of the study concluded that the proposed kinetic program had a positive impact on the development of the temporal and spatial characteristics of the basic motor skills of the research sample, and that the highest percentage of improvement shown in the long jump test (27.90%), and the lowest percentage improvement shown in the 15-meter running test (16.30%).

Keyword: Movement education, Basic motor skills, learnable intellectual mentally disabled children, spatial-temporal characteristics, Ooptogait" Device.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية البدنية ميداناً من ميادين التربية، فهي تستمد فلسفتها من التربية العامة التي تهدف الى إعداد الفرد إعداداً شاملاً ومتزناً في جميع جوانب حياته، كما تعد جزءاً هاماً من برامج الإعداد التي تهدف إلى بناء مجتمع أفضل، ووسيلة للحكم على مستوى تقدم الدول وتحضرها. فالتربية حق من الحقوق الأساسية لجميع أفراد المجتمع سواء كانوا معاقين أو غير معاقين.

وتعتبر الأنشطة الحركية للأطفال مدخل أساسي ليس فقط لتعلم المهارات الرياضية بل تتعدى ذلك إلى المساعدة في نموهم العقلي والمعرفي والاجتماعي والانفعالي، فالحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة، ومن خلالها يتم تحقيق الذات واكتساب المعرفة بكل مستوياتها، فيتعود الطفل على السلوك المنطقي وحل المشكلات (Sayres and Gallagher, 2001).

ويعد اهتمام أي مجتمع بالأطفال المعاقين ضرورة اجتماعية واقتصادية، ومعبأراً نستطيع من خلاله الحكم على مدى رقي وتقدم هذا المجتمع ومدى رعايته لجميع أفراد، لذلك تقاس حضارة أي بلد بمدى حسن اهتمامه بثرواته البشرية، وقدرته على توجيه سلوك أفراد الوجهة البنائية التي تسهم في تقدمه (حسن والشوربيجي، ٢٠١٢م).

إن الإعاقة الذهنية من الظواهر التي لا تعترف بالحدود الاجتماعية، فهي ظاهرة تعرضت لها مختلف الفئات الاجتماعية بدرجات متفاوتة، فالإعاقة الذهنية مشكلة إنسانية واجتماعية وتربوية جديرة بالاهتمام والدراسة، وقد نالت هذه المشكلة اهتماماً كبيراً ومتزايداً لدى العديد من المجتمعات (Tan, 2001). لذا شهد العصر الحديث اهتماماً كبيراً بالأفراد المعاقين ذهنياً خاصة في مراحل الطفولة وذلك من خلال اهتمام الباحثين والعلماء بتصميم البرامج المتطورة لتحسين قدرات هذه الفئة التي تحتاج إلى مساعدة الأفراد المحيطين بهم بما يؤدي إلى

المشاركة في الأنشطة بنجاح وبالتالي تكيفهم واندماجهم مع المجتمع (Sherrill, 1998).

ولما كانت الأنشطة الرياضية واللعب أمراً محبباً لدى الأطفال ومن خلالهم يكتسبون معارف وخبرات وتجارب جديدة، فقد اتخذته التربية الحديثة أسلوباً لتربية الأطفال المعاقين ذهنياً وتعليمهم، وذلك لأن اللعب والنشاط الحركي يشعران الطفل بالسعادة والرغبة والاستمرار في العطاء، فهما يعدان من أهم الوسائل والأساليب في تربية الجسم، لذا أصبح بمقدور الأطفال المعاقين ذهنياً أن يمارسوا الأنشطة الرياضية المختلفة بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية والبدنية (عبيد، ٢٠٠٧م).

وتعد التربية الحركية جزءاً هاماً من التربية البدنية، وهي معنية بالطفل منذ ولادته حتى نهاية المرحلة الابتدائية، وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع بأشكالها وأساليبها، فالتربية الحركية هي أسلوب جديد من أساليب التربية العامة، إذ يتم من خلالها إعداد الفرد من جميع الجوانب المختلفة عن طريق الخبرة والنشاط الحركي، ليخرج التعليم من صيغته التقليدية إلى صيغ أكثر فاعلية وإيجابية ومثيرة لدوافع الطفل وملبية لحاجاته وميوله ورغباته (عثمان، ٢٠٠٨م).

ولما كانت التربية الحركية جزءاً هاماً وأساسياً للأطفال غير المعاقين لتكوين الشخصية والتكيف مع البيئة والمجتمع فهي أيضاً هامة بالنسبة لمختلف تصنيفات الإعاقات الذهنية، فالخبرة الحركية لهذه الفئة من المعاقين تساعدهم على مواجهة العالم من حولهم من خلال اكتشافهم لإمكانياتهم الحركية والبدنية، إذ أن التربية الحركية للمعاقين ذهنياً لم تعد قاصرة على تنمية القدرات البدنية والحركية بل تعدت ذلك لتحقيق النمو الشامل المتزن لديهم عن طريق الشعور بخبرات النجاح من خلال ممارسة الأنشطة الحركية (القريطي، ٢٠٠١م).

وأكد كل من (Eichstaedt and Lavay 1992) على أنه لا يمكن تقديم الأنشطة الحركية المنظمة للأطفال المعاقين ذهنياً إلا بعد أن يكون الطفل قد أدى المهارات الحركية الأساسية بطريقة جيدة، وأن الفائدة الأكثر أهمية للمهارات الحركية الأساسية للأشخاص المعاقين ذهنياً تكمن في اكتساب المهارات الحياتية، حيث أن النجاح في أداء المهارات الحركية الأساسية يساعدهم على أداء المهارات الحياتية والوظيفية اللازمة للحياة اليومية.

ونظراً للتأخر الواضح في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم مقارنة بأقرانهم من نفس العمر، ونظراً للنقص الملحوظ لدى هذه الفئة في العمليات العقلية كالانتباه والتركيز، وإيماناً منا بأهمية برامج التربية الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً في تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية، وما لها من أثر كبير وفعال في مساعدتهم في التغلب على العديد من المشكلات الحركية والبدنية وعلى التكيف مع مجتمعهم وتحويلهم إلى قوى عاملة ومنتجة، وانطلاقاً من أن المهارات الحركية الأساسية هي الركيزة الأساسية التي تتأسس عليها جميع الحركات التي يقوم بها الأطفال المعاقين ذهنياً سواء كانت تلك الحركات أثناء ممارسة مهام حياتهم اليومية أو أثناء مشاركتهم في الأنشطة الحركية، فإن هذه الفئة من الأطفال المعاقين ذهنياً تحتاج إلى برامج خاصة تهدف إلى تعليمهم وتدريبهم على أداء المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان.

أهداف البحث:

١- تصميم برنامج حركي مقترح لتطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية

وأشار الروسان (٢٠١٠م) إلى أن الأطفال المعاقين ذهنياً لديهم قصور واضح في النمو الحركي وما يتضمنه من مهارات أساسية مثل المشي والجري والتوازن وغيرها من المهارات الحركية التي تتطلب التحكم والتوافق العصبي العضلي، حيث يؤدي هذا القصور إلى ضعف واضح في الإدراك، فلا يتمكن الطفل المعاق من ترتيب المثيرات الموجودة في بيئته بالشكل الملائم كما لا يتمكن أيضاً من تصنيفها وتحليلها بالشكل الذي يتبادر إلى ذهن الطفل غير المعاق مما يجعله غير مدرك لمفردات عديدة في بيئته وكيفية التعامل معها.

كما أكد الخولى والشافعي (٢٠٠٠م) على أن الطفل المعاق ذهنياً لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لذا يجب الاهتمام بتنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية لديهم كالتوقف الصحيح والمشي والجري والوثب، باعتبارها حركات أساسية وضرورية للتكيف مع البيئة المحيطة للطفل المعاق.

وأشارت على (٢٠١٢م) إلى أن المهارات الحركية الأساسية تعد الركيزة الأساسية التي تتأسس عليها جميع الحركات التي يقوم بها الأطفال المعاقين ذهنياً سواء كانت تلك الحركات أثناء ممارستهم المهام اليومية مثل المشي والجري والوثب، أو أثناء مشاركتهم في الأنشطة الحركية، وأن هناك تأخر في أداء المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً مقارنة بمن هم في نفس سنهم من الأطفال الأسوياء.

كما أشار (Block, 1991) إلى أن تنمية المهارات الحركية الأساسية هي الأساس للنمو البدني للأطفال حيث تمددهم بخبرات حركية متنوعة والكثير من المعلومات والمعارف لتأسيس إدراكهم بأنفسهم وعالمهم المحيط بهم، وينطبق هذا على الأطفال المعاقين ذهنياً حيث أن تنمية المهارات الحركية الأساسية هام جداً لتعلم الحركات الأخرى الأكثر تعقيداً.

لجسم الطفل، وما ينتج عنه من اكتساب الطفل لبعض الاتجاهات السلوكية (الديري، ١٩٩٩م).
المهارات الحركية الأساسية: هي تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الطفل ويؤديها بدون أن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل المشي والجري والحجل والقفز والوثب ... الخ (الدليحي، ٢٠٠٨م).

الإعاقة الذهنية: هي حالة من النقص العقلي ناتجة عن سوء التغذية أو عن مرض ناشئ عن الإصابة في مركز الجهاز العصبي وقد تكون هذه لإصابة قبل الولادة أو في أثنائها أو بعدها (الزيود، ٢٠٠٠م).

المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم: هم الأشخاص الذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين ٥٥ - ٧٠ درجة، وهم يستطيعون تعلم بعض المهارات الأكاديمية كالقراءة والكتابة والحساب والاستفادة من البرامج التعليمية العادية ولكن عملية تقدمهم تكون بطيئة مقارنة بالأشخاص العاديين (كوافحة، عبد العزيز، ٢٠٠٣م).
الخصائص الزمانية والمكانية: هي تلك المتغيرات الوصفية المتعلقة بكل من المسافة والزمن والمصاحبة للحركات الانتقالية مثل المشي والجري والحجل والوثب ... الخ.*

* تعريف إجرائي للباحثين.
البرنامج الحركي المقترح: هو مجموعة من الأنشطة الحركية والألعاب الصغيرة والتمارين البسيطة المنظمة والتي تهدف إلى تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية.*
* تعريف إجرائي للباحثين.

الدراسات السابقة:

أجرت على (٢٠١٢م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج حركي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً بسيطاً الإعاقة من سن (٦-١٢) سنة" هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح

(الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان.
٢- التعرف على مستوى الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان.

٣- التعرف على تأثير البرنامج الحركي المقترح على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان.

أسئلة البحث:

١- ما البرنامج الحركي المقترح لتطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان؟

٢- ما مستوى الخصائص الزمانية والمكانية لبعض للمهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان؟

٣- ما تأثير البرنامج الحركي المقترح على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

التربية الحركية: هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني والذي يستخدم الجهاز الحركي

أجرى أبو النجا وآخرون (٢٠١٧م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية الطبيعية لذوي صعوبات التعلم بمرحلة رياض الأطفال من سن (٥-٦) سنوات" هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الوثب، الحجل) لذوي صعوبات التعلم في رياض الأطفال، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، تكونت عينة البحث من (١٢) طفل تم تقسيمهم إلى (٨) أطفال كمجموعة تجريبية، و(٤) أطفال كعينة استطلاعية لتقنين الاختبارات قيد البحث، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٢) وحدة اسبوعياً وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح قد أدى إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

أجرى قدور وآخرون (٢٠١٩م) دراسة بعنوان "أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (٦-٨) سنوات بمدينة وهران" هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج الحركي المكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (٦-٨ سنوات)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة (١٠) أطفال، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (٥) أسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعياً، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الحركي المكيف أثر إيجاباً في تطوير المهارات الحركية الأساسية (المشي، والحجل، والوثب) لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (٦-٨ سنوات).

للأنشطة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) تلميذاً، تم الاستعانة بنتائج (١٦) تلميذاً لحساب الصدق والثبات، و(٢٦) تلميذاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٣) تلميذاً، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات اسبوعياً، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الأنشطة الحركية المقترح كان له أثر إيجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في كل من (الجري - الوثب - الحجل - الرمي - اللقف).

أجرى موسى وآخرون (٢٠١٤م) دراسة بعنوان "فاعلية برنامج لتعليم المهارات الحركية الأساسية على القدرات الإدراكية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتدريب" هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح على مستوى القدرات الإدراكية الحركية، والتعرف على العلاقة بين مستوى المهارات الحركية الأساسية ومستوى القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتدريب من سن (٨-١١) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، بلغ عدد العينة (٢٦) طفلاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (٦) أطفال منهم ليبقى عدد العينة (٢٠) طفلاً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٢) وحدة اسبوعياً، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي المقترح كان له أثر إيجابي على تحسن وتطور كافة المهارات الحركية الأساسية والقدرات الإدراكية.

القابلين للتعلم والذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٥-٧٠) درجة بمقياس ستانفورد بينيه، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١١-١٤) عاماً بمدرسة التربية الفكرية بمحافظة مسقط. تم الاستعانة بنتائج (١٠) أطفال لحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات، ليبقى عدد العينة بعد ذلك (٢٨) طفل تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل مجموعة (١٤) طفلاً.

اختبارات المهارات الحركية المستخدمة في الدراسة:

١- اختبار سرعة الجري (١٥) متر بالثانية والذي يقيس مهارة الجري.

٢- اختبار الوثب العريض من الثبات الذي يقيس مهارة الوثب بالقدمين للأمام.

٣- اختبار الحجل مسافة (٥) متر بالرجل اليمنى بالثانية والذي يقيس مهارة الحجل للأمام بالرجل اليمنى.

٤- اختبار الحجل مسافة (٥) متر بالرجل اليسرى بالثانية والذي يقيس مهارة الحجل للأمام بالرجل اليسرى. (رحيم ٢٠٠٠م).

تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث والبالغ عددها (٢٨) طفل وذلك في كل من متغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني، والاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية كما هو موضح في جدول (١).

أجرى سانج Sang (٢٠٢٠م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج لتمرينات الإدراك الحسي حركي على المهارات الحركية الأساسية لدى الطفل المعاق ذهنياً" هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المهارات الحركية الأساسية للطفل المعاق ذهنياً، تكونت عينة الدراسة من طفل واحد من ذوى الإعاقة الذهنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تكون زمن البرنامج المقترح من (٣٢) أسبوعاً بواقع (٢) وحدة أسبوعياً، أظهرت نتائج الدراسة بان برنامج تمرينات الادراك الحسي حركي المقترح كان له تأثير إيجابي على المهارات الحركية الأساسية لدى الطفل المعاق ذهنياً.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بكل من مراكز الوفاء الاجتماعية، جمعيات رعاية المعاقين، مدرسة التربية الفكرية، بسلطنة عمان الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١١-١٤) سنة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثلت في عدد (٣٨) طفل من الأطفال المعاقين ذهنياً

جدول (١). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء للطول والكتلة والعمر الزمني واختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث لعينة البحث (ن=٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٤٥,٢٥	١٠,٤٠	٠,٥٧٩
الكتلة	كجم	٤٠,٥١	١٢,٦٣	١,٤٠
العمر الزمني	سنة	١٢,٦٠	١,٣١	٠,٤٣٦-
الجري ١٥ متر	ث	٣,٧٩	٠,٥٤	٠,٣٨٤
الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٣,٨٩	٢٦,٠٣	٠,٩٦٢
الحجل ٥ متر بالرجل اليميني	ث	٤,٠٦	٠,٩٩	٠,٧٨٠
الحجل ٥ متر بالرجل اليسرى	ث	٤,١١	١,٤٥	١,٢٢

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠,٤٣٦-، ٠,٤، ١,٤) أي انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني واختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

حساب التكافؤ في متغيرات البحث:

جدول (٢). دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لاختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (ن=١٤)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٣٨١	٠,٠٩٩	٠,٦١	٣,٨٠	٠,٤٩	٣,٧٨	ث	الجري 15 م
٠,٠٥٤	٠,٨٩٠	٣١,٨٩	١٠٨,٢٩	١٨,٦٧	٩٩,٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٠٥٣	٠,١٠٥	١,٢١	٤,٠٤	٠,٧٥	٤,٠٨	ث	الحجل 5 م بالرجل اليميني
٠,٦٦٧	٠,٧٨٩	٠,٩٠	٣,٧١	٠,٩٦	٣,٩٩	ث	الحجل 5 م بالرجل اليسرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٥٦)

متغيرات البحث

المتغير المستقل: البرنامج الحركي المقترح لتطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليميني والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان.

المتغير التابع: الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث وتشمل (زمن الجري ١٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم (ت) المحسوبة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وأن مستوى الدلالة كان أكبر من (٠,٠٥) لجميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لاختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث مما يدل على تكافؤ عينة البحث في تلك المتغيرات.

والبحوث المرتبطة، ويشتمل البرنامج على مجموعة من الأنشطة الحركية والألعاب الصغيرة التي يؤديها الطفل بمفرده أو مع زميل أو في مجموعة باستخدام أدوات وبدون استخدام أدوات وذلك بهدف تطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث، كما اشتمل البرنامج الحركي المقترح على مجموعة من التمرينات البدنية لتطوير مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية متمثلة في تمرينات (الجري، والوثب، والحجل).

أسس تصميم البرنامج:

- ١- أن تتناسب التمرينات والأنشطة الحركية مع قدرات الأطفال عينة الدراسة.
- ٢- أن يتيح محتوى البرنامج الفرص لاكتساب خبرات النجاح للأطفال عينة الدراسة.
- ٣- أن تتنوع أنشطة البرنامج بحيث تستثير دافعية الأطفال للعمل والمشاركة الإيجابية.
- ٤- أن تراعى الفروق الفردية بين الأطفال المشاركين في البرنامج.
- ٥- أن تراعى توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.

• تنظيم البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج الحركي المقترح على الأطفال المعاقين ذهنياً عينة البحث لمدة (6) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً خلال فترة الراحة التي تتوسط اليوم الدراسي ولمدة (٤٥) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يصبح العدد الكلي للوحدات التي يتكون منها البرنامج (18) وحدة، وقام الباحثون بتنظيم التمرينات المختارة في كل وحدة بحيث تحتوي كل وحدة التدريب على مهارتين من المهارات الحركية الأساسية، تعتبر المهارة الأولى المهارة الرئيسية في الوحدة يتم التدريب عليها من خلال أربعة تمرينات، ويتم تكرار تمرينين منهما وإضافة تمرينين جديدين عند تكرار التدريب على نفس المهارة في وحدة

متر، ومسافة الوثب العريض من الثبات، وزمن الحجل ٥ متر على كل من الرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان.

أدوات جمع البيانات:

لجمع بيانات هذا البحث استعان الباحثون بالقياسات والأجهزة التالية:

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الكتلة.
- ٣- سجلات مدرسة التربية الفكرية بمحافظة مسقط الخاصة بالأطفال عينة البحث.
- ٤- اختبارات المهارات الحركية الأساسية وتشمل: الجري مسافة ١٥ متر، الوثب العريض من الثبات، الحجل على القدم اليمنى مسافة ٥ متر، الحجل على القدم اليسرى مسافة ٥ متر.
- ٥- جهاز "أوبتوجيت" Optogait بطول (٥) أمتار لقياس مسافة الوثب العريض من الثبات، وزمن الحجل ٥ متر على كل من الرجل اليمنى والرجل اليسرى. ٦. جهاز "فوتو سل" Photo Cell ماركة (PROWERE Timing System) لقياس زمن الجري ١٥ متر.



شكل (١). جهاز "أوبتوجيت" Optogait

البرنامج الحركي المقترح:

• تصميم البرنامج:

قام الباحثون بتصميم البرنامج الحركي المقترح بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة

محكمين من حملة درجة الدكتوراة في مجال تخصص التربية البدنية وعلوم الرياضة لاستطلاع آرائهم وتم الأخذ بمقترحاتهم وإجراء التعديلات المناسبة.

الصدق الذاتي:

تم حساب الصدق الذاتي للاختبارات الحركية المستخدمة في البحث عن طريق إيجاد الجزر التربيعي لمعامل الثبات. (قدور وآخرون ٢٠١٩م)

ثبات الاختبارات:

لحساب ثبات اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة قام الباحثون بحساب معامل الثبات بيرسون Pearson عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على نفس أفراد المجموعة تحت نفس الظروف ونفس التوقيت وبنفس الوسائل بفارق زمني أسبوع بين التطبيقين وجاءت النتائج كما في جدول (٣).

تالية، وتعتبر المهارة الثانية مهارة تمهيدية للمهارة الرئيسية في الوحدة التي تليها ويتم التدريب عليها من خلال تمرينين فقط. بحيث تحتوي كل وحدة تدريبية على (٦) تمرينات.

• الخطوات التنفيذية للبحث:

• الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

استهدفت تلك الدراسة إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المهارات الحركية الأساسية المستخدمة في البحث. حيث تم تطبيق الاختبارات على عدد (١٠) أطفال بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢م، وتم إعادة التطبيق بتاريخ ٢٠٢٠/١/٩م.

صدق الاختبارات:

تم إيجاد صدق المحتوى للاختبارات الحركية المستخدمة في البحث من خلال عرضها على عدد (١٠)

جدول (٣). معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

الصدق الذاتي	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٨٦	٠,٩٧٤	٠,٥٤	٣,٧٤	٠,٥٥	٣,٦٩	ث	الجري 15 متر
٠,٩٨٢	٠,٩٦٦	٣٢,٣١	١١٥,٧	٣٢,٤٨	١١٥,٦	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٩٢٧	٠,٨٦٠	١,٠٣	٣,٧٩	١,٣٠	٣,٨٦	ث	الحجل 5 متر بالرجل اليميني
٠,٩٥٨	٠,٩١٩	١,٦١	٣,٨٤	٢,٠٠	٤,١٥	ث	الحجل 5 متر بالرجل اليسرى

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢)

عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على أن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث على درجة عالية من الثبات والصدق.

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٨٦٠)، (٠,٩٧٤)، وأن قيم الصدق الذاتي تراوحت ما بين (٠,٩٢٧)، (٠,٩٨٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

استهدفت تلك الدراسة تجريب تطبيق وحدات البرنامج الحركي المقترح وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٢/١/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ١٦/١/٢٠٢٠م. وتم من خلالها التعرف على:

• مدى مناسبة محتوى برنامج الأنشطة الحركية المقترح لقدرات الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من ١١ - ١٤ سنة.

• التحديد الأمثل للتمرينات داخل كل وحدة من وحدات البرنامج ومدى مناسبتها مع أفراد العينة.

• مناسبة المكان والأدوات المستخدمة والزمن اللازم للتنفيذ.

القياسات القبليّة: تم تطبيق القياسات القبليّة لعينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٩/١/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٣/١/٢٠٢٠م.

تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج الحركي المقترح في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٦/١/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٣/١٢/٢٠٢٠م.

القياسات البعديّة: تم تطبيق القياسات البعديّة لعينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٥/٣/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ١٩/٣/٢٠٢٠م.

الأساليب الإحصائية:

اعتمد الباحثون في خطة البحث الإحصائية لنتائج البحث على حساب كل من:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الالتواء.

اختبار "ت" T.test لحساب دلالة الفروق.

معامل الارتباط "بيرسون" Pearson.

النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:

قام الباحثون بعرض ومناقشة النتائج من خلال جداول إحصائية تشتمل على المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ودلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، بالإضافة إلى النسب المئوية لمعدلات التحسن في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج السؤال الثاني:

ما مستوى الخصائص الزمانية والمكانية لبعض للمهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليميني والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأدنى قيمة للخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لعينة الدراسة.

جدول (٤). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث (ن=٢٨)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
الجرى ١٥ متر	ث	٣,٧٩	٠,٥٤	٤,٨٨	٢,٩١
الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٣,٨٩	٢٦,٠٣	١٧٩	٥٨
الحجل ٥ متر بالرجل اليمنى	ث	٤,٠٦	٠,٩٩	٦,٦٩	٢,٧٥
الحجل ٥ متر بالرجل اليسرى	ث	٤,١١	١,٤٥	٧,٩٧	٢,٤٧

(الجرى، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان؟ للإجابة على هذا السؤال قام الباحثون باستخدام اختبار (ت) T-tes للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات الحركية قيد البحث، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لنتائج الاختبارات الحركية قيد البحث.

يتضح من جدول (٤) أن المتوسط الحسابي لزمان الجري (١٥ متر) لعينة الدراسة قد بلغ $(٣,٧٩ \pm ٠,٥٤)$ ثانية، وبلغ المتوسط الحسابي لمسافة الوثب العريض من الثبات $(١٠٣,٨٩ \pm ٢٦,٠٣)$ سم، وبلغ المتوسط الحسابي لزمان الحجل (٥ متر بالرجل اليمنى) $(٤,٠٦ \pm ٠,٩٩)$ ثانية، بينما بلغ $(٤,١١ \pm ١,٤٥)$ ثانية للحجل بالرجل اليسرى.

عرض نتائج السؤال الثالث:

ما تأثير البرنامج الحركي المقترح على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية

جدول (٥). دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات الحركية قيد البحث (ن=١٤)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العدو 15 م	ث	3.78	0.494	3.77	0.497	1.372	0.193
الوثب العريض من الثبات	سم	٩٩,٥٠	١٨,٦٧	100.29	19.66	2.065	0.059
الحجل 5 م بالرجل اليمنى	ث	4.084	0.753	4.074	0.756	1.713	0.110
الحجل ٥ م بالرجل اليسرى	ث	3.985	0.963	3.972	0.975	1.785	0.098

قيمة ت الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = (٢,١٦٠)$

على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

يتضح من جدول (٥) أن قيم (ت) المحسوبة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وأن مستوى الدلالة كان أكبر من (٠,٠٥) لجميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية، مما يدل

جدول (٦). دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات الحركية قيد البحث (ن=١٤)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.00	16.412	0.466	٣,١٨	0.606	٣,٨٠	ث	العدو 15 م
0.00	15.272	38.840	١٣٨,٥	31.890	١٠٨,٢٩	سم	الوثب العريض من الثبات
0.00	16.663	0.990	٣,٠١	1.213	٤,٠٤	ث	الحجل 5 م بالرجل اليمنى
0.00	17.972	0.752	٢,٩٤	0.901	٣,٧١	ث	الحجل ٥ م بالرجل اليسرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,١٦٠)

ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

يتضح من جدول (٦) أن قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وأن مستوى الدلالة كان أقل من (٠,٠٥) لجميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية، مما يدل على وجود فروق

جدول (٧). دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية للاختبارات الحركية قيد البحث (ن=١٤)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٠٠٣	٣,٢٢٥	٠,٤٦٦	٣,١٨	٤,٩٨٨	٣,٧٧	ث	العدو 15 م
٠,٠٠٣	٣,٢٨٥	٣٨,٨٤٠	١٣٨,٥٠	١٩,٦٥٦	١٠٠,٢٩	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٠٠٤	٣,١٨٨	٠,٩٩٠	٣,٠١	٠,٧٥٦	٤,٠٧	ث	الحجل 5 م بالرجل اليمنى
٠,٠٠٤	٣,١٣٥	٠,٧٥٢	٢,٩٤	٠,٩٧٥	٣,٩٧	ث	الحجل ٥ م بالرجل اليسرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٥٦)

دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

يتضح من جدول (٧) أن قيم (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وأن مستوى الدلالة كان أقل من (٠,٠٥) لجميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية، مما يدل على وجود فروق ذات

جدول (٨). النسب المئوية لمعدلات التحسن في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات الحركية قيد البحث (ن=١٤)

نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
	القياس البعدي	القياس القبلي		القياس البعدي	القياس القبلي		
١٦,٣٠%	٣,١٨	٣,٨٠	٠,٢٦%	٣,٧٧	٣,٧٨	ث	الجري 15 م
٢٧,٩٠%	١٣٨,٥٠	١٠٨,٢٩	٠,٧٩%	١٠٠,٢٩	٩٩,٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٢٥,٥٠%	٣,٠١	٤,٠٤	٠,٢٥%	٤,٠٧	٤,٠٨	ث	الحجل 5 م بالرجل اليمنى
٢٠,٧٥%	٢,٩٤	٣,٧١	٠,٥٠%	٣,٩٧	٣,٩٩	ث	الحجل ٥ م بالرجل اليسرى

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى). وهذا يعني عدم نجاعة برنامج النشاط الحركي التقليدي المطبق بمدرسة التربية الفكرية بمحافظة مسقط في تطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في المرحلة السنية (١١-١٤) سنة بسلطنة عمان.

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى)، كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

يتضح من جدول (٨) زيادة النسب المئوية لمعدلات التحسن في القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج حركي مقترح لتطوير الخصائص الزمانية والمكانية لبعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى واليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بسلطنة عمان، والتعرف على مستوى تلك الخصائص لأفراد عينة الدراسة، بالإضافة الى التعرف على تأثير البرنامج الحركي المقترح على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لدى أفراد عينة الدراسة.

المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى). كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة موسى وآخرون (٢٠١٤م) حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المشي والجري والوثب والحجل والجري المتعرج. وكذلك اتفقت مع نتائج دراسة أبو النجا وآخرون (٢٠١٧م) حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات الجري الزجاجي والوثب العمودي من الثبات. واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة قدور وآخرون (٢٠١٩م) حيث توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات المشي والحجل والوثب.

يتضح من جدول (٨) زيادة النسب المئوية لمعدلات التحسن في القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى). حيث بلغت نسبة التحسن في مهارة العدو لمسافة (١٥) متر ١٦,٣٠%، وبلغت نسبة التحسن في مهارة الوثب العريض من الثبات ٢٧,٩٠%، كما بلغت نسبة التحسن في مهارة الحجل على الرجل اليمنى لمسافة (٥) متر ٢٥,٥٠%، بينما بلغت نسبة التحسن في مهارة الحجل على الرجل اليسرى لمسافة (٥) متر ٢٠,٧٥%. ويعزو الباحثون ذلك التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية الى تطبيق البرنامج الحركي المقترح والذي اشتمل على مجموعة متنوعة من الأنشطة والألعاب والمسابقات وتمارين الحجل والوثب على القدمين من الثبات ومن

المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى). وهذا يعني حدوث تطوير في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون تلك الفروق الى أن البرنامج الحركي المقترح كان له تأثير إيجابي وفعال على تحسين وتطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في المرحلة السنية (١١ - ١٤) سنة بسلطنة عمان.

يشير الخولى وراتب (٢٠٠٤م) إلى أن الطفل المعاق ذهنياً لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لذا ينبغي التأكيد على تعليمه المهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح والمشي والجري والقفز باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي.

ويؤكد راتب (١٩٩٩م)، وعلى (٢٠١٢م) على أن المهارات الحركية الأساسية تعد الركيزة الأساسية التي تتأسس عليها جميع الحركات التي يقوم بها الأطفال المعاقين ذهنياً سواء كانت تلك الحركات أثناء ممارستهم المهام اليومية مثل المشي والجري والوثب، أو أثناء مشاركتهم في الأنشطة الحركية، وأن اكتساب وتطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الطفل يمهد الطريق لتكوين الخبرات الحركية المرتبطة بالرياضة والأنشطة البدنية المختلفة.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج بعض الدراسات التي أجريت على الأطفال المعاقين ذهنياً وذوي صعوبات التعلم كدراسة على (٢٠١٢م) حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الجري لمسافة (٢٠) متر، والوثب

الأساسية يكون بطيئاً نسبياً طالما لا يوجد التمرين المناسب لها، بينما يكون هذا التطور بصورة سريعة إذا تم وضع التمرينات المناسبة والمتنوعة وتدريب الأطفال عليها في الوقت المناسب، كما تتفق النتائج أيضاً مع ما أكده إبراهيم، وفرحات (١٩٩٨م) على أن التربية الحركية للأطفال المعاقين ذهنياً تساعد على اكتساب المهارات الحركية الأساسية وتساعد على أداء المهام والأنشطة اليومية بكفاءة واقتدار، وتتفق النتائج كذلك مع ما أكده جوالدة (٢٠١٠م) أن الطفل المعاق ذهنياً القابل للتعلم يمكن تدارك التأخر في نمو المهارات الحركية الأساسية مقارنة بالأسوياء عن طريق برامج أنشطة حركية مكيفة.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، وفي حدود عينة البحث، وكذلك التحليل الإحصائي، وعرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون الى ما يلي:

- ١- البرنامج الحركي المقترح أثر إيجاباً على تطوير الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم للمرحلة السنية من ١١-١٤ سنة بسلطنة عمان.
- ٢- النسب المئوية لمعدلات التحسن كانت أكبر لدى أطفال المجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.
- ٣- أعلى نسبة تحسن ظهرت في اختبار الوثب العريض من الثبات (٢٧,٩٠%) (واقل نسبة تحسن ظهرت في اختبار الجري ١٥ متر (١٦,٣٠%).

الحركة في مختلف الاتجاهات باستخدام وبدون استخدام الأدوات حيث روعي فيها الأسس العلمية والتربوية والتي بمقتضاها تحقق الهدف المراد منها، والتي اتسمت بالتشويق وبالتدرج في مستوى الأداء من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب بما يتناسب مع ميول أفراد العينة واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والتي تعمل على تحقيق أهداف البرنامج، كما يرى الباحثون أيضاً أن تفوق المجموعة التجريبية عن المجموع الضابطة في النسب المئوية لمعدلات التحسن لجميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري، والوثب، والحجل بالرجل اليمنى والرجل اليسرى) الى عدم توافر برنامج خاص بتطوير المهارات الحركية الأساسية للمجموعة الضابطة ضمن برنامج التربية الرياضية المدرسية بمدرسة التربية الفكرية والذي كان يعتمد بصفة أساسية على ممارسة نشاط كرة القدم. وظهر التطور الذي تحقق في الخصائص الزمانية والمكانية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث في انخفاض زمن العدو مسافة (١٥) متر، وانخفاض زمن الحجل على الرجل اليمنى والرجل اليسرى لمسافة (٥) متر لدى المجموعة التجريبية، ويرجع ذلك الى تنوع وتدرج التمرينات والمسابقات الخاصة بمهارتي الجري والحجل، وظهر كذلك في زيادة مسافة الوثب العريض من الثبات، ويرجع ذلك الى أن مهارة الوثب الطويل من المهارات المحببة لدى الأطفال المعاقين ذهنياً وهي تشبه قفزة الأرنب وقد قام الباحثون بتطبيق التمرينات الخاصة بهذه المهارة بطريقة مشوقة وباستخدام أدوات مختلفة مما كان له الأثر الإيجابي في تحسن هذه المهارة.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة على (٢٠١٢م) حيث أشارت نتائج الدراسة الى زيادة النسب المئوية لمعدلات التحسن في القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة في مهارات (العدو، والوثب، والحجل). وتتفق تلك النتائج أيضاً مع ما أشار به راتب (١٩٩٩م) بأن تطور المهارات الحركية

حسن، أحلام؛ الشوريجي، سحر (٢٠١٢) الإيثار لدى عينة من الأطفال الصم والمكفوفين في مسقط والإسكندرية، أماراباك، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الثالث، العدد السادس.

الخولي، أمين؛ الشافعي، جمال الدين (٢٠٠٠) مناهج التربية الرياضية المعاصرة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

الخولي، أمين؛ راتب، أسامة (٢٠٠٩) نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي.

الدليهي، ناهدة (٢٠٠٨) أساسيات في التعلم الحركي، (ط١)، النجف، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم.

الديري، على (١٩٩٩) طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية)، إربد، الأردن، مؤسسة حمادة ودار الكندي للنشر.

راتب، أسامة كامل (١٩٩٩) النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للمراهق والطفل). دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل (٢٠٠٣) علم النفس الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

رحيم، ناهد (٢٠٠٠) تأثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة على المهارات الحركية الأساسية للأطفال من (٤-٦) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.

الروسان، فاروق (٢٠١٠) مقدمة في الإعاقة العقلية، (ط١)، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

رياض، أسامة، عبد الرحيم، ناهد (٢٠٠١) القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

الزيود، نادر فهيم (٢٠٠٠) تعليم الأطفال المتخلفين عقلياً، عمان، دار الفكر.

التوصيات:

في ضوء ما تم استنتاجه من نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي:

١- الاستفادة من برنامج الأنشطة الحركية المقترح لتأثيره الإيجابي على تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من ١١-١٤ سنة لما لها من أثر إيجابي وفعال على أداء المهارات الحياتية والوظيفية لهؤلاء الأطفال.

٢- الاعتماد على الاختبارات المستخدمة في البحث لمساعدة مدرسي التربية البدنية في تحديد مستوى المهارات الحركية الأساسية قيد البحث وتقويمها للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من ١١-١٤ سنة.

٣- توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والمناسبة لممارسة الأنشطة الحركية بما يتناسب مع خصائص واحتياجات وقدرات للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من ١١-١٤ سنة.

٤- اجراء دراسات مشابهة على المراحل السنوية الأخرى وعلى عينات من الأطفال الاناث.

المراجع:

الخولي، أمين؛ راتب، أسامة (٢٠٠٤) التربية الحركية للطفل، القاهرة، دار الفكر العربي.

إبراهيم، حلمي؛ فرحات، ليلى سيد (١٩٩٨م) التربية الرياضية والترويح للمعاقين، القاهرة، دار الفكر العربي.

أبو النجا، عزالدين؛ هانم، الشريبي؛ محمد، عبد السميع (٢٠١٧) تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية الطبيعية لذوي صعوبات التعلم بمرحلة رياض الأطفال من سن ٥-٦ سنوات، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، العدد الثامن والعشرون.

الجوالدة، محمد صالح (٢٠١٠م) الإعاقة العقلية ومهارات الحياة في ضوء نظرية العقل، الأردن، دار الثقافة.

- Eichstaedt, B and Lavay, B. (1992) Physical activity for individuals with mental retardation: Infancy through adulthood, Published by Human Kinetics.
- Kilani, H. (2005). Movement Education in Kindergarten". A review study. Dirasat, VOL. ... PP Uof J. World Health Organization-World Report on Disability,
- Roy, j. Scephard (1999); Fitness in special population human kinetics boo's. www.who.int/disabilities/world_report/2011/accessible_ar.pdf)
- Sang, H. (2020). Effect of Perceptual Exercise Program on Basic Motor Skills in a Child with Intellectual Disability: Single Subject Research Design, Asian Journal of Kinesiology, 22 (1): 24-32.
- Sayres, N. and Gallagher, J. (2001). The Young Child and the Environment, Issues Related to Health, Nutrition, Safety, and Physical Education Activity, Allyn and Bacon, Boston.
- Sherrill, C (1998) Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Cross disciplinary and Lifespan. Fifth Edition.
- Hallahan, D. and Kauffman, J. (2003) Exceptional Learners: Introduction to Special Education, Boston: Allyn and Bacon.
- Tan, D.M. (2001) Effect of a Minimally Supervised Exercise Program for Mentally Retarded. Medicine and Science in Sport and Exercise, May, Vol 594-601.
- شرف، عبد الحميد (٢٠٠٣) التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عبيد، ماجدة السيد (٢٠٠٧) الإعاقة العقلية، عمان: دار صفاء للنشر.
- على، مريم خليفة (٢٠١٢م) تأثير برنامج حركي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين ذهنياً بسيطاً الإعاقة (من ٦ - ١٢ سنة)، مجلة القراءة والمعرفة - مصر، ١٢٣، ١٥١ - ١٧٤.
- عثمان، عفاف (٢٠٠٨) الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، (ط١)، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة.
- عفيفي، محمد (٢٠٠١) التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء.
- قدور باي، بالخير؛ سيفي، بالقاسم؛ زمالى، محمد (٢٠١٩) أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (٦ - ٨) سنوات بمدينة وهران، مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٥ (٣)، الجزائر، جامعة الوادي. ٣٣-٤٤.
- القريطى، عبدالمطلب (٢٠٠١) سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- كوافحة، تيسير؛ مفلح، عبد العزيز (٢٠٠٣) مقدمة في التربية الخاصة، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- موسى، جبران موسى وآخرون (٢٠١٤) فاعلية برنامج لتعليم المهارات الحركية الأساسية على القدرات الإدراكية للأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتدريب، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٤١، العدد ٢، ٢٠١٤.
- Block, M.E. (1991) Motor development in children with Down syndrome: A review of the literature. Adapted Physical Activity Quarterly, 8, 179-209.

واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض

عبد الله بن علي الجبرين*
طالب دراسات عليا
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٨/٥م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢٢/٩/٢٥م)

د. سمير محمد مناور**
أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٩/٢٥م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢٢/٩/٢٥م)

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع تطبيق التعليم عن بُعد ومعوقاته في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض، ومعرفة ما إذا كان هناك فروق إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد تعزى لـ: (المؤهل العلمي/ المرحلة الدراسية/ عدد سنوات الخبرة/ الدورات التدريبية)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٢) معلم تربية بدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض، وتم استخدام الاستبانة أداة للدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية كانت بدرجة (موافق)، وهي تعكس واقع جيد لتطبيق التعليم عن بُعد، كما أشارت إلى وجود معوقات في تطبيق التعليم عن بُعد (وتتمثل أبرزها صعوبة توفير مصدر بديل في حال انقطاع التيار الكهربائي، عدم وجود تدريب مسبق للمعلمين على إستراتيجيات التعليم عن بُعد قبل واثناء الخدمة). كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف متغيرات (المؤهل العلمي، المرحلة الدراسية، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية)، كما أوصت الدراسة بالعمل على إقامة دورات مهنية وتدريبية لمعلمي التربية البدنية على استخدام تقنيات التعليم الحديثة في التعليم عن بُعد، والعمل على توفير المحتوى الإلكتروني في مجال التربية البدنية لتسهيل تطبيق عملية التعليم عن بُعد.

الكلمات المفتاحية: تدريس التربية البدنية، التعليم عن بُعد، المعوقات

*طالب دراسات عليا بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
** استاذ مشارك بقسم التربية البدنية - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

The reality of applying distance education in teaching physical education from the point of view of teachers in Riyadh

Abdullah bin Ali Al-Jibreen

Graduate student - College of Sports Sciences and Physical
Activity

Dr. Sameer Mohd Mnawer

Assistant Professor, Department of Physical Education
College of Sports Science & Physical Activity

(Received 5/8/2022; Accepted for publication 25/9/2022)

Abstract

The study aimed to identify the reality of the practicing of distance learning and its obstacles in teaching physical education from the point of view of teachers in the city of Riyadh, and to find out whether there are statistical differences in the responses of the study sample members towards the reality of the practicing of distance learning due to: (Educational qualification / educational stage / Number of years of experience / training courses), the researcher used the descriptive approach in his survey style, and the study sample consisted of (192) physical education teachers in middle and secondary schools in Riyadh, and the questionnaire was used as a tool for the study, and the results of the study indicated that the reality of the learning of distance learning In the teaching of physical education, it was (agree), and it reflects a good reality for the practicing of distance learning. It also indicated that there are obstacles in the practicing of distance learning, and the most prominent obstacles are (the difficulty of providing an alternative source in the event of a power outage during distance learning, lack of prior training for teachers on distance learning strategies before and during service, spending a long time in front of a computer during distance learning, difficulty in following up on all students during distance learning, and low students' motivation towards Physical education subject during distance learning (the results also showed that there were no statistically significant differences at the level of significance)

(. , . ٥) or less between the responses of the study members about the aspect of the reality of practicing distance learning in teaching physical education according to the variables of academic qualification, school stage, number of years of experience, training courses), and the study also recommended working on establishing professional and training courses for physical education teachers to use Modern education techniques in distance learning, and work on providing electronic content in the field of physical education to facilitate the application of the distance education process.

Keywords: physical education teaching, distance learning, obstacles

المقدمة:

تسمح ظروفهم بالحضور الشخصي أن يحصلوا على فرصة تعليم جيدة (نشوان، ٢٠١٨).

وتعد التربية البدنية إحدى المواد الدراسية التي يمكن تدريسها عن بعد، وهي تساعد الفرد على أن يتكيف بشكل إيجابي مع محيطه، كما تقوي شخصية الإنسان، وتسهل مهارات الاتصال لديه (حسنين، ٢٠١٧). كما تهدف مادة التربية البدنية للوصول بالمتعلم إلى اكتساب المعلومات الرياضية، فلم يعد هدف التعليم عامة في هذا العصر تحصيل المعرفة في حد ذاتها، بل أصبح اكتساب مهارات التعلم الذاتي والقدرة على توظيف المعلومات والتقنيات المتطورة (الأحمد، ٢٠١٥).

وقد أثبتت نتائج دراسة أندرسون (Andersson, 2017) أن مادة التربية البدنية قادرة على استغلال الطاقات الكامنة داخل الأفراد وتفريغها بالطرق الصحيحة المناسبة؛ فبدلاً من أن تهدر طاقات الشباب على أوقات الفراغ غير المثمرة والعادات المجتمعية السيئة، يمكنهم أن يملؤوا أوقات فراغهم بما هو مفيد ونافع.

كما اهتمت العديد من الدول بعقد مؤتمرات للتعريف بأهمية التعليم عن بُعد في ظروف جائحة كورونا ومنها جامعة ويلز في المملكة المتحدة التي عقدت مؤتمراً بعنوان: (التعليم الإلكتروني في مواجهة كوفيد-١٩) وقد أوصى ذلك المؤتمر بضرورة الاهتمام بتوفير بيئة آمنة للمعلمين والطلاب للاتصال والتعاون، وتبادل المحتوى التعليمي وتطبيقاته الرقمية، بالإضافة إلى الواجبات المنزلية والدرجات والمناقشات (Rafael, ٢٠٢٠). ونظراً لأن وباء كورونا اجتاحت معظم دول العالم، فرض على جميع المؤسسات التربوية التحول من التعليم التقليدي الذي يتيح التقارب الجسدي، والذي يشكل فرصة لانتقال العدوى إلى التعليم عن بُعد (Frederick, 2020).

لقد أدى التقدم في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى وفرة المعلومات في التخصصات جميعها والحصول عليها أصبح أسهل. ولمسايرة التقدم الحاصل فقد أولت المملكة هذا الجانب الكثير من الاهتمام، حيث أكدت رؤية المملكة ٢٠٣٠ على أهمية دور تكنولوجيا المعلومات وتوظيفها في العملية التعليمية، وتيسير التعلم الإلكتروني، فالمجتمع هو عنصر أساسي في التنمية، فلا يمكن أن نغفل عن الآثار الإيجابية والسلبية التي أحدثتها تكنولوجيا المعلومات الرقمية والاتصالات على جميع أفراد وفئات المجتمع (رؤية المملكة ٢٠٣٠): لذلك شهد الميدان التعليمي بمختلف مؤسساته وأنظمتها ومناهجها، تنامياً مستمراً من التطور التكنولوجي؛ لدفعه نحو إحداث التغيير المطلوب، وجعل استخدام التكنولوجيا في التعليم من الأسس التي تقوم عليها فلسفة التعليم، لتحقيق الأهداف المرجوة منه (حسن، ٢٠١١)، حيث لعب التطور التكنولوجي دوراً رئيسياً في إلغاء الحدود الزمنية والمكانية في التعليم (Dinc, 2017) (Fedynich, 2015) (Alharthi, 2020)، وأثبتت العديد من الدراسات أن إستراتيجية التعليم عن بُعد يمكنها أن تساهم في تطوير العمل وتيسيره في هذه المنظومات التربوية سواءً في بيئاتها التقليدية أو الافتراضية عندما يُحسن استخدامها وتوظيفها في المؤسسات التربوية والأكاديمية. (الرنيتيسي، ٢٠٢٠) (حسين وآخرون، ٢٠٢٠) (Affouneh, 2020).

يعد التعليم عن بُعد عبارة عن طريقة تعليم حديثة تعتمد بشكل أساسي على وجود طالب العلم في مكان بعيد عن المصدر الذي قد يكون كتاباً، أو معلماً، (عبد الحي، ٢٠١٣)، وهناك من يعرفه بأنه برنامج تعليمي يقوم مفهومه على وصول حرم المؤسسة التعليمية إلى مناطق جغرافية بعيدة عنها، وبذلك يتسنى لكل لطلاب الذين لا

مشكلة البحث:

يعد التعليم عن بُعد من أكثر المجالات التي تشهد تطورًا سريعًا نتيجة التقدم العلمي والتقني، وألحت الحاجة على دمج التقنية في التعليم، بهدف بناء جيل قادر على التعامل مع تحديات العصر الجديدة، وقد أدى ذلك إلى زيادة الأعباء على المؤسسات التعليمية، فنشأت الحاجة إلى استخدام تقنية المعلومات والاتصالات في العملية التعليمية.

وتعدُّ مادة التربية البدنية مظهرًا من مظاهر التربية العامة فهي عملية تعديل في سلوك الفرد بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، وحلقة في سلسلة من العوامل التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع، ومن ثم فأهداف التربية البدنية ما هي إلا أهداف مشتقة من الأهداف العامة للتربية، ووسيلة مهمة لرفع المستوى الصحي وتطوير القدرات الإنتاجية التي تعتبر من مستلزمات الحياة فهناك رابطة وثيقة بين ممارسة الرياضة والصحة (جامل، ٢٠١٥). ولقد أثبتت نتائج دراسة إيسموند (Esmond,2017) أن غالبية طلاب المدارس في دول الشرق الأوسط غير مدركين لأهمية مادة التربية البدنية، ومدى تأثيرها على حياتهم مستقبلاً وعلى صحة أجسامهم. كما أثبتت نتائج دراسة موين (Moen,2020) ضرورة الاهتمام بالتعليم عن بُعد، ومراعاة جودة التعلم وقياس مستوى استيعاب الطلبة للمادة الدراسية ضمن معايير محددة، مما يفرض على مؤسسات التعليم في المملكة العربية السعودية إعداد الكوادر التعليمية لمواكبة التطورات الحديثة، وإخراج جيل متعدد القدرات والمواهب، ويمتلك القدرة على الأخذ بزمام المعرفة بمجالاتها المتعددة.

بُحث العديد من الدراسات لمعرفة فاعلية التعليم عن بُعد منها دراسة الزهراني (٢٠٢٠) ونتيجة دراسة المشهرواي (٢٠٢٠) ودراسة (Basilaia Kvavadze,2020)

لكِنَّ هذه الدراسات اقتصرت على تخصصات نظرية، بل إن هناك ندرة في الأبحاث التي تناولت التعليم عن بُعد - في حدود علم الباحث - في مجال التربية البدنية. خاصة بالمملكة العربية السعودية

ويرى الباحثان من خلال عملهم في مجال التدريس أن أهمية التعليم عن بُعد تتمثل في أنه يعد الحل الأمثل في ظل انتشار فيروس كورونا في العالم، واتخاذ الدولة إجراءات احترازية للحد من احتمالية الإصابة بالفيروس، ولذلك يعد هذا النظام التعليمي ضرورة، وأجدي من توقف التعليم، حتى إن اعترضته بعض الصعوبات والعقبات، إذ إنه ليس سهلاً كما يتصور بعضهم، ولكي نتجاوز ذلك لا بد من دراسة الواقع الفعلي للتعليم عن بُعد لاقتراح أفضل السبل لتطويره. وتتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

ما واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض؟

أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث الحالي بجانبين:

الأهمية النظرية:

١- تعد هذه الدراسة إضافة للمكتبة العربية في مجال دراسة واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض؛ لأهمية هذا الموضوع الذي قد يستفيد منه الباحثون في هذا المجال خاصه في المملكة العربية السعودية.

٢- جاءت أهمية هذه الدراسة متزامنة مع اهتمام المملكة العربية السعودية بالتعليم عن بُعد في ظل انتشار جائحة كورونا في العالم، وتبرز أهميتها أيضاً من خلال جانب الحداثة التي تتمتع به هذه الدراسة في

أسئلة البحث:

- ما واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض؟
ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:
١- ما مدى تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض؟
٢- ما معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض؟
٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي/ المرحلة الدراسية/ عدد سنوات الخبرة/ الدورات التدريبية)؟

مصطلحات البحث:

-التعليم عن بعد: يعرف بأنه "عملية الفصل بين المتعلم والمعلم والكتاب في بيئة التعليم، ونقل البيئة التقليدية للتعليم من جامعة أو مدرسة وغيره إلى بيئة متعددة ومنفصلة جغرافياً، وهو ظاهرة حديثة للتعليم" (عبد الحى، ٢٠١٣).

ويعرف الباحثان إجرائياً مصطلح التعليم عن بُعد بأنه "الوسيلة التي يباشر بها معلم التربية البدنية في المملكة العربية السعودية وظيفته مع طلابه عن طريق استخدام الإنترنت، عبر منصة مدرستي بوصفها بديلاً تعليمياً تفاعلياً للدراسة في أثناء الظروف الطارئة لأزمة كورونا التي يمر بها العالم".

حدود البحث:

- الحدود البشرية: معلمو التربية البدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض.

طريقة التدريس الحديثة في التعليم، وأيضاً في المجال التي تناولته وهو مجال التعليم عن بعد، ولذلك تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الرائدة في هذا المجال بالمملكة العربية السعودية على حسب علم الباحث.
٣- يحظى التعليم عن بُعد بأهمية كبيرة في العالم، وقد تزايدت تلك الأهمية خاصة بعد انتشار فيروس كورونا.
٤- تعتبر الدراسة الحالية نواة لدراسات مستقبلية تهتم بالتعرف على سبل الاستخدام الأمثل للتعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية.

الأهمية التطبيقية:

- ١- أن تتم إفادة الباحثين من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها حول سبل تطبيق التعليم عن بعد.
- ٢- تساعد الدراسة الحالية مسؤولي السياسات التعليمية بالمملكة العربية السعودية، في التغلب على معوقات التعليم عن بعد.
- ٣- تساعد الدراسة الحالية معلمي التربية البدنية على تحسين أدائهم خلال التعليم عن بعد.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدينة الرياض.
- ٢- التعرف على معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدينة الرياض.
- ٣- التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي/ المرحلة الدراسية/ عدد سنوات الخبرة/ الدورات التدريبية).

الإلكتروني، ومعوقات تتعلق بالبنية التحتية والدعم الفني تحول دون نجاح تطبيق التعليم الإلكتروني، كما لا توجد فروق في رؤية الأساتذة نحو المعوقات تعزى لمتغيرات الجنس، التخصص، التحكم في تقنيات الإعلام الآلي، والتكوين في الإعلام الآلي، في حين توجد فروق بينهم وفق متغير الخبرة المهنية.

أجرى الزيدانين، والعباد (٢٠٢١) دراسة بعنوان "واقع دور التعليم الإلكتروني لمواجهة أزمة كورونا من وجهة نظر معلمي المدارس الحكومية في الأردن" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة واقع دور التعليم الإلكتروني لمواجهة أزمة كورونا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (٣٧٠) معلما ومعلمة، أظهرت نتائج الدراسة أن واقع دور التعليم الإلكتروني في أثناء أزمة كورونا من وجهة نظر معلمي المدارس الحكومية في الأردن على نحو عام كانت متوسطة، ودرجة المعوقات التي تحول دون فاعلية التعليم الإلكتروني في أثناء أزمة كورونا كانت بدرجة منخفضة، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغيري: الجنس والمؤهل العلمي، والخبرة.

كما أجرى ابن جساس (٢٠٢٠) دراسة بعنوان "واقع التعليم عن بُعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع التعليم عن بُعد في منهج التربية البدنية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠١) معلم تربية بدنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي العام لواقع التعليم عن بُعد في التربية البدنية بلغ مقداره (٣,٦٦) من خمسة، وكانت موافقة معلمي التربية البدنية على دور إدارة المدرسة والمعلم وأولياء الأمور في التعليم عن بُعد عند مدى "موافق"، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

• الحدود المكانية: التطبيق الميداني على مدارس التعليم العام (المتوسطة والثانوية) في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.

• الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢١ م، ١٤٤٢ هـ

الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات العربية:

أجرى الشمري (٢٠٢١) دراسة بعنوان "معيقات تطبيق التعليم الإلكتروني لمادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بدولة الكويت في ظل جائحة كورونا" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة المعوقات الناتجة عن استعمال التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية البدنية من خلال وجهة نظر مدرسي التربية البدنية بدولة الكويت. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٤٧ مدرسا، وبينت نتائج هذه الدراسة وجود بعض المعوقات التي تواجه المعلمين عند استخدام هذه التقنيات التعليمية الحديثة في تدريسهم لمادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وأوصت الدراسة بتغذية المنصات التفاعلية ومواقع المحتوى التعليمي لكل مدرسة بفيديوهات وشروحات جديدة مع الاهتمام بعنصر المحاكاة.

كما أجرى بن السايح، والعياضي (٢٠٢١) دراسة بعنوان "معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني من وجهة نظر الأساتذة في ظل جائحة كوفيد ١٩"، هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من ٢٦ أستاذا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد معوقات بدرجة كبيرة تتعلق بالإدارة الجامعية وبالخبرة في مجال التعليم

عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسط تقديرات أفراد العينة عن معوقات استخدام التطبيقات الرقمية في التعليم متغير الجنس.

كما أجرى الراشد (٢٠١٦) دراسة بعنوان "فاعلية استخدام التعليم عن بُعد في تنمية دافعية التعلم لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بدولة الإمارات العربية المتحدة"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية استخدام التعليم عن بُعد في تنمية دافعية التعلم لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بدولة الإمارات العربية المتحدة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج مهمة، منها: فعالية التعليم عن بُعد المقترح في تنمية دافعية التعلم لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

أجرى كوريهين وبالف (Blavt, Koryahin, & 2021) دراسة بعنوان "تطوير تقنيات التعليم عن بُعد في التربية البدنية للطلاب"، هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة تدريس "التربية البدنية" عن طريق تقنيات التعليم عن بُعد، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة شملت ٣٧٢٦ طالباً، توصلت النتائج إلى أن الأغلبية العظمى من الطلاب الذين شملهم البحث يعتقدون أن دروس التربية البدنية عن طريق التعلم عن بعد ضرورية في ظروف تطبيق إجراءات السلامة في الحجر الصحي، ويتطلب ضمان فعالية التربية البدنية للطلاب في وضع تدابير الحجر الصحي مناهج وأساليب جديدة للتفاعل مع الطلاب، والاختيار المناسب للأهداف والغايات، والأشكال التنظيمية.

أجرى إيماين وكركاي (Karakaya, Emine, & 2020)، دراسة بعنوان "التعلم الإلكتروني في مؤسسات التربية البدنية في تركيا"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات الطلاب الذين يدرسون التربية

الدلالة (0.05) بين استجابات عينة الدراسة نحو واقع التعليم عن بُعد تعزى لمتغير التدريب، بينما لا يوجد فروق تعزى لمتغير المؤهل التعليمي.

أجرى محمد (٢٠٢٠) دراسة بعنوان "تقويم واقع التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر مديري المدارس والمعلمين والطلبة"، هدفت هذه الدراسة إلى تقويم واقع التعليم عن بُعد في جائحة كورونا من وجهة نظر مديري المدارس والمعلمين والطلبة والتحديات التي تواجه المعلمين والمعلمات، واستخدمت المنهج الوصفي، وشملت عينته ٩٠ مديراً ومديرة و(٣٢٠) معلماً ومعلمة، و(١٦٩) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استجابات العينة جاءت (متوسطة)، في حين أن التحديات كانت في قلة تدريب الطلبة على استخدام نظام التعليم عن بُعد.

كما أجرى فهمي (٢٠١٩) دراسة بعنوان "فاعلية استخدام المنصات التعليمية الإلكترونية (Edmodo) على تعلم بعض المهارات الدفاعية والتحصيل المعرفي في كرة اليد"، هدفت هذه الدراسة على التعرف على فعالية استخدام المنصات التعليمية الإلكترونية (Edmodo) على تعلم بعض المهارات الدفاعية والتحصيل المعرفي في كرة اليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة (٣٠) لاعبا، توصلت النتائج إلى أن المنصة التعليمية الإلكترونية (Edmodo) أدت إلى تحسن كلٍّ من الجانب المهاري والمعرفي.

أجرى العطار (٢٠١٦) دراسة بعنوان "معوقات استخدام التطبيقات الرقمية في التعليم عن بُعد بالمدارس التابعة لوكالة الغوث في محافظات غزة"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معوقات استخدام التطبيقات الرقمية في التعليم عن بُعد بالمدارس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى أن الاهتمام بمهارات التعليم عن بُعد أصبح أمراً شائعاً بين الطلاب، وأن دراسة الطلاب للمحتوى التقني في التعليم عن بُعد له أثر واضح في اكتسابهم اتجاهات إيجابية نحو المواد التكنولوجية بالمدرسة.

كما أجرى روسيل (Russell، 2017) دراسة بعنوان "الرحلات المعرفية عبر الويب، ودورها في دعم التعليم عن بُعد في دول الإتحاد الأوروبي"، هدفت الدراسة إلى توجيه نظر القائمين على السياسة التعليمية في الإتحاد الأوروبي إلى التعرف على دور الرحلات المعرفية عبر الويب في دعم التعليم عن بُعد في دول الإتحاد الأوروبي بدلا من استخدامها بشكل فردي من قبل الطلاب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج مهمة، ومنها: إن إستراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب تسهل على المتعلم التدريب بواسطة التعليم عن بُعد، واستكشاف واستنتاج المعرفة باستخدام الحاسوب، ومصادر المعرفة المتاحة على شبكة الإنترنت.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة. مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة الحالية من معلمي التربية البدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض والبالغ عددهم (٤٥٤) معلماً حسب إحصائية وزارة التعليم لعام ١٤٤٣هـ.

عينة البحث: اشتملت عينة الدراسة على (١٦٢) معلم تربية بدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض، بنسبة (٣٥,٦%) من المجتمع الكلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

البدنية وآراء الأكاديميين من التعلم الإلكتروني، واستخدمت المنهج الوصفي على عينة شملت ١١٩٨ طالباً، بالنسبة للأكاديميين الذين يعملون في مؤسسات التربية البدنية أجريت مقابلات وجهًا لوجه، وأشارت النتائج إلى أن أكثر من نصف الأكاديميين لديهم معلومات تتعلق بالتعلم الإلكتروني، وأشارت تصورات الأكاديميين والطلاب تجاه التعلم الإلكتروني إلى أنه ستكون هناك بعض الصعوبات من حيث المهارات المطلوبة واستخدام النظام، حتى لو كانت الأجهزة والبرمجيات والبنية التحتية جاهزة في مؤسسات التعليم الرياضي.

أجرى ليونج وآخر (Jeong & So، 2020) دراسة بعنوان "صعوبات تدريس التربية البدنية عن بعد في المدارس المتوسطة والثانوية وخطة تشغيل فعالة لمعالجتها"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه دروس التربية البدنية عن بعد، وتم استخدام طريقة دراسة الحالة، وتوصلت الدراسة إلى وجود صعوبات، منها: المحتوى التعليمي المحدود الذي لم ينقل بشكل كافٍ قيمة التربية البدنية، والتجربة - وطرق الخطأ المطبقة الناتجة عن نقص الخبرة في تدريس فصول التربية البدنية عن بُعد، واقترحت الدراسة لمعالجة المشكلات إجراء تغييرات في طرق التعلم الإستراتيجية لفهم خصائص التربية البدنية عن بُعد، ومن ثم توصيل قيمة التربية البدنية بشكل أفضل؛ لأنه من الضروري - أيضاً - تنمية الخبرة التدريسية من خلال مشاركة فصول التربية البدنية عن بُعد.

كما أجرى توني (Tony، 2018) دراسة بعنوان "دور التعليم عن بُعد في تنمية الأداء التكنولوجي لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة تيارى الأمريكية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفوائد التربوية التي حققها الطلاب بعد تعلمهم بواسطة التعليم عن بعد، وقد

خصائص عينة الدراسة:

١- المؤهل العلمي:

جدول رقم (١). توزيع عينة الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة
دبلوم	١٥	٩,٢
بكالوريوس	١٢٥	٧٧,٢
دراسات عليا	٢٢	١٣,٦
المجموع	١٦٢	٪١٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) توزيع عينة الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي، وقد اتضح أن (٧٧,٢%) من إجمالي عينة الدراسة مؤهلهم العلمي بكالوريوس، وهي أكثر فئة بين فئات الدراسة، بينما (١٣,٦%) من إجمالي عينة الدراسة مؤهلهم دراسات عليا، وجاء (٩,٢%) من إجمالي عينة الدراسة مؤهلهم العلمي دبلوم.

٢- المرحلة الدراسية:

جدول رقم (٢). توزيع عينة الدراسة وفق متغير المرحلة الدراسية.

المرحلة الدراسية	التكرار	النسبة
المرحلة المتوسطة	١٠٣	٦٣,٦
المرحلة الثانوية	٥٩	٣٦,٤
المجموع	١٦٢	٪١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢) توزيع عينة الدراسة وفق متغير المرحلة الدراسية، وقد اتضح أن (٦٣,٦%) من إجمالي عينة الدراسة بالمرحلة المتوسطة، وهي أكثر فئة بين فئات الدراسة، بينما (٣٦,٤%) من إجمالي عينة الدراسة بالمرحلة الثانوية.

٣- سنوات الخبرة:

جدول رقم (٣). توزيع عينة الدراسة وفق متغير سنوات الخبرة.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة
أقل من ٥ سنوات	٩	٥,٦
٥ - ١٠ سنوات	٢٠	١٢,٣
أكثر من ١٠ سنوات	١٣٣	٨٢,١
المجموع	١٦٢	٪١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٣) توزيع عينة الدراسة وفق متغير سنوات الخبرة، وقد اتضح أن (٨٢,١%) من إجمالي عينة الدراسة خبرتهم أكثر من ١٠ سنوات، وهي أكثر الفئة بين فئات الدراسة، بينما (١٢,٣%) من إجمالي عينة الدراسة خبرتهم من ٥-١٠ سنوات، بينما جاء (٥,٦%) من إجمالي عينة الدراسة خبرتهم أقل من ٥ سنوات.

٤- الدورات التدريبية:

جدول رقم (٤). توزيع عينة الدراسة وفق متغير الدورات التدريبية.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة
لم أتلّق	٥٣	٣٢,٧
تلقيت تدريب	١٠٩	٦٧,٣
المجموع	١٦٢	٪١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٤) توزيع عينة الدراسة وفق متغير الدورات التدريبية، وقد اتضح أن (٦٧,٣%) من إجمالي عينة الدراسة تلقوا دورات تدريبية، وهي أكثر فئة بين فئات الدراسة، بينما (٣٢,٧%) من إجمالي عينة الدراسة لم يتلقوا تدريباً.

المعاملات العلمية للاستبانة

صدق أداة الدراسة (Validity)

الصدق الظاهري للأداة (Face Validity):

تم التأكد من صدق أداة الدراسة باستخدام الصدق الظاهري، وعُرضت أداة الدراسة على (٧) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في التربية البدنية، وقد طلب منهم تحديد مدى مناسبة فقرات الأداة وبدائلها، وفي ضوء آراء المحكمين تم إجراء التعديلات المناسبة، حيث تم تعديل (١٥) عبارة في المحور الأول وإضافة (٥) عبارات، وفي المحور الثاني تم تعديل (١٤) عبارة وإضافة (٥) عبارات، ما ساعد على إخراجها بصورة ملائمة.

صدق الاتساق الداخلي للأداة (Internal Consistently)

:(Validity)

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة البحث طُبقت ميدانياً على العينة الاستطلاعية وعددها (٣٦) معلم، تم قياس صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معامل الارتباط لبيرسون (Pearson correlation coefficient) بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه لتحديد مدى الصدق البنائي والاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

جدول رقم (٥). معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٦)

المحور	العبارة	معامل ارتباط بيرسون	العبارة	معامل ارتباط بيرسون
واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض	١	**،٦٨٩	١١	**،٦٥٤
	٢	**،٧١٥	١٢	**،٦٦٢
	٣	**،٧٦٢	١٣	**،٦٩٢
	٤	**،٦٢١	١٤	**،٦٣٧
	٥	**،٧٧٢	١٥	**،٥٤١
	٦	**،٦٣١	١٦	**،٧٢٦
	٧	**،٧٢٨	١٧	**،٦١٤
	٨	**،٦٣١	١٨	**،٥٨٣
	٩	**،٦٣٢	١٩	**،٧٨٣
	١٠	**،٦٧٨	٢٠	**،٦٣٥
معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض	١	**،٧٦٣	١١	**،٧٨١
	٢	**،٥٨١	١٢	**،٦٥٠
	٣	**،٧٧٧	١٣	**،٤١١
	٤	**،٥٦٣	١٤	**،٧٦٤
	٥	**،٦٨٩	١٥	**،٧٦٢
	٦	**،٦٠٣	١٦	**،٥٥٨
	٧	**،٦٤٥	١٧	**،٤٩١
	٨	**،٦٣١	١٨	**،٧٢١
	٩	**،٧٢٢	١٩	**،٥٠٥
	١٠	**،٧٤٤	٢٠	**،٦١٤
**دالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١)				

ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها من أجل استخدام الأداة في الإجابة على تساؤلات الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، استخدمت العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، التي يرمز لها اختصارًا بالرمز (SPSS). وذلك بعد ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي.

ولتحديد طول خلايا المقياس الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) المستخدم في محاور الدراسة، تم حساب المدى (٥-١=٤)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (٤/٥=٠,٨٠). بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٧). مقياس ليكرت الخماسي لقياس درجة الموافقة

طول الفئة	الترميز	درجة الموافقة
من ٥,٢١ إلى ٥,٠	٥	موافق بشدة
من ٤,٢٠ إلى ٤,٠	٤	موافق
من ٣,٤٠ إلى ٣,٢١	٣	محايد
من ٢,٦٠ إلى ٢,٤١	٢	غير موافق
من ١,٨٠ إلى ١,٦٠	١	غير موافق بشدة

ولخدمة أغراض الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها من خلال أداة الدراسة في الجانب الميداني، استخدمت عدد من الأساليب الإحصائية لمعرفة اتجاهات أفراد مجتمع الدراسة حول التساؤلات المطروحة، وذلك باستخدام أساليب المعالجة الإحصائية التالية:

١- التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات، مع الدرجة الكلية لمحور "تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض" الذي تنهي إليه العبارة؛ موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) فأقل، وذات قيم تراوحت ما بين (٠,٥٤١ : ٠,٧٨٣)؛ مما يشير إلى صدق عبارات هذا المحور، وصلاحيتها للتطبيق الميداني.

كما يتضح أيضًا من الجدول رقم (٥) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات، مع الدرجة الكلية لمحور "معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض" الذي تنهي إليه العبارة؛ موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١) فأقل، وذات قيم تراوحت ما بين (٠,٤١١ : ٠,٧٨١)؛ مما يشير إلى صدق عبارات هذا المحور، وصلاحيتها للتطبيق الميداني.

ثبات أداة الدراسة (Reliability)

للتحقق من ثبات الأداة تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، لمحاور أداة الدراسة كما يوضحها الجدول رقم (٦).

جدول رقم (٦). يوضح معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

المحور	عدد العبارات	الثبات الكلي
تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض	٢٠	٠,٩٣٢
معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض	٢٠	٠,٩٢٦
الثبات الكلي للاستبانة	٤٠	٠,٨٥١

يتضح من الجدول رقم (٦) أن معامل الثبات لمحاور الدراسة عالي، حيث يتراوح ما بين (٠,٩٢٦-٠,٩٣٢)، وبلغت قيمة معامل الثبات العام (٠,٨٥١)، وهي قيمة

٧-اختبار تحليل التباين الأحادي" (one way ANOVA) لمعرفة الفروق في اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو محاور الدراسة باختلاف (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة).

٨-اختبار "ت" (Independent Samples Test) لمعرفة الفروق في اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد باختلاف المرحلة الدراسية، الدورات التدريبية.

عرض ومناقشة النتائج:

السؤال الأول: ما واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة الرياض؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب المئوية المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والترتيب لاستجابات أفراد عينة الدراسة من معلمي التربية البدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض على محور "واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية" والجدول الآتي يوضح النتائج المتصلة بهذا المحور.

وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسية التي تتضمنها أداة الدراسة.

٢- المتوسط الحسابي "Mean" وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد عينة الدراسة عن المحاور الرئيسية (متوسط العبارات)، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي.

٣- الانحراف المعياري "Standard Deviation" للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي.

٤- معامل الارتباط ل(بيرسون) person Correltion: لمعرفة درجة الارتباط بين عبارات الاستبانة والمحور الذي تنتهي إليه كل عبارة من عباراتها.

٥- معامل ألفا كرونباخ (Cronch'lph): لاختبار مدى ثبات أداة الدراسة.

٦- إجراء اختبار التوزيع الطبيعي (اختبار كولموجروف-سمرنوف) (Kolmogorov-Smirnov test)، لمعرفة ما إذا كانت البيانات الخاصة بمحاور الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي أم لا.

جدول رقم (٨). التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازلياً لاستجابات عينة الدراسة من معلمي التربية البدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض حول واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية

الرقم	التكرار	درجة الموافقة					النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق					
١١	ك	٦٦	٦٧	٢٠	٥	٤	٤,١٥	٠,٩٣	١	موافق	
	%	٤٠,٧	٤١,٤	١٢,٣	٣,١	٢,٥					
١٩	ك	٦٥	٦٦	٢٢	٥	٤	٤,١٣	٠,٩٣	٢	موافق	
	%	٤٠,١	٤٠,٧	١٣,٦	٣,١	٢,٥					
٢	ك	٦٧	٦٤	١٩	٨	٤	٤,١٢	٠,٩٧	٣	موافق	
	%	٤١,٤	٣٩,٥	١١,٧	٤,٩	٢,٥					

تابع جدول رقم (٨).

الرقم	التكرار	درجة الموافقة					النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة					
١٠	ك	٦٤	٧٢	١٥	٤	٧	٤,١٢	٠,٩٨	٤	موافق	
	%	٣٩,٥	٤٤,٤	٩,٣	٢,٥	٤,٣					
٤	ك	٦٠	٦٧	٢٨	٤	٣	٤,٠٩	٠,٩٠	٥	موافق	
	%	٣٧	٤١,٤	١٧,٣	٢,٥	١,٩					
٣	ك	٦٢	٦٦	٢٣	٦	٥	٤,٠٧	٠,٩٨	٦	موافق	
	%	٣٨,٣	٤٠,٧	١٤,٢	٣,٧	٣,١					
٧	ك	٤٧	٧٦	٢٨	٧	٤	٣,٩٦	٠,٩٣	٧	موافق	
	%	٢٩	٤٦,٩	١٧,٣	٤,٣	٢,٥					
١٥	ك	٥٧	٦٥	٢٢	١٢	٦	٣,٩٦	١,٠٦	٨	موافق	
	%	٣٥,٢	٤٠,١	١٣,٦	٧,٤	٣,٧					
١٧	ك	٥٢	٦٥	٣٠	٧	٨	٣,٩٠	١,٠٦	٩	موافق	
	%	٣٢,١	٤٠,١	١٨,٥	٤,٣	٤,٩					
٩	ك	٥٠	٦٤	٣٣	١٠	٥	٣,٨٩	١,٠٢	١٠	موافق	
	%	٣٠,٩	٣٩,٥	٢٠,٤	٦,٢	٣,١					
١	ك	٥٦	٥١	٣١	١٦	٨	٣,٨١	١,١٦	١١	موافق	
	%	٣٤,٦	٣١,٥	١٩,١	٩,٩	٤,٩					
١٦	ك	٣٥	٦٤	٤٦	١٣	٤	٣,٧٠	٠,٩٨	١٢	موافق	
	%	٢١,٦	٣٩,٥	٢٨,٤	٨	٢,٥					
١٣	ك	٣٦	٦٦	٣٦	١٨	٦	٣,٦٧	١,٠٦	١٣	موافق	
	%	٢٢,٢	٤٠,٧	٢٢,٢	١١,١	٣,٧					
١٢	ك	٣٩	٥٢	٤٦	١٧	٨	٣,٦٠	١,١١	١٤	موافق	
	%	٢٤,١	٣٢,١	٢٨,٤	١٠,٥	٤,٩					
٥	ك	٢٨	٥٨	٤٧	٢٠	٩	٣,٤٧	١,٠٩	١٥	موافق	
	%	١٧,٣	٣٥,٨	٢٩	١٢,٣	٥,٦					
١٨	ك	٣٢	٤٩	٥٢	١٨	١١	٣,٤٥	١,١٣	١٦	موافق	
	%	١٩,٨	٣٠,٢	٣٢,١	١١,١	٦,٨					
٦	ك	٣٠	٤٠	٤٥	٣٢	١٥	٣,٢٣	١,٢٣	١٧	محايد	
	%	١٨,٥	٢٤,٧	٢٧,٨	١٩,٨	٩,٣					
٢٠	ك	٢١	٤٤	٥٠	٣٦	١١	٣,١٧	١,١٢	١٨	محايد	
	%	١٣	٢٧,٢	٣٠,٩	٢٢,٢	٦,٨					
١٤	ك	٢٥	٣٦	٣٨	٤٨	١٥	٣,٠٥	١,٢٣	١٩	محايد	
	%	١٥,٤	٢٢,٢	٢٣,٥	٢٩,٦	٩,٣					

تابع جدول رقم (٨).

الرقم	المتوسط العام	درجة الموافقة					التكرار	
		غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	النسبة	
٨	القيم مستوى اللياقة البدنية للطلاب في بداية ونهاية الفصل الدراسي في أثناء التعليم عن بعد.	١٦	٣٠	٥٧	٣٧	٢٢	ك	
		٩,٩	١٨,٥	٣٥,٢	٢٢,٨	١٣,٦	%	
	المتوسط العام	٣,٧٢					موافق	
							٠,٦٩	

أفراد الدراسة على أن عقد اللقاءات المستمرة والمتزامنة يحقق الأهداف السلوكية للدرس في أثناء التعليم.

أما العبارة رقم (١٠) التي نصها "اختار التمارين المناسبة التي يمكن للطلاب أدائها في المنزل في أثناء التعليم عن بعد" فجاءت بالمرتبة الرابعة وبدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,١٢) وانحراف معياري (٠,٩٨)، ثم جاءت العبارة رقم (٤) التي نصها "احرص على تقديم التغذية الراجعة في نهاية الدرس في أثناء التعليم عن بعد" بالمرتبة الخامسة وبدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,٠٩) وانحراف معياري (٠,٩٠).

بينما كانت أقل خمس عبارات من حيث الموافقة في محور واقع تطبيق التعليم عن بعد في تدريس مادة التربية البدنية، كما يلي:

جاءت العبارة رقم (١٨) التي نصها "احرص على الاستفادة من تجارب الدول المتقدمة في مجال تطبيق التعليم عن بعد" بالمرتبة السادسة عشرة وبدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٣,٤٥) وانحراف معياري (١,١٣)، ثم جاءت العبارة رقم (٦) التي نصها "أركز على الجوانب التطبيقية أكثر من النظرية في أثناء التعليم عن بعد" بالمرتبة السابعة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,٢٣) وانحراف معياري (١,٢٣)، وجاءت العبارة رقم (٢٠) التي نصها "احرص على تحديد ساعات إضافية

يتضح من الجدول رقم (٨) أن المتوسط العام لمحور واقع تطبيق التعليم عن بعد في تدريس مادة التربية البدنية) جاء بدرجة استجابة (٣,٧٢) درجة من ٥ وبانحراف معياري (٠,٦٩) وبنسبة مئوية (٧٤,٤%) وهذا المتوسط يقع بالفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي، التي تشير إلى درجة (موافق)، وهذا يشير إلى أن استجابات عينة الدراسة كانت إيجابية وبدرجات مرتفعة موزعة على فقرات هذا المحور.

ويتضح في عبارات محور واقع تطبيق التعليم عن بعد ومتوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة، أن العبارة رقم (١١) التي نصها "احرص على التفاعل المشترك مع الطالب في أثناء التعليم عن بعد" حصلت على المرتبة الأولى بدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,١٥) وانحراف معياري (٠,٩٣)، يليها العبارة رقم (١٩) التي نصها "احرص على توفير بيئة تعليمية مناسبة في أثناء أداء الدرس" بالمرتبة الثانية بدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,١٣) وانحراف معياري (٠,٩٣).

ثم جاءت العبارة رقم (٢) التي نصها "احرص على تحقيق الأهداف السلوكية للدرس في أثناء التعليم عن بعد" بالمرتبة الثالثة وبدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,١٢) وانحراف معياري (٠,٩٧)، وهذا يشير إلى موافقة

المعلمين على التفاعل المشترك مع الطلاب وهذا بدوره له أهمية كبيرة في تنمية وتطوير الأداء التعليمي، والعمل على خلق أجواء تفاعلية من خلال اختيار التمارين المناسبة، كما تبين أن معلمي التربية البدنية يحرصون على توفير بيئة تعليمية مناسبة في أثناء أداء الدرس، والعمل على تحقيق الأهداف السلوكية للدرس في أثناء التعليم عن بعد، وهذا يشير إلى موافقة عينة الدراسة على أن عقد اللقاءات المستمرة والمتزامنة يحقق الأهداف السلوكية للدرس في أثناء التعليم، وكان لدى معلمي التربية البدنية حرص على تقديم التغذية الراجعة في نهاية الدرس في أثناء التعليم عن بُعد، واستخدام أساليب وطرق تدريس فعالة تساعد الطالب على التعلم في أثناء التعليم عن بعد.

ويعزو الباحثان هذا السبب إلى توفر المحتوى الإلكتروني والبرامج التطبيقية المستخدمة في التعليم عن بُعد، وأن الإستراتيجيات الحديثة والجيدة في التدريس تتطلب استخدام التكنولوجيا في التعليم؛ مما سهل على المعلمين استخدام التطبيقات لنشر الفيديوهات والصور التوضيحية للدروس المختلفة، واهتمام المعلمين على التفاعل المشترك مع الطلاب، وكذلك وعي المعلمين بأهمية التغذية الراجعة في تحسين جودة أداء المعلم.

وهذا يتفق مع دراسة ابن جساس (٢٠٢٠)، ودراسة ضو والمصراي (٢٠٢٠) التي أشارت إلى أن التعليم عن بُعد يمكن المعلم من إجراء الاختبارات التعليمية والاختيارات التقييمية بصورة إلكترونية، بالتالي يمكن من تقديم التغذية الراجعة مباشرة للطلاب، كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة الحمادي والجندي (٢٠١١) التي أشارت إلى أن التعليم يحتاج إلى مهارات تقنية عالية من قبل المعلمين، واستخدام التعليم عن بُعد ساهم في تطويرها وتعزيزها لديهم، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة حوراني (٢٠٢١).

للإجابة على تساؤلات الطلاب المرتبطة بالدرس " بالمرتبة الثامنة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,١٧) وانحراف معياري (١,١٢)، ثم جاءت العبارة رقم (١٤) التي نصها "استخدم البريد الإلكتروني في إرسال واستقبال واجبات الطلاب المنزلية في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة التاسعة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,٠٥) وانحراف معياري (١,٢٣)، وأخيرا جاءت العبارة رقم (٨) التي نصها "اقم مستوى اللياقة البدنية للطلاب في بداية ونهاية الفصل الدراسي في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة العشرين والأخيرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٢,٨٨) وانحراف معياري (١,١٦).

ويتضح من نتائج الدراسة أن واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية جاء بدرجة استجابة متوسطة، وهو ما يعطي انطباعاً إيجابياً لتقبل المعلمين لعملية التعلم عن بعد. ويعزو الباحث هذا إلى ما قدمته وزارة التعليم من دعم لتفعيل التعليم عن بُعد ضمن جهود الوزارة في التحول الرقمي للتعليم في المملكة العربية السعودية.

وهذا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشمري (٢٠٢١) التي توصلت إلى أن استجابات قدرة المعلمين على استخدام تقنيات التعلم عن بعد في مادة التربية البدنية كانت متوسطة، كما أشارت دراسة أبي جراد ونصار (٢٠٢١) إلى أن فاعلية التعليم عن بُعد في أثناء انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر المعلمين كان متوسطاً، واتفقت النتائج الحالية مع دراسة حوراني (٢٠٢١) التي توصلت إلى أن فاعلية التطبيقات الإلكترونية والتعلم عن بعد في أثناء جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي المدارس كانت بدرجة متوسطة.

كما يتضح في واقع تطبيق التعليم عن بُعد أن المعلمين كان لديهم حرص على التفاعل المشترك مع الطالب في أثناء التعليم عن بُعد بدرجة عالية، ويشير هذا إلى اهتمام

السؤال الثاني: ما معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في
تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض من وجهة
نظر المعلمين بمدينة الرياض؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب
المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية،
والترتيب لاستجابات أفراد عينة الدراسة من معلمي التربية
البدنية في المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض.

جدول رقم (٩). التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازلياً لاستجابات عينة الدراسة من معلمي التربية البدنية في المدارس
المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض حول معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض

الرقم	التكرار	درجة الموافقة					النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة					
١٧	ك	٨٣	٤٤	٢٠	١١	٤	٤,١٨	١,٠٥	١	موافق	
	%	٥١,٢	٢٧,٢	١٢,٣	٦,٨	٢,٥					
٢٠	ك	٧٢	٥٠	٢٧	٧	٦	٤,٠٨	١,٠٦	٢	موافق	
	%	٤٤,٤	٣٠,٩	١٦,٧	٤,٣	٣,٧					
١٨	ك	٥٦	٧١	٢٠	١١	٤	٤,٠١	٠,٩٨	٣	موافق	
	%	٣٤,٦	٤٣,٨	١٢,٣	٦,٨	٢,٥					
١٩	ك	٨٦	٢٦	٢٠	١٨	١٢	٣,٩٦	١,٣٣	٤	موافق	
	%	٥٣,١	١٦	١٢,٣	١١,١	٧,٤					
١٣	ك	٦١	٥١	٣٥	١١	٤	٣,٩٥	١,٠٤	٥	موافق	
	%	٣٧,٧	٣١,٥	٢١,٦	٦,٨	٢,٥					
١	ك	٦٧	٤٦	٢٥	١٩	٥	٣,٩٣	١,١٥	٦	موافق	
	%	٤١,٤	٢٨,٤	١٥,٤	١١,٧	٣,١					
١٥	ك	٦٩	٤٨	١٧	١٩	٩	٣,٩٢	١,٢٣	٧	موافق	
	%	٤٢,٦	٢٩,٦	١٠,٥	١١,٧	٥,٦					
٩	ك	٥٨	٦٣	١٧	١٥	٩	٣,٩٠	١,١٥	٨	موافق	
	%	٣٥,٨	٣٨,٩	١٠,٥	٩,٣	٥,٦					
٨	ك	٤٨	٦٣	٣٠	١٦	٥	٣,٨٢	١,٠٦	٩	موافق	
	%	٢٩,٦	٣٨,٩	١٨,٥	٩,٩	٣,١					
١٢	ك	٥٠	٦٢	٢٧	١٦	٧	٣,٨١	١,١١	١٠	موافق	
	%	٣٠,٩	٣٨,٣	١٦,٧	٩,٩	٤,٣					
١٦	ك	٥١	٤٩	٣٥	٢١	٦	٣,٧٣	١,١٥	١١	موافق	
	%	٣١,٥	٣٠,٢	٢١,٦	١٣	٣,٧					
١٤	ك	٣٩	٦٢	٣٨	١٦	٧	٣,٦٨	١,٠٨	١٢	موافق	
	%	٢٤,١	٣٨,٣	٢٣,٥	٩,٩	٤,٣					

تابع جدول رقم (٩).

الرقم	التكرار	درجة الموافقة					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة				
٣	ك	٥٣	٣٦	٤٧	٢٠	٦	٣,٦٨	١,١٦	١٣	موافق
	%	٣٢,٧	٢٢,٢	٢٩	١٢,٣	٣,٧				
١٠	ك	٤٩	٥٥	٢٢	٢٣	١٣	٣,٦٤	١,٢٧	١٤	موافق
	%	٣٠,٢	٣٤	١٣,٦	١٤,٢	٨				
٦	ك	٣٥	٥١	٢٧	٣٧	١٢	٣,٣٧	١,٢٦	١٥	محايد
	%	٢١,٦	٣١,٥	١٦,٧	٢٢,٨	٧,٤				
١١	ك	٢٩	٥٠	٣٩	٣١	١٣	٣,٣١	١,٢٠	١٦	محايد
	%	١٧,٩	٣٠,٩	٢٤,١	١٩,١	٨				
٥	ك	٣٠	٣٦	٣٦	٤٩	١١	٣,١٥	١,٢٣	١٧	محايد
	%	١٨,٥	٢٢,٢	٢٢,٢	٣٠,٢	٦,٨				
٤	ك	٢٤	٤٠	٣٣	٥٠	١٥	٣,٠٥	١,٢٤	١٨	محايد
	%	١٤,٨	٢٤,٧	٢٠,٤	٣٠,٩	٩,٣				
٢	ك	٢٢	٤٤	٢٦	٥٤	١٦	٣,٠١	١,٢٥	١٩	محايد
	%	١٣,٦	٢٧,٢	١٦	٣٣,٣	٩,٩				
٧	ك	١٧	٢٥	١٧	٧٣	٣٠	٢,٥٤	١,٢٥	٢٠	غير موافق
	%	١٠,٥	١٥,٤	١٠,٥	٤٥,١	١٨,٥				
المتوسط العام										
							٣,٦٤	٠,٧٦	موافق	

المتوسط الحسابي هي العبارة رقم (١٧) التي نصها "صعوبة توفير مصدر بديل في حال انقطاع التيار الكهربائي في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة الأولى بدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,١٨) وانحراف معياري (١,٠٥)، وهذا يشير إلى أن صعوبة توفير مصدر بديل في حال انقطاع التيار الكهربائي في أثناء التعليم عن بُعد تعد أبرز المعوقات التي تعيق تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض، يليها العبارة رقم (٢٠) التي نصها "لا يوجد تدريب سابق للمعلمين على إستراتيجيات التعليم عن بُعد قبل وفي أثناء الخدمة" بالمرتبة الثانية بدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,٠٨) وانحراف معياري (١,٠٦).

يتضح من الجدول رقم (٩) أن المتوسط العام لمحور (معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض من وجهة نظر المعلمين) جاء بدرجة استجابة (٣,٦٤) درجة من (٥) وانحراف معياري (٠,٧٦) وبنسبة مئوية (٧٢,٨%) وهذا المتوسط يقع بالفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي التي تشير إلى درجة (موافق)، وكان هناك تفاوت في درجة موافقة أفراد الدراسة على عبارات المحور حيث تراوحت بين (غير موافق/محايد/موافق) بمتوسط حسابي من (٢,٥٤) إلى (٤,١٨).

ويتضح من الجدول رقم (٩) متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة، وقد كانت أعلى فقرة من حيث

والأخلاق في نفوس الطلاب في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة العشرين والأخيرة بدرجة (غير موافق)، بمتوسط حسابي (٢,٥٤) وانحراف معياري (١,٢٥).

يتضح من النتائج أن هناك معوقات لتطبيق التعليم عن في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض من وجهة نظر المعلمين وكانت استجابات عينة الدراسة إلى وجود معوقات بدرجة متوسطة، وكان هناك تفاوت في درجة المعوقات، فمن أبرزها: صعوبة توفير مصدر بديل في حال انقطاع التيار الكهربائي أثناء التعليم عن بعد. كما تم التوصل إلى عدم وجود تدريب سابق للمعلمين على إستراتيجيات التعليم عن بُعد قبل وفي أثناء الخدمة، وهذا يعد من أبرز المعوقات - أيضا - التي تعيق تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية، كما أفاد المعلمون ان تعليم التربية البدنية عن بعد يحتاج إلى قضاء وقت طويل أمام جهاز الحاسوب، عدم تناسب التعليم عن بُعد مع مادة التربية البدنية بدرجة عالية، وافتقار بعض الطلاب إلى جهاز الحاسوب في منازلهم، ووجود صعوبة في متابعة جميع الطلاب في أثناء التعليم عن بُعد، انخفاض دافعية الطلاب نحو مادة التربية البدنية في أثناء التعليم عن بعد، صعوبة في تطبيق بعض المهارات في أثناء التعليم عن بعد.

ويعزو الباحثان ذلك أن التحول الذي فرضته جائحة كورونا للتعليم عن بُعد كان له العديد من التحديات لمعلمي التربية البدنية، ولم يكن لدى المعلمين استعداد سابق، حيث توفر القليل من التدريب أو بدون تدريب سابق لدى بعضهم، كما يفتقرون إلى الخبرة في تعليم التربية البدنية عن بُعد، وتم اللجوء إلى أساليب "المحاولة والخطأ"، حيث كان الانتقال إلى التعليم عن بُعد خصوصاً في فترة جائحة كورونا كانت مفاجئة للجميع، وكانت تجربة جديدة تماماً لكل من المعلمين والطلاب؛ مما صعب فرصة توفير برامج التدريب للمعلمين، كما أن هذا الأمر يتطلب التدريب والممارسة العملية.

وهذا يتفق مع دراسة الشمري (٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود معوقات بصورة متوسطة عند استخدام تقنيات

ثم جاءت العبارة رقم (١٨) التي نصها "أقضي وقت طويل أمام جهاز الحاسوب في أثناء التعليم عن بعد" بالمرتبة الثالثة بدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٤,٠١) وانحراف معياري (٠,٩٨)، وهذا يعني أن قضاء وقت طويل أمام جهاز الحاسوب في أثناء التعليم عن بُعد يعدُّ واحدة من أبرز معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض، ثم جاءت العبارة رقم (١٩) التي نصها "التعليم عن بُعد لا يتناسب مع مادة التربية البدنية" بالمرتبة الرابعة بدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٣,٩٦) وانحراف معياري (١,٣٣).

وجاءت العبارة رقم (١٣) التي نصها "افتقار بعض الطلاب إلى جهاز الحاسوب في منازلهم" بالمرتبة الخامسة وبدرجة (موافق)، بمتوسط حسابي (٣,٩٥) وانحراف معياري (١,٠٤).

بينما كانت أقل خمس عبارات من حيث الموافقة في محور معوقات تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض، كما يلي:

جاءت العبارة رقم (١١) التي نصها "افتقد إلى مهارات استخدام البرامج الخاصة بالتعليم عن بُعد" بالمرتبة السادسة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,٣١) وانحراف معياري (١,٢٠)، ثم جاءت العبارة رقم (٥) التي نصها "أجد صعوبة في تحقيق الأهداف السلوكية للدرس في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة السابعة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,١٥) وانحراف معياري (١,٢٣)، وجاءت العبارة رقم (٤) التي نصها "أجد صعوبة في استدرارك الدروس التي فاتت في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة الثامنة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,٠٥) وانحراف معياري (١,٢٤)، ثم جاءت العبارة رقم (٢) التي نصها "أجد صعوبة في إدارة الوقت للدرس في أثناء التعليم عن بُعد" بالمرتبة التاسعة عشرة بدرجة (محايد)، بمتوسط حسابي (٣,٠١) وانحراف معياري (١,٢٥)، وأخيرا جاءت العبارة رقم (٧) التي نصها "أجد صعوبة في غرس القيم

السنوي للمعلمين وإقامة الدورات التدريبية ومواكبة متطلبات العصر؛ لأنها الطريقة الأكثر فاعلية لتحقيق أهداف تحسين صعوبات التعلم تحديدها وتشخيصها. تشير الأبحاث السابقة لوباء COVID-19 إلى أن العديد من معلمي التربية البدنية يشعرون بأنهم غير مستعدين لاستخدام التكنولوجيا. (Goodyear, Casey, Armour & 2017)، وعند مناقشة النتائج مع الدراسات الأخرى أشارت نتائج دراسة دوغونادزه وآخرين (Doghonadze et al., 2020) أن بعض المعلمين غير قادرين على استخدام البرامج الإلكترونية المتاحة للتعليم عن بُعد على نحو ملائم، أو استخدام كافة الإمكانيات التي تتيحها تلك البرامج، كما أن بعضهم ليس على دراية بتلك البرامج، ويملك نظرة محدودة عن الإنترنت، ولا يرى إمكانية إفادته في العملية التعليمية، وهو ما اختلفت عنه دراسة "كونيغ" (König et al., 2020)، حيث أشارت إلى أن أغلبية المعلمين أشاروا إلى بقائهم على اتصال مع الطلاب وأسرههم وتقديم محتويات تعليمية جديدة، وتحديد المهام وتوفير التغذية الراجعة للطلاب من خلال التعلم الإلكتروني. أوصت دراسة الطروانة (٢٠٢١) إلى تحديد السبل المناسبة للحدّ من معوقات التعليم عن بعد، بعقد دورات تدريبية للطلبة والمعلمين على استخدام التعلم الإلكتروني، وإدخال إصلاحات فورية على المنهج وطرق تدريسه. السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد تعود لمتغيرات (المؤهل العلمي/ المرحلة الدراسية/ عدد سنوات الخبرة/ الدورات التدريبية)؟

اختبار الاعتدالية:

للإجابة على هذا السؤال السابق لابد من التأكد من اعتدالية توزيع البيانات؛ لأن معظم الاختبارات المعملية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، لذلك تم إجراء اختبار التوزيع الطبيعي (اختبار كولموجروف- سمرنوف)

التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية أكثرها ترجع إلى قلة (أو انعدام) الدورات التدريبية على استخدام تقنيات التعليم، وما ترتب عليه من ضعف إعداد المدرسين في مجال استخدام التقنيات التعليمية، وأكدت دراسة الطروانة (٢٠٢١) وجود صعوبات في تطبيق التعليم عن بُعد تعزى إلى قلة التدريب للمعلم بدرجة مرتفعة، وكذلك صعوبة التواصل الفعال ومتابعة الطلاب ونقص الإمكانيات المادية في المدارس، كما توصلت دراسة (Ryan, 2021) أن من معوقات التعليم عن بُعد صعوبة قياس مشاركة الطلاب من قبل المعلمين، وأكدت ذلك دراسة الجراح (٢٠٢٠) إلى وجود صعوبات تؤثر على فاعلية التعلم عن بعد، كما أكدت دراسة الضمور (٢٠٢٠) إلى وجود صعوبات مادية وإدارية لدى المعلمين في أثناء استخدام التعليم عن بُعد وبدرجة مرتفعة. تعزى النتائج التي تم التوصل إليها إلى ما أشارت إليه دراسة ابن جساس (٢٠٢٠) ودراسة ملوم وبشير (٢٠١٧) من وجود ضعف في توافر التقنيات لتغطي موضوعات دروس التربية البدنية، ومن المعروف أن الألعاب الرياضية تتطلب أدوات وتجهيزات تقنية متقدمة لأجل تحويل المهارات الحركية إلى دروس إلكترونية، بالإضافة إلى ذلك أكدت دراسة عز الدين (٢٠١٧) أن عزوف المعلمين عن تدريس الجانب المهاري عن بُعد يرجع لصعوبة تقويم المهارات الحركية من خلال التعليم عن بعد. كما اتفقت النتائج مع ما أشارت له دراسة الرنتيسي (٢٠٢٠) إلى وجود صعوبات في التعليم عن بُعد من وجهة نظر المعلمين بدرجة كبيرة، وتؤكد دراسة (Jeong & So, 2020) أن من أهم هذه التحديات للمعلمين قلة التدريب لديهم، كما يفتقرون إلى الخبرة في تعليم التربية البدنية عن بُعد. توصلت دراسة (Ryan, 2021) إلى أن التكنولوجيا الحالية جعلت الانتقال للتعليم عن بُعد أكثر قابلية للإدارة، لكن احتياجات الطلاب في بيئة التعلم عن بُعد تختلف عن التعليم المباشر، لقد قدم التعلم عن بُعد العديد من التحديات؛ لأن معظم أنظمة المدارس لم يتم إعدادها للتعليم عن بعد سابقاً من رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر. ويشير (Nico, 2021) إلى أهمية التدريب

يتضح من الجدول رقم (١٠) نتائج اختبار KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST، حيث إن قيم مستوى المعنوية بلغت (٠,٠٦) وهي أكبر من (٠,٠٥)، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ويتضح بناء على هذه النتائج أن الاختبارات المناسبة لإجراء اختبار الفروق الإحصائية هي الاختبارات المعملية (البارا مترية)، وفق شرط التوزيع الطبيعي.

لذلك للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" INDEPENDENT SAMPLES TEST بالنسبة لمتغيرات (المرحلة الدراسية/ الدورات التدريبية) واختبار تحليل التباين الأحادي ONE WAY ANOVA بالنسبة لمتغيرات (المؤهل العلمي/ عدد سنوات الخبرة) لمعرفة الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد والجدول الآتية توضح ذلك:

(KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST)، لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، وجاءت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول رقم (١٠). اختبار التوزيع الطبيعي (Kolmogorov-Smirnov Test) لمحور واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية

كولجروف - سمرنوف			المحور
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	
٠,٠٦	١٦٢	٠,٠٧	واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية

١- الفروق حسب المؤهل العلمي:

جدول رقم (١١). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لمعرفة الفروق في اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو محاور الدراسة باختلاف المؤهل العلمي

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية	بين المجموعات	٠,٣٧	٢	٠,١٩	٠,٣٩	٠,٦٨
	داخل المجموعات	٧٥,٦٢	١٥٩	٠,٤٨		
	المجموع	٧٥,٩٩	١٦١			

عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف المؤهل العلمي وبذلك القيمة (٠,٦٨) غير دالة إحصائيًا.

يتضح من الجدول رقم (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم

٢- الفروق حسب المرحلة الدراسية:

جدول رقم (١٢). نتائج اختبار "ت" (Independent Samples Test) لمعرفة الفروق في اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد باختلاف المرحلة الدراسية

المحور	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية	المتوسطة	١٠٣	٣,٧٠	٠,٦٨	٠,٦٢	٠,٥٤
	الثانوية	٥٩	٣,٧٧	٠,٧٠		

عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف المرحلة الدراسية وبذلك القيمة (٠,٥٤) غير دالة إحصائياً.

يتضح من الجدول رقم (١٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم

٣- الفروق حسب عدد سنوات الخبرة:

جدول رقم (١٣). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) لمعرفة الفروق في اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو محاور الدراسة باختلاف عدد سنوات الخبرة

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية	بين المجموعات	٠,٥٠	٢	٠,٢٥	٠,٥٢	٠,٥٩
	داخل المجموعات	٧٥,٤٩	١٥٩	٠,٤٧		
	المجموع	٧٥,٩٩	١٦١			

عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى لعدد سنوات الخبرة وبذلك القيمة (٠,٥٩) غير دالة إحصائياً.

يتضح من الجدول رقم (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم

٤- الفروق حسب الدورات التدريبية:

جدول رقم (١٤). نتائج اختبار "ت" Independent Samples Test لمعرفة الفروق في اتجاهات مفردات عينة الدراسة نحو واقع تطبيق التعليم عن بُعد باختلاف الدورات التدريبية

المحور	الدورات التدريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية	لم أتلّق	٥٣	٣,٦١	٠,٥٨	١,٤٦	٠,١٥
	تلقيت تدريب	١٠٩	٣,٧٨	٠,٧٣		

(٢٠١٣)، ودراسة (محمود، ٢٠١٨)، ويمكن تفسير هذه النتائج لمحدودية البرامج الأكاديمية في إكساب المعلمين المعرفة التكنولوجية التدريسية في جانب التعليم عن بُعد في التربية البدنية.

كما توصلت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف المرحلة الدراسية وسنوات الخبرة والدورات التدريبية. وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن التحول إلى التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا طبقت على جميع المعلمين، كما يعزو الباحث أيضاً إلى أن المعلمين على مختلف الخبرات التربوية لديهم النظرة نفسها نحو التعليم عن بعد. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزهراني (٢٠٢٠)، ونتيجة دراسة المشهراوي (٢٠٢٠)، كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة الشهري (٢٠٢١) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول واقع التعليم عن بُعد باختلاف سنوات الخبرة، واتفقت -أيضاً- مع دراسة الفواغرة، والدلابيج (٢٠٢١) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فاعلية التعليم الإلكتروني في أثناء جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية على حسب متغير سنوات الخبرة، ودراسة الزيدانين، والعايد (٢٠٢١) وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ابن الجساس (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى لعدد سنوات الخبرة ومتغير التدريب، كما تختلف مع نتائج دراستي (خليفة، ٢٠١١)، و(مندورة، ٢٠١١) اللتين كشف عن وجود فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة لمعوقات التعليم عن بُعد تعود لاختلاف متغير عدد الدورات.

يتضح من الجدول رقم (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف الدورات التدريبية وبذلك القيمة (٠,١٥) غير دالة إحصائياً.

يتضح من النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات عينة الدراسة حول محور واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف المؤهل العلمي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن جميع المعلمين كان لديهم توجه مشترك على أهمية التعليم عن بُعد خصوصاً في أثناء جائحة كورونا، وما فرضته من قيود، لذلك كان لزاماً على جميع المعلمين تقديم الدروس عن بُعد، ولم يفرق المؤهل العلمي بشكل كبير في هذا الجانب. وهذا يتفق مع نتائج دراسة ابن الجساس (٢٠٢٠) التي توصلت إلى أن واقع التعليم عن بُعد في منهج التربية البدنية لا يوجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل التعليمي، واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة الفواغرة، والدلابيج (٢٠٢١) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فاعلية التعليم الإلكتروني في أثناء جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية على حسب متغير المؤهل العلمي، واتفقت - أيضاً - مع دراسة مدني وطاهر (٢٠١٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في امتلاك الكفايات التكنولوجية وفق متغير المؤهل العلمي.

واختلفت النتائج التي توصلنا إليها مع دراسات أخرى وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام تكنولوجيا التعليم في مادة التربية البدنية تعزى لمتغير المؤهل العلمي (اللهيبي، ٢٠١٠)، كما وجدت فروق بالنسبة للمعلمين بشكل عام في دراسة الزيدانين، والعايد (٢٠٢١)، وفي مقررات دراسية أخرى دراسة (القحطاني،

- تنمية مهارات المعلمين التي تساعدهم على التقييم واستخدام كافة البرامج الخاصة بالتعليم عن بُعد.
- عقد ورش عمل تدريبية في مجال التعليم عن بُعد والاتصالات لكل من المعلمين والطلبة والإداريين لتسهيل استخدام التعليم عن بُعد والتخلص من كافة الصعوبات التي تحول دون الاستفادة من هذا النظام.
- العمل على توفير المحتوى الإلكتروني في مجال التربية البدنية لتسهيل تطبيق عملية التعليم عن بُعد.
- ضرورة تجهيز الفصول الدراسية بجميع متطلبات استخدام التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية.
- تطوير منظومة التعليم عن بُعد بشكل مستمر ومواكبة التطورات الحديثة والاستفادة من تجارب الدول الأخرى.

المراجع

المراجع العربية:

ابن جساس، راشد محمد. (٢٠٢٠). واقع التعليم عن بُعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية، ٤٠٤، ١٣٧-١٥٧.
الأحمد، محمد عبد القادر. (٢٠١٥). طرق التدريس العامة. المنامة، أكاديمية الخليج العربي للدراسات التربوية.
الجراح، فيصل صالح فريح. (٢٠٢٠). واقع التعليم الإلكتروني في برنامج التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا المستجد "كوفيد ١٩" من وجهة نظر الطلبة في الأردن بين النظرية والتطبيق. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج ٤، ٤٤٤، ١٠١-١١٣.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتهما استنتج الباحثان ما يلي:
١- كانت استجابات عينة الدراسة إيجابية لواقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية، وتقبل المعلمين لعملية التعلم عن بُعد، وجاءت بدرجة استجابة متوسطة (٣,٧٢) درجة من ٥ وبانحراف معياري (٠,٦٩) وبنسبة مئوية (٧٤,٤%).
٢- وجود معوقات في تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية بمدارس الرياض من وجهة نظر المعلمين، تتمثل أبرزها في (صعوبة توفير مصدر بديل في حال انقطاع التيار الكهربائي أثناء التعليم عن بُعد، عدم وجود تدريب سابق للمعلمين على إستراتيجيات التعليم عن بُعد قبل وأثناء الخدمة، قضاء وقت طويل أمام جهاز الحاسوب أثناء التعليم عن بُعد، كذلك عدم تناسب التعليم عن بُعد مع مادة التربية البدنية بدرجة كبيرة، وافتقار بعض الطلاب إلى جهاز الحاسوب في منازلهم.
٣- أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أو أقل بين استجابات أفراد الدراسة عن محور واقع تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية باختلاف متغيرات (المؤهل العلمي، المرحلة الدراسية، عدد سنوات الخبرة، والدورات التدريبية).

ثانياً: التوصيات

من خلال نتائج الدراسة قدم الباحثان مجموعة من التوصيات التالية:
- العمل على إقامة دورات مهنية وتدريبية لمعلمي التربية البدنية قبل الالتحاق بالخدمة وفي أثناء الخدمة على استخدام تقنيات التعليم الحديثة في التعليم عن بُعد.

جائحة كورونا من وجهة نظرهم وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية: جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية، مج ٣٢، ١٤، ٣١٩-٣٥٨.

الضمور، رويدة. (٢٠٢٠). المعوقات المادية والإدارية لدى المعلمات في استخدامهن للتعليم الإلكتروني في مرحلة التعليم الأساسية والثانوية في مديرية محافظة الكرك من وجهة نظرهن. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث . مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤٠(٣)، ٤٠-٥٥.

الطراونة، كنانة عوض. (٢٠٢١). معوقات استخدام التعليم الإلكتروني عن بعد في ظل جائحة كورونا وسبل مواجهتها من وجهة نظر المعلمين بمحافظة الكرك. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج ٥، ٣٧٤، ٣٩-٦٣.

العتار، عبد الرحمن حسن. (٢٠١٦). معوقات استخدام التطبيقات الرقمية في التعليم عن بُعد بالمدارس التابعة لوكالة الغوث في محافظات غزة (رسالة ماجستير). قسم مناهج وطرق تدريس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

الفواغرة، ولاء امطراد محمد، والدلابيح، هيفاء عبد الهادي حمدان. (٢٠٢١). مدى فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر معلمي المرحلة الأساسية في مديرية تربية لواء البادية الشمالية الغربية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة آل البيت، المفرق

القحطاني، عثمان علي. (٢٠١٣). واقع توظيف المستحدثات التكنولوجية في تدريس رياضيات المناهج المطورة من وجهة نظر المعلمين والمشرفين التربويين بمنطقة تبوك التعليمية المجلة التربوية

الحمادي، فايضة؛ والجندي، جمال. (٢٠١١). التعليم الإلكتروني في عصر ما بعد العولمة، المتطلبات والمهارات، المعوقات لذي الاحتياجات الخاصة. متوفر على: www.alnoor.se/article.asp?id=12092

الراشد، حمود حمد. (٢٠١٦). فاعلية استخدام التعليم عن بُعد في تنمية دافعية التعلم لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بدولة الإمارات العربية المتحدة، (رسالة ماجستير). قسم مناهج وطرق تدريس، كلية التربية، جامعة الإمارات، أبو ظبي.

الزيدانين، آيات اسماعيل إبراهيم، والعباد، رويدة زهير محمد. (٢٠٢١). واقع دور التعليم الإلكتروني لمواجهة أزمة كورونا من وجهة نظر معلمي المدارس الحكومية في الأردن، مجلة رماح للبحوث والدراسات: مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رماح، ٥٥٤، ٦٧-٩٢.

الزهراني، سوسن ضيف الله يحيى. (٢٠٢٠). اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى نحو توظيف أدوات التعليم الإلكتروني "منصة البلاك بورد" في العملية التعليمية تماشياً مع تداعيات الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا. المجلة العربية للتربية النوعية: المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١٤٤، ٣٥٧-٣٧٦.

الشمري، سالم مطرود، الشمري، فهد زين، والسهلي، سلطان محمد. (٢٠٢١). معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني لمادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بدولة الكويت في ظل جائحة كورونا. المجلة التربوية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، مج ٣٥، عدد خاص، ٨١-١٠٧.

الشهري، علي بن محمد الكلثبي. (٢٠٢١). درجة استخدام المعلمين لتقنيات التعليم عن بُعد في ظل

عبد الحفي، رمزي أحمد. (٢٠١٣). التعليم عن بُعد في الوطن العربي وتحديات القرن الحادي والعشرين. الرياض: مكتبة دار القلم.

عبد الحفي، رمزي أحمد. (٢٠١٣). طرق التدريس ومهارات التعلم. الرياض: مكتبة دار القلم.

محمود، عمر. (٢٠١٨). واقع توظيف التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية الإسلامية للصف السادس الإعدادي في العراق: دراسة ميدانية من وجهة نظر الأساتذة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة طيبة.

نشوان، يعقوب حسين. (٢٠١٨). إدارة التعليم عن بُعد والتعليم الجامعي المفتوح. عمان: مكتبة الدار الأردنية.

نشوان، يعقوب حسين. (٢٠١٨). إدارة التعليم عن بُعد والتعليم الجامعي المفتوح. عمان: مكتبة الدار الأردنية.

المراجع الأجنبية:

Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). Rethinking the relationship between pedagogy, technology and learning in health and physical education. *Sport, education and society*, 22(2), 288-304.

Emine, A. R. A. S., & Karakaya, Y. E. (2020). E-learning in sports education institutions in Turkey. *MOJES: Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 14-26.

Koryahin, V., & Blavt, O. (2021). Development of Distance Technologies in Physical Education of Students: Opportunities and Challenges. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2(1), 5-11.

Nico, M. (2021). Improving the Identification and Diagnosis of Learning Disabilities.

الدولية المتخصصة: دار سمات للدراسات والأبحاث، مج ٢، ٥٤، ٤٠٧-٤٣٠.

اللهيبي، ثامر بن سلطان ناصر، ولال، زكريا بن يحيى. (٢٠١٠). واقع تطبيق التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

المشهوراوي، حسن سلمان عبد الرؤوف. (٢٠٢٠). أثر تجربة توظيف التعلم الإلكتروني لتحسين العملية التعليمية في المرحلة الأساسية العليا بمحافظات قطاع غزة من وجهة نظر المعلمين. مجلة جامعة النجاح للابحاث - العلوم الإنسانية: جامعة النجاح الوطنية، مج ٣٤، ١٤، ٣٩-٧٤.

بن السايح، سمير، ولعياضى، عصام. (٢٠٢١). معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني من وجهة نظر الأساتذة في ظل جائحة كوفيد ١٩. مجلة المحترف: جامعة زيان عاشور الجلفة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مج ٨، ٤٤، ٤٠٦-٤٢٠.

جامل، عبد الرحمن عبد السلام. (٢٠١٥). طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس. القاهرة: مكتبة دار المعرفة.

حسن، ثناء خليل موسى. (٢٠١١). تصورات أعضاء الهيئة التدريسية والإداريين في جامعة اليرموك نحو إمكانية تطبيق نظام التعلم عن بعد والمعوقات التي تواجه ذلك، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

رؤية المملكة ٢٠٣٠، موقع <https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2/الرؤية:الرؤية/030/overview>

Ryan. S. (2021). Are you Listening Students? It's me, Zoom: Engaging High School Students During Distance Learning.

Tony. B (2018). The role of distance education in developing the technological performance of students at Brisian High School in Tiare, Kentucky, USA. Eric Digest. (218). Ed:856931.

Rafael, W (2020). Redesigning Teaching, Leadership, and Indigenous Education in the 21st Century. Eric Digest. (429). Ed:985636.

Russell. J (2017). Knowledge trips via the web, and its role in supporting distance education in the countries of the European Union. Eric Digest. (105). Ed:885632.

فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية للمرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين في مدينة الرياض

عبد الله بن فهد الجلعود*
طالب دراسات عليا
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٨/٥م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢٢/٩/٢٥م)

د. سمير محمد مناور**
أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٩/٢٥م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢٢/٨/٥م)

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، كذلك التعرف على أهمية تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بالرياض، كما هدفت للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض وقد بلغ عددهم (١٦٢) معلماً، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بما يشكل (٤٥%) من المجتمع الكلي للدراسة خلال العام الدراسي ١٤٤١ - ١٤٤٢ هـ. وقد أظهرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة بأن تقديرات معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لأهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية قد جاءت بدرجة (مرتفعة)، كما جاءت تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لمدى تحقق الأهداف السلوكية الوجدانية، والمعرفية، والمهارية (النفس حركية) في التعليم عن بُعد كذلك بدرجة (مرتفعة)، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد). وقد أوصى الباحث إلى ضرورة عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة عن كيفية استخدام الوسائل التعليمية الإلكترونية المناسبة للدرس، وإلى ضرورة وجود محفزات لمعلمي التربية البدنية للالتحاق بالدورات التدريبية كإضافة نقاط للأداء الوظيفي، ودراسة مقترحة بتصميم منصة إلكترونية خاصة بمعلمي التربية البدنية، بحيث يمكن من خلالها تعليم الخبرات التعليمية بطريقة مباشرة.

الكلمات المفتاحية: التعليم عن بُعد، الأهداف السلوكية، التربية البدنية.

*طالب دراسات عليا بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

**أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

The Effectiveness of Distance Learning in Achieving the Objectives of Physical Education for the Intermediate Schools

Abdullah bin Fahd Al-Jaloud

Graduate student - College of Sports Sciences and Physical
Activity

Dr. Sameer Mohd Mnawer

Assistant Professor, Department of Physical Education
College of Sports Science & Physical Activity

(Received 5/8/2022; Accepted for publication 25/9/2022)

Abstract

The study aimed to identify **The Effectiveness of Distance Learning in Achieving the Objectives of Physical Education for the Intermediate Schools from teachers' perspective in Riyadh**, as well as to identify the importance of using distance learning in Physical Education from Physical Education teachers' perspective for the intermediate schools in Riyadh. It also aimed to identify the statistically significant differences attributable to the variables (Educational Qualification, Years of Experience, Training Courses in distance learning). The researcher used the Descriptive Survey Approach in this study. The study sample consisted of Physical Education teachers of the intermediate schools in Riyadh, and their number was (162) teachers. They were chosen by the simple random method, which represented (45%) of the total study population during the academic year 1441-1442 AH. The outcomes of the study showed that the rates of Physical Education teachers for the intermediate schools in Riyadh were in favor of the importance of using distance learning in achieving the objectives of the Physical Education; since it achieved (high) grades. The rates of Physical Education teachers in the intermediate schools in Riyadh about realizing behavioral, emotional, cognitive and skill objectives (psychomotor) in distance learning also achieved (high) grades. The outcomes also showed that there were no statistically significant differences between response rates of Physical Education teachers at the intermediate schools attributable to the variables (Educational Qualification, Years of Experience, Training Courses in distance learning). The researcher has recommended providing courses for Physical Education teachers in the intermediate schools on how to use electronic technologies during the class, and the importance of incentives for Physical Education teachers to join training courses, adding points for job performance. Also, a proposed study for designing an electronic platform for Physical Education teachers, through which educational experiences can be taught in a direct way.

Keywords: Distance Learning, Behavioral Objectives, Physical Education.

المقدمة:

دعم الطالب والمعلم، ومن هذه المبادرات تفعيل بعض المنصات التعليمية الرقمية كمنصة عين بوابة المستقبل (الشمراي، 2019).

كما تهدف العملية التربوية إلى إكساب المتعلمين المعارف، والمهارات، وأنماط السلوك، والخبرات التي تمكنهم من التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه، وبالتالي استمرارية هذا المجتمع وتطوره، ويتم تحقيق هذه الأهداف التربوية من خلال العملية التعليمية، ولكي تكون هذه العملية التعليمية عملاً علمياً منظماً وناجحاً، لا بد أن تكون موجهة نحو تحقيق أهداف وغايات محددة ومقبولة، ويعد وضوح هذه الأهداف ودقتها ضماناً لتوجيه عمليتي التعليم والتعلم بطريقة علمية مبرمجة، وبالتالي تحقيق الأهداف والغايات المنشودة (الحيلة، 2016).

كما تعتبر التربية البدنية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد الوعي بقيمتها الصحية والتربوية، ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، وتحتل مناهج التربية البدنية اليوم مركزاً هاماً في العملية التربوية، وتعد أحد أعمدها الرئيسية فهي وسيلة التربية وأداة تحقيق أهدافها في ضوء ما توفره من المواد والأنشطة المنظمة داخل المدرسة وخارجها، وكل ما من شأنه أن يسهم في الوصول بالفرد المتعلم إلى أقصى ما يمكن بإبراز طاقاته و الكشف عن قدراته و تنمية ما لديه من استعدادات ومواهب (الجعافرة، 2015).

كما يجب أن يحتوي درس التربية البدنية على صياغة واضحة ودقيقة للأهداف السلوكية، وأن الأهداف السلوكية هي التي تساهم في تغير لسلوك المتعلم نتيجة لتفاعله مع المواقف المختلفة، ولتعلمه الخبرات التعليمية (الخولي والشافعي، 2005).

أدى التقدم الذي وصل له العالم في مجال التعليم إلى التخلي تدريجياً عن التعليم التقليدي والتوجه إلى الاعتماد على الأساليب التعليمية الحديثة (السالم، 2016). ومن هذه الأساليب استخدام التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد ، والتي تسعى إلى تحقيق العديد من الأهداف على مستوى الفرد والمجتمع منها تحسين مستوى كفاءة المعلمين وزيادة خبراتهم في إعداد المواد التعليمية، والوصول إلى مصادر المعلومات والحصول على الصور والفيديوهات وأوراق البحث عن طريق شبكة الإنترنت واستخدامها في شرح وإيضاح العملية التعليمية، وتوفير المادة التعليمية بصورتها الإلكترونية للطالب والمعلم، وإمكانية توفير دروس للمعلمين، إذ أن النقص في الكوادر التعليمية المميزة يجعلهم حكراً على مدارس معينة ويستفيد منهم عدد محدود من الطلاب كما يمكن تعويض النقص في المعلمين في بعض القطاعات التعليمية عن طريق الفصول الافتراضية، وتساعد الطلاب على الفهم والتعمق أكثر بالدرس حيث يستطيعون الرجوع للدرس في أي وقت، كما يساعدهم على القيام بواجباتهم المدرسية بالرجوع إلى مصادر المعلومات المتنوعة على شبكة الإنترنت او للمادة الإلكترونية التي يزودها المعلم لطلابه مدعمة بالأمثلة المتعددة وبالتالي الطالب يحتفظ بالمعلومة لمدة أطول لأنها أصبحت مدعمة بالصوت والصورة، وبذلك تساعد على الفهم (قناوي، 2020).

وفي المملكة العربية السعودية جاءت رؤية 2030 والتي لها علاقة في هذا الجانب، فهي تهتم بتطوير المجتمع من جميع النواحي ومنها التعليم. فقد أطلقت وزارة التعليم عدة مبادرات لتحقيق أهداف هذه الرؤية، والتي تتفق مع خطة التحول الرقمي لدعم الطالب والمعلم، ومنها خطة التحول الرقمي وتوسيع الاعتماد على التكنولوجيا بهدف

التدريس المناسبة للدرس نفسه، والتحقق أن الطالب تعلم الخبرة التعليمية بشكل صحيح. كما أن مشكلة البيئة المدرسية اللازمة لتطبيق التعليم الإلكتروني في تدريس التربية البدنية عن طريق تخصيص المدارس لقاعة محددة لمادة التربية البدنية ويتم تجهيزها بمختلف التقنيات والوسائل التعليمية اللازمة لتنفيذ برامج التعليم عن بُعد (اللهبي، 2010). وقد أوصت مشاعل آل عبد الكريم (2019) على وجوب إعداد الطلاب والطالبات لممارسة التعليم الإلكتروني والتعليم عن بُعد بالصورة المثالية لتخريج كفاءات تعليمية ناجحة.

ودراسة المجادي (2012) التي هدفت إلى معرفة أثر النمذجة الإلكترونية على تنمية المهارات الرياضية، والدافعية للتعلم في الألعاب الرياضية الفردية لدى طلاب التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية بالكويت، ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجريت مع معلمي التربية البدنية، فقد لاحظ الباحثان غياب التصور الواضح للأهداف، فقد كانت صياغة الأهداف في معظم الأوقات عامة غير محددة وتميل إلى التكرار، مما ينعكس سلبياً على درس التربية البدنية، وعلى تحقيق الأهداف السلوكية المرجوة منها، ويعرقل تسلسل وتنظيم المحتوى التعليمي، إضافة إلى الصعوبة التي يواجهها المعلم في التأكد من تحقيق الأهداف في العملية التعليمية عن بُعد.

وعليه تتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:
ما فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض؟

و يُعد إطلاع الباحثان على عدد من الأبحاث العلمية المتعلقة بهذا المجال وهي دراسة السليح ولعياضي (2021) التي هدفت للتعرف على معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني

كما أن الأهداف تعتبر الركيزة الأساسية التي تنطلق منها الأنشطة والأساليب، والوسائل والتقويم، حيث أن عملية التدريس منظومة تبدأ بالأهداف وتنتهي بالتقويم (أبودية، 2017).

كما أن الأهداف دائماً هي نقطة البداية بكل عمل منظم ومخطط له، وبذلك ان الأهداف السلوكية هي النقطة الأولى في العملية التعليمية، وتكمن أهمية الأهداف السلوكية في درس التربية البدنية على انها تكشف للمعلم التغيرات التي حدثت في سلوك الطلاب، وبهذا الموقف يتحقق المعلم من حدوث عملية التعلم والتعليم. (الدويخ، 2016).

مشكلة البحث:

يشهد العالم حالياً أزمة ربما تكون أخطر أزمة في زمننا الحاضر، وهي جائحة كورونا، والتي كان لها تأثيراً سلبياً على جميع مناسط وقطاعات الحياة، ويأتي على رأسها قطاع التعليم، وفي ظل ما يعيشه العالم اليوم من اجتياح لوباء كورونا، وما اتخذته الدول المختلفة من تدابير لحماية مواطنيها ومن بينهم طلاب المدارس والجامعات، تأتي على قمة هذه التدابير فرض الحظر الكامل والجزئي، وبالتالي أصبح الزامياً على المؤسسات التعليمية أن تستبدل التعليم داخل جدرانها بالتعليم عن بُعد وبهذا التحول السريع والمفاجئ قد ألقى بالمسؤولية على عاتق القائمين على تدريس المواد المختلفة بصفة عامة والتربية البدنية بصفة خاصة، وأصبح الزامياً على الجميع تفعيل منصات التعليم عن بُعد والبرمجيات المختلفة اللازمة لتدريس مقرراتهم، وبذلك أصبح على معلم التربية البدنية أن يتأكد من تحقيق الأهداف وأن يضع أهداف سلوكية لدرس التربية البدنية قابلة للقياس والتقويم وأن تكون واقعية ويمكن تحقيقها، وتكمن أهمية الأهداف السلوكية أنها تساعد المعلم في اختيار أساليب وطرق

- التعرف على أهمية تطبيق التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.
- التعرف على فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (الوجدانية، المعرفية، المهارية).
- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد).

أسئلة البحث:

- ما أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة؟
- ما فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (المعرفية، الوجدانية، المهارية)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد)؟

مصطلحات البحث:

التعليم عن بُعد: يعرفه نظير (2019) بأنها: "بيئة تعليمية تفاعلية جاهزة عبر الويب تجمع بين مميزات أنظمة إدارة المحتوى الإلكتروني وبين شبكات التواصل الاجتماعي وتمكن المعلم من نشر محتوى التعليم ويتم من خلالها الاتصال بالطلاب وتقسيمهم إلى مجموعات عمل وتساعد على مشاركة المحتوى التعليمي مما يساعد في زيادة عملية الاحتفاظ بالتعليم والتنظيم الذاتي للتعليم وخفض العبء المعرفي"
التعريف الاجرائي: هي بيئات تعليمية مصممة من قبل وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، تتيح للمعلم

في ضل جائحة كورونا من وجهة نظر الاساتذة ، ودراسة الجساس (2020) التي هدف للتعرف على واقع التعليم عن بُعد في منبرج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية ، ودراسة المالك والربيعان (2019) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية منصة EasyClass في تنمية التحصيل الدراسي لطالبات الصف الأول متوسط بمقرر العلوم ،

أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث الحالي بجانبين:

الأهمية النظرية:

- الاستفادة من نتائج الدراسة من قبل المهتمين بالتعليم عن بُعد.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لتكون مرجع لبحوث مستقبلية في هذا المجال.
- ندرة الأبحاث والدراسات العربية في هذا المجال، على حسب علم الباحثان.

الأهمية التطبيقية:

- التوعية بأهمية مقرر التربية البدنية.
- التوعية بأهمية تحقيق أهداف درس التربية البدنية عن بُعد.
- التوعية بتدريب المعلمين على صياغة الأهداف السلوكية لدرس التربية البدنية عن بُعد.

أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

الى أنه توجد معوقات بدرجة كبيرة تتعلق بالإدارة الجامعية وتعلق بالخبرة في مجال التعليم الالكتروني، وهناك معوقات تتعلق بالبنية التحتية والدعم الفني في قاعات المحاضرات ومتعلقة بالطلاب والمنهج الجامعي، وهذه المعوقات تعوق دون نجاح تطبيق التعليم الالكتروني، كما لا توجد فروق في رؤية الاساتذة نحو هذه المتغيرات تعزى للجنس، والتخصص، مع وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

كما هدفت دراسة الجساس (2020) الى التعرف الى واقع التعليم عن بُعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت اداة الدراسة استبانة، وقد تكونت عينة الدراسة من (101) معلم من معلمي التربية البدنية للمرحلة الثانوية بالرياض يمثلون (٧٨,٩%) من مجتمع البحث. وقد اظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي العام لواقع التعليم عن بُعد في التربية البدنية كان مرتفع، واستخدام المنصات والتطبيقات التعليمية الالكترونية، وموضوعات التربية البدنية في التعليم عن بُعد كانت نتائجها متوسطة، كما يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين استجابات عينة الدراسة نحو واقع التعليم عن بُعد تعزى لمتغير التدريب، بينما لا يوجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

وقد هدفت دراسة المالك والربيعان (2019) إلى معرفة فاعلية منصة EasyClass في تنمية التحصيل الدراسي لطالبات الصف الأول متوسط بمقرر العلوم، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي/بعدي)، وتكونت عينة البحث من (33) طالبة من الصف الأول المتوسط، استخدمت الدراسة اختبار التحصيل الدراسي، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل الدراسي لصالح التطبيق البعدي.

والمتعلم إمكانية التفاعل والحصول على المعارف والمهارات وتحقيق أهداف الدرس للمواد التعليمية المختلفة عن بُعد.

أهداف التربية البدنية:

الأهداف السلوكية: "هو ذلك الهدف التعليمي (هدف الدرس) الذي يصاغ بطريقة تصف السلوك الذي سوف يكتسبه الطالب بعد مروره بخبرة تعليمية معينة، سواء كان ذلك السلوك معرفياً أو حركياً أو وجدانياً" (الشمري، العرياني، 2020).

ويعرفه الباحثان اجرائياً: هو الهدف الذي يحدث تغيير لسلوك الطالب على المستوى المعرفي والوجداني والحركي، وهذا التغيير مخطط له من قبل المعلم.

حدود البحث:

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على معلمي التربية البدنية في مدارس التعليم العام في المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على مدارس التعليم العام في المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2021 م، 1442 هـ.

الدراسات المرتبطة

أ- الدراسات العربية:

هدفت دراسة السايح ولعياضي (2021) إلى التعرف على معوقات تطبيق التعليم الالكتروني في ضل جائحة كورونا من وجهة نظر الاساتذة والفروق بين رؤيتهم لهذه المعوقات وفقاً لبعض المتغيرات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكان قوام عينة الدراسة (26) أستاذ من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، واستخدمت الاستبانة كأداة للبحث، وقد أظهرت النتائج

التعليم عن بُعد باستخدام CD التعليمية له تأثير إيجابي أفضل من التعليم التقليدي في بعض الجوانب المهارية والمعرفية للطلاب المعلمين في التدريب الميداني ومن أهم التوصيات أن استخدام CD التعليمية في التعليم عن بُعد لبعض الجوانب المهارية والمعرفية للطلاب المعلمين في التدريب الميداني كذلك إنشاء مراكز للحاسبات الآلية في كليات التربية الرياضية، ليسهل عملية التعليم عن بُعد وتوفير المعامل اللازمة لمهارات تدريس المقررات الدراسية بالفرق الدراسية المختلفة.

وقام المجادي (2012) بدراسة سعت إلى الكشف عن معرفة أثر النمذجة الإلكترونية على تنمية المهارات الرياضية، والدافعية للتعلم في الألعاب الرياضية الفردية لدى طلاب التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية بالكويت، ولقد اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم شبه تجريبي، وتم تطبيق التجربة الميدانية على عينة كان قوامها (22) طالب مسجلين في مجموعتين لمقرر المبادئ الأساسية للجمباز مقسمين بواقع (10) طلاب في المجموعة التجريبية والتي استخدم معها النمذجة الإلكترونية، و (12) طالب في المجموعة الضابطة والتي استخدم معها التعلم التقليدي، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية تبين أفضلية التعلم بالنمذجة الإلكترونية عن التعلم التقليدي في تنمية المهارات الرياضية والدافعية لتعلم الألعاب الرياضية الفردية.

في حين سعت دراسة اللهيبي (2010) إلى التعرف على درجة أهمية وممارسة تطبيق التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمكة المكرمة. وكذلك التعرف على أبرز معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية البدنية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (124) معلمًا من معلمي التربية البدنية في جميع المراحل الدراسية العاملين في المدارس الحكومية للبنين بمدينة مكة

كما أجرت مشاعل آل عبدالكريم (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على واقع استخدام التعليم الإلكتروني بمدارس المملكة الأهلية بمدينة الرياض والتعرف على مدى استخدام طرق التعليم الإلكتروني في المدرسة، وأنماط استخدام التعليم الإلكتروني في المدرسة، والمجالات والمستويات الدراسية التي يستخدم فيها التعليم الإلكتروني في المدرسة، كما هدفت إلى التعرف على معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني في المدرسة، وتحقيقًا لهذه الأهداف تم تطبيق أداة الدراسة الاستبانة المكونة من جزئين على (202) معلم ومعلمة بمدارس المملكة الأهلية بالرياض منهم (90) معلمين و(112) معلمات، جاءت النتائج الدراسة كالتالي تستخدم طرق التعليم الإلكتروني في المدارس الأهلية، حيث يوجد موقع للمدرسة على الأنترنت، وشبكة أنترنت بالمعامل، ومن أهم أنماط التعليم الإلكتروني المستخدمة في المدرسة التعلم التعاوني، ومن أهم المجالات المستخدمة فيها التعليم الإلكتروني في المدرسة هي مواد الحاسب الآلي، ومن أكثر المستويات التي يستخدم فيها التعليم الإلكتروني في المدرسة، صفوف المرحلة الثانوية، ومن معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني في المدرسة قلة المخصصات المالية التي تحول دون تأمين أجهزة الحاسب الآلي وكثافة المادة العلمية في مقررات التعليم العام.

وقد هدفت دراسة السيد (2015) إلى التعرف على تأثير التعليم عن بُعد على بعض الجوانب المهارية والمعرفية للطلاب المعلمين في التدريب الميداني، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عينة البحث من طلاب الفرقة الرابعة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية بجامعة حلوان وبلغ عددهم (80) طالب ومن أهم النتائج أن التعليم عن بُعد باستخدام CD التعليمي له تأثير إيجابي على بعض الجوانب المهارية والمعرفية للطلاب المعلمين في التدريب الميداني، وأن

الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (320) معلماً من (16) مدرسة عامة من منطقتين في الكاميرون، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وكفاءة المعلمين بها كان منخفضاً، وأنه لا يوجد فرق كبير في استخدام معلمي المدارس العامة والخاصة لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وأظهرت النتائج أن هناك معوقات للمعلمين عند استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم.

وقام اندرسون (Anderson, 2008) بدراسة هدفت إلى تحديد أكثر التحديات التي تواجه مساق التعلم الإلكتروني في سيريلانكا، واشتملت عينة الدراسة على (1887) من أعضاء هيئة التدريس وطلاب، وتم استخدام المنهج الوصفي لتحديد أكثر العوامل أهمية، وتبعها تحليل نوعي لشرح سبب أهمية هذه العوامل، حددت الدراسة سبعة تحديات رئيسة في المجالات التالية: مساعدة الطلاب، المرونة، فعاليات التعليم والتعلم، المدخلات، البنية التحتية والربط مع شبكات الحاسوب، الثقة الأكاديمية نوعية الطلاب، والمواضيع التي تدرس سابقاً، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود العديد من التحديات التي تواجه كل من الطلاب وأعضاء هيئة التدريس في استخدامهم للتعلم الإلكتروني، كما وأظهرت أن الطلاب يواجهون تحديات أكثر من أعضاء هيئة التدريس.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة في مدينة الرياض والبالغ عددهم (٣٥٧) معلماً للتربية البدنية، من (٢٦٧) مدرسة للمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض في مدارس التعليم العام بناءً على إحصائيات وزارة التعليم في العام الدراسي ١٤٤١-١٤٤٢هـ

المكرمة، وتم استخدام الاستبانة كأداة للقياس وتلخصت نتائج الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها أن درجة أهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية البدنية بمكة المكرمة كانت عالية، وأن معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني في تدريس مادة التربية البدنية كانت عالية ومن أبرزها أن مراكز التدريب التربوي لا تطور أداء معلم التربية البدنية بما يتوافق مع عصر التكنولوجيا الإلكترونية الذي نعيش فيه وأوصت الدراسة بضرورة إلحاق جميع معلمي التربية البدنية بدورات تدريبية للإلمام بمهارات الحاسب الآلي، ومن ثم كيفية الاستفادة من تطبيقاته في مجال التخصص على أن يخصص لها امتيازات وحوافز تشجيعية كبيرة.

ب- الدراسات الأجنبية:

سعت دراسة أحمد وعثمان (Ahmed & Osman, 2019) إلى الكشف عن فاعلية منصات التعليم الإلكتروني في تنمية مهارات التحصيل والدافعية والاتجاهات لدى طلاب المرحلة الجامعية، وكان منهج الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (42) طالب من طلاب المرحلة الجامعية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، التجريبية وعددهم (25) طالب، يستخدمون منصات التعليم الإلكتروني، والمجموعة الضابطة وعددهم (17) طالب يستخدمون التعليم التقليدي، واستخدمت الدراسة اختبار تحصيلي، ومقياس دافعية التعلم، ومقياس اتجاهات كأدوات للدراسة، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ومقياس دافعية التعلم ومقياس الاتجاهات لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة الحاج ومالويان (Haji & Moluayonge, 2017) إلى استخدام المعلمين لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم في مدارس الكاميرون

عينة البحث:

عينة البحث الاستطلاعية:

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) معلم من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة في مدينة الرياض، تم اختيارهم اختيارًا عشوائيًا بسيطًا، بهدف التحقق من صدق وثبات الأداة والتأكد من صلاحية أداة الدراسة للتطبيق.

عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٢) معلمًا من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة في مدينة الرياض، خلال العام الدراسي ١٤٤١ - ١٤٤٢هـ، تم اختيارهم اختيارًا عشوائيًا بسيطًا، ويشكلوا ما نسبته (٤٥%) تقريبًا من المجتمع الكلي للدراسة.

المعاملات العلمية للاستبانة

صدق أداة الدراسة (Validity)

تم الاعتماد على نوعين من الصدق هما:

الصدق الظاهري للأداة (Face Validity):

تم حساب الصدق الظاهري لأداة الدراسة بالاستعانة بنخبة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس وأصحاب الاختصاص وقد بلغ عددهم (٩) محكمين؛ لأخذ آرائهم حول: وضوح العبارات، وانتمائها للمحور، وأهميتها، وسلامتها لغويًا، وإبداء ما يرونه من تعديل، أو حذف، أو إضافة للعبارات، باستخدام معادلة كوبر Cooper؛ لحساب درجة الاتفاق بين المحكمين، إذ تم اعتماد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٠%) من المحكمين، وحذف العبارات التي لم تحصل على نسبة (٧٠%) من الاتفاق على الحذف، وإضافة وتعديل العبارات التي حصلت على نسبة (٧٠%) من الاتفاق على التعديل والإضافة، وبذلك تم التحقق من صدق الاستبانة الظاهري، وقد استخدم هذا النوع من الصدق للتأكد بأن ما تقيسه الاستبانة وتنتهي إليه من نتائج صادقة وذات وضوح أو دليل. (طعيمة، رشدي ٢٠٠٤)

معادلة كوبر Cooper:

نقاط الإتفاق

$$100 \times \frac{\text{نقاط الإتفاق}}{\text{نقاط الإتفاق} + \text{نقاط الاختلاف}}$$

جدول (٣): نسبة اتفاق آراء المحكمين حول عبارات الاستبانة من حيث درجة الوضوح والارتباط والأهمية

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول			
النسبة	العبرة	النسبة	العبرة	النسبة	العبرة	النسبة	العبرة	النسبة	العبرة
١٠٠	١	١٠٠	١	١٠٠	١	١٠٠	٨	٧٧,٨	١
١٠٠	٢	١٠٠	٢	١٠٠	٢	٥٥,٦	٩	٧٧,٨	٢
١٠٠	٣	١٠٠	٣	١٠٠	٣	٥٥,٦	١٠	٨٨,٩	٣
١٠٠	٤	١٠٠	٤	١٠٠	٤	٧٧,٨	١١	٨٨,٩	٤
١٠٠	٥	١٠٠	٥	١٠٠	٥	٤٤,٤	١٢	٨٨,٩	٥
٧٧,٨	٦	٧٧,٨	٦	٧٧,٨	٦	-	-	٧٧,٨	٦
٧٧,٨	٧	٧٧,٨	٧	٧٧,٨	٧	-	-	٨٨,٩	٧
متوسط نسبة اتفاق المحكمين									
٩٣,٦		٩٣,٦		٩٣,٦		٧٦,٨٥			
المتوسط الكلي لنسبة اتفاق المحكمين									
٨٩,٤									

عبارة للمحور الأول، و(٩) عبارات لكل من المحور الثاني والثالث، و(٨) عبارات للمحور الرابع.

صدق الاتساق الداخلي للأداة (Internal Consistently Validity):

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، قام الباحث بتطبيقها ميدانياً على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) معلم من معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتم استخراج قيم معاملات ارتباط كل فقرة مع المحور الذي تنتهي إليه كما هو مبين في الجدول (٥):

يتضح من الجدول رقم (٣) - بناءً على آراء المحكمين - أنه توجد بعض العبارات تم حذفها لعدم الأهمية أو لعدم الارتباط بالمحور الأول وكان عددها (٣) عبارات، كما تمّ حذف عبارة لكل من المحور الثاني والثالث والرابع، كما تمّ تعديل بعض العبارات بما يتناسب مع المحاور لعدم الوضوح وعددها (٦) منها ثلاث عبارات للمحور الأول وعبارة لكل من المحور الثاني والثالث والرابع، وقد تمت إضافة (٤) عبارات للمحور الأول، وإضافة (٣) عبارات لكل من المحور الثاني والثالث، وإضافة عبارتين للمحور الرابع، وقد أصبح مجموع العبارات (٣٩) عبارة، منها (١٣)

جدول (٥). معاملات صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور الاستبانة.

المحور الأول (أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية)					
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**،٤٩٨	٦	**،٦٩٥	١١	**،٧٥٣
٢	**،٧٦٠	٧	*،٤٣٢	١٢	**،٧٥٥
٣	**،٧٣٩	٨	**،٧٨١	١٣	**،٥٩٩
٤	**،٧٨٠	٩	**،٥٦٨		
٥	**،٥٢٢	١٠	**،٥٣٧		
المحور الثاني (مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد)					
١	**،٧٨٦	٤	**،٥٠٢	٧	**،٤٦٨
٢	**،٦٤٩	٥	**،٦٦٦	٨	**،٨٨٢
٣	**،٧٢٦	٦	**،٥٥٦	٩	**،٦٩٥
المحور الثالث (مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد)					
١	**،٨٧٠	٤	**،٨٧٧	٧	**،٦٩١
٢	**،٩١١	٥	**،٧٢٩	٨	**،٩٣٣
٣	**،٧٥١	٦	**،٨٣٢	٩	**،٧٤٤
المحور الرابع (مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد)					
١	**،٨٣٥	٤	**،٧٦٤	٧	**،٨٧٨
٢	**،٨٩٥	٥	**،٩٤١	٨	**،٥٨٤
٣	**،٨٧٦	٦	**،٨٣٦		
* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ . ** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١					

درجة عالية من الصدق للعبارة المكونة للاستبانة، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه.

ثبات أداة الدراسة (Reliability)

يُعد الثبات أحد المستلزمات الأساسية في بناء أدوات جمع البيانات، ويشير الثبات إلى تماسك أداة القياس أو التجانس في النتائج نفسها، ويمكن وصف الأداة بالثبات إذا كنا نثق أنها ستعطينا النتائج نفسها عند إعادة تطبيقها مرة أخرى (الكسباني، ٢٠١٠، ص ٧٤)، وتم قياس ثبات أداة الدراسة (الاستبانة) باستخدام (معادلة ألفا كرونباخ)، وذلك لوجود خمسة احتمالات للدرجة وفق الاستجابة على عبارات محاور الاستبانة، والجدول رقم (٦) يوضح معاملات الثبات لأداة الدراسة ومحاورها.

يتضح من الجدول (٥) أن جميع العبارات المكونة للاستبانة ترتبط بالدرجة الكلية للمحاور التي تم تصنيفها إليها ارتباطاً ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة يتراوح بين (٠,٠١ - ٠,٠٥)، وكما هو موضح في الجدول أن المعاملات التي تظهر أمامها نجمتين فهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وأن المعاملات التي أمامها نجمة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات المكونة للمحور الأول والدرجة الكلية له بين (٠,٤٣٢ - ٠,٧٨١)، وتراوحت للمحور الثاني بين (٠,٤٦٨ - ٠,٨٨٢)، وتراوحت للمحور الثالث بين (٠,٦٩١ - ٠,٩٣٣)، وتراوحت للمحور الرابع بين (٠,٥٨٤ - ٠,٩٤١)، وتدل قيم معاملات الارتباط على توفر الاتساق بين استجابات العينة على تلك العبارات، وهذا ما يؤكد ارتباط عبارات الاستبانة بمحاورها التي صنفت فيها بما يعكس

جدول (٦). معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ.

ترتيب المحور	محاور الدراسة	عدد العبارات	معامل الثبات
المحور الأول	أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية	١٣	٠,٨٧٣
المحور الثاني	مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد	٩	٠,٨٣٩
المحور الثالث	مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد	٩	٠,٩٢٨
المحور الرابع	مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد	٨	٠,٩٠٨
الثبات العام لأداة الدراسة		٣٩	٠,٩٦١

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الباحثان عددًا من الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences) والتي يرمز لها اختصارًا بالرمز (SPSS)، وفيما يلي بيانًا بالأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معادلة كوبر (Cooper equation): للتأكد من الصدق الظاهري للاستبانة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation): للتأكد من الاتساق الداخلي للاستبانة.

يتضح من الجدول (٦) أن قيم مؤشرات الثبات لمحاور الاستبانة باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٨٣٩ - ٠,٩٢٨)، كما تبين أن معامل ثبات الدرجة الكلية لأداة الدراسة يبلغ (٠,٩٦١)، وجميعها مؤشرات ثبات مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة، حيث أن الحصول على ($\alpha \geq 0.60$) يُعد في الناحية التطبيقية للعلوم الإدارية والإنسانية بشكل عام أمرًا مقبولًا (Sekaran & Bougie, 2010)، ويمكن القول من خلال معاملات الثبات المحسوبة: إن الاستبانة تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ومن ثم يمكن الاعتماد عليها في الحصول على نتائج دقيقة عند تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف المتغيرات التي تنقسم إلى أكثر من فئتين.

● اختبار (ت) أو اختبار المقارنة بين مجموعتين مستقلتين (Independent Samples T test)؛ للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة باختلاف المتغيرات التي تنقسم إلى فئتين.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: ما أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة؟

للإجابة على هذا التساؤل وللتعرف على أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة، تم حساب وتلخيص تكرارات إجابات عينة الدراسة والنسب المئوية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية في كل عبارة من عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة، كما تم ترتيب استجابات مفردات عينة الدراسة وفقاً للمتوسط الحسابي لكلٍ منها، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل:

● معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)؛ للتأكد من ثبات درجات محاور الاستبانة.

● التكرارات والنسب المئوية (frequencies and percentages)؛ للتعرف على البيانات المتغيرات لعينة الدراسة، ولتحديد آرائهم تجاه العبارات التي تتضمنها أداة الدراسة.

● المتوسط الحسابي الموزون " المرجح " (Weighted Mean)؛ لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات عينة الدراسة عن كل عبارة من عبارات محاور الاستبانة، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط حسابي موزون.

● المتوسط الحسابي (Mean)؛ للتعرف على مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات عينة الدراسة نحو المحاور الرئيسية (متوسط متوسطات العبارات)، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي.

● الانحراف المعياري (Standard deviation)؛ للتعرف على التشتت في آراء عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات محاور الاستبانة، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الآراء وانخفض تشتمها، علمًا بأنه يفيد في ترتيب العبارات حسب المتوسط الحسابي لصالح أقل تشتت عند تساوي المتوسط الحسابي.

● اختبار (ف) أو تحليل التباين (One Way Anova)؛ للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق بين

جدول (٨). التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات الموافقة لعبارات المحور الأول (أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية) وترتيبها تنازلياً.

م	العبارات	الاستجابات													
		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق بشدة		غير موافق بشدة					
		تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة				
١	اختار الموضوعات من منهج التربية البدنية المقدم من الوزارة.	٥٨	٣٥,٨	٥٩	٣٦,٤	٣٢	١٩,٨	٦	٣,٧	٧	٤,٣	٣,٩٥	١,٠٥	مرتفعة	٨

تابع جدول (٨).

ترتيب العبارة	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات										العبارات	م
				غير موافق بشدة		غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة			
				نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار		
٧	مرتفعة	١,٠٤	٤,٠٢	٤,٣	٧	٥,٦	٩	١٠,٥	١٧	٤٣,٢	٧٠	٣٦,٤	٥٩	أقدم موضوعات المنهج بشكل مترابط ومتسلسل.	٢
٤	مرتفعة	٠,٨٣٣	٤,١٤	١,٢	٢	٢,٥	٤	١٣,٦	٢٢	٤٦,٣	٧٥	٣٦,٤	٥٩	أبني الأهداف السلوكية وفق الأهداف العامة للتربية البدنية.	٣
١	مرتفعة جداً	٠,٧٩٧	٤,٤٦	١,٩	٣	٠,٦	١	٦,٢	١٠	٣٢,١	٥٢	٥٩,٣	٩٦	أراعي المرحلة الدراسية عند بناء الأهداف السلوكية.	٤
٣	مرتفعة جداً	٠,٩٦٩	٤,٢٦	٢,٥	٤	٣,٧	٦	١١,١	١٨	٣٠,٩	٥٠	٥١,٩	٨٤	اختر الوسيلة التعليمية المناسبة لتحقيق أهداف الدرس.	٥
٦	مرتفعة	٠,٩٤٦	٤,٠٧	٣,١	٥	٣,١	٥	١٣,٦	٢٢	٤٤,٤	٧٢	٣٥,٨	٥٨	أراعي التوزيع الزمني لعناصر الدرس اثناء عملية التعليم عن بُعد.	٦
١٠	مرتفعة	١,٣٨	٣,٥٢	١٠,٥	١٧	١٩,١	٣١	٩,٣	١٥	٢٩,٦	٤٨	٣١,٥	٥١	أقوم بأخذ الحضور والغياب للطلاب في بداية الحصة أثناء التعليم عن بُعد.	٧
٩	مرتفعة	٠,٩٤٠	٣,٩٠	٣,١	٥	٤,٩	٨	١٦	٢٦	٥٠,٦	٨٢	٢٥,٣	٤١	اراعي التنوع في الوسائل التعليمية عند عرض الاحماء.	٨
٥	مرتفعة	٠,٨٩١	٤,١١	٢,٥	٤	١,٩	٣	١٤,٢	٢٣	٤٥,١	٧٣	٣٦,٤	٥٩	استخدم أنشطة تعمل على الاثارة والتشويق في الجزء التمهيدي من الدرس.	٩
٢	مرتفعة جداً	٠,٨٦١	٤,٢٩	٢,٥	٤	١,٢	٢	٨	١٣	٤١,٤	٦٧	٤٦,٩	٧٦	في النشاط التطبيقي والتعليمي احرص على استخدام الوسائل السمعية والبصرية.	١٠
١١	متوسطة	١,٢٣	٢,٩٦	١٧,٣	٢٨	١٦	٢٦	٢٩,٦	٤٨	٢٧,٢	٤٤	٩,٩	١٦	أقوم بتكليف الطلاب بواجبات منزلية الكترونية بُعد كل درس.	١١
١٢	متوسطة	١,٣٢	٢,٦٧	٢١,٦	٣٥	٣٠,٢	٤٩	٢١	٣٤	١٣,٦	٢٢	١٣,٦	٢٢	أرى أن التعليم عن بُعد يسهم في إبراز مهارات الطلاب.	١٢
١٣	متوسطة	١,٢٧	٢,٦٠	٢٤,٧	٤٠	٢٦,٥	٤٣	١٩,٨	٣٢	٢١,٦	٣٥	٧,٤	١٢	أرى أن التعليم عن بُعد يرقى في جودته إلى مستوى التعليم التقليدي.	١٣
المتوسط الحسابي العام=٣,٧٦ الانحراف المعياري=٠,٦٤															
درجة الموافقة (مرتفعة)															

- هناك تفاوت في تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لأهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لعبارة المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية ما بين (٢,٦٠ - ٤,٤٦) درجة من أصل (٥,٠٠) درجات، أي وزعت بين درجات موافقة تراوحت بين (المرتفعة جداً) و(المتوسطة)، إذ جاءت

من خلال تحليل نتائج الجدول (٨) يتضح ما يلي:

- أن تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لأهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية قد جاءت بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الأول (٣,٧٦) من (٥,٠٠) وتعبّر عن درجة (مرتفعة) على المقياس المتدرج الخماسي.

التربية البدنية، بمتوسط حسابي (٤,٢٦ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٩٦٩).
بينما جاءت أدنى ثلاث عبارات طبقاً لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (١١) ومحتواها «أقوم بتكليف الطلاب بواجبات منزلية الكترونية بعد كل درس» في الترتيب الحادي عشر من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (متوسطة) بين عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، بمتوسط حسابي (٢,٩٦ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (١,٢٣).

- جاءت العبارة رقم (١٢) ومحتواها «أرى أن التعليم عن بُعد يسهم في إبراز مهارات الطلاب» في الترتيب الثاني عشر من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (متوسطة) بين عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، بمتوسط حسابي (٢,٦٧ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (١,٣٢).

- جاءت العبارة رقم (١٣) ومحتواها «أرى أن التعليم عن بُعد يرقى في جودته إلى مستوى التعليم التقليدي» في الترتيب الثالث عشر من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (متوسطة) بين عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، بمتوسط حسابي (٢,٦٠ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (١,٢٧).

- تنحصر قيم الانحراف المعياري لعبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، ما بين (٠,٧٩٧-١,٣٨) وكان أقل انحراف معياري للعبارة رقم (٤) ومحتواها «أراعي المرحلة الدراسية عند بناء الأهداف السلوكية» وجاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (٠,٧٩٧) مما يدل

استجاباتهم بدرجة مرتفعة جداً على العبارات (٤، ١٠، ٥)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٤,٢٦ إلى ٤,٤٦)، في حين جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة على العبارات (٣، ٩، ٦، ٢، ١، ٨، ٧)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٣,٥٢ إلى ٤,١٤)، بينما جاءت استجاباتهم بدرجة متوسطة على العبارات (١١، ١٢، ١٣)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٢,٦٠ إلى ٢,٩٦).

ويمكن من خلال الجدول الموضح أعلاه أن نقوم بترتيب عبارات المحور الأول (أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية) ترتيباً تنازلياً من حيث درجة الموافقة كما يلي:

جاءت أعلى ثلاث عبارات طبقاً لاستجابات أفراد عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٤) ومحتواها «أراعي المرحلة الدراسية عند بناء الأهداف السلوكية» في الترتيب الأول من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (مرتفعة جداً) بين عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، بمتوسط حسابي (٤,٤٦ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٧٩٧).

- جاءت العبارة رقم (١٠) ومحتواها «في النشاط التطبيقي والتعليمي احرص على استخدام الوسائل السمعية والبصرية» في الترتيب الثاني من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (مرتفعة جداً) بين عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، بمتوسط حسابي (٤,٢٩ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٦١).

- جاءت العبارة رقم (٥) ومحتواها «اختار الوسيلة التعليمية المناسبة لتحقيق أهداف الدرس» في الترتيب الثالث من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (مرتفعة جداً) بين عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس

أهداف الدرس» في الترتيب الثالث من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (مرتفعة جداً)، ويعزو الباحث ارتفاع هذه الدرجات إلى التخطيط الجيد للمعلم قبل الدرس.

- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة: الجساس (2020)، ودراسة: اللهيبي (2010) التي أظهرت أن واقع التعليم عن بُعد جاءت نتائجه بدرجة مرتفعة.

- واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة: آل عبد الكريم (2019)، التي أظهرت أن المدارس التابعة للتعليم الأهلي بمدينة الرياض تفعل استخدام التعليم الإلكتروني بدرجة عالية.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي ينص على الآتي: ما فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (الوجدانية، المعرفية، المهارية)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل وللتعرف على فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (الوجدانية، المعرفية، المهارية)، تم حساب وتلخيص تكرارات إجابات مفردات عينة الدراسة والنسب المئوية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية في كل عبارة من عبارات المحاور الثلاثة التي تقيس تحقيق الأهداف السلوكية (الوجدانية، المعرفية، المهارية) في التعليم عن بُعد، لكل محور، كما تم ترتيب استجابات مفردات عينة الدراسة وفقاً للمتوسط الحسابي لكلٍ منها، وجاءت النتائج كما تعرضها الجداول التالية:

على أنها أكثر العبارات التي تقاربت آراء عينة الدراسة حولها، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري للعبارة رقم (٧) ومحتواها «أقوم بأخذ الحضور والغياب للطلاب في بداية الحصة أثناء التعليم عن بُعد» وجاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (١,٣٨) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي اختلف حولها عينة الدراسة.

- يعزو الباحثان ارتفاع درجة أهمية تطبيق التعليم عن بُعد في درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة إلى أن كل درس من دروس التربية البدنية يحتوي على خطوات التطبيق من استخدام طرق وأساليب التدريس المناسبة، وصياغة الأهداف السلوكية المناسبة لهذه الطرق والأساليب، واستخدام وسائل التعليم المناسبة لكل خبرة تعليمية لتسهيل عملية التعليم والتعلم، ومن وجهة نظر الباحث أن درس التربية البدنية يجب أن تتوفر فيه هذه الخطوات.

- جاءت العبارة رقم (٤) ومحتواها «أراعي المرحلة الدراسية عند بناء الأهداف السلوكية» في الترتيب الأول من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (مرتفعة جداً)، وقد جاءت العبارة رقم (١٠) ومحتواها «في النشاط التطبيقي والتعليبي احرص على استخدام الوسائل السمعية والبصرية» في الترتيب الثاني من حيث درجة الموافقة، وبدرجة موافقة (مرتفعة جداً)، جاءت العبارة رقم (٥) ومحتواها «اختر الوسيلة التعليمية المناسبة لتحقيق

١- مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد.

جدول (٩). التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات التحقق لعبارات المحور الثاني (مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد) وترتيبها تنازلياً.

ترتيب العبارة	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات								العبارات	م		
				غير موافق بشدة		غير موافق		محايد		موافق				موافق بشدة	
				نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			نسبة	تكرار
٥	مرتفعة	٠,٩٠١	٤,٠٤	٣,٧	٦	١,٢	٢	١٢,٣	٢٠	٥٢,٥	٨٥	٣٠,٢	٤٩	١	احرص على أن تشمل الأهداف السلوكية في الدرس على الهدف الوجداني.
٣	مرتفعة	٠,٨٥٤	٤,٠٦	٣,١	٥	١,٢	٢	١١,١	١٨	٥٥,٦	٩٠	٢٩	٤٧	٢	اختر أهداف وجدانية واقعية قابلة للتحقيق.

تابع جدول (٩).

ترتيب العبارة	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات								العبارة	م		
				غير موافق بشدة		غير موافق		محايد		موافق				موافق بشدة	
				نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			نسبة	تكرار
٨	مرتفعة	٠,٨٢١	٣,٨٥	٢,٥	٤	١,٢	٢	٢٣,٥	٣٨	٥٤,٣	٨٨	١٨,٥	٣٠	انوع في الأهداف الوجدانية بحيث يشتمل على جميع مستوياتها (الاستقبال - الاستجابة - التقييم - التنظيم - الوسم بالقيمة)	٣
٢	مرتفعة	٠,٨٣٦	٤,١٨	٢,٥	٤	١,٢	٢	٨,٦	١٤	٥٠,٦	٨٢	٣٧	٦٠	احرص أن يتناسب الهدف الوجداني مع القيم الاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب.	٤
٦	مرتفعة	٠,٨٣٧	٤,٠٢	٢,٥	٤	١,٩	٣	١٣,٦	٢٢	٥٥,٦	٩٠	٢٦,٥	٤٣	استخدم الأنشطة الحركية المناسبة لتحقيق الهدف الوجداني.	٥
٤	مرتفعة	٠,٩١٨	٤,٠٥	٣,١	٥	٣,٧	٦	٩,٩	١٦	٥١,٩	٨٤	٣١,٥	٥١	احرص على أن تكون هناك أنشطة تساعد على تحمل المسؤولية للطالب.	٦
١	مرتفعة	٠,٨٦٢	٤,١٩	١,٩	٣	١,٩	٣	١٢,٣	٢٠	٤٢,٦	٦٩	٤١,٤	٦٧	احرص على أن تكون هناك أنشطة تدعم الدور القيادي للطالب.	٧
٧	مرتفعة	٠,٨٧٧	٤,٠١	٣,١	٥	١,٩	٣	١٣,٦	٢٢	٥٣,٧	٨٧	٢٧,٨	٤٥	اختر أهداف وجدانية يمكن تقييمها وقياسها.	٨
٩	مرتفعة	١,٠٥	٣,٤١	٦,٨	١١	٩,٩	١٦	٣١,٥	٥١	٣٨,٩	٦٣	١٣	٢١	لا أواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد.	٩
المتوسط الحسابي العام=٣,٩٨ الانحراف المعياري=٠,٦٨٠															
درجة التحقق (مرتفعة)															

مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد ما بين (٤,١٩ - ٣,٤١) درجة من أصل (٥,٠٠) درجات.

ويمكن من خلال الجدول الموضح أعلاه أن نقوم بترتيب عبارات المحور الثاني (مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد) ترتيباً تنازلياً من حيث درجة التحقق كما يلي:

جاءت أعلى ثلاث عبارات طبقاً لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٧) ومحتواها «احرص على أن تكون هناك أنشطة تدعم الدور القيادي للطالب» في الترتيب الأول من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,١٩ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٦٢).

من خلال تحليل نتائج الجدول (٩) يتضح ما يلي:

- أن تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد قد جاءت بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الثاني (٣,٩٨ من ٥,٠٠) وهو متوسط يقع في الفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي والتي تبدأ من (٣,٤٠ إلى أقل من ٤,٢٠)، وهي الفئة التي تشير إلى درجة تحقق (مرتفعة) على المقياس المتدرج الخماسي.

- هناك توافق في تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، إذ جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة على جميع عبارات المحور الثاني، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الثاني الذي يقيس

- جاءت العبارة رقم (٩) ومحتواها «لا أواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد» في الترتيب التاسع من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٣,٤١ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (١,٠٥).

- تنحصر قيم الانحراف المعياري لعبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، ما بين (٠,٨٢١ - ١,٠٥) وكان أقل انحراف معياري للعبارة رقم (٣) ومحتواها «انوع في الاهداف الوجدانية بحيث يشمل على جميع مستوياتها (الاستقبال - الاستجابة - التقييم - التنظيم - الوسم بالقيمة)» وجاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (٠,٨٢١)، مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت آراء عينة الدراسة حولها، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري للعبارة رقم (٩) ومحتواها «لا أواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد» وجاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (١,٠٥) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي اختلف حولها عينة الدراسة.

- يعزو الباحثان ارتفاع درجة تحقيق الهدف الوجداني بالتعليم عن بُعد إلى أن الهدف الوجداني يجب أن يتوفر في عملية التعليم والتعلم، لتنمية المشاعر والاتجاهات النفسية للطلاب، وبذلك يرى الباحث أن سبب ارتفاع هذه النتيجة يعود إلى المعلم بتعامله مع الطلاب وطريقة اختياره للأهداف الوجدانية القابلة للقياس والتحقق.

- يرى الباحثان أن تفعيل الهدف الوجداني بالمقررات الدراسية يزيد الاتجاهات الإيجابية نحو المقرر والمعلم.

- جاءت العبارة رقم (٤) ومحتواها «أحرص أن يتناسب الهدف الوجداني مع القيم الاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب» في الترتيب الثاني من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,١٨ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٣٦).

- جاءت العبارة رقم (٢) ومحتواها «اختار أهداف وجدانية واقعية قابلة للتحقيق» في الترتيب الثالث من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٠٦ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٥٤).

بينما جاءت أدنى ثلاث عبارات طبقاً لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٨) ومحتواها «اختار أهداف وجدانية يمكن تقويمها وقياسها» في الترتيب السابع من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٠١ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٧٧).

- جاءت العبارة رقم (٣) ومحتواها «انوع في الأهداف الوجدانية بحيث يشمل على جميع مستوياتها (الاستقبال - الاستجابة - التقييم - التنظيم - الوسم بالقيمة)» في الترتيب الثامن من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٣,٨٥ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٢١).

٢- مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد.

جدول (١٠). التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات التحقق لعبارات المحور الثالث (مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد) وترتيبها تنازلياً.

م	العبارات	الاستجابات													
		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة					
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار				
١	أحرص على أن تشتمل الأهداف السلوكية في الدرس على الهدف المعرفي.	٧٧	٤٧,٥	٧٢	٤٤,٤	٩	٥,٦	٢	١,٢	٢	١,٢	٤,٣٦	٠,٧٥٣	مرتفعة جداً	١
٦	اختار أنشطة تعرف بقوانين الألعاب الفردية والجماعية.	٧٢	٤٤,٤	٧٨	٤٨,١	٨	٤,٩	١	٠,٦	٣	١,٩	٤,٣٣	٠,٧٦٣	مرتفعة جداً	٢
٤	اراعي المرحلة العمرية للطالب عند اختيار هدف سلوكي معرفي.	٧٨	٤٨,١	٦٧	٤١,٤	١١	٦,٨	٣	١,٩	٣	١,٩	٤,٣٢	٠,٨٣١	مرتفعة جداً	٣
٢	أحرص على اختيار أهداف معرفية واقعية قابلة للتحقيق.	٦٩	٤٢,٦	٨٠	٤٩,٤	٩	٥,٦	٢	١,٢	٢	١,٢	٤,٣١	٠,٧٤٢	مرتفعة جداً	٤
٧	اختار أنشطة تعرف بأجزاء جسم الطالب.	٦٢	٣٨,٣	٧٨	٤٨,١	١٥	٩,٣	٤	٢,٥	٣	١,٩	٤,١٨	٠,٨٤٣	مرتفعة	٥
٥	استخدم الأنشطة الحركية المناسبة لتحقيق الهدف المعرفي.	٥٩	٣٦,٤	٨١	٥٠	١٥	٩,٣	٤	٢,٥	٣	١,٩	٤,١٧	٠,٨٣٦	مرتفعة	٦
٨	اختار أهداف معرفية يمكن تقويمها وقياسها.	٥٤	٣٣,٣	٨٤	٥١,٩	١٩	١١,٧	٢	١,٢	٣	١,٩	٤,١٣	٠,٨٠٨	مرتفعة	٧
٣	انوع في الاهداف المعرفية بحيث يشتمل على جميع مستوياتها (التذكر- الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم)	٤٨	٢٩,٦	٨٨	٥٤,٣	١٩	١١,٧	٤	٢,٥	٣	١,٩	٤,٠٧	٠,٨٢٣	مرتفعة	٨
٩	لا اواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد.	٣٨	٢٣,٥	٥٩	٣٦,٤	٤١	٢٥,٣	١٦	٩,٩	٨	٤,٩	٣,٦٣	١,١٠	مرتفعة	٩
		المتوسط الحسابي العام=٤,١٧ الانحراف المعياري=٠,٦٤٨													
		درجة التحقق (مرتفعة)													

الفئة التي تشير إلى درجة تحقق (مرتفعة) على المقياس المتدرج الخماسي.

- هناك تقارب في تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد ، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد ما بين (٣,٦٣-٤,٣٦) درجة من أصل (٥,٠٠) درجات، أي وزعت بين درجات تحقق تراوحت بين (المرتفعة جداً) و(المرتفعة)، إذ جاءت استجاباتهم بدرجة

من خلال تحليل نتائج الجدول (١٠) يتضح ما يلي:

- أن تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد قد جاءت بصورة مجملة بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الثالث (٤,١٧ من ٥,٠٠) وهو متوسط يقع في الفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي والتي تبدأ من (٣,٤٠ إلى أقل من ٤,٢٠)، وهي

المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,١٣ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٠٨).

- جاءت العبارة رقم (٣) ومحتواها «انوع في الاهداف المعرفية بحيث يشتمل على جميع مستوياتها (التذكر- الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم)» في الترتيب الثامن من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٠٧ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٢٣).

- جاءت العبارة رقم (٩) ومحتواها «لا واجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد» في الترتيب التاسع من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٣,٦٣ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (١,١٠).

- تنحصر قيم الانحراف المعياري لعبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، ما بين (٠,٧٤٢ - ١,١٠) وكان أقل انحراف معياري للعبارة رقم (٢) ومحتواها «أحرص على اختيار أهداف معرفية واقعية قابلة للتحقيق» وجاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (٠,٧٤٢) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت آراء عينة الدراسة حولها، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري للعبارة رقم (٩) ومحتواها «لا واجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد» وجاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (١,١٠) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي اختلف حولها عينة الدراسة.

- يعزو الباحثان ارتفاع درجة تحقيق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد إلى أن معلم التربية البدنية يبني أهداف الدرس المعرفية على تصنيف بلوم ويراعي التنوع في

مرتفعة جدًا على العبارات (١، ٦، ٤، ٢)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٤,٣١ إلى ٤,٣٦)، في حين جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة على العبارات (٧، ٥، ٨، ٣، ٩)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٣,٦٣ إلى ٤,١٨).

ويمكن من خلال الجدول الموضح أعلاه أن نقوم بترتيب عبارات المحور الثالث (مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد) ترتيبًا تنازليًا من حيث درجة التحقق كما يلي:
جاءت أعلى ثلاث عبارات طبقًا لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (١) ومحتواها «أحرص على أن تشتمل الأهداف السلوكية في الدرس على الهدف المعرفي» في الترتيب الأول من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة جدًا) بين عبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٣٦ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٧٥٣).

- جاءت العبارة رقم (٦) ومحتواها «اختر أنشطة تعرف بقوانين الألعاب الفردية والجماعية» في الترتيب الثاني من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة جدًا) بين عبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٣٣ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٧٦٣).

- جاءت العبارة رقم (٤) ومحتواها «اراعي المرحلة العمرية للطالب عند اختيار هدف سلوكي معرفي» في الترتيب الثالث من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة جدًا) بين عبارات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٣٢ من ٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٣١).

بينما جاءت أدنى ثلاث عبارات طبقًا لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٨) ومحتواها «اختر أهداف معرفية يمكن تقويمها وقياسها» في الترتيب السابع من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات

مستويات هذا المجال، وبذلك يبني أهداف واقعية قابلة للقياس والتطبيق، ويعود ذلك إلى التخطيط الجيد للدرس. - يرى الباحثان أن كلما كانت الأهداف المعرفية متنوعة وواقعية وقابلة للقياس كلما زادت دافعية المعلم والمتعلم نحو العملية التعليمية.

- وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة: المجادي (2012)، على أن التعليم عن بُعد له أثر إيجابي نحو دافعية المعلم والمتعلم.

٣- مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد.

جدول (١١). التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات التحقق لعبارات المحور الرابع (مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد) وترتيبها تنازليًا

ترتيب العبارة	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستجابات								العبارات		
				غير موافق بشدة		محايد		موافق		موافق بشدة				
				نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			
٤	مرتفعة	٠,٨٥١	٤,١٧	٢,٥	٤	١,٩	٣	٨,٦	١٤	٥٠,٦	٨٢	٣٦,٤	٥٩	أحرص على أن تشمل الأهداف السلوكية في الدرس على الهدف النفس حركي (المهاري).
٥	مرتفعة	٠,٧٧٤	٤,١٥	١,٩	٣	١,٢	٢	٨,٦	١٤	٥٦,٨	٩٢	٣١,٥	٥١	أحرص على اختيار أهداف نفس حركية (مهارة) واقعية قابلة للتحقيق.
٧	مرتفعة	٠,٨٠٧	٤,٠١	١,٩	٣	٢,٥	٤	١٣	٢١	٥٧,٤	٩٣	٢٥,٣	٤١	انوع في اختيار الأهداف النفس حركية (المهارة) بحيث تشمل على جميع مستوياتها (الملاحظة - التقليد - التجريب - الممارسة - الاتقان - الإبداع)
١	مرتفعة جدًا	٠,٧٢٨	٤,٣٢	١,٩	٣	-	-	٤,٣	٧	٥١,٩	٨٤	٤٢	٦٨	اراعي المرحلة العمرية للطالب عند اختيار هدف نفس حركي (مهاري).
٣	مرتفعة	٠,٧٨٧	٤,١٧	١,٩	٣	١,٩	٣	٦,٨	١١	٥٥,٦	٩٠	٣٤	٥٥	استخدم الأنشطة الحركية المناسبة لتحقيق الهدف النفس حركي (المهاري).
٢	مرتفعة	٠,٨٥٨	٤,١٨	٢,٥	٤	٠,٦	١	١٢,٣	٢٠	٤٥,١	٧٣	٣٩,٥	٦٤	اختر أنشطة تساعد الطالب لتطبيق المهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية.
٦	مرتفعة	٠,٨٨٤	٤,٠٢	٣,١	٥	٣,١	٥	٩,٩	١٦	٥٦,٢	٩١	٢٧,٨	٤٥	اختر أهداف نفس حركية (مهارة) يمكن تقويمها وقياسها.
٨	متوسطة	١,٢٥	٣,٣٠	١٢,٣	٢٠	١٥,٤	٢٥	١٧,٩	٢٩	٣٨,٩	٦٣	١٥,٤	٢٥	لا اواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد.

الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الرابع (٤,٠٤ من ٥,٠٠) وهو متوسط يقع في الفئة الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي والتي تبدأ من (٣,٤٠ إلى أقل من

من خلال تحليل نتائج الجدول (١١) يتضح ما يلي:

- أن تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد قد جاءت بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط

الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,١٨) من (٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٥٨).

- جاءت العبارة رقم (٥) ومحتواها «استخدم الأنشطة الحركية المناسبة لتحقيق الهدف النفس حركي (المهاري)» في الترتيب الثالث من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,١٧) من (٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٧٨٧).
بينما جاءت أدنى ثلاث عبارات طبقاً لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٧) ومحتواها «اختر أهداف نفس حركية (مهارة) يمكن تقويمها وقياسها» في الترتيب السادس من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٠٢) من (٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٨٤).

- جاءت العبارة رقم (٣) ومحتواها «انوع في اختيار الاهداف النفس حركية (المهارة) بحيث تشمل على جميع مستوياتها (الملاحظة - التقليد - التجريب - الممارسة - الاتقان - الابداع)» في الترتيب السابع من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٠١) من (٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٨٠٧).

- جاءت العبارة رقم (٨) ومحتواها «لا اواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد» في الترتيب الثامن من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (متوسطة) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٣,٣٠) من (٥,٠٠) وانحراف معياري (١,٢٥).

(٤,٢٠)، وهي الفئة التي تشير إلى درجة تحقق (مرتفعة) على المقياس المتدرج الخماسي.

- هناك تفاوت في تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لمدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد ما بين (٣,٣٠ - ٤,٣٢) درجة من أصل (٥,٠٠) درجات، أي وزعت بين درجات تحقق تراوحت بين (المرتفعة جداً) و(المتوسطة)، إذ جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة جداً على العبارة رقم (٤) بمتوسط حسابي (٤,٣٢)، في حين جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة على العبارات (٦، ٥، ١، ٢، ٧، ٣)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٤,٠١ إلى ٤,١٨)، بينما جاءت استجاباتهم بدرجة متوسطة على العبارة رقم (٨) بمتوسط حسابي (٣,٣٠).

ويمكن من خلال الجدول الموضح أعلاه أن نقوم بترتيب عبارات المحور الرابع (تحقيق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد) ترتيباً تنازلياً من حيث درجة التحقق كما يلي:

جاءت أعلى ثلاث عبارات طبقاً لاستجابات مفردات عينة الدراسة كالتالي:

- جاءت العبارة رقم (٤) ومحتواها «اراعي المرحلة العمرية للطالب عند اختيار هدف نفس حركي (مهاري)» في الترتيب الأول من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة جداً) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، بمتوسط حسابي (٤,٣٢) من (٥,٠٠) وانحراف معياري (٠,٧٢٨).

- جاءت العبارة رقم (٦) ومحتواها «اختر أنشطة تساعد الطالب لتطبيق المهارات الاساسية للألعاب الجماعية والفردية» في الترتيب الثاني من حيث درجة التحقق، وبدرجة تحقق (مرتفعة) بين عبارات المحور

- يعزو الباحثان ارتفاع درجة تحقيق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد إلى أن المعلم يراعي التنوع في اختيار مستويات الأهداف وفق تصنيف بلوم، وذلك يعود إلى التخطيط الجيد للدرس.

- يرى الباحثان أن تحقيق الهدف النفس حركي (المهاري) يساعد في تنمية التحصيل الدراسي.

- كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة: المالك والربيعان (2019)، بأن التعليم عن بُعد يساعد في تنمية التحصيل الدراسي للطلاب.

تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجات التحقق للأهداف السلوكية (الوجدانية، المعرفية، المهارة)، كما تمّ ترتيبها وفقاً للمتوسط الحسابي لكلٍ منها، والجدول (١٢) يوضح نتائج التحليل:

جدول (١٢). المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ودرجات التحقق والترتيب للأهداف السلوكية (المعرفية، المهارة، الوجدانية)

الترتيب	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأهداف السلوكية
١	مرتفعة	٠,٦٤٨	٤,١٧	مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد
٢	مرتفعة	٠,٦٩٤	٤,٠٤	مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد
٣	مرتفعة	٠,٦٨٠	٣,٩٨	مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد
-	مرتفعة	٠,٦٢٣	٤,٠٦	الدرجة الكلية للأهداف السلوكية

أن تقديرات معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة مدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (الوجدانية، المعرفية، المهارة) في التعليم عن بُعد قد جاءت بدرجة (مرتفعة).

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل وللكشف إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $\leq \alpha$ بين استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض

- تنحصر قيم الانحراف المعياري لعبارات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد، ما بين (٠,٧٢٨ - ١,٢٥) وكان أقل انحراف معياري للعبارة رقم (٤) ومحتواها «اراعي المرحلة العمرية للطالب عند اختيار هدف نفس حركي (مهاري)» جاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (٠,٧٢٨) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت آراء عينة الدراسة حولها، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري للعبارة رقم (٨) ومحتواها «لا اواجه صعوبة في التأكد من تحقيق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد» جاءت قيمة الانحراف المعياري لهذه العبارة (١,٢٥) مما يدل على أنها أكثر العبارات التي اختلف حولها عينة الدراسة.

- تُظهر نتائج الجدول رقم (١٢) أن المتوسطات الحسابية مدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (المعرفية، الوجدانية، المهارة) في التعليم عن بُعد تراوحت بين (٣,٩٨-٤,١٧) من أصل (٥,٠٠) درجات، حيث كان أعلاها لمحور «مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد» بمتوسط حسابي قدره (٤,١٧)، بينما كان أدناها لمحور «مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد» بمتوسط حسابي قدره (٣,٩٨)، وجميعها جاءت بدرجة تحقق (مرتفعة)، أما المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد عينة الدراسة مدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية في التعليم عن بُعد فبلغ (٤,٠٦) من (٥,٠٠)، وهو ما يُشير إلى

للإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي، للتعرف على ما اذا كان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي، عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ وكانت النتائج كما يأتي بجدول (١٣).

للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى إلى متغيرات: (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد)؛ استخدم الباحث اختبار "ت" للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين، كما استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي، للمقارنة بين عدة مجموعات مستقلة، وفيما يلي تفصيل ذلك:

(١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية باختلاف متغير المؤهل العلمي؟

جدول (١٣). تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية وفق متغير المؤهل العلمي

مصدر التباين	المتغير التابع (محاوِر الدراسة)	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الدلالة (sig)
المؤهل العلمي	أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية	بين المجموعات	٠,٣٦٨	٢	٠,١٨٤	٠,٤٤٦	٠,٦٤١
		داخل المجموعات	٦٥,٦٣١	١٥٩	٠,٤١٣		
		المجموع	٦٥,٩٩٩	١٦١			
	مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد	بين المجموعات	٢,١١٢	٢	١,٠٥٦	٢,٣٢٣	٠,١٠١
		داخل المجموعات	٧٢,٢٦٥	١٥٩	٠,٤٥٤		
		المجموع	٧٤,٣٧٧	١٦١			
	مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد	بين المجموعات	٠,٣٠٢	٢	٠,١٥١	٠,٣٥٦	٠,٧٠١
		داخل المجموعات	٦٧,٣٨٣	١٥٩	٠,٤٢٤		
		المجموع	٦٧,٦٨٥	١٦١			
	مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد	بين المجموعات	٠,٧٣١	٢	٠,٣٦٦	٠,٧٥٦	٠,٤٧١
		داخل المجموعات	٧٦,٩٣٠	١٥٩	٠,٤٨٤		
		المجموع	٧٧,٦٦١	١٦١			
غير دال إحصائيًا عند $\alpha \geq 0,05$							

إحصائية لقيم (ف) الخاصة بمحاوِر الاستبانة التي تقيس آراء معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، إذ تراوحت قيم (ف) المحسوبة بين (٠,٣٥٦ و ٢,٣٢٣)، وكانت قيمتها الإحصائية (sig) أكبر من حد مستوى الدلالة المسموح به $(p \leq 0,05)$ ، بمعنى أن متوسطات المجموعات وفق متغير المؤهل العلمي

أشارت النتائج الموضحة في الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(p \leq 0,05)$ بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى لمتغير المؤهل العلمي، وقد استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود دلالة

التربية البدنية لا يوجد فيه فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل التعليمي.

٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية باختلاف متغير عدد سنوات الخبرة؟

للإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي، للتعرف على ما اذا كان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى إلى متغير عدد سنوات الخبرة، عند مستوى دلالة $(\alpha \leq ., .05)$ وكانت النتائج كما يأتي بجدول (١٤).

جاءت متقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها، مما يشير إلى أن متغير المؤهل العلمي لا أثر له في تقديرات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة مدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية.

يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن جميع أفراد مجتمع البحث يتعاملون مع التكنولوجيا بشكل عام في حياتهم الطبيعية، وقد أجريت هذه الدراسة بوقت جائحة كورونا وقد فرضت هذه الجائحة العديد من القيود منها التعليم عن بُعد.

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة: الجساس (2020)، التي توصلت إلى أن واقع التعليم عن بُعد في منج

جدول (١٤). تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية وفق متغير عدد سنوات الخبرة

مصدر التباين	المتغير التابع (محاوير الدراسة)	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الدلالة (sig)
عدد سنوات الخبرة	أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية	بين المجموعات	١,٣٥٥	٢	٠,٦٧٨	١,٦٦٦	٠,١٩٢
		داخل المجموعات	٦٤,٦٤٤	١٥٩	٠,٤٠٧		
		المجموع	٦٥,٩٩٩	١٦١			
عدد سنوات الخبرة	مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد	بين المجموعات	٢,٥٣٧	٢	١,٢٦٨	٢,٨٠٧	٠,٠٦٣
		داخل المجموعات	٧١,٨٤٠	١٥٩	٠,٤٥٢		
		المجموع	٧٤,٣٧٧	١٦١			
عدد سنوات الخبرة	مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد	بين المجموعات	٠,٩٩٥	٢	٠,٤٩٧	١,١٨٦	٠,٣٠٨
		داخل المجموعات	٦٦,٦٩٠	١٥٩	٠,٤١٩		
		المجموع	٦٧,٦٨٥	١٦١			
عدد سنوات الخبرة	مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد	بين المجموعات	٠,١٩٥	٢	٠,٠٩٧	٠,٢٠٠	٠,٨١٩
		داخل المجموعات	٧٧,٤٦٧	١٥٩	٠,٤٨٧		
		المجموع	٧٧,٦٦١	١٦١			
غير دال إحصائياً عند $\alpha \geq ., .05$							

يرى الباحثان بأن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة بسبب أن جميع أفراد مجتمع البحث يتعاملون مع التكنولوجيا بشكل يومي، وبذلك لن يكون هناك فرق بالخبرة المهنية.

وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة: السايح ولعياضي (2021)، ودراسة الحاج وماليان (2017) حيث أشارت تلك الدراسة بوجود فروق تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ويعزو الباحث هذا الاختلاف بسبب اختلاف مجتمع البحث.

٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية باختلاف متغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد؟ للإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي، للتعرف على ما اذا كان يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى إلى متغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد، عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ وكانت النتائج كما يأتي بجدول (١٥)

أشارت النتائج الموضحة في الجدول (١٤) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(p \leq 0,05)$ بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة، وقد استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي وأشارت النتائج إلى عدم وجود دلالة إحصائية لقيم (ف) الخاصة بمحاور الاستبانة التي تقيس آراء معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، إذ تراوحت قيم (ف) المحسوبة بين (٢٠٠,٠ و ٢٠٧,٨)، وكانت قيمتها الإحصائية (sig) أكبر من حد مستوى الدلالة المسموح به $(p \leq 0,05)$ ، بمعنى أن متوسطات المجموعات وفق متغير عدد سنوات الخبرة جاءت متقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها، مما يشير إلى أن متغير عدد سنوات الخبرة لا أثر له في تقديرات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة مدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية.

جدول (١٥). اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية وفق متغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد

المتغير التابع (محاور الدراسة)	المتغير المستقل (الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة (sig)
أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية	لم أتلَق تدريب	٦٧	٣,٧١	٠,٦٨٨	١,٠٢٣	٠,٣٠٨
	تلقيت تدريب	٩٥	٣,٨١	٠,٦٠٤		
مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد	لم أتلَق تدريب	٦٧	٣,٩١	٠,٧٤٣	١,٠٩٢	٠,٢٧٧
	تلقيت تدريب	٩٥	٤,٠٣	٠,٦٣١		

تابع جدول (١٥).

قيمة الدلالة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير المستقل (الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد)	المتغير التابع (معايير الدراسة)
.٠١٧٠	١,٣٨٠	٠,٧٥٤	٤,٠٨	٦٧	لم أتلق تدريب	مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد
		٠,٥٥٩	٤,٢٣	٩٥	تلقيت تدريب	
.٠١٧١	١,٣٧٥	٠,٧٣٥	٣,٩٥	٦٧	لم أتلق تدريب	مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد
		٠,٦٦١	٤,١٠	٩٥	تلقيت تدريب	
غير دال إحصائياً عند ≥ 0.05 .						

يرى الباحثان بأن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدورات بسبب أن جميع أفراد مجتمع البحث يتعاملون مع التكنولوجيا بشكل يومي، وبذلك لن يكون هناك فرق بتوفر الدورات التدريبية.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة: الجساس (2020)، التي تشير بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة نحو واقع التعليم عن بُعد تعزى لمتغير التدريب، ويفسر الباحث هذا الاختلاف بسبب اختلاف المرحلة الدراسية عند دراسة الجساس (2020).

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتج الباحثان ما يلي:

- جاءت تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لأهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية بصورة مجتمعة بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على عبارات المحور الأول الذي يقيس أهمية تطبيق التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية (٣,٧٦ من ٥,٠٠).

أشارت النتائج الموضحة في الجدول (١٥) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $p \leq$ بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تعزى لمتغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد، وقد استخدم الباحث اختبار (ت) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين، وأشارت النتائج إلى عدم وجود دلالة إحصائية لقيم (ت) الخاصة بمعايير الاستبانة التي تقيس آراء معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١,٠٢٣ و ١,٣٨٠) وكانت قيمتها الإحصائية (sig) أكبر من حد مستوى الدلالة المسموح به (٠,٠٥) $p \leq$ ، بمعنى أن متوسطات المجموعات وفق متغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد جاءت متقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها، مما يشير إلى أن متغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد لا أثر له في تقديرات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة لمدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية.

التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى لمتغير المؤهل العلمي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات استجابات معلمي التربية البدنية بمدينة الرياض للمرحلة المتوسطة حول فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية تُعزى لمتغير الدورات التدريبية في التعليم عن بُعد.

ثانياً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، فإنه يمكن الخروج ببعض التوصيات التي يمكن أن تسهم في زيادة فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق أهداف درس التربية البدنية، وذلك من خلال التأكيد على النقاط التالية:

- ضرورة عقد دورات لمعلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة عن كيفية استخدام الوسائل التعليمية الالكترونية المناسبة للدرس.

- ضرورة وجود محفزات لمعلمي التربية البدنية للالتحاق بالدورات التدريبية كإضافة نقاط للأداء الوظيفي.

- ضرورة تهيئة الظروف المكانية والأدوات المناسبة بالمدارس بما يتيح استخدام معلمي التربية البدنية التقنيات الإلكترونية في العملية التعليمية.

- ضرورة تنظيم زيارات تبادلية بين مكاتب التعليم بهدف تبادل الخبرات، واكتشاف أساليب جديدة في مجال توظيف الوسائل التعليمية في درس التربية البدنية عن بُعد، واكتشاف أساليب جديدة في مجال توظيف الوسائل التعليمية في درس التربية البدنية عن بُعد، وكذلك التنسيق

- جاءت تقديرات معلمي التربية البدنية للمرحلة المتوسطة لمدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (المعرفية، الوجدانية، المهارية) في التعليم عن بُعد بصورة مجملية بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم (٤,٠٦ من ٥,٠٠).

- تراوحت المتوسطات الحسابية لمدى فاعلية التعليم عن بُعد لتحقيق الأهداف السلوكية (المعرفية، الوجدانية، المهارية) في التعليم عن بُعد بين (٣,٩٨-٤,١٧) من أصل (٥,٠٠)، حيث كان أعلاها لمحور «مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد»، بينما كان أدناها لمحور «مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد»، وجميعها جاءت بدرجة تحقق (مرتفعة).

- جاءت تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لمدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد بصورة مجملية بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الثاني الذي يقيس مدى تحقق الهدف الوجداني في التعليم عن بُعد (٣,٩٨ من ٥,٠٠).

- جاءت تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لمدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد بصورة مجملية بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الثالث الذي يقيس مدى تحقق الهدف المعرفي في التعليم عن بُعد (٤,١٧ من ٥,٠٠).

- جاءت تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض لمدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد بصورة مجملية بدرجة (مرتفعة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم على محتويات المحور الرابع الذي يقيس مدى تحقق الهدف النفس حركي (المهاري) في التعليم عن بُعد (٤,٠٤ من ٥,٠٠).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين متوسطات استجابات معلمي

التصميم الشامل للتعليم. *المجلة التربوية الدولية*
المتخصصة، 5(4)، 114-134.

السيد، أحمد (2015). تأثير التعليم عن بعد على بعض
الجوانب المهارية والمعرفية للطلاب المعلمين في
التدريب الميداني. *المجلة العلمية لعلوم التربية*
البدنية والرياضة (ع 74)
سيفان، حمداوي وبزيو، سليم وبزيو، عادل (2018).
أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم
الثانوي. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*،
(32)، 181-192.

الشافعي، صبيحة وعثمان، أماني (2012). *المدخل الفعال*
إلى المناهج وطرق التدريس (ط2). مكتبة الرشد.
الشمراي، شرعاء (2019). *التعليم الرقمي في ضوء رؤية*
المملكة العربية السعودية 2030. المؤسسة العربية
للتربية والعلوم والأداب، (6)، 124-199.
الشمراي، عليه والعرياني، موسى (2020). *فاعلية*
استخدام منصات التعليم عن بُعد " بوابة
المستقبل - منظومة التعليم الموحد" في تنمية
التحصيل المعرفي وخفض مستوى قلق الاختبار
لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة بجدة. *المجلة*
العربية للتربية النوعية، 4(15)، 312-287.
طعيمة، رشدي (2004). *تحليل المحتوى في العلوم الإنسانية*
مفهومه وأسس واستخداماته. دار الفكر العربي.
آل عبدالكريم، مشاعل (2019). *واقع استخدام التعليم*
الإلكتروني في مدارس المملكة الأهلية بمدينة الرياض.
المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية.
عبيدات، ذوقان؛ وعدس، عبد الرحمن وعبد الحق، كايد
(2007). *البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه*،
ط ١، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

مع المدارس التي لها تجارب ناجحة في استخدام التعليم عن
بعد للاستفادة من خبراتها في هذا المجال.

- ضرورة توفير منصات الكترونية مخصصة لمعلمي
التربية البدنية، بحيث يمكن من خلالها تعليم الخبرات
التعليمية بطريقة مباشرة.
- ضرورة توفر أجهزة الكترونية بغرفة معلم التربية
البدنية وتكون الغرفة مجهزة بجميع الأدوات التي يمكن
من خلالها تحقيق أهداف درس التربية البدنية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

أبودية، هناء (2017). *مهارات التدريس*. درش لإدخال
البيانات.
الجبس، راشد (2020). *واقع التعليم عن بعد في منهج*
التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة
الثانوية بمدينة الرياض، *المجلة العلمية لعلوم*
التربية البدنية والرياضة (ع 40)
الجعافرة، عبدالسلام (2015). *المناهج أسسها*
وتنظيماتها. دار وائل.
الحيلة، محمد (2016). *تصميم التعليم نظرية وممارسة*
(ط3). مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
الخولي، أمين، الشافعي، جمال (2005). *مناهج التربية*
البدنية المعاصرة (ط2). دار الفكر العربي.
الذويخ، نورة (2016). *الأهداف السلوكية أهميتها -*
أنواعها - صياغتها (ط1). دار الرشد للنشر.
رفعت، بدر (2020). *عناصر التدريس الفعال للمواد*
العلمية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة
النجاح الوطنية. *المجلة الدولية للعلوم التربوية*
والنفسية، (45)، 184-151.
السالم، ماجد (2016). *زيادة الكفاية التدريسية لدى*
معلمي الصم وضعاف السمع من خلال مبادئ

والتنظيم الذاتي وخفض العبء المعرفي لدى طلاب
تكنولوجيا التعليم. *مجلة كلية التربية في العلوم
التربوية*، 43(4)، 173 – 322.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Ahmed, A. & Osman, M. (2019). The effectiveness
of using wiziq interaction platform on
students' achievement, motivation and
attitudes. *Turkish online journal of distance
education*, 2(1). 1-15.

Anderson, A. (2008). Seven major challenges for e-
learning in developing countries: case study
EBIT, srilanka. *Intemational journal of
education and Development using ICT*,4(3).

Retrieved from:

Haji,S. & Gracemary,M. (2017). Teachers' Use of
Information and Communications
Technology in Education: Cameroon
Secondary Schools Perspectives. *Turkish
Online Journal of Educational
Technology*,16(3) 147-153

Sekaran. U.. & Bougie. R. (2010). *Research
methods for business: A skill-building
approach* (5th ed.). west Sussex. Uk. John
Wiley & Sons 1td.

غباري، ثائر وأبوشعيرة، خالد (2015). *علم النفس
التربوي وتطبيقاته الصفية* (ط1). مكتبة المجتمع
العربي للنشر والتوزيع.

قناوي، شاكر (2020). جائحة كورونا والتعليم عن بُعد:
ملامح الأزمة وآثارها بين الواقع والمستقبل،
والتحديات والفرص. *المجلة الدولية لبحوث في
العلوم التربوية*، 3(4) 260-225.

الكسباني، محمد السيد علي (2010). *مصطلحات في
المناهج وطرق التدريس*. (ط1)، الاسكندرية:
مؤسسة حورس الدولية.

اللهيبي، ثامر (2010). واقع تطبيق التعليم الإلكتروني في
تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين
بمدينة مكة المكرمة. *جامعة أم القرى*.

المالك، منيرة والربيعان، وفاء (2019). فاعلية منصة
EasyClass في تنمية التحصيل الدراسي بمقرر
العلوم لطالبات الصف الأول متوسط في المتوسطة
٤٨ بالرياض. *مجلة كلية التربية بجامعة
أسيوط*، 35(6)، 697-705.

المجادي، عبدالله (2012). أثر النمذجة الإلكترونية على
تنمية المهارات والدافعية لتعلم الألعاب الرياضية
الفردية لدى طلاب التربية البدنية بدولة الكويت.
مجلة الخليج العربي.

نظير، أحمد. (2019). أثر التفاعل بين نمط تصميم
الإنفوجرافيك الثابت "الأفقي- الرأسى" في بيئة
المنصات الإلكترونية والأسلوب المعرفي "تحمل-
عدم تحمل" الغموض على الاحتفاظ بالتعلم

تأثير استخدام التعلم البنائي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي وبعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمكة المكرمة

أستاذ مشارك. سلطان عبد الصمد أسماعيل الخضري

جامعة ام القرى كلية التربية قسم علوم الرياضة

(قدم للنشر في ١٤/٩/٢٠٢٢م؛ وقبل للنشر في ٢٥/٩/٢٠٢٢م)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التعلم البنائي في تعلم مهارة الوثب الثلاثي وبعض القدرات البدنية لتلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتصميم تجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) باستخدام القياس القبلي البعدي، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمدرسة عبد الله بن عمر المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة للعام الدراسي ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م، والبالغ عددهم (٦٠ تلميذ) مقسمين إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٣٠ تلميذ)، واستخدم الباحث برنامج تعليمي لمدة ٦ أسابيع، وتوصل الباحث إلى أن يؤدي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم البنائي إلى إكساب التلاميذ بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة الاعدادية بمكة المكرمة، كما يؤدي البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم البنائي أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي في تعلم مسابقة الوثب الثلاثي، البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم البنائي أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي في اكتساب التلاميذ بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي، ويوصى الباحث بالاستفادة من النموذج المقترح باستخدام التعلم البنائي في تعليم مسابقة الوثب الثلاثي لدى التلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة، واستخدام استمارة تقييم مستوى الاداء في الوثب الثلاثي المقترحة في البحث لتقييم مستوى اداء التلاميذ في مسابقة الوثب الثلاثي .

الكلمات المفتاحية: التعلم البنائي- الوثب الثلاثي- القدرات البدنية

Effect of using Constructive learning in the learning of triple jump skill and some physical abilities for middle school students in Makkah Al-Mukarramah

Associate Professor / Sultan Abdul Samad Ismail Al- Khodari

Umm Al-Qura University, College of Education, Department of Sports Sciences

(Received 14/9/2022; Accepted for publication 25/9/2022)

The research aims to identify the effect of using Constructive learning In learning the triple jump skill and some physical abilities of the first semester students of middle school in Makkah Al-Mukarramah, the researcher used the experimental method. , due to its convenience to the nature of the research and an experimental design for two groups (experimental group and control group) using pre and post -measurement, The researcher chose the basic research sample in an intentional way among the students of the first semester at the middle stage at Abdullah bin Omar middle School in Makkah Al-Mukarramah region for the academic year 2021 AD - 2022 AD, including (60 students),divided into two groups, each group consists of (30 students), the researcher used an educational program for a period of 6 weeks, and the researcher concluded that the proposed educational program using constructive learning leads to acquire the students some physical abilities related to the triple jump competition among the students of the first semester in the preparatory stage in Makkah, the proposed educational program using constructive learning leads to an improvement of the experimental group better than the control group that used the traditional program In learning the triple jump competition , the proposed educational program using constructivist learning led to an improvement of the experimental group better than the control group which used the traditional program in students to acquire some physical abilities for the triple jump competition .

Keywords: Constructive learning- triple jump- physical abilities

المقدمة:

يتميز العصر الحديث بالسرعة المتزايدة ونمو المعرفة السريع والمتلاحق، وتعد التربية أحد ميادين الحياة التي نلاحظ فيها هذا النمو، فتظهر نظريات تعليمية حديثة تعمل على زيادة نشاط وفاعلية المتعلم بحيث أصبحت العملية التعليمية تتطلب التعاون بين المعلم والمتعلم من خلال استخدام المهارات العقلية والتفكير، ومن بين هذه النظريات الحديثة نظرية التعلم البنائي القائم على اشتراك المتعلم في الحصول على المعلومات والمعارف والمهارات وليس بالتلقين فقط.

ويذكر عبد الحميد (٢٠٠٦ م) إلى أن الاتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعونا إلى إيجابية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الاهتمام في العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ليقف الأخير موقفاً إيجابياً نشطاً في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة.

ومن أبرز الإستراتيجيات التي تعتمد على الفلسفة البنائية " نموذج التعلم البنائي The Constructivist Learning Model وهو أحد الأساليب التعليمية الذي يؤكد على التعلم القائم على الفهم من خلال المشاركة الفكرية للمتعلمين واكتساب الفرد للمعرفة عن طريق خبرته بجانب أن التعلم البنائي يراعي الفروق الفردية عند التطبيق بالإضافة إلى أنه يقدم التغذية الراجعة، ويناسب جميع الأعمار والمستويات، ويعطي مجالاً واسعاً لتنمية المعرفة لدى المتعلمين (رضوان، سويلم ٢٠٠١ م).

ويشير محمود (١٩٩٨ م) إلى أهمية تفاعل المتعلم بالعملية التعليمية، حيث يذكر أن هذا التفاعل يساهم في زيادة تحصيل المتعلم بدرجة عالية، ويساهم في إثارة دافعيته وتطوير شخصيته، كما يعطي قيمة للمادة المراد دراستها وتعلمها ويزيد من ثقة المتعلم في ذاته.

ويعرف داني Danne (٢٠٠٢) التعلم البنائي بأنه " نموذج تدريسي يعتمد على التوفيق بين دور المعلم والمتعلم في العملية التعليمية، ويركز على دور المتعلم في معالجة المثبرات المقدمة له ضمن أربع مراحل وهي مرحلة الدعوة، مرحلة الاستكشاف، مرحلة اقتراح الحلول، مرحلة اتخاذ القرارات".

ويرى سونال Sunal (٢٠٠٥) أن استخدام أسلوب التعلم البنائي في التعلم يتيح الفرصة للمتعلمين في المشاركة الإيجابية من خلال الاعتماد على ذاتية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي ليقف المتعلم موقفاً إيجابياً نشطاً في مراحل التعلم البنائي (مرحلة الدعوة - مرحلة الاستكشاف - مرحلة اقتراح الحلول - مرحلة اتخاذ القرارات) وذلك لتحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة كل حسب قدراته الشخصية وسرعته الذاتية.

ويذكر ياجر Yager (٢٠٠١) أن استراتيجيات التعلم البنائي تتمثل في أربع مراحل هي الدعوة وفي هذه المرحلة يتم دعوة الطلاب إلى التعلم، ثم المرحلة الثانية الاستكشاف وهي تخاطب قدرات الطلاب عن البحث عن إجابات للأسئلة التي ولدت لديهم نتيجة الملاحظة، ثم مرحلة اقتراح التفسيرات والحلول ويقدم فيها الطالب اقتراحاته حول تفسير الحلول بخبرات جديدة من خلال أدائهم للتجارب الجديدة، ثم مرحلة اتخاذ القرار وهي تتحدى قدرات المتعلمين لإيجاد تطبيقات مناسبة لما توصلوا إليه من حلول أو استنتاجات وكذلك التنفيذ لهذه التطبيقات عملياً.

ويرى " داود (٢٠٠٣ م) أن نموذج التعلم البنائي يساعد المتعلمين على تنمية التفكير الإبداعي لديهم، ويجعلهم يفكرون في أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة فهو يراعي مهارات التفكير المختلفة لدى المتعلمين، وبالتالي فإنه يتفق مع غاية التربية الحديثة في

قابلاً للانتقال بشكل تلقائي، والمتعلمين كأهم أوعية فارغة وجاهزة لاستقبال المعرفة واستيعابها. ان جميع مسابقات الوثب تتكون من حركة تمهيدية انتقالية متماثلة في مرحلة الاقتراب وحركة رئيسية متمثلة في الارتقاء وحركة نهائية متمثلة في الهبوط سواء كان ذلك في الوثب لتحقيق أكبر مسافة رأسية كالوثب العالي والقفز بالزانة او لتحقيق أكبر مسافة افقية كالوثب الطويل أو الثلاثي.

كما ان مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات التي تتطلب بعض الصفات البدنية منها السرعة والقوة، وتتكون هذه المهارة من ثلاث وثبات متتالية وهي الحجلة والخطوة والوثبة ويسبق الثلاث وثبات مرحلة الاقتراب لاكتساب السرعة الافقية. (عثمان، ١٩٩٠ م)

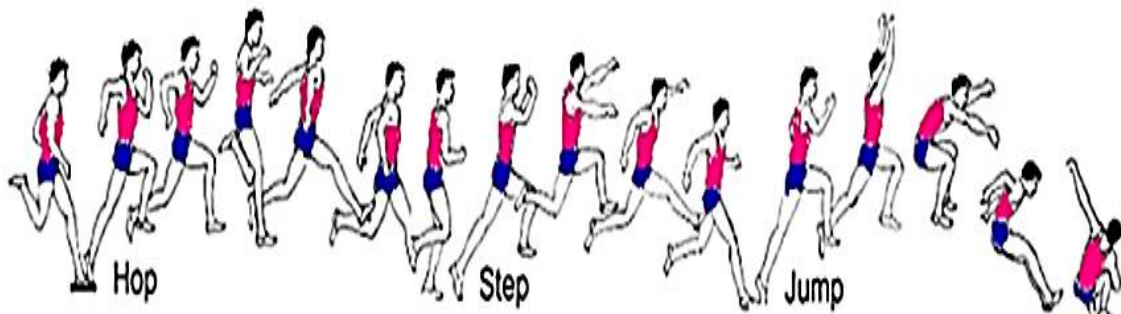
ويذكر (زاهر، ٢٠٠٩ م) نقلاً عن مركز التنمية الإقليمي أن المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي يمكن تقسمها إلى ما يلي:

- ١- مرحلة الأقتراب.٣-٥.
- ٢- مرحلة الحجلة.
- ٣- مرحلة خطوة
- ٤- مرحلة الوثبة
- ٥- مرحلة هبوط

تنمية مهارات التفكير لدى المتعلمين، ويقوم النموذج البنائي على أربع مراحل وهي (مرحلة الدعوة، مرحلة الاستكشاف، مرحلة اقتراح التفسيرات والحلول، مرحلة اتخاذ القرار).

وتعد النظرية البنائية Constructivist Theory من أهم الاتجاهات التربوية الحديثة التي تلقى رواجاً واسعاً واهتماماً متزايداً في الفكر التربوي والتدريسي المعاصر، حيث يذكر " جلاسرفيلد Glassersfeld " (٢٠٠٨) بأنها نظرية جديدة في التدريس والتعلم تقوم على فكرة التدريس من أجل الفهم، واعتماد الطالب مركزاً للعملية التعليمية. أي أن التدريس البنائي مبني على مبدأ أن الطالب متعلم نشط وإيجابي، أما المعلم فهو مدرب وقائد لعمليات التعلم.

ويضيف " نولز Knowles " (٢٠٠٥ م) أن النظرية البنائية تعني أن التعلم عبارة عن عملية إيجابية نشطة يتعلم فيها الطالب أفكار جديدة مبنية على معارف وخبرات تعليمية سابقة، وهذا التعلم يتم عن طريق دمج المعلومات الجديدة في المعرفة القديمة المتوافرة عند المتعلم، ومن ثم يجرى تعديل المفاهيم والتصورات السابقة لاستيعاب الخبرات الجديدة، وهي بذلك تختلف عن مفاهيم السلوكيين حول المتعلم وعملية التعلم والحصول على المعرفة حيث يعتبرون المعرفة شيئاً خاملاً



شكل رقم (١). المراحل الفنية لمسابقة الوثب الثلاثي

اتخاذ الإجراءات والتنفيذ، وبذلك تكون مراحل التعلم قد تمت بالمشاركة الإيجابية خلال مراحل التعليم المختلفة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

تأثير استخدام التعلم البنائي على تعلم مهارة الوثب الثلاثي وبعض القدرات البدنية لتلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

- دراسة (دسوقي، ٢٠١٦م) هدفت إلى التعرف على التعلم البنائي وتأثيره على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات المرحلة الإعدادية، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من بين فصول الصف الأول الإعدادي حيث بلغ قوام العينة (٤٢) تلميذه للمجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدمت الباحثة الاختبارات المهارية الهجومية، والوحدات التعليمية بما تتضمنه من وسائل اتصال تعليمية وتكنولوجية، ومن

١- مرحلة الاقتراب يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

٢- مرحلة الحجلة يؤدي اللاعب بحركة سريعة وأفقية ويغطي حوالي ٣٥% من المسافة الكلية.

٣- مرحلة الخطوة يغطي اللاعب حوالي ٣٠% من المسافة الكلية والخطوة هي أكثر أجزاء الوثب الثلاثي حسماً. ويجب أن تكون استمرارها مساوية للحجلة.

٤- في مرحلة الوثب يرتقي اللاعب بالرجل العكسية ويغطي ٣٥% من المسافة الكلية.

مشكلة البحث:

قد لاحظ الباحث أن مهارة الوثب الثلاثي من المهارات المركبة والصعبة أثناء تدريسها وهي إحدى المهارات التي يتم تدريسها بالفصل الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية وأن تلاميذ هذه المرحلة يجدون صعوبة في تعلم هذه المهارة. وقد يرجع السبب في ذلك إلى استخدام أسلوب التعلم بالأوامر، والذي يتأسس على تقديم الشرح اللفظي، وأداء النموذج العملي للمهارة دون أدنى مشاركة فعالة من التلاميذ في الموقف التعليمي، أو قد يكون عدم مراعاة الفروق الفردية وإهمال ذاتية المتعلم مما يؤدي إلى صعوبات في عملية التعلم، وهذا بدوره يتعارض مع التطور في وسائل واستراتيجيات وأساليب تكنولوجيا التعليم من حيث استخدامها للارتقاء بالعملية التعليمية في الوقت الحالي، لذا فكر الباحث في تصميم برنامج تعليمي باستخدام التعلم البنائي لمهارة الوثب الثلاثي لتعلم هذه المهارة واكتساب القدرة على أداء المهارة بالمشاركة في التعلم حيث يعتمد استخدام التعلم البنائي على أنه أسلوب تدريسي يتم تنفيذه من خلال أربع مراحل متتالية وهي مرحلة الدعوة، ومرحلة الاكتشاف والابتكار، ومرحلة اقتراح الحلول والتفسيرات، ومرحلة

متغيرات الأداء والمستوى الرقي في متغير عدو ٨٠م ومتغير الوثب الطويل ومتغير دفع الجلة .

- دراسة (عبدالحميد، ٢٠٠٧م) هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم البنائي على التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتمثلت عينة الدراسة في (٦٠) طالباً مقسمين إلى مجموعتين، وقد استخدم الباحث اختبار الذكاء ومجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي، ومن أهم النتائج أن أسلوب التعلم البنائي أكثر تأثيراً من الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) في تعلم بعض مهارات كرة اليد والتحصيل المعرفي قيد البحث مما يشير إلى فاعليته.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتصميم تجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) باستخدام القياس القبلي البعدي.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمدرسة عبد الله بن عمر المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة للعام الدراسي ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م، والبالغ عددهم (٦٠) تلميذ) مقسمين إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٣٠) تلميذ، وقد استعان الباحث بعدد (٢٠) تلميذ) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.

أهم النتائج التي توصلت لها الباحثة صلاحية استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام نموذج التعلم البنائي في تعلم المهارات الهجومية المقررة علي تلميذات الصف الأول الاعدادي، كما أن نموذج التعلم البنائي أكثر تأثيراً من طريقه الشرح والعرض في تحسين مستوى أداء التلميذات للمهارات الهجومية (قيد البحث) والتحصيل المعرفي في كرة اليد، ووضع مجموعه من الاختبارات تم تقنينها علمياً لتقييم نواتج التعلم (معرفي - مهاري - انفعالي) في كرة اليد لتلميذات المرحلة الإعدادية.

- بدراسة (السايح، ٢٠١٤ م) هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعليم الاساسي، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد طبق على عينة عددها (٤٠) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الإعدادي، تم تقسيمهن الى مجموعتين، المجموعة التجريبية وتدرس باستخدام نموذج التعلم البنائي للمسابقة قيد البحث، والضابطة وتدرس بالطريقة التقليدية. وقد استخدمت اختبار المستوى الرقي والتحصيل المعرفي لجمع البيانات، ومن اهم النتائج أن نموذج التعلم البنائي أكثر تأثيراً من طريقة الشرح والنموذج في تقدم المستوى الرقي والتحصيل المعرفي.

- دراسي (نور، ٢٠١٢م) هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين مستوى الاداء الفني والمستوى الرقي ومستوى تحصيل المعارف والمعلومات المرتبطة لبعض مسابقات الميدان والمضمار وفقاً للمنهج المقرر (عدو ٨٠م، وثب طويل، دفع جلة)، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد اشتملت العينة على (٢٣) تلميذة تم تقسيمهن الى مجموعتين (١١) مجموعة ضابطة و(١٢) مجموعة تجريبية، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع

جدول (١). توصيف عينة البحث في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، الذكاء) ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	11.433	11.000	0.593	1.024
الطول	سم	142.500	145.000	4.828	0.117-
الوزن	كجم	41.917	45.000	4.518	0.423-
الذكاء	درجة	29.083	29.000	1.749	0.466-

تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، والطول، والوزن، ومستوى الذكاء للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد المجموعتين في متغيرات النمو حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±).

جدول (٢). توصيف عينة البحث المجموعة التجريبية في متغيرات النمو ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن	كجم	11.567	11.500	0.626	0.635
الطول	سم	141.667	140.000	4.611	0.105
السن	سنة	41.500	40.000	4.762	0.108
مستوى الذكاء	درجة	28.867	29.000	1.995	0.445-

تشير نتائج جدول (٢) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، والطول، والوزن، ومستوى الذكاء للمجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات النمو حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±).

جدول (٣). توصيف عينة البحث المجموعة الضابطة في متغيرات النمو ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن	كجم	11.300	11.000	0.535	1.621
الطول	سم	143.333	145.000	4.971	0.384-
السن	سنة	42.333	45.000	4.302	1.108-
مستوى الذكاء	درجة	29.300	29.000	1.466	0.139-

تشير نتائج جدول (٣) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن، والطول، والوزن، ومستوى الذكاء للمجموعة الضابطة، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات النمو حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±).

جدول (٤). دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث. ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
السن	سنة	0.535	11.300	0.626	11.567	0.26667	1.774
الطول	سم	4.971	143.333	4.611	141.667	1.66667	1.346
الوزن	كجم	4.302	42.333	4.762	41.500	0.83333	0.711
الذكاء	درجة	1.466	29.300	1.995	28.867	0.43333	0.959

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠١

- الوقوف على مشط القدم
- الدوائر المرقمة
- اختبار قياس مستوى الأداء المهارى لمسابقة الوثب الثلاثي مرفق (٢).
- اختبار مستوى الذكاء مرفق (٣).

تقييم مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي:

تم تحديد استمارة تقييم مستوى الاداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس والعباب القوى. مرفق (٢) وتم تصميم استمارة تقييم مستوى الأداء لمسابقة الوثب الثلاثي المناسبة للتلاميذ، وقد أعدها الباحث للعرض على عدد (٥ خبراء) في مجال العباب القوى مرفق (٤)، حيث قام الخبراء بالموافقة على بنود الاستمارة حتى توصل الباحث إلى الصورة النهائية لهذه الاستمارة بعد التحقق من صدق الاستمارة، واشتملت استمارة تقييم مستوى الأداء على خمسة مراحل (مرحلة الاقتراب، مرحلة الحجلة، مرحلة خطوة، مرحلة الوثبة، مرحلة الطيران والهبوط) ولقد وضع الباحث لمرحلة الاقتراب (٥ درجات)، مرحلة الحجلة (٥ درجات)، ومرحلة الخطوة (٥ درجات)، ومرحلة الوثبة (٥ درجات)، مرحلة الطيران والهبوط (٥ درجات) ليصبح المجموع الكلي لتقييم المسابقة (٢٥ درجة).

يتضح من جدول (٤) أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين متوسط قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن – الذكاء) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات المستخدمة في البحث:

- استخدم الباحث الأدوات الآتية في جمع البيانات:
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف وصافرة.
- شريط قياس كبير "بالمتر" لأقرب سم.
- أقماع كبيرة وصغيرة.

الاختبارات المستخدمة في البحث: الاختبارات البدنية

مرفق (١)

- قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
- قوة عضلات الظهر بالديناموميتر
- وثب عريض من الثبات
- ٣٠ متر بدء طائر
- جري جزاجي
- ثني الجذع للأمام

المعاملات العلمية للاختبار:

صدق استمارة تقييم مستوى الأداء الفني في الوثب الثلاثي:

قام الباحث بإيجاد صدق استمارة تقييم مستوى الأداء الفني الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي عن طريق صدق المضمون، حيث قام الباحث بعرض الاستمارة على (٥ خبراء) من الأساتذة في مجال ألعاب القوى وذلك لإبداء رأيهم في مناسبة تلك الاستمارة. وقد أسفرت نتائج استطلاع رأى الأساتذة الخبراء على موافقة الأساتذة الخبراء بنسبة (١٠٠ %) على بنود استمارة التقييم، مما يدل على صدق هذه الاستمارة، وقد اشتملت استمارة تقييم مستوى الأداء على خمسة مراحل (مرحلة الاقتراب، مرحلة الحجلة، مرحلة خطوة، مرحلة الوثبة، مرحلة الطيران والهبوط) ولقد وضع الباحث لمرحلة الاقتراب (٥ درجات)، مرحلة الحجلة (٥ درجات)، ومرحلة الخطوة (٥ درجات)، ومرحلة الوثبة (٥ درجات)، مرحلة الطيران والهبوط (٥ درجات) ليصبح المجموع الكلي لتقييم المسابقة (٢٥ درجة).

صدق الاختبارات البدنية واختبار الذكاء:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات البدنية واختبار الذكاء عن طريق صدق المقارنة الطرفية، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية قوامها (٢٠ تلميذ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وتم إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى.

وتم تقييم مستوى الأداء للتلاميذ في القياس البعدي عن طريق محكمين حيث استعان الباحث ب (٣) محكمين قياس مستوى الأداء.

اختبار الذكاء العالي: مرفق (٣)

أعد هذا الاختبار السيد محمد خيري (١٩٩٥) بهدف قياس القدرة العقلية العامة (الذكاء) وهو صالح للتطبيق لكلا الجنسين ولجميع الأعمار السنوية، وقام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) لاختبار الذكاء العالي عن طريق حساب معامل الثبات بواسطة التطبيق ثم إعادة التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٢٠٢٢/٢/٦ م - ٢٠٢٢/٢/٩ م) على عينة قوامها (٢٠ تلميذ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وكان الهدف من هذه الدراسة:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها في الدراسة الأساسية.

جدول (٥). دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار الذكاء والاختبارات البدنية لمسابقة الوثب الثلاثي ن = ١٠

احتمال الخطأ	قيمة "z"	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	العدد	المجموعة	الاختبارات
0.008	2.635	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	الذكاء
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	
0.016	2.410	16.50	3.30	5	الربيع الأعلى	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
		38.50	7.70	5	الربيع الأدنى	
0.005	2.825	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	
0.006	2.739	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	وثب عريض من الثبات
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	
0.004	2.887	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	٣٠ متر بدء طائر
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	
0.007	2.694	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	جري زجراحي
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	
0.014	2.449	17.50	3.50	5	الربيع الأعلى	ثني الجذع للأمام
		37.50	7.50	5	الربيع الأدنى	
0.005	2.785	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	الوقوف على مشط القدم
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	
0.006	2.739	15.00	3.00	5	الربيع الأعلى	الدوائر المرقمة
		40.00	8.00	5	الربيع الأدنى	

قيمة "Z" الجدولة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١,٩٦

الأول والثاني للاختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي، عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها **Test Retest** بفارق زمني قدره (٧) أيام، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٢٠ تلميذ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢ / ٢ / ٦ م / ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢ / ٢ / ٩ م.

تشير نتائج جدول (٥) إلى انه توجد فروق داله إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في اختبار الذكاء والاختبارات البدنية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

ثبات الاختبارات البدنية واختبار الذكاء:

قام الباحث بإيجاد ثبات الاختبارات البدنية واختبار الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين

جدول (٦). معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية لمسابقة الوثب الثلاثي ن=٢٠.

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 0.999	1.380	28.700	1.380	28.700	الذكاء
* 0.993	4.269	86.300	4.253	86.250	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
* 0.991	4.706	37.600	4.730	37.500	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر
* 0.817	5.596	134.500	5.495	135.250	وثب عريض من الثبات
* 0.732	0.687	4.298	0.049	4.465	٣٠ متر بدء طائر
* 0.980	0.267	12.450	0.274	12.460	جري زجاجي
* 0.754	0.657	5.700	0.410	5.800	ثني الجذع للأمام
* 0.784	1.040	14.350	0.875	14.350	الوقوف على مشط القدم
* 0.768	1.050	11.550	1.129	11.700	الدوائر المرقمة

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٠,٣٦١.

زمن البرنامج، الجرعة الأسبوعية وزمن الوحدة التعليمية اليومية.

الهدف من البرنامج التعليمي:

١- تحسين مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي وتنمية بعض القدرات البدنية للتلاميذ المرحلة الوسطى الفصل الدراسي الأول.

أسس وضع البرنامج التعليمي:

راع الباحث عند وضع البرنامج التعليمي المقترح المبادئ العلمية التالية:

١- تشخيص مراحل الاداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي وتنمية والقدرات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي.

٢- ملائمة محتوى البرنامج التعليمي لخصائص وطبيعة أفراد عينة البحث.

٣- مراعاة مبادئ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث من حيث (سرعة التعلم، تكرار ايضاح النقاط الفنية للمهارة، زمن أداء المهارة).

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار الذكاء والاختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة.

البرنامج التعليمي باستخدام التعلم البنائي مرفق (٥):

أتبع الباحث عدة خطوات قبل إعداد البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم البنائي وهي كما يلي:

١- تحديد الهدف من البرنامج التعليمي وهو تحسين مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الوسطى الفصل الدراسي الأول.

٢- أن يكون محتوى البرنامج التعليمي يخدم الهدف الأساسي للبحث، وهو تحسين مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي وتنمية بعض القدرات البدنية للتلاميذ المرحلة الوسطى الفصل الدراسي الأول.

٣- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة، والتي تفيد الهدف الذي وضع من أجله البرنامج من حيث

٢- تحليل محتوى المادة العلمية للوحدة التعليمية:
قام الباحث بتحديد الخطوات التعليمية ومراحل الأداء لمسابقة الوثب الثلاثي، وتم وضعها على شكل واجبات تعليمية أو مواقف تعليمية تحتاج إلى حلول، وكلما كانت هذه الواجبات والمواقف التعليمية محددة بدقة ومحسوبة بالنسبة للتلاميذ كان محتوى الوحدة التعليمية فعال، وأعطى الفرصة للتلاميذ للبحث عن المعرفة المتمثلة في تعلم مراحل الأداء الفني للوثب الثلاثي.

٣- إعداد دليل (المعلم / المتعلم):

أ- دليل المعلم:

تم إعداد دليل المعلم حتى يمكن من تعليم الوثب الثلاثي وفق المراحل المختلفة لأسلوب التعلم البنائي، وتم التوصل لمحتوى دليل المعلم ويحتوي دليل المعلم على الجوانب التالية:

- المقدمة: تبرز أهمية نموذج التعلم البنائي في تعليم الوثب الثلاثي والدور النشط والفعال للتلاميذ في العملية التعليمية.

- طريقة السير في التدريس: وتتضمن ذلك التخطيط للتدريس - التنفيذ للتدريس - التقويم للتدريس، إضافة إلى الإشارة لبعض النقاط التعليمية المهمة، ووسائل تكنولوجيا التعليم اللازمة لهذا النموذج.

- خطوات تطبيق التعلم البنائي المقترح:

واشتملت على ما يلي:

أ- الخطوات العامة في مرحلة الدعوة.

ب- الخطوات العامة في مرحلة الاستكشاف.

ج- الخطوات العامة في مرحلة اقتراح الحلول.

د- الخطوات العامة في مرحلة اتخاذ القرارات (التطبيق).

٥- إثارة انتباه التلاميذ باستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم مثل (صور توضيحية متحركة وثابتة).
٦- تدرج الخطوات التعليمية من السهل إلى الصعب.
٧- تقديم التعليمات والإرشادات التي توضع النواحي الفنية الصحيحة لكل مرحلة من مراحل الأداء المهاري وذلك لتلافي الأخطاء وتصحيحها فور ظهورها.
٨- إجراء عملية التقويم في نهاية الوحدة التعليمية.

محتوى البرنامج التعليمي:

قام الباحث بتحديد المراحل الفنية للوثب الثلاثي وتحديد الخطوات التعليمية المناسبة لها وتحديد التدريبات التي تناسب تعلم كل مرحلة وهي:
- مرحلة الاقتراب (وهو الجري حتى لوحة الارتقاء بالسرعة المناسبة).

- مرحلة الحجل (وهي الارتقاء على قدم واحدة).

- مرحلة الخطوة (وهي الهبوط على نفس قدم الارتقاء والدفع بها ثانياً والهبوط على القدم الأخرى).

- مرحلة الوثبة (وهي الهبوط على القدم الأخرى والدفع بها).

- مرحلة الطيران والهبوط (وهي الطيران بعد الوثبة والهبوط على القدمين معاً).

ثم قام الباحث بتحديد محتوى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم البنائي كما يلي:

١- تحديد الأهداف السلوكية لمراحل أسلوب التعلم البنائي:

وتمثلت هذه الأهداف في (مرحلة الدعوة - مرحلة الاستكشاف - مرحلة اقتراح الحلول - مرحلة اتخاذ القرارات) لكل وحدة تعليمية، وكذلك تحديد الوسائل والأنشطة التطبيقية، بالإضافة إلى تحديد أساليب التقويم المناسبة.

تم استخدام أسلوب تقييم مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي لتحديد مستوى التلاميذ، كما تم استخدام القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية لمقارنة مستوى القدرات البدنية القبلي بنتائج القياس البعدي.

الهيكل العام للبرنامج:

- مدة البرنامج: ٦ أسابيع.
- عدد الوحدات الأسبوعية: وحدتين في الاسبوع.
- زمن الوحدة: ٤٥ ق.
- القياس القبلي:
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ١٠/٢/٢٠٢٢ م.

- تحليل محتوى المادة العلمية للوثب الثلاثي.

- ب - دليل المتعلم:
- تم إعداد دليل المتعلم بما يتلاءم مع أسلوب التعلم البنائي كما يلي:
- ١- وضع محتوى المادة العلمية للوثب الثلاثي وفقاً للخطوات الرئيسية لأسلوب التعلم البنائي.
- ٢- يحتوي الدليل على مجموعة من الأسئلة المتنوعة لمحاولة إثارة التلاميذ لاكتشاف النقاط الفنية الهامة في الوثب الثلاثي.
- ٣- يتضمن دليل المتعلم على محتوى المادة العلمية للوثب الثلاثي من حيث الخطوات التعليمية المتدرجة من السهل للصعب ومراحل الأداء الفني.
- أساليب التقويم:

جدول (٧). توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٦٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة الرجلين	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	74.917	75.000	5.097	0.673
قوة الظهر	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	35.167	35.000	5.892	0.834
القدرة	وثب عريض من الثبات	سم	131.500	130.000	7.208	0.117
السرعة	٣٠ متر بدء طائر	ثانية	4.458	4.500	0.065	1.079-
الرشاقة	جري زجراحي	ثانية	12.557	12.500	0.373	1.005-
المرونة	ثني الجذع للأمام	سم	5.683	6.000	0.469	0.809-
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	14.067	14.000	0.841	0.129-
التوافق	الدوائر المرقمة	ثانية	11.917	12.000	1.062	0.356-

من الجدول تجانس أفراد المجموعتين في المتغيرات البدنية حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±).

تشير نتائج جدول (٧) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما يتضح

جدول (٨). توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ن=٣٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة الرجلين	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	75.167	70.000	6.086	0.547

تابع جدول (٨).

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة الظهر	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	34.333	30.000	6.261	1.059
القدرة	وثب عريض من الثبات	سم	130.500	130.000	8.025	0.202
السرعة	٣٠ متر بدء طائر	ثانية	4.448	4.500	0.078	-0.983
الرشاقة	جري زجراحي	ثانية	12.490	12.500	0.403	-1.495
المرونة	ثني الجذع للأمام	سم	5.633	6.000	0.490	-0.583
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	13.867	14.000	0.900	-0.028
التوافق	الدوائر المرقمة	ثانية	11.967	12.000	1.098	-0.767

تجانس أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±).

تشير نتائج جدول (٨) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول

جدول (٩). توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة ن=٣٠.

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة الرجلين	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	74.667	75.000	3.960	0.762
قوة الظهر	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	36.000	35.000	5.477	0.755
القدرة	وثب عريض من الثبات	سم	132.500	130.000	6.263	0.282
السرعة	٣٠ متر بدء طائر	ثانية	4.468	4.500	0.048	-0.335
الرشاقة	جري زجراحي	ثانية	12.623	12.500	0.335	-0.046
المرونة	ثني الجذع للأمام	سم	5.733	6.000	0.450	-1.112
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	14.267	14.000	0.740	0.067
التوافق	الدوائر المرقمة	ثانية	11.867	12.000	1.042	0.087

تجانس أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±).

تشير نتائج جدول (٩) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة، كما يتضح من الجدول

جدول (١٠). دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
1.097	0.500	5.477	36.000	6.261	34.333	كجم	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
1.076	1.667	6.263	132.500	8.025	130.500	كجم	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر
1.192	2.000	0.048	4.468	0.078	4.448	سم	وثب عريض من الثبات
1.394	0.020	0.335	12.623	0.403	12.490	ثانية	٣٠ متر بدء طائر
0.823	0.133	0.450	5.733	0.490	5.633	ثانية	جري زجاجي
1.881	0.100	0.740	14.267	0.900	13.867	سم	ثني الجذع للأمام
0.362	0.400	1.042	11.867	1.098	11.967	ثانية	الوقوف على مشط القدم
1.097	0.100	5.477	36.000	6.261	34.333	ثانية	الدوائر المرقمة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١

المهاري للوثب الثلاثي والاختبارات البدنية، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٤ / ٣ / ٢٠٢٢ م .

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS واستخدام المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

- اختبار " Z " لحساب دلالة الفروق
- معدلات التغير.

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين متوسط قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على المجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم البنائي وبلغ قوامها (٣٠) تلميذ، والمجموعة الضابطة والتي تطبق عليها البرنامج التقليدي وبلغ قوامها (٣٠) تلميذ وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٣ / ٢ / ٢٠٢٢ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٣ / ٣ / ٢٠٢٢ م.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) في ومستوى الأداء

عرض النتائج

جدول (١١). دلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمسابقة الوثب الثلاثي. ن = ٦٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 10.218	1.600	0.730	2.133	0.450	3.733	الاقتراب
* 5.958	1.033	0.548	2.100	0.776	3.133	الحجلة
* 2.904	0.467	0.630	2.500	0.615	2.967	الخطوة
* 3.868	0.733	0.651	2.300	0.809	3.033	الوثبة
* 6.779	1.167	0.651	2.300	0.681	3.467	الطيران والهبوط
* 14.797	5.000	1.241	11.333	1.373	16.333	مجموع مستوى الأداء
* 3.151	0.114	0.126	6.583	0.152	6.697	المستوى الرقي

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٢,٠١

لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمسابقة الوثب الثلاثي والمستوى الرقي.

تشير نتائج جدول (١١) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة

جدول (١٢). دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي ن = ٣٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 10.010	15.400	4.546	90.567	6.086	75.167	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
* 10.098	12.170	2.742	46.503	6.261	34.333	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر
* 10.952	17.135	2.948	147.635	8.025	130.500	وثب عريض من الثبات
* 16.293	0.376	0.102	4.072	0.078	4.448	٣٠ متر بدء طائر
* 12.597	2.081	0.797	10.409	0.403	12.490	جري زجراحي
* 13.078	2.470	0.953	8.103	0.490	5.633	ثني الجذع للأمام
* 6.235	1.087	0.737	12.780	0.900	13.867	الوقوف على مشط القدم
* 3.576	0.977	0.727	10.990	1.098	11.967	الدوائر المرقمة

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٢,٠٤

التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

تشير نتائج جدول (١٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة

جدول (١٣). معدل تغير متوسط القياس البعدي عند القبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي ن = ٣٠

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	75.167	90.567	20.49 %
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	34.333	46.503	35.45 %
وثب عريض من الثبات	130.500	147.635	13.13 %
٣٠ متر بدء طائر	4.448	4.072	8.45 %
جري زجزاجي	12.490	10.409	16.66 %
ثني الجذع للأمام	5.633	8.103	43.85 %
الوقوف على مشط القدم	13.867	12.780	7.83 %
الدوائر المرقمة	11.967	10.990	8.16 %

تشير نتائج جدول (١٣) إلى معدل تغير متوسط القياس البعدي عند القبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

جدول (١٤). دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي ن = ٣٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	74.667	3.960	87.000	1.702	12.333	16.593 *
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	36.000	5.477	39.100	2.339	3.100	3.469 *
وثب عريض من الثبات	132.500	6.263	139.050	5.052	6.550	7.696 *
٣٠ متر بدء طائر	4.468	0.048	4.372	0.135	0.096	3.837 *
جري زجزاجي	12.623	0.335	12.381	0.136	0.243	3.365 *
ثني الجذع للأمام	5.733	0.450	6.091	0.715	0.358	2.101 *
الوقوف على مشط القدم	14.267	0.740	14.486	0.288	0.219	1.423
الدوائر المرقمة	11.867	1.042	11.616	0.338	0.251	1.294

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٢,٠٤

تشير نتائج جدول (١٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي، فيما عدا اختبار الاتزان الوقوف على مشط القدم، واختبار التوافق الدوائر المرقمة.

جدول (١٥). معدل تغير متوسط القياس البعدي عند القبلي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي ن = ٣٠

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	74.667	87.000	16.52 %
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	36.000	39.100	8.61 %

تابع جدول (١٥).

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير
وثب عريض من الثبات	132.500	139.050	4.94 %
٣٠ متر بدء طائر	4.468	4.372	2.15 %
جري زجاجي	12.623	12.381	1.92 %
ثني الجذع للأمام	5.733	6.091	6.24 %
الوقوف على مشط القدم	14.267	14.486	1.54 %
الدوائر المرقمة	11.867	11.616	2.12 %

تشير نتائج جدول (١٥) إلى معدل تغير متوسط القياس البعدي عند القبلي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

جدول (١٦). دلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي ن = ٦٠

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	90.567	4.546	87.000	1.702	3.567	4.024 *
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	46.503	2.742	39.100	2.339	7.403	11.251 *
وثب عريض من الثبات	147.635	2.948	139.050	5.052	8.585	8.039 *
٣٠ متر بدء طائر	4.072	0.102	4.372	0.135	0.300	9.692 *
جري زجاجي	10.409	0.797	12.381	0.136	1.971	13.358 *
ثني الجذع للأمام	8.103	0.953	6.091	0.715	2.012	9.251 *
الوقوف على مشط القدم	12.780	0.737	14.486	0.288	1.706	11.806 *
الدوائر المرقمة	10.990	0.727	11.616	0.338	0.626	4.277 *

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٢,٠١

البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ولصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من نتائج جدول (١١) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لمسابقة الوثب الثلاثي والمستوى الرقي.

تشير نتائج جدول (١٦) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

مناقشة النتائج:

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (سمر، ٢٠١٦م)، (حسن، ٢٠١٥م)، (السايع، ٢٠١٤م)، (أبو الحسن، ٢٠١٢م)، (نور، ٢٠١٢م)، (عبدالحميد، ٢٠٠٧م)، (Arslan, A. (2009) , Arkün, S., et al (2010) , Arseven, A. (2010) , Çalıřkan, İ., et al (2010) , Rehab J. Agzagee., M.Ed. (2013)، حيث توصلوا إلى أن نموذج التعلم البنائي يؤثر في تعلم المهارات الحركية والمسابقات المختلفة.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ولصالح المجموعة التجريبية".

٢ - مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ولصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من نتائج جدول (١٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي المجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي. كما يتضح من نتائج جدول (١٣) إلى معدل تغير متوسط القياس البعدي عند القبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

ويرى الباحث أن الفروق في مستوى القدرات البدنية لصالح القياس البعدي وكذلك معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي قد يرجع إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح

ويرى الباحث أن الفروق في مستوى الأداء والمستوى الرقمي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية قد يرجع إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم البنائي بمراحله المختلفة حيث يتيح التعلم البنائي للتلاميذ فرصة والتفكير واقتراح الحلول للمشكلات بشكل عام وكذلك اثبات الذات وزيادة الثقة بالنفس، حيث يشمل التعلم البنائي على مرحلة التعرف على مسابقة الوثب الثلاثي لأول مرة من خلال عرض المهارة ككل وكذلك بعض الصور المسلسلة للأداء وعرض أجزاء من المسابقة بالحركة البطيئة مما يساعد التلاميذ في القدرة على رؤية المهارة بأكثر من طريقة وأكثر من زاوية للأداء لتعزيز الاحتفاظ بالأداء في الذاكرة وتكوين البرنامج الحركي للتلاميذ، كما يساعد التعلم البنائي من خلال المرحلة الثانية وهي مرحلة الاستكشاف وهي تتيح للتلاميذ التفكير في المسابقة وطريقة الأداء ومحاولة إيجاد وسائل تساعد التلاميذ على التعلم من خلال التفكير في اقتراح بعض التمرينات التي يمكن أن تؤدي أو تساعد التلاميذ على الأداء سواء كانت تمرينات بأدوات أو بدون أدوات، ثم تأتي المرحلة الثالثة للتعلم البنائي وهي مرحلة اقتراح التفسيرات والحلول وهي عبارة عن مناقشة عامة بين التلاميذ والمعلم بهدف تفسير ومناقشة الحلول التي يقترحها التلاميذ واختيار الأفضل أو الأنسب التي قد تساعد التلاميذ مع بعض التوجيهات من المعلم بحذف التمرينات التي قد لا تتمتع بعوامل الأمن والسلامة أو التمرينات التي لا تؤدي إلى الهدف المطلوب وإضافة بعض التمرينات التي لم يقترحها التلاميذ وتؤدي إلى تعلم مسابقة الوثب الثلاثي، وتأتي المرحلة الأخيرة وهي مرحلة اتخاذ القرار وهي مرحلة التنفيذ أو أداء التمرينات التي تساعد على تعلم المسابقة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره (داود، ٢٠٠٣م) من أن نموذج التعلم البنائي يساعد المتعلمين على تنمية التفكير الإبداعي لديهم، ويجعلهم يفكرون في أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة فهو يراعى مهارات التفكير المختلفة لدى المتعلمين.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من (سمر، ٢٠١٦م)، (حسن، ٢٠١٥م)، (السايع، ٢٠١٤م)، (أبو الحسن، ٢٠١٢م)، (نور، ٢٠١٢م)، (عبدالحليم، ٢٠٠٧م)، (Arslan, A. (2009) , Arkün, S., et al (2010) , Arseven, A. (2010) , Çalıřkan, İ., et al (2010) , Rehab J. Agzagee, . M.Ed. (2020)، حيث توصلوا إلى أن نموذج التعلم البنائي البرنامج المستخدم يؤثر في تحسين مستوى اداء أفراد العينة.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ الفصل الدراسي الاول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة ولصالح المجموعة التجريبية ".

الاستنتاجات:

من خلال مشكلة البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١ - يؤدي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم البنائي إلى تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ الفصل الدراسي الاول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة.
- ٢ - يؤدي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم البنائي إلى اكساب التلاميذ بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي لدى تلاميذ الفصل الدراسي الاول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة.
- ٣ - البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم البنائي أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي في تعلم مسابقة الوثب الثلاثي.
- ٤ - البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم البنائي أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة

باستخدام التعلم البنائي بمراحله المختلفة وما أشتمل عليه من تدريبات وتمارين لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي خلال الوحدات التعليمية المختلفة.

كما يتضح من نتائج جدول (١٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي المجموعة الضابطة ولصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي، فيما عدا اختبار الاتزان الوقوف على مشط القدم، واختبار التوافق الدوائر المرقمة.

كما يتضح من نتائج جدول (١٥) إلى معدل تغير متوسط القياس البعدي عند القبلي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

ويرى الباحث أن الفروق في مستوى القدرات البدنية لصالح القياس البعدي وكذلك معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي قد يرجع إلى استخدام البرنامج التقليدي في التعليم حيث يؤدي إلى تحسن في مستوى بعض القدرات لما يشتمل عليه من تدريبات وتمارين لتنمية القدرات البدنية بشكل عام وكذلك الانتظام في اداء الوحدات التعليمية يؤدي إلى التحسن في مستوى القدرات البدنية.

كما يتضح من نتائج جدول (١٦) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدي المجموعة التجريبية ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الثلاثي.

ويرى الباحث أن الفروق في مستوى القدرات البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية قد يرجع إلى إستخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعلم البنائي بمراحله المختلفة حيث يتيح التعلم بطريقة التعلم البنائي إلى جذب انتباه التلاميذ وحثهم على المشاركة بفاعلية واداء التدريبات بشكل أكثر حماسة واقتناع بأهمية التدريبات التي تؤدي.

٣ - داود، مكسيموس (٢٠٠٣م): البنائية في عمليتي التعليم والتعلم الرياضيات، المؤتمر العربي الثالث حول المدخل المنظومي في التدريس والتعلم، ١٥ - ١٦ أبريل، مركز تطوير تدريس العلوم، جامعة عين شمس، القاهرة.

٤ - دسوقي، سمرعبد الحميد (٢٠١٦م): "التعلم البنائي وتأثيره علي نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات المرحلة الاعدادية بالإسكندرية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.

٥ - رضوان، خليل وسويلم، عبد الرازق (٢٠٠١م): "أثر استخدام نموذج التعلم البنائي في تدريس العلوم على تنمية بعض المفاهيم العلمية والتفكير لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس - كلية التربية - جامعة المنيا، المجلد ١٥ العدد ٢ أكتوبر، ص ٢٢.

٦ - زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠٩م): ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، دار الفكر العربي، ص ١٨٠ - ١٨١.

٧ - السايح، علياء مصطفى (٢٠١٤م): "فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على تحسين بعض نواتج التعلم لمسابقة الوثب الطويل للمرحلة الثانية من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.

٨ - عبد الحميد، جابر (٢٠٠٦م): اتجاهات وتجارب معاصرة في تقويم أداء التلميذ والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ١٤٥.

٩ - عبدالحليم، هشام محمد (٢٠٠٧م): "تأثير استخدام أسلوب التعلم البنائي على التحصيل

الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي في اكتساب التلاميذ بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي.

التوصيات:

من خلال مشكلة البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

١ - الاستفادة من النموذج المقترح باستخدام التعلم البنائي في تعليم مسابقة الوثب الثلاثي لدى التلاميذ الفصل الدراسي الأول بالمرحلة المتوسطة بمكة المكرمة.

٢ - استخدام استمارة تقييم مستوى الاداء في الوثب الثلاثي المقترحة في البحث لتقييم مستوى اداء التلاميذ في مسابقة الوثب الثلاثي.

٣ - تصميم برامج تعليمية باستخدام نموذج التعلم البنائي في مسابقات ألعاب القوى المختلفة.

٤ - استخدام الأساليب الحديثة في التعليم لمسابقات ألعاب القوى المختلفة.

٥ - إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة.

المراجع:

١ - أبو الحسن، دعاء الدرديري (٢٠١٢م): "فاعلية أسلوب التعلم البنائي على مستوى الأداء المهارى لبعض أنواع التصويب في كرة اليد"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٦)، العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٢ - حسن، مرفت سمير (٢٠١٥م): "فاعلية النموذج البنائي سباعي المراحل على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة وتنمية التفكير الناقد لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

- 16 - Çalışkan, İ., & Aksu, M. (2013). Effects of Constructivist teaching on attitude and success of science teaching. Pamukkale University, Journal of Faculty of Education, 34, 47-61.
- 17 - Danne, C., (2002): Translating constructivist theory into practice in primary-grade mathematics, Educational studies in mathematics, Vol.,23,P., 29-53.
- 18 - Glassersfeld, V., (2008): Understarading Learning: In fluencies and Outcomes, London, Chapman publishing Ltd., In association with the open University, p 102.
- 19 - Knowles, M., (2005): The Adult learner, Houston: Gulf publishing, p 20.
- 20 - Rehab J. Agzagee., M.Ed. (2020) "The Effect of Appling Constructivist Teaching Methods on Children Ability in Critical Thinking". Arab Journal of Child Media and Culture, 3, 10, 2020, 213-225. doi: 10.21608/jacc.2020.68459
- 21 - Sunal, D., (2005): Learning meaning through conceptual reconstruction, a learning teaching strategy for secondary students, <http://astlc.ua.edu/teacherresources/secstratforlearning.htm>, p 2.
- 22 - Yager, R., (2001) The Constructivist Learning Model.; Science Teacher, Vol. 58, No. 6, p. 52-57.
- المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا "، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٥، المجلد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، أسيوط.
- ١٠ - عثمان، محمد ١٩٩٠ م: موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)، دار القلم للنشر والتوزيع، ص ٤٠٥.
- ١١ - محمود، رفعت (١٩٩٨ م): التعليم الجماعي والفردى والتعاونى والتنافسى والفردية، عالم الكتب، القاهرة، ص ١٢.
- ١٢ - نور، هبه عبدالصبور (٢٠١٢ م): "تأثير استخدام نموذج التعلم البنائى على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار بالمرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- 13 - Arkün, S., & Aşkar, P. (2010). The development of constructivist learning environment assessment scale. Hacettepe University, Journal of Faculty of Education, 39, 32-43.
- 14 - Arseven, A. (2010). Effects of realistic mathematics education on cognitive and emotional learning products. PhD Thesis. Ankara: Hacettepe University, Institute of Social Sciences.
- 15 - Arslan, A. (2009). Constructivist Learning Approach and Turkish Language Teaching. Journal of Atatürk University, Institute of Social Sciences, 13(1), 143-154

ميزانية الوقت للأنشطة الترويحية لدى كبار السن في ضوء بعض المتغيرات

أ.د. محمود سيد هاشم علي

أستاذ مساعد بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني

بكلية العلوم بجامعة حفر الباطن / المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٩/٢م؛ وقبل للنشر في ١٠/١٠/٢٠٢٢م)

ملخص البحث

يستهدف البحث التعرف على ميزانية الوقت لدى كبار السن، وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية والنفسية والبدنية، من خلال تحديد أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها كبار السن المتقاعدين. من يعملون منهم أو لا يعملون، وميزانية استخدام الوقت لدى عينة البحث في أيام العطلة أو أيام العمل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ملائمة لطبيعة البحث، على عينة (447) من كبار السن فوق (٦٠ عام)، وأعد الباحث استطلاع رأي لمعرفة كيفية استخدام الوقت لدى أفراد العينة، ومن أهم نتائج البحث. أن داء السكري، اضطرابات النوم، زيادة الوزن هم أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها كبار السن المتقاعدين ولا يعملون، وأن داء السكري، الوحدة، زيادة الوزن هي أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها كبار السن المتقاعدين ويعملون، وأن ٦٧,٢% من بين كبار السن المتقاعدين ولا يعملون. لا يدخل في ميزانية وقتهم أي جزء لممارسة الأنشطة البدنية، وأن ٣٢,٨% من بينهم يخصصون ما بين ربع ساعة إلى نصف ساعة يومياً لممارسة أنشطة بدنية، في حين أن ٥١,٩% من بين كبار السن المتقاعدين ويعملون يمارسون الأنشطة البدنية من ربع ساعة إلى ساعة في أيام العطلة، وأن ٢٠,٣% فقط يمارسون أنشطة بدنية من ربع ساعة إلى نصف ساعة يومياً أيام العمل.

الكلمات المفتاحية: نمط الحياة النشط – نمط الحياة الخامل – أنشطة وقت الفراغ.

Time budget for recreational activities for the elderly in light of some variables

Dr. Mahmoud Sayed Hashem Ali

Assistant Professor, Department of Sports Science and Physical Activity College of Science, University of Hafr Al-Batin,
Kingdom of Saudi Arabia

(Received 2/9/2022; Accepted for publication 10/10/2022)

Abstract

The research aims to identify the time budget of the elderly, and its relationship to some health, psychological and physical variables, by identifying the most common health, psychological and physical problems experienced by the elderly retired. Those who work or not, and the time use budget of the research sample on holidays or working days, and the researcher used the descriptive approach in the survey method for its suitability to the nature of the research, on a sample (447) of the elderly over (60 years), and the researcher prepared an opinion poll to find out how The use of time among the sample members, and one of the most important results of the research. That diabetes mellitus, sleep disturbances, and weight gain are the most common health, psychological and physical problems that retired and unemployed elderly suffer from, and that diabetes, loneliness, and overweight are the most common health, psychological and physical problems experienced by retired and working elderly, and that 67.2% of Among the elderly who benefit and do not work. Their time budget does not include any part of the exercise of physical activities, and that 32.8% of them dedicate between a quarter of an hour to half an hour a day to practice physical activities, while 51.9% of the elderly who benefit and work practice physical activities from a quarter of an hour to an hour on days holiday, and only 20.3% engage in physical activities from a quarter of an hour to half an hour a day on work days.

Keywords: active lifestyle - sedentary lifestyle - leisure time activities.

المقدمة ومشكلة البحث

قيمة الوقت مهمة في كل العصور، وفي السابق كان الانسان يعتمد في نشاطه اليومي المعتاد وفي عمله على القوة البدنية الأمر الذي فرض عليه الحركة والنشاط البدني معظم الوقت، ومن ثم كان الإنسان حتى ٢٠٠ سنة مرت يتميز بمستويات جيدة من اللياقة البدنية وقلّة الأمراض المزمنة وانخفاض معدلات السمنة، على العكس الآن فقد ساهمت التقنية الحديثة في تقليل الجهد البدني المبذول في العمل، وعلى الرغم من كون البعض يظل وقت كبير في العمل إلا أن العديد من طبيعة الأعمال أصبحت تعتمد على الجلوس فترات طويلة الأمر الذي ساهم في انتشار أمراض قلة الحركة والأغلبية من كبار السن فوق ٦٠ سنة الذين يخضعون لقانون المعاش أو التقاعد أصبح لديهم مزيد من وقت الفراغ غير المستثمر، وقد يتسبب هذا الوقت في حال عدم استثماره ايجابياً في زيادة معاناة كبار السن النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية.

ويؤكد الباحث أنه لا توجد دراسات علمية في قطاع رياضة كبار السن قد تطرقت لدراسة ميزانية الوقت وكيفية استثمار كبار السن لما يمتلكونه من وقت في أنشطة متنوعة. وأن معظم الدراسات التي تناولت هذا الأمر كانت في الدول الأجنبية، وكانت بداية الدراسات في هذا الموضوع عن استخدام الوقت لدى كبار السن في عام ١٩٩٧ عندما أفاد McLennan "ماكلينان" أن كبار السن الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا أو أكثر في أستراليا يقضون معظم وقتهم في العناية الشخصية والأنشطة المنزلية والترفيهية. (McLennan W, 1997)

كما خلص Gauthier, Smeeding 2003 "غوثيه" وسميدنج" إلى أن كبار السن من تسع دول في أوروبا وأمريكا الشمالية يقضون وقتًا أطول في مشاهدة التلفزيون والقراءة

والاستماع إلى الراديو بعد توقفهم عن العمل في وظائف مدفوعة الأجر. (Gauthier A.H., Smeeding T.M, 2003) وفي آسيا ووفقاً لرأي Punyakaew et al. "بونياكيو وآخرون" فإن كبار السن في ضواحي تايلاند يمضون حوالي ٨,٦ ساعة في الراحة والنوم، تليها ٦,٣ ساعات في الأنشطة الترفيهية و٤,٩ ساعات في العمل. (Punyakaew A., Lersilp S., Putthinoi S, 2019)

وقد تنوعت الأساليب التي استخدمها الباحثون في تتبع ميزانية الوقت لدى كبار السن، وقد استخدم البعض طريقة الملاحظة، والبعض الآخر عمل على تسجيل المعلومات والمواقف والأنشطة من خلال أصحاب الخبرة من كبار السن، وطريقة أخرى من خلال المذكرات الزمنية. ولكل من هذه الأساليب نقاط قوة وضعف. (Mckenna K., et al, 2007)

حيث أن الملاحظة والتدوين من الأدوات المفيدة في جمع معلومات مفصلة حول استخدام الوقت وعدد التكرارات التي حدث فيها السلوك أو النشاط لكنه يصلح في دراسة عينة صغيرة؛ كما أنه يتطلب موارد بشرية للمراقبة. (Ver Ploeg M, et al, 2000).

وتعد طريقة البرنامج الزمني هي الأفضل والأكثر شيوعاً لجمع بيانات استخدام الوقت بين فئات المجتمع، وتكمن هذه الطريقة في أن يطلب من كبار السن تدوين ما يقوم به من أنشطة ٣٠ دقيقة أو أكثر في اليوم (Harvey A.S, 2002). ومن الضروري أن يتضمن استطلاعات الرأي الاستفسار عن الوقت المخصص لأنشطة مثل التمارين البدنية والهوايات والأنشطة الاجتماعية وأنشطة أوقات الفراغ والأعمال المنزلية وغيرها، وقد أظهرت الدراسات السابقة أن ممارسة نمط حياة نشط من خلال المشاركة في النشاط البدني والأنشطة الاجتماعية يؤمن لكبير السن قدرات صحية ومعرفية أفضل (Poblete-Valderrama F., et al, 2019) (James B.D., et al, 2011)، ورفاهية أعلى

العاملين في القطاع الحكومي ترك العمل، ومن ثم يزداد وقت الفراغ لدى كبار السن بعد أن تحول وقت العمل إلى وقت فراغ بعد التقاعد، هذا بالإضافة إلى فقد كبار السن الكثير من دائرة علاقاتهم التي كانت موجودة وقت العمل. ولأن كبار السن في دولنا العربية لم يتم تدريبهم على أفضل الأساليب لاستثمار وقت الفراغ، إضافة إلى كون معظمهم لا ينتمي لمجموعات رياضية، وأن معظم الدراسات والبحوث العلمية في مجال رياضة كبار السن أكدت الأغلبية من كبار السن لا يمارسون الأنشطة البدنية، ويتميزون بالخمول البدني وبالتالي يكونوا أكثر عرضة للمشكلات الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية. وبالتالي يظهر للباحث أن لدى الأغلبية من كبار السن فوق ٦٠ سنة مشكلة ترتبط بحجم وقت الفراغ وكيفية استثماره، والأمر يحتاج أن نعرف أكثر عن الأنشطة التي يمارسها كبار السن خلال حياتهم اليومية ومتوسط الوقت المخصص لتلك الأنشطة سواء ما يرتبط "بالعمل أو الأعمال المنزلية أو النشاط البدني أو الاحتياجات البيولوجية الأساسية أو الأنشطة الاجتماعية أو الأنشطة الثقافية أو الأنشطة الفنية أو أنشطة سلبية أو أية أنشطة أخرى يذكرها كبير السن أو وقت ضائع عليه لم يفعل فيه أي شيء".

وفهمنا لميزانية الوقت لدى كبار السن سوف يجعلنا نفهم أكثر عن حجم وقت الفراغ لديهم، وما هي الأنشطة اليومية التي تستهلك وقتهم بشكل كبير، والوقت المخصص للنوم لديهم لما لذلك من تفسيرات ترتبط بالناحية النفسية والصحية، وكذلك الوقت المخصص من خلالها للنشاط البدني، وأفضل التوقيتات التي يمكن توجيه كبار السن لها من أجل تخصيصها للأنشطة البدنية في المنزل.

(Won D., et al, 2020)، واستقلالية في أداء الواجبات اليومية (Paggi M.E., et al, 2016)، وأعراض اكتئاب أقل، والتخلص من الإحساس بالوحدة والعزلة الاجتماعية (Lindwall M., et al, 2011) (Michèle J., et al, 2019). وتعد شيخوخة السكان في جميع أنحاء العالم واحدة من المسببات الكبرى لحدوث عبء المرض البدني والصحي والنفسي لدى كبار السن، وما يتطلبه الأمر من تعزيز احتياجات الرعاية الصحية طويلة الأمد (Tardif D, 2014). ومن المتوقع أن يتضاعف عدد كبار السن المصابين باضطرابات نفسية بحلول عام ٢٠٣٠م، وقد أظهرت الإحصائيات أن حوالي ١٥٪ من كبار السن الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عامًا فأكثر يعانون من اضطرابات نفسية، مثل الاكتئاب أو القلق أو العزلة أو الخرف (WHO). ويظهر الاكتئاب كواحد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بين كبار السن نتيجة لطبيعة نمط الحياة التي يعيشونها خاصة إذا كان نمط حامل (Fiske A., et al, 2009). كما أظهرت الدراسات السابقة أن الصحة العقلية الجيدة في سن الشيخوخة لا تعزز فقط جودة الحياة الحفظ على مستوى أفضل من الصحة العامة طول العمر (Guvén C., Saloumidis R, 2014). وهناك أدلة على أن النشاط في الشيخوخة يرتبط بالصحة العقلية الجيدة على سبيل المثال، خلصت العديد من الدراسات إلى أن المحافظة على ممارسة النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى كبار السن (Dinas P.C., et al, 2011)، (Strawbridge W.J., et al, 2002). علاوة على ذلك، يرتبط النشاط البدني أيضًا بتفاؤل أفضل، ورضا عن الحياة، ورفاهية نفسية لدى كبار السن الذين يعانون من الوحدة (Kim J., et al, 2017). ولما كان نظام التقاعد في معظم الدول العربية عند بلوغ ٦٠ عام، الأمر الذي يفرض على الأغلبية العظمى من

- ما هي ميزانية استخدام الوقت لدى كبار السن المتقاعدين ويعملون "يوم العُطلة" فيما يخص الأنشطة اليومية؟

- ما هي ميزانية استخدام الوقت لدى كبار السن المتقاعدين ويعملون "يوم العمل" فيما يخص الأنشطة اليومية؟

أهمية البحث

- تحديد متوسط حجم وقت الفراغ لدى كبار السن.
- تحديد الأنشطة اليومية التي يمارسها كبار السن ومتوسط الوقت المخصص لتلك الأنشطة.
- الاستفادة من الوقت الذي يخصصه كبار السن للنوم والذي يعد مؤشراً جيداً لتحديد المشكلات التي ترتبط بالحالة النفسية والأرق والاكئاب لدى كبار السن.
- تحديد الوقت المخصص لممارسة النشاط البدني.
- تحديد حجم الوقت الضائع على كبار السن خلال اليوم ومن ثم يمكن إدخال النشاط البدني في ميزانية الوقت لديهم.

الخطة الإجرائية للبحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يشمل كبار السن في مصر (+٦٠ سنة)، وتعدادهم (٧٩٦.٢٤٦) سبعة مليون وتسعمائة وستون ألف ومائتان وستة وأربعون نسمة، من إجمالي تعداد السكان في مصر لعام ٢٠٢٠م والذي بلغ (١٠٠٦٠٤١٤٠) مائة مليون وستمائة وأربعة آلاف ومائة وأربعون نسمة، أي بنسبة بلغت (٧,٩%) من إجمالي السكان، وفقاً لآخر إحصاء للسكان (مرفق "٣") (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء المصري، ٢٠٢٠م).

التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

كبار السن

"يطلق مصطلح كبير السن على الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض، مع تعرضه للإصابة بكمية الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج" (كمال عبد الحميد، محمد صبحي، ٢٠٠٩).

ميزانية الوقت

"خطة زمنية لدى كل شخص غالباً ما تكون في عقله وترتبط بثقافته ومفاهيمه وألوياته في المواقف والأحداث والاحتياجات" (تعريف إجرائي).

هدف البحث

- يستهدف البحث دراسة ميزانية الوقت لدى كبار السن وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية والنفسية والبدنية، وذلك من خلال التعرف على:
- أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ولا يعملون.
- ميزانية استخدام الوقت لدى كبار السن المتقاعدين ولا يعملون.
- أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ويعملون.
- ميزانية استخدام الوقت لدى كبار السن المتقاعدين ويعملون "يوم العُطلة".
- ميزانية استخدام الوقت لدى كبار السن المتقاعدين ويعملون "يوم العمل".

تساؤلات البحث

- ما هي أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ولا يعملون؟
- ما هي ميزانية استخدام الوقت لدى كبار السن المتقاعدين ولا يعملون فيما يخص الأنشطة اليومية؟
- ما هي أكثر المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني منها عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ويعملون؟

عينة البحث

عينة شبكية "كرة الثلج" واستخدم الباحث هذا الأسلوب العلمي في الوصول لعينة البحث في عدد من محافظات مصر مستخدماً وسائل التواصل الاجتماعي وقواعد بيانات البريد الإلكتروني، وتمثلت إجمالي عينة البحث في عدد (٤٤٧) من كبار السن المصريين (+٦٠ عام)، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث وفقاً لمتغير العمل بعد سن التقاعد.

جدول (١). توصيف عينة البحث الأساسية وفقاً للعمل وللروتين اليومي (ن = ٤٤٧).

المتغيرات	العدد	%
على المعاش ويعملون	٣١٤	٧٠,٢٥
على المعاش ولا يعملون	١٣٣	٢٩,٧٥
لا أعمل وجميع أيام الأسبوع متشابهة	٣١٤	٧٠,٢٥
أعمل وأيام العمل متشابهة وأيام الاجازات متشابهة	١٣٣	٢٩,٧٥
لا أعمل وتفصيل الأيام متنوعة	٠	٠
أعمل وتفصيل الأيام متنوعة في أيام العمل والعطل	٠	٠

جدول (٢). توصيف عينة البحث الأساسية "على المعاش ولا يعملون" (ن = ٣١٤).

المتغيرات	العينة	العدد	%
نوع الجنس	ذكر	٢٥١	٧٩,٩
	انثي	٦٣	٢٠,١
السن	٦٠ لأقل من ٦٥ سنة	١٣٤	٤٢,٧
	٦٥ لأقل من ٧٠ سنة	١١٥	٣٦,٦
	فوق ٧٠ سنة	٦٥	٢٠,٧

جدول (٣). توصيف عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" (ن = ١٣٣).

المتغيرات	العينة	العدد	%
نوع الجنس	ذكر	١٠٤	٧٨,٢
	انثي	٢٩	٢١,٨
السن	٦٠ لأقل من ٦٥ سنة	٨١	٦٠,٩
	٦٥ لأقل من ٧٠ سنة	٣٣	٢٤,٨
	فوق ٧٠ سنة	١٩	١٤,٣

أدوات جمع البيانات

قام الباحث بإعداد استطلاع رأي مكون شقين. الشق الأول يشمل البيانات الديموغرافية الأساسية والتي تتضمن (٤ أسئلة) وهي "نوع الجنس، السن، العمل، والروتين اليومي"، الشق الثاني يتضمن تساؤلين الأول عن المشكلات الصحية والنفسية والبدنية التي يعاني من كبير السن، والثاني يتضمن استفسارات حول ميزانية الوقت التي يخصصها كبير السن للأنشطة اليومية المعتادة، والمطلوب من كبير السن تحديد الوقت الذي يخصصه في قضاء هذه الأنشطة سواء بالربع أو النصف أو الساعة إلا ربع أو بالساعات، وقد تم إعداد هذا الاستطلاع في ضوء الخطوات العلمية التالية:

- المسح المرجعي للتقارير والإحصاءات العالمية والكتب والدراسات المرجعية، لتحديد الأسلوب الأمثل لإعداد استطلاع الرأي الذي يسعى إلى جمع المعلومات المطلوبة لطرق استخدام الوقت لدى كبار السن.

- استطلاع رأي المحكمين المتخصصين في مجالات علم النفس والترويح والاجتماع الرياضي، وعددهم (٥ خبراء) مرفق (١)، وتضمن استطلاع الرأي على البيانات الديموغرافية الأساسية (السن، نوع الجنس، العمل، الروتين اليومي) جدول (٤)، وتضمن كذلك على استطلاع الرأي المكون من تساؤلين، الأول الخاص بالمشكلات الصحية والنفسية والبدنية، والتساؤل الثاني الخاص بميزانية الوقت للأنشطة اليومية، وقد جاءت نتائج استطلاع الرأي بالموافقة بنسبة ١٠٠% على ما جاء من مقترحات للبيانات الديموغرافية وتساؤلات استطلاعات الرأي الخاصة بالمشكلات الصحية والنفسية والبدنية وبميزانية الوقت. جدول (٥)

جدول (٤). الأهمية النسبية للبيانات الديموغرافية الأساسية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء (ن=٥).

م	البيانات الديموغرافية الأساسية	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	
١	نوع الجنس	٥	%١٠٠	
	ذكر			
٢	السن	٥	%١٠٠	
				٦٠ لأقل من ٦٥ سنة
				٦٥ لأقل من ٧٠ سنة
٣	العمل	٥	%١٠٠	
				على المعاش وأعمل
٤	الروتين اليومي	٥	%١٠٠	
				لا أعمل وجميع أيام الأسبوع متشابهة
				لا أعمل وتفاسيل الأيام متنوعة
				أعمل وأيام العمل متشابهة وأيام الاجازات متشابهة
	أعمل وتفاسيل الأيام متنوعة في أيام العمل والعطل			

يتضح من جدول (٤) نسبة اتفاق السادة الخبراء والتي بلغت (١٠٠%) على جميع البيانات الديموغرافية الأساسية لعينة البحث.

جدول (٥). الأهمية النسبية لاستطلاع الرأي وفقاً لرأي الخبراء (ن=٥).

م	التساؤلات ومفرداتها	عدد مرات الاتفاق	% الاتفاق
١	التساؤل الأول	٥	%١٠٠
	أعاني بعض		
	المشكلات الصحية		
	والنفسية والبدنية		
	والبدنية، منها		
	الوزن الزائد		
	هشاشة العظام		
	التهاب المفاصل		
	ضغط الدم		
	السكري		
	تصلب الشرايين		
اضرابات النوم			
الوحدة			
الاكتئاب			
السقوط المتكرر			
الإجهاد الشديد			
لا أعاني شيئ مما سبق			

تابع جدول (٥).

م	التساؤلات ومفرداتها	عدد مرات الاتفاق	% الاتفاق
٢	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	٥	%١٠٠
	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسل، ترتيب، ..."	٥	%١٠٠
	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمرينات بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٥	%١٠٠
	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٥	%١٠٠
	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	٥	%١٠٠
	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."	٥	%١٠٠
	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."	٥	%١٠٠
	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."	٥	%١٠٠
	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٥	%١٠٠
	وقت ضائع يحدد من قبل الباحث	٥	%١٠٠

يتضح من جدول (٥) نسبة اتفاق السادة الخبراء والتي بلغت (١٠٠%) على تساؤلات استطلاع الرأي.

الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (٣٠)، وقد حققت مفردات استطلاع الرأي قيم ارتباط تراوحت بين (٠,٨٧٥ - ٠,٣٥٢) ولم يتم استبعاد اي مفردة. جدول (٦)، (٧). وبالتالي فإن عدد مفردات استطلاع الرأي (٢٢) مفردة، مرفق (٢).

المعاملات الإحصائية للاستبيان

- الصدق: إضافة إلى صدق المحكمين، تم إيجاد الاتساق الداخلي للتساؤلات ومفرداتها في استطلاع الرأي من خلال التطبيق على عينة استطلاعية من المجتمع

جدول (٦). معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات استطلاع الرأي والدرجة الكلية للتساؤل الأول (أعاني بعض المشكلات الصحية والنفسية والبدنية والبدنية) (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٦٢٢	دال	٥	٠,٤٧٥	دال	٩	٠,٤٧١	دال
٢	٠,٨٧٥	دال	٦	٠,٦٥٣	دال	١٠	٠,٣٥٧	دال
٣	٠,٦٤٥	دال	٧	٠,٧١٥	دال	١١	٠,٥٨٧	دال
٤	٠,٥٨٨	دال	٨	٠,٣٩٨	دال	١٢	٠,٤٨٨	دال

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين مجموع الدرجات الكلية للتساؤل الأول جاءت أكبر من قيمة (r) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للتساؤل الأول " أعاني بعض المشكلات الصحية والنفسية والبدنية". وبذلك فإن مفردات التساؤل الأول (١٢) مفردة.

جدول (٧). معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات استطلاع الرأي والدرجة الكلية للتساؤل الثاني (ميزانية الوقت) (ن = ٣٠)

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٦٤٢	دال	٥	٠,٤٧٦	دال	٩	٠,٣٥٢	دال
٢	٠,٨١٥	دال	٦	٠,٦٦٣	دال	١٠	٠,٣٥٩	دال
٣	٠,٦٥٥	دال	٧	٠,٧٣٥	دال			
٤	٠,٥٩٨	دال	٨	٠,٤٩٢	دال			

• قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

- الثبات: تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات استطلاع الرأي، وقد حققت تساؤلات استطلاع الرأي (المشكلات الصحية والنفسية والبدنية، ميزانية الوقت) قيم ارتباط تراوحت بين (٠,٦٨٨ - ٠,٧٥١). جدول (٨).

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة وبين مجموع الدرجات الكلية للتساؤل الثاني جاءت أكبر من قيمة (r) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للتساؤل الثاني " ميزانية الوقت". وبذلك فإن مفردات التساؤل الثاني (١٠) مفردات.

جدول (٨) قيم معامل ألفا كرونباخ (التجزئة النصفية) لتساؤلات استطلاع الرأي المقترح (ن = 30)

م	المحاور	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	أعاني بعض المشكلات الصحية والنفسية والبدنية	١٢	*٠,٦٨٨
٢	ميزانية الوقت	١٠	*٠,٧٥١

*قيمة (r) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٣٤٩

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لاستطلاع الرأي المقترح تراوحت بين (٠,٦٨٨ - ٠,٧٥١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على أن تساؤلات استطلاع الرأي على درجة مقبولة من الثبات.

التطبيق على العينة الأساسية للبحث وعددهم (٤٤٧) من كبار السن (+ ٦٠ سنة) بواقع (٣٥٥ رجال) و (٩٢ سيدات) في الفترة من ١٧ مايو إلى ١٣ يونيو ٢٠٢٢ م، وكان التطبيق عن طريق البريد الإلكتروني والقروبات الإلكترونية التي تضم فئة كبار السن.

الدراسة الميدانية

- تم تطبيق استطلاع الرأي على عينة استطلاعية عددها (٣٠) من كبار السن (+ ٦٠ سنة) من خارج عينة البحث الأساسية، في الفترة ١٠ إلى ١٥ مايو ٢٠٢٢ م، وتم

عرض وتفسير النتائج

جدول (٩). التكرارات والنسب المئوية وكأ^١ لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ولا يعملون" علي التساؤل الأول "أعاني بعض المشكلات الصحية والنفسية والبدنية، ن= (٣١٤)

الترتيب	ك	%	مجموع المشكلات	%	٢٤	المشكلات الصحية والنفسية والبدنية	م
٤	٣٢	١٠,٢	١٤١	٤٤,٩	*٢٨٠,٨	ضغط الدم	١
٢	٦٤	٢٠,٤				السكري	٢
٩	٥	١,٦				تصلب الشرايين	٣
٥	٢٥	٨				التهاب المفاصل	٤
٧	١٥	٤,٨				هشاشة العظام	٥
١	٧٥	٢٣,٩	٨٣	٢٦,٤	*٢٨٠,٨	الوزن الزائد	٦
١٢	٣	١				الإجهاد البدني الشديد	٧
٩	٥	١,٦				السقوط المتكرر	٨
٣	٥٩	١٨,٧	٨٢	٢٦,١	*٢٨٠,٨	اضرابات النوم	٩
٦	١٩	٦,١				الوحدة	١٠
١١	٤	١,٣				الاكتئاب	١١
٨	٨	٢,٥	٨	٢,٥	٨	لا أعاني شيئ مما سبق	١٢
	٣١٤		٣١٤	١٠٠		الإجمالي	

(اضطرابات النوم، الوحدة، الاكتئاب). في حين ٢,٥% فقط من بين أفراد العينة لا يواجهون أية مشكلات. وقد جاءت مشكلات زيادة الوزن أكبر مشكلة يعاني منها أفراد تلك العينة بنسبة ٢٣,٩%، وتعد السمنة لدى كبار السن أحد المشكلات المنتشرة بكثرة في أجزاء كثيرة من العالم وترتبط بعواقب صحية سيئة، وخلال الثلاثين عامًا الماضية قد تضاعفت نسبة كبار السن الذين يعانون من السمنة المفرطة وقدرت نسبة انتشارها بين كبار السن في عام ٢٠١٠م بنسبة ٣٧,٤٥% (Flegal, 2010)، وهذا يعكس زيادة في العدد الإجمالي لكبار السن الذين يعانون من السمنة (Villareal, ٢٠٠٥)، وعادة ما يكون التكاليف المادية كبيرة على الحالات المصابة بالسمنة من كبار السن بعكس الفئات العمرية الأقل (Finkelstein, 2009)، ولا شك أن العدد المتزايد من كبار السن البدناء بين السكان

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "كأ" المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين عينة البحث الأساسية "على المعاش ولا يعملون" علي التساؤل الأول المشكلات الصحية والنفسية والبدنية ولصالح مشكلة (الوزن الزائد) لدى كبار السن. ويشير الباحث أن نتائج الجدول السابق تؤكد أن عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ولا يعملون يعانون أكثر من المشكلات الصحية والبدنية والنفسية، حيث جاءت النتائج تؤكد أن ٤٤,٩% من بينهم يواجهون مشكلات صحية هي (ضغط الدم، السكري، تصلب الشرايين، التهاب المفاصل، هشاشة العظام)، كما أن ٢٦,٤% من بينهم يواجهون مشكلات بدنية هي (الوزن الزائد، الإجهاد البدني الشديد، السقوط المتكرر)، و ٢٦,١% من بينهم يواجهون مشكلات نفسية هي

وبالنظر إلى هذه النتائج الوظيفية والاستقلالية الإيجابية، فمن المدهش إلى حد ما أن النصح بفقدان الوزن لدى كبار السن البدينين لا يزال منبذاً في المجتمع الطبي (Houston, 2009)، (Sommers, 2011)، ويمكن الإشارة إلى أن الافتقار إلى الدراسات العلمية التي توضح آثار فقدان الوزن لدى كبار السن قد تكون السبب، كما تفتقر التجارب الخاصة بتقييم السلوكيات المرتبطة بفقدان الوزن والنتائج الصحية المترتبة على ذلك، مع التأكيد على أن كبار السن الذين يعيشون نمط حياة نشط أقل عرضة لحدوث السمنة المفرطة وأقل عرضة للأمراض المزمنة.

ومما لا شك فيه أن الحفاظ على الحركة والنشاط يقود كبار السن إلى المحافظة على صحته العامة على المدى الطويل والحفاظ على الحد الأدنى من اللياقة البدنية التي تساعده على الاستقلالية، وتقلل فرص تعرضه لزيادة الوزن والسمنة المفرضة، وقد جاءت النتائج معبرة في أن عينة البحث من كبار السن المتقاعدين والذين لا يعملون يعانون أكثر من مشكلة زيادة الوزن نظراً لتحول وقت العمل الذي كان يتضمن على الحركة والنشاط إلى وقت فراغ من الأرجح أن معظم كبار السن لا يستثمرون هذا الوقت في أنشطة حركية تساعدهم في الحفاظ على نمط حياة نشط.

سوف يشكل تحديات كبيرة للصحة العامة ما لم يتم اتخاذ إجراءات لعكس هذا الاتجاه.

ويجدر الإشارة إلى أن فقدان الوزن يعد أمراً صعباً، ولا يمكن افتراض أن التدخلات الخاصة بإنقاص الوزن التي تنجح في البالغين الأصغر سناً يمكن تطبيقها على السكان الأكبر سناً الذين يعانون من السمنة وانخفاض كتلة العضلات (Villareal, 2004)، ولا يزال نهج العلاج المناسب للسمنة مثيراً للجدل إلى حد كبير بسبب نقص البيانات المستندة إلى الأدلة التي توضح أن فقدان الوزن على المدى الطويل مفيد أو ضار في هذه الفئة العمرية.

وعلى الرغم من وجود أدلة على إمكانية حدوث فقدان للوزن وبشكل ناجح عند البالغين ٦٥ عامًا فما فوق (Villareal, 2006)، (Shah, 2011)، (Lambert, 2008).

ومع ذلك فقد أشارت تجارب إنقاص الوزن إلى فقدان كتلة الجسم وكثافة المعادن في العظام بالإضافة إلى كتلة الدهون (Frimel 2008)، وهذه النتائج السلبية تثني العديد من أطباء الشيخوخة عن تقديم المشورة لمرضاهم من كبار السن الذين يعانون من السمنة المفرطة بأن يتم العمل على فقدان أوزانهم، وعلى النقيض فإن إنقاص الوزن لدى كبار السن يحدث العديد من التحسينات في تكوين الجسم، الوظيفة البدنية، التمثيل الغذائي والقلب والأوعية الدموية (Forsythe, 2008)، (Anandacoomarasamy, 2009)، (Cheung, 2012).

جدول (١٠). المتوسطات الحسابية و أقل قيمة وأعلى قيمة لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ولا يعملون" على التساؤل الثاني "ميزانية

الوقت ن= (٣١٤)

م	ميزانية الوقت	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة
١	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	٠	٠	٠
٢	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."	٢,٩٩٣	١	٥
٣	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٠,١٣٥	٠	٠,٥٠

تابع جدول (١٠).

م	میزانية الوقت	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة
٤	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٨,٨٣٧	٧	١٤
٥	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	٣,٤٢٣	٠	٦
٦	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."	٤,٠٠٩	٠	٨
٧	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."	١,٢٣٥	٠	٣
٨	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."	٠,١٦٤	٠	١
٩	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٠,٨٥٠	٠	٣
-	الوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد من قبل العينة	٢,٣٤٧	٠	٤,٧٥
	الوقت المحدد من خلال العينة	٢١,٦٥٢	١٩,٢٥	٢٤

الشخصية، ..."، يلجأ الأنشطة السلبية مثل في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."، ثم الأنشطة الاجتماعية مثل للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."، يلجأ الأعمال المنزلية مثل "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."، ثم الأنشطة الثقافية مثل "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."، يلجأ الأنشطة الفنية مثل "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."، وجاءت الأنشطة البدنية مثل "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..." في المرتبة الأخيرة.

يتضح من جدول (١٠) أن أعلى متوسط حسابي للوقت الذي تخصصه عينة البحث الأساسية "على المعاش ولا يعملون" للأنشطة اليومية جاء في "الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية" وبمتوسط حسابي قدره ٨,٨٣٧، بينما أقل وقت يقضية جاء في الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص" بمتوسط ٠,٠٠٠. وبلغ المتوسط الحسابي ٢,٣٤٧، وذلك للوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد للأنشطة اليومية من قبل العينة. ووفقاً لما جاء من نتائج في الجدول السابق يوضح الباحث أن أكثر وقت يقضية كبار السن المتقاعدين ولا يعملون تمثل في الأنشطة اليومية التي تشكل الاحتياجات الأساسية مثل "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة

جدول (١١). التكرارات والنسب المئوية والوقت المخصص للأنشطة اليومية وفقاً لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ولا يعملون" على التساؤل الثاني "ميزانية الوقت ن= (٣١٤)

م	ميزانية الوقت	الوقت المخصص	ك	%
١	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	0	314	100
٢	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."	1	٣٥	١١,١
		2	٨٨	٢٨
		3	٨٩	٢٨,٣
		4	٤٨	١٥,٥
		5	٥٤	١٧,٢
٣	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٠	٢١١	٦٧,٢
		٠,٢٥	٣٦	١١,٥
		٠,٥	٦٧	٢١,٣
4	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٧	٢٩	9.2
		٨	١٧٦	56.1
		٩	٢٤	7.6
		١٠	٣٨	12.1
		١١	١٤	4.5
		١٢	١٩	6.1
		١٣	١٠	3.2
		١٤	٤	1.3
5	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	٠	٢	0.6
		١	٢١	6.7
		٢	٦٥	20.7
		٣	٦٤	20.4
		٤	٨٥	27.1
		٥	٧٠	22.3
		٦	٧	2.2
6	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."	٠	١	0.3
		١	١٢	3.8
		٢	٣٧	11.8
		٣	٥١	16.2
		٤	٩٠	28.7
		٥	٩١	29.0
		٦	٢٥	8.0
		٨	٧	2.2
7	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."	٠	٨٠	٢٥,٥
		١	١١٧	٣٧,٣
		٢	٨٠	٢٥,٥
		٣	٣٧	١١,٨
8	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."	٠	٢٣٣	٧٤,٢
		٠,٥	٥٩	١٨,٨
		١	٢٢	٧

تابع جدول (١١).

م	ميزانية الوقت	الوقت المخصص	ك	%
9	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٠	٩٧	٣٠,٩
		١	١٦٩	٥٣,٨
		٢	٤٦	١٤,٦
		٣	٢	٠,٦
10	الوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد من قبل العينة	٠	٣٧	11.8
		٠,٥	٧	2.2
		٠,٧٥	٦	1.9
		١	٢٨	8.9
		١,٥	٣٠	9.6
		١,٧٥	٣	1.0
		٢	٤٨	15.3
		٢,٢٥	٢	0.6
		٢,٥	٢١	6.7
		٢,٧٥	٣	1.0
		٣	٣٩	12.4
		٣,٢٥	١	0.3
		٣,٥	١٣	4.1
		٣,٧٥	٨	2.5
		٤	٣١	9.9
		٤,٥	٢٤	7.6
٤,٧٥	١٣	4.1		

٢١,٣% يخصصون من يومهم نحو (نصف ساعة) للممارسة الرياضية، وبالتالي يتضح أن معظم أفراد تلك العينة يتميز نمط حياتهم بالخمول البدني. وعن الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية الضرورية مثل "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ... " تنوع حجم الساعات المخصصة من قبل عينة البحث المتقاعدين الذين لا يعملون لتلك الأنشطة بحد أدنى ٧ ساعات إلى ١٤ ساعة يومية، والجدير بالذكر أن ٥٦,١% من إجمالي العينة يخصصون ٨ ساعات لتلك الأنشطة يومياً.

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

أكثر من ٥٠% من عينة البحث المتقاعدين الذين لا يعملون يمارسون أنشطة منزلية مثل "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ... " من ساعتين إلى ثلاثة ساعات يومياً. وفيما يرتبط بالأنشطة البدنية أظهرت النتائج أن "٢١١ شخص" من عينة البحث المتقاعدين الذين لا يعملون وبنسبة ٦٧,٢% لا يخصصون أي وقت للأنشطة البدنية خلال يومهم، وعدد "٣٦ شخص" بنسبة ١١,٥% يخصصون من يومهم نحو (ربع ساعة) لممارسة ألوان متنوعة من الأنشطة البدنية، وعدد "٦٧ شخص" بنسبة

منخفضة جداً خاصة فيما يرتبط بالأنشطة البدنية، والأمر يحتاج إلى مساعدة كبار السن في تنمية الوعي بأهمية استثمار وقت الفراغ وكيفية استثماره في أنشطة مفيدة للصحة والجانب النفسي والبدني، وفي دراسة (Autchariya Punyakaew, et al 2019) هدفت إلى معرفة مستويات الشيخوخة النشطة وأنماط استخدام الوقت لكبار السن الملتحقين بمدرسة المسنين المجتمعية في شمال تايلاند، والتي أجريت على ١٤٠ شخصاً فوق ٦٠ عاماً، وخلال الدراسة تم جمع مستويات الشيخوخة النشطة وأنماط استخدام الوقت باتباع استبيان قائم على المقابلة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الشيخوخة النشطة كان معتدلاً، واستخدم جميع المشاركين وقتهم في أنشطة متنوعة، بما في ذلك الأنشطة الأساسية للحياة اليومية، والأنشطة المفيدة للصحة والبدن، والراحة والنوم، والتعليم، والعمل، والترفيه، والمشاركة الاجتماعية، وتعد كل من الراحة والنوم أكثر الأنشطة التي أقضوا فيها معظم وقتهم في اليوم.

وفي شأن (وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت") كما جاء في جدول (١١) فإن عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ولا يعملون بعد التقاعد وبنسبة ٣٠,٩% ليس لديهم أنشطة إضافية، في حين ٦٩,١% قد ذكروا أنشطة أخرى وهي (الاسترخاء والتأمل - اللعب مع الحيوانات الأليفة - الانتقالات - اعمال تطوعية) وجاء الوقت من ١ إلى ٣ ساعات فقط خلال اليوم.

وفي شأن الأنشطة الاجتماعية تظهر النتائج أن عينة البحث من المتقاعدين الذين لا يعملون وبنسبة ٩٩,٤% يمارسون أنشطة اجتماعية يومية منها "الرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء،..." ويخصصون لها بحد أدنى ساعة إلى ٦ ساعات يومياً.

وعن الأنشطة السلبية التي تعتمد على الخمول والجلوس فترات طويلة مثل "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية..." أظهرت النتائج أن عينة البحث من المتقاعدين الذين لا يعملون وبنسبة ٩٩,٧% يمارسون تلك الأنشطة بشكل يومي، ويخصصون لها بحد أدنى ساعة إلى ٨ ساعات يومياً.

وعن الأنشطة الثقافية مثل "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات،..." أظهرت النتائج أن ٢٥,٥% من عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ولا يعملون لا يمارسون أنشطة ثقافية، وأن باقي أفراد العينة يمارسون هذا اللون من النشاط الترويحي من ساعة إلى ٣ ساعات يومياً.

وبشأن الأنشطة الفنية مثل "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت،..." أظهرت النتائج أن ٧٤,٢% من عينة البحث من المتقاعدين الذين لا يعملون لا يمارسون أنشطة فنية، وأن باقي أفراد العينة يمارسون هذا اللون من النشاط الترويحي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً.

وإجمالاً يتضح من العرض السابق جدول (١٠، ١١) أن ميزانية الوقت المخصصة للأنشطة الترويحية

جدول (١٢). التكرارات والنسب المئوية وكأ لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" على التساؤل الأول "أعاني بعض المشكلات الصحية والنفسية والبدنية" ن= (١٣٣)

م	المشكلات الصحية والنفسية والبدنية	ك	%	مجموع المشكلات	%	ك	الترتيب
١	ضغط الدم	١١	٨,٣	٤٦	٣٤,٦	*١٧١,٤	٤

تابع جدول (١٢).

الترتيب	ك	المشكلات الصحية والنفسية والبدنية	م
٣	٢٥	السكري	٢
٨	٢	تصلب الشرايين	٣
٦	٤	التهاب المفاصل	٤
٦	٤	هشاشة العظام	٥
٢	٣٠	الوزن الزائد	٦
١١	٠	الإجهاد البدني الشديد	٧
٨	٢	السقوط المتكرر	٨
١٠	١	اضرابات النوم	٩
٥	٦	الوحدة	١٠
١١	٠	الاكتئاب	١١
١	٤٨	لا أعاني شيئ مما سبق	١٢
	١٣٣	الإجمالي	

لعدد المتزايدة بسرعة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عاماً وأكثر.

وكان الهدف منه هو الحفاظ على الدور النشط لكبار السن في المجتمع، مع استمرار فرص الرعاية الصحية والمشاركة الاجتماعية، ونظراً لحدوث العديد من التغييرات مع تقدم العمر مثل خطر الإصابة بأمراض مزمنة (C. Paúl, 2012).

لذلك قد يكون الترويج للشيخوخة المستقبلية والاستعداد لها والتخطيط لها مصحوباً بإحداث تحسين في جودة الحياة والرفاهية، بما في ذلك دعم قدرة كبار السن على الحفاظ على استقلاليتهم.

ينبغي تبني مفهوم منظمة الصحة العالمية للشيخوخة النشطة في جميع دول العالم والعمل على تنفيذه، ويجدر الإشارة أن السبيل إلى عيش حياة صحية في مرحلة كبر السن يأتي من خلال التركيز على تناول طعام صحي، وممارسة ألوان متنوعة من الأنشطة البدنية والاجتماعية والمعرفية وبشكل يتصف بالاستمرارية (M. Illario, et al, 2016).

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة "ك" المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" علي التساؤل الأول المشكلات الصحية والنفسية والبدنية ولصالح مشكلة (لا أعاني شيئ مما سبق) لدى كبار السن.

ويرى الباحث أن كبار السن من المتقاعدين والمتقاعدين بأعمال أخرى أو مستمرين في نفس وظائفهم الممتدة يقل لديهم المعاناه من المشكلات الصحية والنفسية والبدنية بعكس ما أظهرته النتائج في نفس عينة البحث من المتقاعدين الذين لا يعملون.

حيث أشارت النتائج في الجدول السابق أن ٣٦% من بين كبار السن المتقاعدين ويعملون لا يعانون أي مشكلات صحية أو نفسية أو بدنية، وهذا يعزي إلى نمط الحياة النشط لتلك العينة من خلال استمرارهم في العمل والحركة.

ومصطلح الشيخوخة النشطة صدر عن منظمة الصحة العالمية (WHO) عام ٢٠٠٢ م من أجل الاستجابة

لدى كبار السن في مرحلة الشيخوخة له من الأهمية بمكان في تحسين جودة حياتهم، خاصة الأنشطة التي تعتمد على الحركة (R. Krantz-Kent and J. Stewart, 2007).

ومن أجل تحقيق نمط حياة صحي، من المهم ممارسة الأنشطة المتنوعة خلال الروتين اليومي، ويعد الاستخدام الأمثل للوقت في الأنشطة اليومية رابطاً مهماً لتحقيق للصحة والرفاهية، ومن ثم فإن دراسة استخدام الوقت

جدول (١٣). المتوسطات الحسابية و أقل قيمة وأعلى قيمة لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" (يوم العطله) علي التساؤل الثاني "ميزانية الوقت" ن= (١٣٣)

م	ميزانية الوقت	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة
١	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	٠	٠	٠
٢	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."	٢,٧٨٢	١	٥
٣	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٠,٢٦٣	٠	١
٤	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٩,١٠٥	٧	١٣
٥	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	٣,٢٧٠	١	٧
٦	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."	٣,٨١٤	٠	٩
٧	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."	١,٢٤٨	٠	٣
٨	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."	٠,١٤٢	٠	١
٩	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٠,٩٣٢	٠	٣
-	الوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد من قبل العينة	٢,٤٥١	٠	٤,٧٥
	الوقت المحدد من خلال العينة	٢١,٥٤٨	١٩,٢٥	٢٤

لوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد للأنشطة اليومية من قبل العينة.

ووفقاً لما جاء من نتائج في الجدول السابق يوضح الباحث أن أكثر وقت يقضيه كبار السن المتقاعدين ويعملون خلال (يوم العطله) تمثل في الأنشطة اليومية التي تشكل الاحتياجات الأساسية مثل "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."، يليها الأنشطة السلبية مثل في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني،

يتضح من جدول (١٣) أن أعلى متوسط حسابي للوقت الذي تخصصه عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" للأنشطة اليومية (يوم العطله) جاء في "الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية..." وبمتوسط حسابي قدره ٩,١٠٥، بينما أقل وقت جاء في الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص" بمتوسط (٠) وبلغ المتوسط الحسابي ٢,٤٥١، وذلك

مثل "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."، ثم الأنشطة البدنية مثل "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."، وقد جاءت الأنشطة الفنية مثل "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..." في المرتبة الأخيرة.

تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."، ثم الأنشطة الاجتماعية مثل للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."، يلها الأعمال المنزلية مثل "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."، ثم الأنشطة الثقافية

جدول (١٤) التكرارات والنسب المئوية والوقت المخصص للأنشطة اليومية وفقاً لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" (يوم العطله) على التساؤل الثاني "ميزانية الوقت ن=(١٣٣)

م	ميزانية الوقت	الوقت المخصص	ك	%
١	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	٠	١٣٣	١٠٠
٢	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."	١	١٤	١٠.٥
		٢	٤٥	٣٣.٨
		٣	٤٤	٣٣.١
		٤	١٦	١٢.٠
		٥	١٤	١٠.٥
٣	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٠	٦٤	٤٨.١
		٠,٢٥	٢٠	١٥.٠
		٠,٥	٣٨	٢٨.٦
		١	١١	٨.٣
٤	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٧	١٣	٩.٨
		٨	٥١	٣٨.٣
		٩	٢٠	١٥.٠
		١٠	٢٧	٢٠.٣
		١١	٧	٥.٣
		١٢	١٠	٧.٥
		١٣	٥	٣.٨
٥	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	١	١١	٨.٣
		٢	٣٣	٢٤.٨
		٣	٣٣	٢٤.٨
		٤	٢٧	٢٠.٣
		٥	٢٤	١٨.٠
		٦	٤	٣.٠
		٧	١	٠.٨

تابع جدول (١٤).

م	ميزانية الوقت	الوقت المخصص	ك	%
6	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية..."	٠	١	0.8
		١	٤	3.0
		٢	٢٦	19.5
		٣	٢٦	19.5
		٤	٢٩	21.8
		٥	٣٣	24.8
		٦	١٠	7.5
		٧	٢	1.5
		٨	١	0.8
		٩	١	0.8
7	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات،..."	٠	٤١	30.8
		١	٤٠	30.1
		٢	٣٠	22.6
		٣	٢٢	16.5
8	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت،..."	٠	١٠٨	81.2
		٠,٥	١٢	9.0
		١	١٣	9.8
9	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٠	٣٨	28.6
		١	٦٧	50.4
		٢	٢٧	20.3
		٣	١	0.8
10	الوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد من قبل العينة	٠	٨	6.0
		٠,٥	٦	4.5
		٠,٧٥	٢	1.5
		١	١٤	10.5
		١,٥	١٢	9.0
		١,٧٥	٢	1.5
		٢	١٤	10.5
		٢,٥	١٢	9.0
		٢,٧٥	٦	4.5
		٣	١٨	13.5
		٣,٥	٧	5.3
		٣,٧٥	٧	5.3
		٤	١٣	9.8
		٤,٥	٩	6.8
		٤,٧٥	٣	2.3

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

أن ٦٦,٩% من عينة البحث المتقاعدين الذين يعملون يمارسون أنشطة منزلية مثل "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..." من ساعتين إلى ثلاثة ساعات يومياً.

وأن ٥١,٩% من بينهم يمارسون الأنشطة البدنية من ربع ساعة إلى ساعة في أيام العطلة.

وعن الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية الضرورية مثل "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..." تنوع حجم الساعات المخصصة من قبل عينة البحث المتقاعدين الذين يعملون لتلك الأنشطة بحد أدنى ٧ ساعات إلى ١٣ ساعة يومية، والجدير بالذكر أن ٣٨,٣% من إجمالي العينة يخصصون ٨ ساعات لتلك الأنشطة يومياً.

وفي شأن الأنشطة الاجتماعية تظهر النتائج أن عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون وبنسبة ١٠٠% يمارسون أنشطة اجتماعية خلال أيام العطلة ويخصصون لها بحد أدنى ساعة إلى ٧ ساعات.

وعن الأنشطة السلبية التي تعتمد على الخمول والجلوس فترات طويلة مثل "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..." أظهرت النتائج أن عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون وبنسبة ٩٩,٢% يمارسون تلك الأنشطة بشكل يومي، ويخصصون لها بحد أدنى ساعة إلى ٩ ساعات يومياً،

والجدير بالذكر أن ٨٥,٧% يمارسون تلك الأنشطة بحد أدنى ساعة إلى ٥ ساعات فقط أيام العطلة.

وعن الأنشطة الثقافية مثل "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..." أظهرت النتائج أن ٥٠,٧% من عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون يمارسون أنشطة ثقافية خلال العطلات الأسبوعية من ساعة إلى ٢ ساعة.

وبشأن الأنشطة الفنية مثل "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..." أظهرت النتائج أن ٨١,٢% من عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون لا يمارسون أنشطة فنية خلال العطلات، وأن باقي أفراد العينة يمارسون هذا اللون من النشاط الترويحي من نصف ساعة إلى ساعة.

وإجمالاً يتضح من العرض السابق جدول (١٣، ١٤) أن ميزانية الوقت المخصصة للأنشطة الترويحية أيام العطلات من قبل كبار السن المتقاعدين ويعملون تعد متميزة فيما يخص الأنشطة الاجتماعية، ومتوسطة فيما يخص الأنشطة البدنية والثقافية.

وفي شأن (وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت") كما جاء في جدول (١٤) فإن عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ويعملون بعد التقاعد وبنسبة ٢٨,٦% ليس لديهم أنشطة إضافية، في حين ٧١,٤% قد ذكروا أنشطة أخرى (أيام العطلة) وهي (واجبات إضافية للعمل- الاسترخاء والتأمل - اللعب مع الحيوانات الأليفة) في حدود ساعة إلى ٣ ساعات يومياً.

جدول (١٥). المتوسطات الحسابية وأقل قيمة وأعلى قيمة لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" (يوم العمل) على التساؤل الثاني "ميزانية الوقت" ن= (١٣٣)

م	ميزانية الوقت	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة
١	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	٧,٠٦٠	٦,٠٠	٨,٠٠

تابع جدول (١٥).

م	ميزانية الوقت	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة
٢	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."	١,٦٦١	١,٠٠	٣,٠٠
٣	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٠,٠٩٢	٠,٠٠	٠,٥٠
٤	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٧,٨٥٧	٥,٠٠	١٠,٠٠
٥	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	٢,٣٣٨	١,٠٠	٣,٠٠
٦	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."	٢,٩٨٥	٠,٠٠	٨,٠٠
٧	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."	٠,١٢٧	٠,٠٠	١,٠٠
٨	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."	٠,١٤٢	٠,٠٠	١,٠٠
٩	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٠,٩٢٤	٠,٠٠	٣,٠٠
-	الوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد من قبل العينة	٠,٨٧٠	٠,٠٠	٤,٥٠
	الوقت المحدد من خلال العينة	٢٣,١٣٠	١٩,٥٠	٢٤,٠٠

النظافة الشخصية، ..."، يليها الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"، ثم الأنشطة السلبية مثل في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."، ثم الأنشطة الاجتماعية مثل للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."، يليها الأعمال المنزلية مثل "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..."، ثم الأنشطة الفنية مثل "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."، يليها الأنشطة الثقافية مثل "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."، وقد جاءت الأنشطة البدنية مثل "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."، في المرتبة الأخيرة.

يتضح من جدول (١٥) أن أعلى متوسط حسابي للوقت الذي تخصصه عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" للأنشطة اليومية (يوم العمل) جاء في "الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية" النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية... وبمتوسط حسابي قدره ٧,٨٥٧، بينما أقل وقت جاء في الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..." بمتوسط ٠,٠٩٢، وبلغ المتوسط الحسابي ٠,٨٧٠، وذلك للوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد للأنشطة اليومية من قبل العينة.

ووفقاً لما جاء من نتائج في الجدول السابق يوضح الباحث أن أكثر وقت يقضيه كبار السن المتقاعدین ويعملون خلال (يوم العمل) تمثل في الأنشطة اليومية التي تشكل الاحتياجات الأساسية مثل "النوم، الصلاة، تناول الطعام،

جدول (١٦). التكرارات والنسب المئوية والوقت المخصص للأنشطة اليومية وفقاً لاستجابات عينة البحث الأساسية "على المعاش ويعملون" (يوم العمل) على التساؤل الثاني "ميزانية الوقت ن=(١٣٣).

م	ميزانية الوقت	الوقت المخصص	ك	%
١	الوقت المستقطع للعمل "وظيفة أو عمل خاص"	4	2	1.5
		6	47	35.3
		7	31	23.3
		8	53	39.8
٢	الوقت المخصص للأعمال المنزلية "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسل، ترتيب، ..."	١	١٠٦	79.7
		٢	٥	3.8
		٣	٢٢	16.5
٣	الوقت المخصص للنشاط البدني "تمارين بدنية، المشي، الجري، ألعاب جماعية، ألعاب فردية، ..."	٠	١٠٦	79.7
		٠,٢٥	٥	3.8
		٠,٥	٢٢	16.5
4	الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..."	٥	١	0.8
		٧	٦٣	47.4
		٨	٢٧	20.3
		٩	٣٧	27.8
		١٠	٥	3.8
5	الوقت المخصص "للرحلات، جلسات الأهل والأقارب، اللعب مع الأحفاد وتعليمهم، لقاء الأصدقاء، ..."	١	١٣	9.8
		٢	٦٢	46.6
		٣	٥٨	43.6
6	الوقت الذي تمضية في "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..."	٠	١	0.8
		١	١١	8.3
		٢	٤٦	34.6
		٣	٣٢	24.1
		٤	٢٣	17.3
		٥	١٦	12.0
		٦	٣	2.3
		٨	١	0.8
7	الوقت المخصص للأنشطة الثقافية "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..."	٠	١١٦	87.2
		١	١٧	12.8
8	الوقت المخصص للأنشطة الفنية "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..."	٠	١٠٨	81.2
		٠,٥	١٢	9.0
		١	١٣	9.8
9	وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت"	٠	٣٨	28.6
		١	٦٨	51.1
		٢	٢٦	19.5
		٣	١	0.8

تابع جدول (١٦).

م	ميزانية الوقت	الوقت المخصص	ك	%
10	الوقت الضائع بعد حساب الوقت المحدد من قبل العينة	٠	٤٨	36.1
		٠,٥	٢٣	17.3
		٠,٧٥	٣	2.3
		١	٢٩	21.8
		١,٥	٥	3.8
		١,٧٥	١	0.8
		٢	١١	8.3
		٢,٥	١	0.8
		٢,٧٥	١	0.8
		٣	٧	5.3
		٣,٥	٢	1.5
		٤	١	0.8
		٤,٥	١	0.8

يتضح من جدول (١٦) ما يلي:

أن ٧٩,٧% من عينة البحث المتقاعدين الذين يعملون يمارسون أنشطة منزلية مثل "شراء الاحتياجات، إعداد الطعام، تنظيف المنزل، غسيل، ترتيب، ..." ساعة واحدة خلال أيام العمل.

وأن ٧٩,٧% من بينهم لا يمارسون الأنشطة البدنية خلال أيام العمل، في حين ٢٠,٣% فقط يمارسون أنشطة بدنية من ربع ساعة إلى نصف ساعة يومياً.

وعن الوقت المخصص للاحتياجات الأساسية الضرورية مثل "النوم، الصلاة، تناول الطعام، النظافة الشخصية، ..." تنوع حجم الساعات المخصصة من قبل عينة البحث المتقاعدين الذين يعملون لتلك الأنشطة بحد أدنى ٥ ساعات إلى ١٠ ساعة يومياً، والجدير بالذكر أن ٤٧,٤% من إجمالي العينة يخصصون ٧ ساعات لتلك الأنشطة يومياً.

وفي شأن الأنشطة الاجتماعية تظهر النتائج أن عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون وبنسبة ٩٠,٢% يمارسون أنشطة اجتماعية خلال أيام العمل ويخصصون لها من ٢ ساعة إلى ٣ ساعة يومياً، في حين تنوع الوقت المخصص للأنشطة السلبية التي تعتمد على

الخمول والجلوس فترات طويلة مثل "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية ..." وقد أظهرت النتائج أن عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون يمارسون تلك الأنشطة بشكل يومي، ويخصصون لها بحد أدنى ساعة إلى ٨ ساعات يومياً، والجدير بالذكر أن ٣٤,٦% يمارسون تلك الأنشطة بنحو ٢ ساعة فقط في اليوم، الأمر الذي يؤكد أن العمل يقلل من فترات الأنشطة السلبية لدى أفراد العينة.

وعن الأنشطة الثقافية مثل "القراءة، الكتابة، زيارة المتاحف والمعارض، حضور الندوات، ..." أظهرت النتائج أن 87.2% من عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون لا يمارسون أنشطة ثقافية خلال أيام عملهم فقط ١٢,٨% يمارسون تلك الأنشطة نحو ساعة واحدة يومياً. وبشأن الأنشطة الفنية مثل "العزف، سماع الموسيقى والأغاني، الرسم، الغناء، النحت، ..." أظهرت النتائج أن ٨١,٢% من عينة البحث من المتقاعدين الذين يعملون لا يمارسون أنشطة فنية خلال أيام عملهم، وأن باقي أفراد العينة يمارسون هذا اللون من النشاط الترويحي من نصف ساعة إلى ساعة.

وإجمالاً يتضح من العرض السابق جدول (١٥، ١٦) أن ميزانية الوقت المخصصة للأنشطة الترويحية من قبل كبار السن أيام العمل تعد منخفضة خاصة فيما يخص الأنشطة البدنية، والثقافية. وفي شأن (وقت آخر تخصصه لنشاط لم يذكر "رجاء اذكر النشاط وحجم الوقت") كما جاء في جدول (١٦) فإن عينة البحث من كبار السن المتقاعدين ويعملون بعد التقاعد وبنسبة ٢٨,٦% ليس لديهم أنشطة إضافية، في حين ٧١,٤% قد ذكروا أنشطة أخرى (أيام العمل) وهي (واجبات اضافية للعمل- الاسترخاء والتأمل – اللعب مع الحيوانات الأليفة – الانتقالات)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء هدف البحث، وفي نطاق عينة البحث، والتحليل الإحصائي المستخدم، وما تم التوصل إليه من نتائج، تمثلت استنتاجات البحث فيما يلي:

فيما يخص كبار السن المتقاعدين ولا يعملون

- أكثر المشكلات الصحية هي داء السكري وبنسبة ٢٠,٤%.
- أكثر المشكلات النفسية هي اضطرابات النوم ١٨,٧%.
- أكثر المشكلات البدنية هي مشكلة زيادة الوزن ٢٣,٩%.

- فقط ٢,٥% من بين عينة البحث لا يعانون من أية مشكلات.

- ٦٧,٢ من بينهم لا يندرج في ميزانية الوقت الخاصة بهم أي جزء لممارسة الأنشطة البدنية، فقط ٣٢,٨% من بينهم يخصصون ما بين ربع ساعة إلى نصف ساعة يومياً.

فيما يخص كبار السن المتقاعدين ويعملون
- أكثر المشكلات الصحية هي داء السكري وبنسبة ١٨,٨%.
- أكثر المشكلات النفسية هي الوحدة ٤,٥%.
- أكثر المشكلات البدنية هي مشكلة زيادة الوزن ٢٢,٦%.
- ٣٦% من بين عينة البحث لا يعانون من أية مشكلات.

- ٥١,٩% من بينهم يمارسون الأنشطة البدنية من ربع ساعة إلى ساعة في أيام العطلة.

- ١٠٠% من بينهم الأنشطة يمارسون الأنشطة السلبية التي تعتمد على الخمول والجلوس فترات طويلة مثل "مشاهدة التلفاز، التواصل الإلكتروني، تصفح الانترنت، ألعاب إلكترونية..." بشكل يومي، ويخصصون لها بحد أدنى ساعة إلى ٨ ساعات يومياً، والجدير بالذكر أن ٣٤,٦% يمارسون تلك الأنشطة بنحو ٢ ساعة فقط في اليوم.

- ٨٧,٢% من بينهم لا يمارسون أنشطة ثقافية خلال أيام عملهم فقط ١٢,٨% يمارسون تلك الأنشطة نحو ساعة واحدة يومياً.

- ٨١,٢% من بينهم لا يمارسون أنشطة فنية خلال أيام عملهم، وأن باقي أفراد العينة يمارسون هذا اللون من النشاط الترويحي من نصف ساعة إلى ساعة.

توصيات البحث

من خلال إجراءات البحث والنتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

• تبني وزارة الإعلام بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة الإعداد والتنفيذ لبرنامج تلفزيوني يظهر في الفترة المسائية ويعاد صباحاً، ويكون متضمناً لوحدة تدريبية مصورة لتمرينات تنمية القوة العضلية لكبار

- Ver Ploeg M., Altanji J., Bradburn N., DaVanzo J., Nordhaus W., Samaniego F, 2000: Time-Use Measurement and Research: Report of a Workshop. National Academies Press; Washington, DC, USA.
- Poblete-Valderrama F., Rivera C.F., Petermann-Rocha F., Leiva A.M., Martínez-Sanguinetti M.A., Troncoso C., Mardones L., Villagrán M., Nazar G., Ulloa N., 2019: Physical activity and sedentary behaviours are associated with cognitive impairment in Chilean older adults. *Rev. Med. Chile.*; 147:1247–1255. doi: 10.4067/s0034-98872019001001247.
- James B.D., Wilson R.S., Barnes L.L., Bennett D.A. Late-life social activity and cognitive decline in old age. *J. Int. Neuropsychol. Soc.* 2011; 17:998–1005. doi: 10.1017/S1355617711000531.
- Harvey A.S, 2002: Guidelines for time use data collection and analysis. In: Pentland W.E., Harvey A.S., Lawton M.P., McColl M.A., editors. *Time Use Research in the Social Sciences*. Springer; Boston, MA, USA: pp. 19–46.
- Won D., Bae J.S., Byun H., Seo K.B, 2016: Enhancing subjective well-being through physical activity for the elderly in Korea: A meta-analysis approach. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 17:262. doi: 10.3390/ijerph17010262.
- السن باستخدام وزن الجسم وأوزان بسيطة يمكن توفيرها من خلال الأدوات المنزلية.
- إعداد كتيب مطبوع وإلكتروني يتضمن كل ما يرتبط برياضة كبار السن (أهميتها – أنواع الأنشطة المناسبة – فوائد الممارسة البدنية المنتظمة – نماذج مصورة لطرق الممارسة) وبحيث يتم تعمية على المواقع الرسمية لوزارات الشباب والرياضة والإعلام والصحة.
- المراجع باللغة العربية
الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ٢٠٢٠: تعداد السكان، مصر.
- المراجع باللغة الأجنبية
McLennan W. 1997: *How Australians Use Their Time*. Australian Bureau of Statistics; Canberra, Australia.
- Gauthier A.H., Smeeding T.M, 2003: Time use at older ages: Cross-national differences. *Res. Aging.*; 25:247–274. doi: 10.1177/0164027503025003003.
- Punyakaew A., Lersilp S., Putthinoi S, 2019: Active ageing level and time use of elderly persons in a Thai suburban community. *Occup. Ther. Int.* :7092695. doi: 10.1155/2019/7092695.
- Mckenna K., Broome K., Liddle J, 2007: What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 years and over. *Aust. Occup. Ther. J.*; 54:273–284. doi: 10.1111/j.1440-1630.2007.00642. x.

- Opportunities and challenges. *Ment. Health Fam. Med*, 10:125–127
- Guven C., Saloumidis R, 2014: Life Satisfaction and Longevity: Longitudinal Evidence from the German Socio-Economic Panel. *Ger. Econ. Rev.*; 15:453–472. doi: 10.1111/geer.12024
- Strawbridge W.J., Deleger S., Roberts R.E., Kaplan G.A, 2002: Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am. J. Epidemiol*, 156:328–334. doi: 10.1093/aje/kwf047
- Dinas P.C., Koutedakis Y., Flouris A.D, 2011: Effects of exercise and physical activity on depression. *Ir. J. Med. Sci*, 180:319–325. doi: 10.1007/s11845-010-0633-9.
- Kim J., Lee S., Chun S., Han A., Heo J, 2017: The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Ann. Leis. Res*, 20:406–415. doi: 10.1080/11745398.2016.1238308
- Flegal KM, Carroll MD, Ogden CL, Curtin LR. Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999–2008. *JAMA*. 2010; 303:235–241.
- Villareal DT, Apovian CM, Kushner RF, Klein S. Obesity in older adults: technical review and position statement of the American Society for Nutrition and NAASO, The Obesity Society. *Am J Clin Nutr*. 2005; 82:923–934.
- Paggi M.E., Jopp D., Hertzog C, 2016: The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*; 62:450–458. doi: 10.1159/000444415.
- Michèle J., Guillaume M., Alain T., Nathalie B., Claude F., Kamel G, 2019: Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study. *Aging Ment. Health*.23:77–83. doi: 10.1080/13607863.1394442.
- Lindwall M., Larsman P., Hagger M.S, 2011: The Reciprocal Relationship Between Physical Activity and Depression in Older European Adults: A Prospective Cross-Lagged Panel Design Using SHARE Data. *Health Psychol*, 30:453–462. doi: 10.1037/a0023268.
- Tardif D, 2014: Global elderly care in crisis. *Lancet*. 383:927
- World Health Organization Mental Health and Older Adults. [(accessed on 9 August 2017)]; Available online: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>
- Fiske A., Wetherell J.L., Gatz M, 2009: Depression in Older Adults. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 5:363–389. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621
- Mendonça Lima C.A., Ivbijaro G, 2013: Mental health and wellbeing of older people:

- Forsythe LK, Wallace JMW, Livingstone MBE. Obesity and inflammation: the effects of weight loss. *Nutrition Research Reviews*. 2008; 21:117–133.
- Anandacoomarasamy A, Fransen M, March L. Obesity and the musculoskeletal system. *Curr Opin Rheumatol*. 2009; 21:71–77.
- Cheung M, Giangregorio L. Mechanical stimuli and bone health: what is the evidence? *Curr Opin Rheumatol*. 2012; 24:561–566.
- Sommers A. US Congressional Research Service: Obesity among older Americans, CRS Report for Congress. 2011.
- Houston DK, Nicklas BJ, Zizza CA. Weighty concerns: the growing prevalence of obesity among older adults. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109:1886–1895.
- Autchariya Punyakaew, et al 2019: Active Ageing Level and Time Use of Elderly Persons in a Thai Suburban Community, Article ID 7092695, <https://doi.org/10.1155/2019/7092695>.
- World Health Organization 2015: World Report on Ageing and Health, World Health Organization, Geneva, Switzerland.
- C. Paúl, O. Ribeiro, and L. Teixeira, 2012: "Active ageing: an empirical approach to the WHO model," *Current Gerontology and Geriatrics Research*, vol. 2012, Article ID 382972, 10 pages.
- Finkelstein EA, Trogon JG, Cohen JW, Dietz W. Annual medical spending attributable to obesity: payer-and service-specific estimates. *Health Aff (Millwood)* 2009;28: w822–831.
- Villareal DT, Banks M, Siener C, Sinacore DR, Klein S. Physical frailty and body composition in obese elderly men and women. *Obes Res*. 2004; 12:913–920.
- Lambert CP, Wright NR, Finck BN, Villareal DT. Exercise but not diet- induced weight loss decreases skeletal muscle inflammatory gene expression in frail obese elderly persons. *J Appl Physiol*. 2008; 105:473–478.
- Shah K, Armamento-Villareal R, Parimi N, Chode S, Sinacore DR, Hilton TN, Napoli N, Qualls C, Villareal DT. Exercise training in obese older adults prevents increase in bone turnover and attenuates decrease in hip bone mineral density induced by weight loss despite decline in bone-active hormones. *J Bone Miner Res*. 2011; 26:2851–2859.
- Villareal DT, Banks M, Sinacore DR, Siener C, Klein S. Effect of weight loss and exercise on frailty in obese older adults. *Arch Intern Med*. 2006a; 166:860–866.
- Frimel TN, Sinacore DR, Villareal DT. Exercise attenuates the weight- loss-induced reduction in muscle mass in frail obese older adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2008; 40:1213–1219.

R. Krantz-Kent and J. Stewart, 2007: "Time use studies: older Americans, how do older Americans spend their time?" Monthly Labor Review, pp. 8–26.

M. Illario, M. M. R. Vollenbroek-Hutten, D. W. Molloy, E. Menditto, G. Iaccarino, and P. Eklund, 2016: "Active and healthy ageing and independent living 2016," Journal of Aging Research, vol. 2016, Article ID 8062079, 3 pages.

موقف الشباب من متابعة الرياضة المحلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض

أ.د صالح بن رميح الرميح	أ. مساعد أحمد المحمودي	أ. عبد الملك بن صالح المنديل
أستاذ علم الاجتماع وأستاذ كرسي الأمير نايف	قسم الدراسات الاجتماعية، كلية العلوم	محاضر بقسم الدراسات الاجتماعية، كلية
بن عبد العزيز لتطوير أساليب الوقاية من	الإنسانية والاجتماعية	العلوم الإنسانية والاجتماعية
الجريمة، جامعة الملك سعود		

(قدم للنشر في ٢٠٢٣/١/٣م؛ وقبل للنشر في ٢٠٢٣/٣/٣٠م)

ملخص الدراسة:

تحدد الهدف الرئيس لهذه الدراسة في التعرف على موقف الشباب من متابعة الرياضة المحلية. وقد اعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة، حيث طبقت الدراسة على عينة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض بلغ مجموعها (٢٤٧) طالب. واعتمدت الدراسة على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وأفادت من الإحصاء الوصفي التحليلي في تحليل البيانات الميدانية. وأظهرت نتائج الدراسة فيما يخص التساؤل الأول أن آراء الشباب في مجملها تعكس بعض جوانب من اهتمامهم المتباينة المتعلقة بمتابعة الرياضة المحلية، مع تفاوت هذا القدر من الاهتمام بين الألعاب المختلفة والتصورات الذهنية عن الرياضة المحلية وقدرتها على المنافسة. وفيما يتعلق بالتساؤل الثاني يلاحظ من نتائج الدراسة أنه وعلى الرغم من إقرار الشباب بأن الرياضة المحلية تشهد تطوراً واضحاً خلال الفترة الأخيرة، إلا أنها لا تزال بحاجة إلى مزيد من التطوير لتمكين من المنافسة عالمياً، وأن يكون هذا التطوير منطلقاً من خطط استراتيجية من شأنها تتغلب على أوجه القصور القائمة.

ويستدل كذلك من نتائج الدراسة بشأن التساؤل الثالث على تعدد العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية، حيث يعد من أبرزها: وجود المواهب الاستثنائية في المسابقات الرياضية العالمية ما يجعل الشباب يفضلون مشاهدتها، فضلاً عن مستوى المنافسة المرتفع في الرياضات العالمية، وتفوق الفعاليات الرياضية العالمية في متعة مشاهدتها على الفعاليات الرياضية المحلية، بجانب جودة النقل التلفزيوني للمباريات العالمية مقارنة بالمحلية.

وأشارت نتائج الدراسة ارتباطاً بالتساؤل الرابع المتعلق بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي إلى أن من أهمها: رفع مستوى جودة النقل التلفزيوني، وإعداد وتبني المواهب الرياضية منذ الصغر للاعتراف في المجال الرياضي، بجانب استقطاب الكفاءات الإدارية والفنية العالية للعمل في الأندية المحلية، والاستفادة من طاقات الشباب في تنظيم المسابقات الرياضية المحلية، وغيرها من حلول يلاحظ أنها قابلة للتطبيق العملي.

ومن أهم ما أوصت به الدراسة: العمل على اكتشاف المواهب الشابة وتبنيها بشكل مبكر، وتشجيع رجال الأعمال والمستثمرين على استثمار أموالهم في الأندية الصغيرة والمسابقات المختلفة، بجانب خلق تخصصات دراسية تساهم في صناعة كفاءات رياضية فنية وإدارية متخصصة.

الكلمات المفتاحية: الشباب - الرياضة المحلية - المملكة العربية السعودية.

Youth's position on following local sports: A field study on a sample of King Saud University student

Prof. Saleh bin Rumaih Alrumaih

Professor of Sociology and Chair
Professor Prince Naif bin Abdul Aziz for
development Crime prevention methods,
King Saud University

**Assistant Musaed Ahmed Al-
Mahmoudi**

Department of Social Studies College of
Humanities and Social Sciences

Abdul Malik bin Saleh Al-Mandil

Lecturer in the Social Studies Department
College of Humanities and Social
Sciences

(Received 3/1/2023; Accepted for publication 30/3/2023)

Study summary:

The main objective of this study was to identify the attitude of young people to follow local sports. The study relied on the social survey method by the sample method, as the study was applied to a sample of students from King Saud University in Riyadh, with a total of (247) students. The study relied on the questionnaire as a tool for data collection, and benefited from analytical descriptive statistics in analyzing field data.

The results of the study with regard to the first question showed that the opinions of young people as a whole reflect some aspects of their divergent interests related to following local sports, with this amount of interest varying between different games and mental perceptions of local sports and their ability to compete. With regard to the second question, it is noted from the results of the study that although the youth acknowledged that the local sport is witnessing a clear development during the recent period, it still needs further development in order to be able to compete globally, and that this development is based on strategic plans that would overcome existing shortcomings.

It is also inferred from the results of the study regarding the third question about the multiplicity of factors influencing the interest of young people in following international sports clubs and competitions, the most prominent of which is: the presence of exceptional talents in international sports competitions, which makes young people prefer to watch them, in addition to the high level of competition in international sports, and the superiority of events International sports are fun to watch on local sporting events, as well as the quality of television transmission of international matches compared to local ones.

The results of the study, in connection with the fourth question related to the solutions proposed by youth to create a local sport that attracts the masses at the local and international levels, indicated that the most important of them are: raising the level of quality of television transmission, preparing and adopting sports talents from childhood to become professional in the sports field, in addition to attracting high administrative and technical competencies to work. In local clubs, and taking advantage of the energies of youth in organizing local sports competitions, and other solutions noted as being practical.

Among the most important recommendations of the study: working to discover young talents and adopting them early, encouraging businessmen and investors to invest their money in small clubs and various competitions, creating specializations that contribute to the manufacture of specialized technical and administrative sports competencies.

Keywords: youth - local sports - Saudi Arabia.

مقدمة

فعاليات وأنشطة الرياضة وجعلها حافزاً من الحوافز التي تساهم في دفع عجلة التنمية.

وإضافة إلى ذلك فإن الشباب هم الفئة الأكثر استعداداً للمساهمة في بناء المجال الرياضي وتطويره سواء كان ذلك عبر ممارستهم للألعاب الرياضية بمختلف أشكالها أو من خلال تبنيهم ودعمهم للمبادرات الرياضية ذات البعد الاجتماعي وما ينتج عن ذلك من أثر إيجابي عليهم، فأثر الرياضة على الشباب لا يتوقف على القيمة الجسدية وحسب، بل يتجاوز ذلك إلى القيمة النفسية والعقلية والاجتماعية واكتساب المهارات والعادات الإيجابية التي تساهم في بناء شخصية تعشق التحدي وتتميز بالمثابرة وطول النفس. وفي الحياة الجامعية فإن ممارسة الرياضة تساعد الطلاب على اكتساب مهارات متنوعة تمكنهم من بناء ذواتهم بشكل أفضل كمهارة العمل الجماعي والقيادة والمسؤولية والثقة بالنفس (Vedantu.com).

ويعتبر النظام الرياضي أحد مكونات النسق الاجتماعي وواحداً من عناصره، ويرتبط بعلاقة وثيقة ببقية الأنظمة الأخرى المكونة للنسق الاجتماعي. وبالتالي فإن قوته وتماسكه ونجاحه تتأثر متأثراً مباشراً بالأنظمة الأخرى. فضعف النظام الاقتصادي على سبيل المثال يؤثر في النظام الرياضي، كما أن غياب مساهمة النظام التعليمي في بناء المعرفة الرياضية وتأسيسها وترسيخ أهميتها يساهم سلباً في الثقافة الرياضية والبناء الرياضي داخل المجتمع. وكذلك هو الحال مع الإعلام والصحة وغيرها من النظم الاجتماعية. ولهذا فمن الضروري أن يضمن النظام الرياضي قدراً عالياً من التكافؤ مع بقية الأنظمة الأخرى المشكلة للنسق الاجتماعي إذا ما أراد النجاح (الخولي، ١٩٩٦).

وفي هذا الصدد يشير تيماشيف Timashiff إلى أن النسق هو "ذلك الكل المركب الذي ترتبط فيه الأجزاء وتتكامل حول نواة مركزية" (الجمال، ٢٠١٤م). ويتضمن النسق الاجتماعي كما يتناوله تالكوت بارسونز Talcott

تحظى الرياضة باهتمام واسع على مستوى العالم باعتبارها المحتوى الأكثر مشاهدة، إذ يبلغ مشاهدي ومشجعي كرة القدم حول العالم ٣,٥ مليار مشجع ومتابع وهو ما يجعلها تربع على رأس هرم الرياضات الأكثر مشاهدة حول العالم، وكذلك الأعلى فيما يتعلق بالعوائد الاقتصادية، كما أن هناك نحو ٢,٤ مليار مشجع لكرة السلة، ومليار مشجع لرياضة التنس (ballerstatus.com). وهذه الأرقام تعكس الأهمية لهذا المجال من حيث قيمته الاجتماعية والاقتصادية والثقافية كذلك. إذ أن الرياضة لم تعد مجرد وسيلة ترفيهية بل أنها اليوم مصدراً من مصادر صناعة النمو الذي تستهدفه الدول لاقتصاداتها وإيراداتها، ووسيلة من وسائل التواصل الثقافي والحضاري بين البلدان والشعوب، كما أنها من أقوى وسائل التأثير الاجتماعي التي يمكن من خلالها أن تبرز القيم الاجتماعية للبلدان والشعوب داخلياً وخارجياً؛ فعلى سبيل المثال كانت كرة القدم أحد أبرز أسباب انتشار الثقافة البرازيلية من رقصات وأطعمة وأزياء في المجتمعات الأوروبية خلال نهاية القرن العشرين ومطلع القرن الحادي والعشرين، وذلك بسبب بروز الأسماء البرازيلية عالمياً في كرة القدم وحصولهم على جوائز عالمية مختلفة وكذلك فوز البرازيل بكأس العالم خلال خمس نسخ جعلتها الدولة الأكثر تتويجاً بالبطولة.

ويعد الشباب هم الشريحة الأكثر مشاهدة ومتابعة واستهلاكاً للمحتوى الرياضي بكافة صوره وأشكاله في كافة الألعاب الرياضية. حيث يبلغ متوسط عمر مشجع كرة القدم حول العالم ما بين ١٨-٣٤ سنة (Samford.edu). وتعد هذه الفئة هي الفئة العمرية التي تساهم بشكل فاعل في البناء الاجتماعي. إذ أنها تتأثر وتتوثر بشكل أسرع وأكبر من الفئات العمرية الأخرى. ومن هنا يأتي دور السياسات العامة التي تتخذها الدول وبرامجها ومشاريعها الرياضية لتوجه هذه الفئة بشكل خاص نحو

على العروض الرياضية كلما كانت أكثر حماسة وإثارة. ومن أبرز العوامل التي من الممكن أن تساهم في زيادة معدلات الإقبال على حضور الفعاليات الرياضية ما يلي:

١- التسويق عبر وسائل التواصل: وذلك لإعلام الجمهور عن الحدث الرياضي المقام ما يعد من أفضل وسائل الوصول إلى أكبر شريحة من المهتمين والمتابعين. وسواء كان ذلك عبر المنصات الخاصة بالأندية التي ترغب في جذب جماهيرها أو عبر وسائل التواصل التابعة للجهة المنظمة فوسائل التواصل تعتبر أقوى وأسرع وسيلة للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة.

٢- خلق عروض مميزة على التذاكر والمبيعات: حيث تساهم العروض وتخفيضات أسعار تذاكر المناسبات الرياضية الكبرى في جذب مزيد من الجمهور للحضور إلى مقر الفعالية لمتابعتها. وعلى سبيل المثال يمكن للمشروبات المجانية وعروض ما قبل الحدث أن تجعل من الحضور إلى الملعب أولوية عند الكثيرين.

٣- تقديم سحب على هدايا للجمهور خلال الحدث الرياضي: وللهيئة العامة للرياضة - وزارة الرياضة حالياً - تجربة في ذلك من خلال تقديم سحب على سيارة أو هاتف أو كرة للجمهور، وقد ساهم ذلك في رفع الإقبال على الحضور إلى مباريات دوري كرة القدم حينها بشكل ملحوظ، وقد كان ذلك خلال الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠.

٤- التركيز على العروض الموسمية للتذاكر: سبعون في المئة من الحضور في مباريات دوري كرة السلة الأمريكي للجامعات على سبيل المثال هم من حاملي التذاكر الموسمية، إذ تقدم عروض وتخفيضات للخريجين الجدد للحصول على التذاكر، مع الإشارة إلى أن كثير من هذه الفئة من المشجعين لا يملكون المال الكافي للحصول على التذاكر باستمرار.

Parsons عدة معاني، فنجدته يعرفه على أنه "عدد من الأفراد الفاعلين المتفاعلين مع بعضهم، وقد يكون النسق نسيج من العلاقات بين الأفراد، وقد يكون الدوافع التي توجه عدد من الأفراد الفاعلين" (مرسي، ١٤٠٤م).

وتفيد الدراسة الحالية من نظرية النسق الاجتماعي من منطلق أنه ولضمان فاعلية النظام الرياضي فهناك بعض المعايير التي يمكن من خلالها الحكم على نجاح النظام الرياضي من عدمه، ومن أبرز هذه العوامل:

١- أن يكون النظام الرياضي معروفاً على مجال واسع، ويحظى بالقبالية من غالبية أفراد المجتمع لاسيما الشباب.

٢- أن يتم تنفيذه على نطاق واسع عبر تطبيقات قوية ومجازة ومستمرة.

٣- أن يستند على هبة واحترام مصادر السلطة.

٤- أن يكون قابلاً للاستيعاب.

٥- أن يغرس ويطبغ في ذهن الفرد، ويساهم في عمليات التنشئة الاجتماعية.

٦- أن يساهم في دعم التماسك الاجتماعي ويساير الأعراف والتقاليد السائدة في المجتمع (الخولي، ١٩٩٦).

وفي سياق متصل، تعد الرياضة اليوم للشباب وسيلة من وسائل الترفيه، سواء كانت عن طريق المشاهدة عبر البث أو عبر الحضور المباشر إلى المكان الذي تقام فيه الفعالية الرياضية. ولكن الأجدى اقتصادياً وأكثر نفعاً في تحقيق العوائد هو الخيار الآخر، أي أن يكون الذهاب لمتابعة الفعالية عبر حجز التذكرة والحضور الحي هو الأمر المحبب إلى المتابع. وذلك ما تسعى إليه جميع الأندية في مختلف الرياضات عبر التسويق وتحفيز جماهيرها وجذبهم لدعمها في الملعب أو مقر الفعالية. وجلب المزيد من الجمهور لاسيما الشباب يتطلب طرقاً ووسائل مبتكرة وفاعلة على الدوام، كما يتطلب جودة في الأداء الرياضي القائم بين الفرق المتنافسة. والجمهور عادة يضعون أولوية الحضور لمتابعة أنديةهم المفضلة، ويزداد إقبالهم

ويركز هذا البحث على الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي من الممكن أن تساهم الرياضة في تنميتها وكيفية استخدام الرياضة لخلق مجتمع فاعل وإيجابي. كما يعني باهتمام الشباب بالرياضة وطرق تعزيز التنافسية الإيجابية في كافة المجالات الأخرى المرتبطة بها؛ لاسيما في ضوء اهتمام رؤية ٢٠٣٠ بالرياضة وسعي المملكة العربية السعودية لخلق صناعة رياضية مساهمة في اقتصاد المجتمع وازدهاره على كافة الأصعدة.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

تعد الرياضة واحدة من أهم جوانب الحياة الإنسانية، وعالمياً تعتبر الرياضة هي المحتوى الأكثر جماهيرية. وتسعى هذه الدراسة إلى بحث موقف الشباب السعودي من متابعة الفعاليات والأنشطة الرياضية المحلية، كما تسعى لتحديد عوامل الجذب التي من الممكن أن تساهم في رفع معدلات الاهتمام بالرياضة المحلية. فالمشاهد للواقع الرياضي السعودي يلاحظ توجهاً واسعاً من قبل الشباب لمتابعة المسابقات العالمية وتفضيلها على مثلتها المحلية. ومشكلة المتابعة لا تقتصر على خلو مدرجات الملاعب من المشجعين بل كذلك قلة عدد المتابعات التلفزيونية لكثير من المباريات التي تقام في دوري الدرجة الممتازة، إذ لا تشاهد الأعداد الغفيرة من المتابعين سوى في مباريات معدودة ولا تتكرر في بقية المباريات والفعاليات الأخرى. وذلك على عكس ما يشاهد في الدوريات العالمية. أو حتى في الدوريات التي تقع في بعض الدول الآسيوية مثل الصين واليابان التي كثيراً ما تُشاهد المدرجات وهي مملوءة بالجماهير.

وتعد متابعة المحتوى الرياضي المحلي واحدة من أهم القضايا التي تشغل الاعلام الرياضي، إذ أنها ترتبط بجودة المحتوى وجودة النقل والعرض والمستوى العام للأندية والإدارات والمؤسسات الرياضية.

٥- تحسين جودة الخدمات والمرافق العامة: من مطاعم ومدرجات ومقصورات وغيرها مما يساهم في رفع معدل المتعة لدى المتابع ومن يرغب الحضور إلى الأحداث الرياضية ليحظى بجودة عالية في الخدمات المقدمة. (athleticbusiness.com)

وفي المملكة العربية السعودية تعد صناعة الرياضة واحدة من أهم ركائز رؤية ٢٠٣٠، إذ أبدت القيادة اهتماماً كبيراً وبالغاً بجعل الرياضة مصدراً من المصادر الرئيسية التي تساهم في خلق اقتصاد غير نفطي متنوع وفعال ينعكس أثره على النمو الكلي لاقتصاد الدولة. "وقد بلغت تكلفة المشاريع الرياضية التي تسعى الدولة إلى خلقها ١١ مليار ريال.. وقد نمت مساهمة الرياضة في الناتج الإجمالي المحلي للمملكة من ٢,٤ مليار ريال في العام ٢٠١٦ إلى ٦,٥ مليار في العام ٢٠١٩. ومن المتوقع أن يصل هذا الرقم إلى ١٨ مليار ريال بحلول عام ٢٠٣٠." (صحيفة مكة، ٢٠٢١).

أيضاً يلعب الاعلام الرياضي دوراً أساسياً في تشكيل الصورة الثقافية والاجتماعية حول الرياضة في المجتمع، فاستخدامنا لوسائل الاعلام لا يتم بمعزل عن المجتمع الذي نعيش فيه وبالتالي فالإعلام هو الذي يصنع التصورات الرياضية للمشاهد، وهو المسؤول عن جذبه أو عزوفه عن الإقبال والاهتمام بمتابعة الأحداث الرياضية المحلية بشكل أساسي. فمهنة الإعلام تقوم على التأثير والجذب بشكل أساسي قبل كل شيء.

ويُحدث الإعلام الرياضي أنواع من التأثيرات في الجمهور تتضمن: تغيير الموقف والاتجاه الرياضي، وتغيير المعرفة الرياضية، والتنشئة الاجتماعية في المجال الرياضي، والإثارة الجماعية في المجال الرياضي، والاستثارة العاطفية في المجال الرياضي، فضلاً عن الضبط الاجتماعي في المجال الرياضي، وصياغة الواقع في المجال الرياضي (ياسين، ٢٠١١).

أهداف الدراسة:

تحدد الهدف الرئيس لهذه الدراسة في التعرف على موقف الشباب السعودي من متابعة الرياضة المحلية، وينبثق عن هذا الهدف عدة أهداف فرعية تتمثل في:

١- الكشف عن مدى اهتمام الشباب بمتابعة الرياضة المحلية؟

٢- التعرف على مدى رضا الشباب عن مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية.

٣- التعرف على العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية.

٤- رصد بعض الحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي.

ثالثاً: تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

١- ما مدى اهتمام الشباب بمتابعة الرياضة المحلية؟
٢- ما مدى رضا الشباب عن مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية؟

٣- ما العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية؟

٤- ما الحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي؟

مصطلحات الدراسة.**١- الموقف:**

الموقف هو "نزعة نفسية يتم التعبير عنها من خلال تقييم كيان معين بدرجة من المحاباة أو الاستياء" (Haddock Geoffrey, R. Maio Gregory).

ويتطلب التحول الوطني الذي تشهده المملكة العربية السعودية لتحقيق رؤية ٢٠٣٠ مستوى مرتفع من الوعي

وتأتي أهمية الدراسة من كونها تهتم بتسليط الضوء على عوامل الجذب وعوامل الطرد التي تدفع لزيادة الإقبال أو انخفاضه لدى الشباب. كما أنها تحاول الكشف عن أثر بعض الظواهر التي قد تنعكس على مدى الاهتمام بالرياضة المحلية، مثل ظاهرة التعصب. وكذلك مساهمة الإعلام والبرامج الرياضية وعلاقتها بالاهتمام بالأحداث والفعاليات الرياضية.

كما تستمد الدراسة أهميتها من أهمية فئة الشباب وكذلك استناداً لاهتمام رؤية المملكة ٢٠٣٠ بالرياضة، فضلاً عن سعي هذه الرؤية للارتقاء بالوطن والمواطن من خلال الفرص المتاحة معتمدة على الشباب والذي يمثل نسبة كبيرة من سكان المملكة العربية السعودية؛ فهم رأس المال الاجتماعي للرؤية إذا تم استثمار قدراتهم بالشكل الصحيح لتمكينهم من أداء أدوارهم على مختلف الأصعدة (القرني، ٢٠٢٢م).

وفي ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة هذه الدراسة في معرفة موقف الشباب السعودي من متابعة الرياضة المحلية، والعوامل المرتبطة بذلك، ومقترحاتهم في هذا الصدد.

وقد تم دراسة هذا الموضوع من خلال ملاحظة الباحثين - التي جاءت من متابعتهم للرياضة المحلية بمختلف مجالاتها - لقلّة الإقبال على الكثير من الفعاليات الرياضية وانحصار الاهتمام بمجالات محددة ككرة القدم دون غيرها، وتركز الجماهيرية على عدد محدود الأندية دون البقية. وكان السؤال الجوهرية حينها هو: هل يتعلق ضعف الإقبال الجماهيري بمستوى الأندية وتفاوت أدائها أم في ضعف التسويق والإعلام الرياضي محلياً أم بمستوى النقل التلفزيوني؟ وهل بالإمكان أن يكون الإقبال الجماهيري أفضل حالاً مما هو عليه الآن؟ وبناء عليه تم اختيار موضوع البحث.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة الزيود والزيود (٢٠١٥) بعنوان: "دور الأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب الرياضية والاجتماعية والثقافية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب الرياضية والاجتماعية والثقافية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، من خلال تطبيق استبانة على عينة عشوائية تكونت من (١٩٠) شاباً وشابة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن.

وبينت نتائج الدراسة وجود دور إيجابي ومهم للأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب الاجتماعية والثقافية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود إشباع لهذه الحاجات لدى الشباب من كلا الجنسين (الذكور والإناث) من قبل البرامج التي تقدمها الأندية الرياضية، وكشفت عن أن الإشباع الثقافي المتحققة للشباب الذين يقطنون المدينة تعد أكثر من تلك المتحققة للشباب الذين يقطنون القرية.

وأوصت الدراسة بضرورة قيام مديريات الرياضة والشباب بتوسيع نشاطاتها الثقافية والاجتماعية والرياضية لجذب الشباب قدر الإمكان للاشتراك في برامج الأندية والمراكز الرياضية وأنشطتها لزيادة الاحتكاك والخبرة لدى الشباب.

الدراسة الثانية: دراسة شعبان (٢٠١٨) بعنوان: "فاعلية البرامج التلفزيونية الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب".

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى مشاهدة الشباب للبرامج الرياضية التلفزيونية وتأثير المشاهدة في مستوى الثقافة الرياضية لدى الشباب وتأثير المتغيرات الديموغرافية للشباب على مدى مشاهدة البرامج الرياضية. واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي

لدى أفراد المجتمع خاصة الشباب منهم. ومن الطبيعي أن تكون هناك تحديات وعقبات تواجه ذلك التحول، والمجتمع يحتاج إلى أن يكون على معرفة تامة بالرؤية وتوجهاتها وأهدافها واستراتيجياتها ليتمكن من تجاوز تلك العقبات والتحديات (مطواع، ٢٠١٨م).

٢- الشباب:

الشباب في اللغة هم من "أدرك سن البلوغ ولم يصل إلى سن الرجولة"، ويرى بعض علماء النفس أن الشباب هو مرحلة ترتبط "بالبناء الدافعي والانفعالي للفرد في ضوء استعداداته واحتياجاته واكتمال جوانب الشخصية الوجدانية والمزاجية والعقلية بشكل يمكنه من التفاعل السوي مع الآخرين". وينظر أصحاب الاتجاه الاجتماعي للشباب كمرحلة تبدأ عندما "يحاول المجتمع تأهيل الفرد اجتماعياً وثقافياً ومهنياً ليحتل مكانة اجتماعية يؤدي من خلالها دوره في بناء مجتمعه، وتنتهي عندما يبدأ الفرد في أداء دوره في السياق الاجتماعي وفقاً لمعايير المجتمع ونظمه" (القرني، ٢٠٢٢م).

وتعرف الأمم المتحدة فئة الشباب بأنهم "هم الأشخاص ممن تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ سنة". (www.un.org). ويعد الشباب فئة متميزة في أي مجتمع، بل هم أكثر فئات المجتمع حركة ونشاطاً، ومصدراً من مصادر التغيير الاجتماعي، كما تتصف هذه الفئة بالإنتاج والعطاء والإبداع في كافة المجالات، فهم المؤهلون للنهوض بمسئوليات بناء المجتمع (الجمال، ٢٠١٤م).

٣- الرياضة المحلية:

يقصد بمفهوم الرياضة المحلية في هذه الدراسة "الأحداث والفعاليات والمسابقات والأنشطة التي تتم على المستوى الوطني في مختلف الرياضات بشكل منظم تحت إشراف الجهات الرسمية المعنية في المملكة العربية السعودية".

وأظهرت نتائج الدراسة أنّ طلبة جامعة تبوك يمتلكون اتجاهات إيجابية وبدرجة عالية جداً نحو رؤية المملكة ٢٠٣٠، ويمتلكون مستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة على مقياس الاتجاه نحو رؤية ٢٠٣٠ ودافعية الإنجاز وأن هناك إسهاماً لمقياس الاتجاه نحو رؤية ٢٠٣٠ في التنبؤ بدافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز ودرجة الاتجاه نحو رؤية ٢٠٣٠ لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.

وخلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات من أهمها ضرورة قيام الجامعات بدورها في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ لاسيما فيما يتعلق بنشر وتبسيط مفهوم الرؤية لطلابها وإثارة دافعيتهم للإنجاز.

الدراسة الرابعة: دراسة الفار (٢٠٢٠) بعنوان: "دور الرياضة في تعزيز المشاركة الاجتماعية لدى الشباب: دراسة مقارنة على عينة من طالب جامعة بنها".

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الرياضة في تعزيز المشاركة الاجتماعية لدى الشباب. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الإحصائي وذلك لملائمته لطبيعة إجراءات البحث. وتكون مجتمع البحث من طلاب جامعة بنها بمصر، وتكونت عينة البحث من (٢٢٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان لجمع البيانات.

ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها ارتفاع مستوى المشاركة الاجتماعية لدى الشباب الممارس للرياضة، وفي المقابل تبين انخفاض المشاركة الاجتماعية لدى الشباب غير الممارس للرياضة.

ومن أهم توصيات الدراسة التأكيد على الجهات والمؤسسات المعنية بالشباب المعنية بالشباب كوزارة

بالعينة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب من الذكور والإناث من كليات جامعة بغداد. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثيراً قوياً للبرامج الرياضية في ثقافة الشباب للحصول على متوسطات حسابية عالية وهو ما يوضح مدى استجابة الشباب للبرامج الرياضية وتأثيرها في معلوماتهم في مجال الرياضة، وتم إثبات وجود فروقات دالة إحصائية في المتغيرات الديموغرافية نحو مشاهدة البرامج الرياضية التلفزيونية، بينما لم يتضح وجود علاقة بين مستوى الثقافة الرياضية ونوع البرامج الرياضية التي تشاهدها العينة.

ومن أهم توصيات الدراسة وضع أسس علمية سليمة لإنتاج البرامج الرياضية ذات المضامين الهادفة التي تقوم على أسس ترمي إلى خلق الروح الرياضية بين الشباب ونشر الثقافة الرياضية التي تنمي عقولهم وأفكارهم، بجانب نشر الثقافة الرياضية والمعرفية بين أوساط الشباب في الجامعات من خلال تفعيل قسم النشاط الرياضي ودوره في تنمية المواهب والإمكانات الشبابية، وإقامة ندوات ومؤتمرات تشارك فيها المؤسسات الرياضية والتربوية وآراء الشباب في رفع المعرفة الرياضية لديهم.

الدراسة الثالثة: دراسة الخرشنة (٢٠١٩م) بعنوان: "اتجاهات الشباب الجامعي نحو رؤية ٢٠٣٠ وعلاقتها بدافعيتهم للإنجاز".

هدفت الدراسة إلى تحديد اتجاهات الشباب الجامعي نحو رؤية ٢٠٣٠ وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية، ولأغراض هذه الدراسة تم اختيار عينة تكونت من (٢٥٠) طالباً من طلبة الكلية الجامعية بأملج المسجلين للفصل الأول من العام الدراسي ١٤٣٩ / ١٤٤٠هـ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد تم استخدام مقياسي الاتجاه نحو رؤية ٢٠٣٠ والدافعية للإنجاز من إعداد الباحث حيث تم التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما.

وإقامة برامج وطنية اجتماعية لمعالجة مشكلات الشباب الاجتماعية بطرق علمية تربوية وتعزيز دورهم ودور أسرهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في بناء إطارها النظري وكذلك إجراءاتها المنهجية وبناء أدوات جمع البيانات، ويلاحظ أن الدراسة الحالية تركز على فئة الشباب ومواقفهم من قضايا محددة تكشف النقاب عن مدى متابعتهم للرياضة المحلية والمعوقات التي تحول دون جذب اهتمام الشباب إليها، والحلول المقترحة لتجاوز ذلك.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

(أ)- نوع الدراسة

تندرج الدراسة الحالية ضمن الدراسات الوصفية التحليلية التي تسعى لتفهم موقف الشباب من متابعة الرياضة المحلية، وقد عرف المنيزل والعتوم (٢٠١٠م) هذا النوع من الدراسات بأنه "يتم من خلالها استجواب أفراد مجتمع الدراسة، بهدف وصف الظاهرة المدروسة".

(ب)- منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة بالتطبيق على عينة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض للتعرف على مواقفهم تجاه متابعة الرياضة المحلية؛ حيث يسهم هذا المنهج في تزويد الباحث بمجموعة من البيانات والمعلومات التي تمكنه من وصف وتفسير الظاهرة المدروسة.

(ج)- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب جامعة الملك سعود من الذكور المنتظمين خلال الفصل الدراسي الثاني

الشباب والرياضة؛ دمج الشباب في الأنشطة الرياضية بشكل أوسع من التفكير في الرياضة التنافسية والبطولة، وذلك لما تعكسه الأنشطة على شخصية الشباب. كما يتعين على قطاع التربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم تفعيل الأنشطة الداخلية بشكل أكبر داخل المدارس وخاصة المدارس الثانوية.

الدراسة الخامسة: دراسة القرني (٢٠٢٢م) بعنوان "تحديات تمكين الشباب السعودي في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠".

هدفت الدراسة إلى معرفة تحديات تمكين الشباب السعودي في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من وجهة نظر طلبة جامعة تبوك، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الاستبانة كأداة للدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة تبوك وعددهم (٣٩٠١٦) في العام الجامعي ١٤٣٩-١٤٤٠ هـ، واختيرت منهم عينة ممثلة عددهم (١١٣٩) طالباً وطالبة.

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: جاءت تحديات تمكين الشباب السعودي في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية في محاور (تحقيق وطن طموح- تكوين مجتمع حيوي - بناء اقتصاد مزدهر) بدرجة متوسطة. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير الجنس في محوري تحقيق وطن طموح وتكوين مجتمع حيوي لصالح الذكور. واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات أفراد عينة الدراسة تُعزى لمتغير التخصص في محور بناء اقتصاد مزدهر لصالح التخصصات الأدبية.

ومن أهم توصيات الدراسة قيام الإعلام بدوره التوعوي في إظهار جوانب التميز لدى الشباب السعودي،

الخارجية، والوقوف على ملاحظات عينة الدراسة على الإعلام الرياضي المحلي ودوره وتأثيره على المجتمع الرياضي، ومعرفة اقتراحات الشباب لتحسين الرياضة المحلية والمحتوى الرياضي المحلي.

للعام الدراسي ١٤٤٣/١٤٤٢ وقت إجراء الدراسة، والذين يعتبرون من المتابعين للرياضة المحلية والمحتوى الرياضي المحلي.

(د)-عينة الدراسة:

اعتمدت الدراسة في سحب العينة على طريقة العينة العشوائية، حيث طبقت الدراسة على (٢٤٧) طالباً من أربع كليات هي: (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية "الأداب سابقاً"، كلية العلوم الطبية التطبيقية، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، وكلية إدارة الأعمال).

(و)- صدق أداة الدراسة وثباتها:

بعد الانتهاء من إعداد أداة الدراسة تم عرضها على مجموعة من المحكمين أصحاب الاختصاص والخبرة في مجال الدراسة. وقد تم تعديلها في ضوء ملاحظاتهم حول مضمونها وصولاً إلى الصياغة النهائية للأداة المطبقة في الواقع العملي.

(هـ)- أداة جمع البيانات:

اعتمدت الدراسة على الاستبانة كأداة لجمع البيانات، حيث تضمنت مجموعة من الأسئلة التي سعت إلى تحقيق أهداف الدراسة لاسيما فيما يتعلق باستقصاء مستوى الرضا لدى عينة الدراسة إزاء الرياضة المحلية والمحتوى الرياضي المحلي، وكذلك استقصاء مدى اهتمام عينة الدراسة بمتابعة الرياضة المحلية مقارنة بالرياضات

كذلك فقد تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي) للاستبانة من خلال حساب معامل الارتباط، والصدق الداخلي لها، ومعامل الارتباط لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور. وتم قياس ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ.

١- الصدق:

جدول رقم (١) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل محور والعبارة الخاصة به (ن=٢٤)

المحور	العبارة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
متابعة الرياضة المحلية	١- تقتصر مشاهدة المباريات المحلية لدي على أوقات الفراغ	.795**	0.000
	٢- أهتم بمتابعة الألعاب الرياضية المختلفة	.812**	0.000
	٣- تستطيع الرياضة المحلية المنافسة عالمياً من حيث جودة التنظيم والجذب الجماهيري	.745**	0.000
متابعة الرياضة المحلية	٤- ضعف مستوى الأندية المحلية أثر سلبياً على متابعة الرياضة المحلية	.828**	0.000
	٥- أتابع الرياضة المحلية عبر عدة وسائل للبحث	.859**	0.000
	٦- تحوّل الأسعار المرتفعة للتذاكر دون حضور المباريات بالملاعب	.773**	0.000
	٧- يحول ضعف التسويق الرياضي دون حضور الجماهير للملاعب	.786**	0.000
	٨- أدى تشفير المباريات الرياضية إلى قلة اهتمام المتابعين	.800**	0.000
	٩- أسعار صفيقات اللاعبين المحليين لا تعكس قيمتهم الفنية	.769**	0.000

تابع جدول رقم (١).

المحور	العبارة	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية	١- تشهد الرياضة المحلية تطوراً جيداً خلال الفترة الأخيرة	.848**	0.000
	٢- أشعر بالرضا عن مستوى الأندية الرياضية المحلية محلياً وخارجياً	.846**	0.000
	٣- ارتفاع مستوى المنافسة بين الأندية المحلية ساهم في زيادة المتابعة للفعاليات الرياضية	.880**	0.000
	٤- ضعف التخطيط الاستراتيجي من أسباب ضعف غالبية الأندية المحلية	.828**	0.000
	٥- لا توجد كفاءات وطنية تستطيع النهوض بالرياضة المحلية	.647**	0.000
	٦- الأندية المحلية لا تقوم بالدور المطلوب على المستوى الاجتماعي والثقافي	.783**	0.000
	٧- لا يمكن للرياضة المحلية بوضعها الحالي أن تنافس عالمياً	.828**	0.000
	٨- مستوى التحكيم منخفض في الفعاليات الرياضية المحلية	.674**	0.000
متابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية	١- تتفوق الفعاليات الرياضية العالمية في متعة مشاهدتها على الفعاليات الرياضية المحلية	.826**	0.000
	٢- جودة النقل التلفزيوني للمباريات العالمية مقارنة بالمحلية تدفعني لتفضيل مشاهدتها	.788**	0.000
	٣- مستوى المنافسة المرتفع في الرياضات العالمية من أسباب متابعتي لها	.762**	0.000
	٤- وجود المواهب الاستثنائية في المسابقات الرياضية العالمية يجعلني أفضل مشاهدتها	.792**	0.000
	٥- تتسم برامج التحليل الرياضي العالمية بموضوعية أعلى من البرامج المحلية	.681**	0.000
	٦- كفاءة التعليق الرياضي على الأحداث الرياضية العالمية تدفعني لمشاهدتها	.645**	0.000
	٧- الحضور الجماهيري العالي في المسابقات الرياضية العالمية من أسباب الاهتمام بها	.868**	0.000
الحلول المقترحة لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستويين المحلي والعالمي	١- الاستفادة من طاقات الشباب في تنظيم المسابقات الرياضية المحلية	.871**	0.000
	٢- إعداد وتبني المواهب الرياضية منذ الصغر للاعتراف في المجال الرياضي	.806**	0.000
	٣- التسويق للمسابقات الرياضية المحلية عبر الشخصيات الرياضية العالمية	.829**	0.000
	٤- التسويق للمسابقات الرياضية المحلية عبر وسائل الإعلام الجديد	.775**	0.000
	٥- استقطاب الكفاءات الإدارية والفنية العالية للعمل في الأندية المحلية	.803**	0.000
	٦- رفع مستوى جودة النقل التلفزيوني	.744**	0.000
	٧- خصخصة الأندية	.927**	0.000
	٨- زيادة المكافآت المقدمة للأندية	.895**	0.000
	٩- وضع قوانين تحد من التعصب في التعليق الرياضي	.656**	0.000
	١٠- وضع قوانين تحد من التعصب في البرامج الرياضية	.795**	0.000

٢- الثبات:

جدول (٢) معامل ألفا-كرونباخ لمحاوَر أداة الدراسة (ن=٢٤)

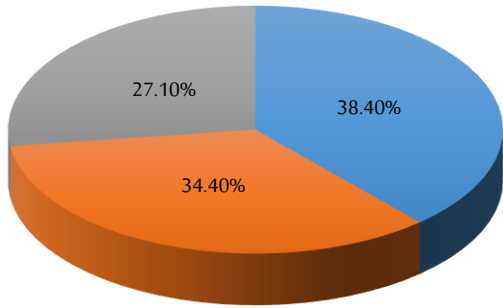
المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
متابعة الرياضة المحلية	٩	.٨٧٣
مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية	٨	.٨٠٧
متابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية	٧	.٧٥٦
الحلول المقترحة لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستويين المحلي والعالمي	١٠	.٨٩٢
كامل المحاور	٣٤	.٨٩٧

يوضح الجدول رقم (٣) والشكل المبين توزيع أفراد العينة حسب الكلية التي ينتمي لها أفراد العينة، إذ توزع أفراد العينة على كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية "الأداب سابقاً" بنسبة ٣٢,٤%، تليها كلية العلوم الطبية التطبيقية بنسبة ٢٦,٣%، ثم كلية إدارة الأعمال بنسبة ٢٠,٢%، وأخيراً كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بنسبة ٢٠%.

٢) توزيع العينة حسب الفئة العمرية

جدول رقم (٤) توزيع العينة حسب الفئة العمرية

الفئة العمرية	العدد	النسبة
٢٢ سنة فأقل	٩٥	٣٨,٤
من ٢٢-٢٤ سنة فأقل	٨٥	٣٤,٤
من ٢٤ سنة فأكثر	٦٧	٢٧,١
المجموع	٢٤٧	١٠٠



■ من ٢٤ سنة فأكثر ■ من ٢٢-٢٤ سنة فأقل ■ ٢٢ سنة فأقل

شكل رقم (٢) توزيع العينة حسب الفئة العمرية

يوضح الجدول السابق والشكل الموضح توزيع أفراد العينة وفقاً للفئة العمرية، وتمثل الفئة الأولى النسبة الأكبر من أفراد العينة بواقع ٣٨,٤% وهم الفئة المتمثلة في ٢٢ سنة فأقل. وتليها الفئة الثانية بنسبة ٣٤,٤% وهم الفئة العمرية بين ٢٢-٢٤ سنة، وهاتان الفئتان هما الأكبر باعتبارهما الفئات العمرية المتوقعة للعينة الممثلة بطلاب الجامعة. وأخيراً الفئة الثالثة بنسبة ٢٧,١% وهي الفئة العمرية المتمثلة في سن ٢٤ سنة فأكثر.

(و)- الأساليب الإحصائية للدراسة:

تم ترميز الاستبيانات بعد مراجعتها ميدانياً ومن ثم إدخالها في الحاسب الآلي بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ومن ثم استخراج الجداول الإحصائية المناسبة وتحليلها وتفسيرها وعرض نتائجها وفق تساؤلات الدراسة وبما يحقق أهداف البحث ويجب على التساؤلات. وقد تم باستخدام البرنامج حساب التكرارات والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي (Mean)، والانحراف المعياري (Standard Deviation).

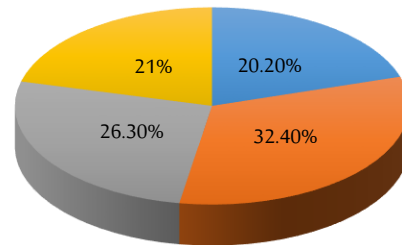
عرض نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها:

(أ)- النتائج المتعلقة بالبيانات الأولية:

١) توزيع عينة الدراسة حسب الكلية

جدول رقم (٣) توزيع عينة الدراسة حسب الكلية

الكلية	العدد	النسبة
كلية إدارة الأعمال	٥٠	٢٠,٢
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية "الأداب سابقاً"	٨٠	٣٢,٤
كلية العلوم الطبية التطبيقية	٦٥	٢٦,٣
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني	٥٢	٢١
المجموع	٢٤٧	١٠٠



■ كلية إدارة الأعمال

■ كلية الآداب

■ كلية العلوم الطبية التطبيقية

■ كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

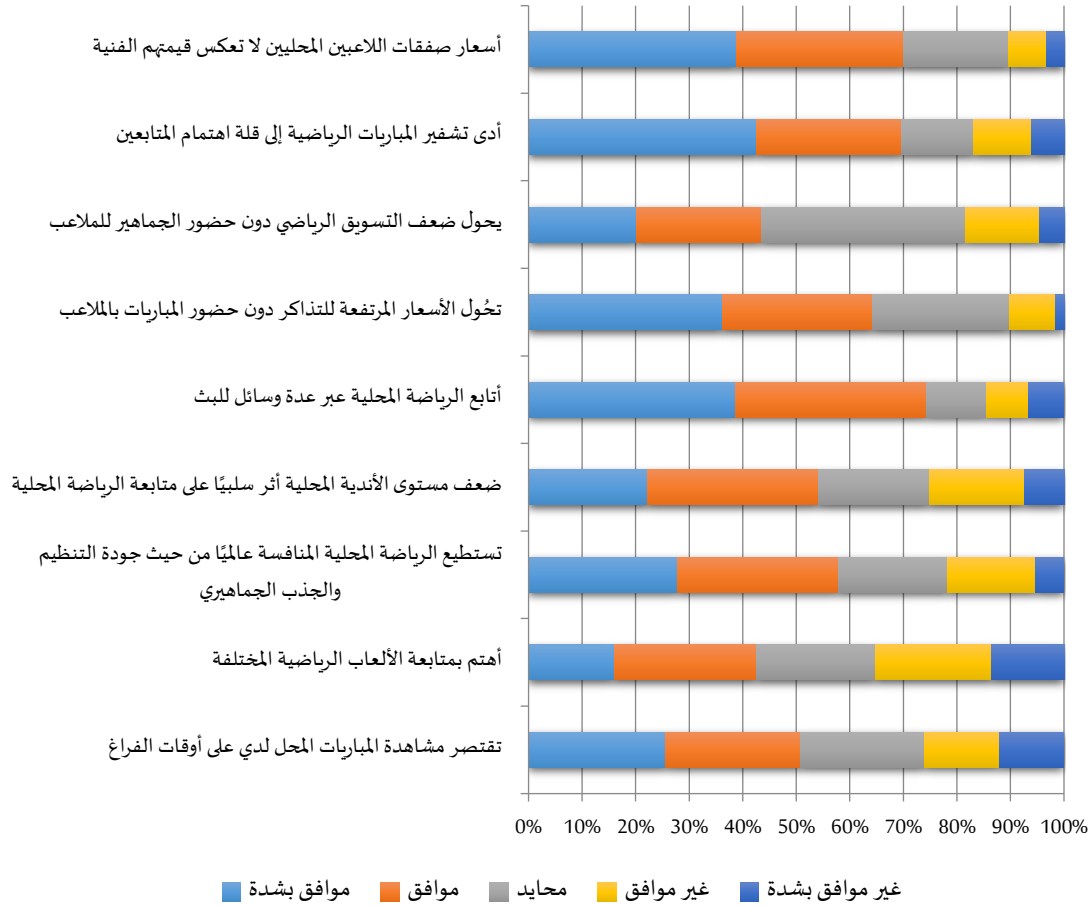
شكل رقم (١) توزيع عينة الدراسة حسب الكلية

(ب)- النتائج المتعلقة بالإجابة على تساؤلات الدراسة

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: ما مدى اهتمام الشباب بمتابعة الرياضة المحلية؟

جدول رقم (٥). يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بمدى اهتمام الشباب بمتابعة الرياضة المحلية من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب

م	العبارة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
١-	تقتصر مشاهدة المباريات المحلية لدي على أوقات الفراغ	٢٥,٦	٦٢	٢٥,٢	٦١	٢٣,١	٥٦	١٤,٠	٣٤	١٢,٠	٢٩	٣,٣٨	١,٣٣	٨
٢-	أهتم بمتابعة الألعاب الرياضية المختلفة	١٦,٠	٣٩	٢٦,٦	٦٥	٢٢,١	٥٤	٢١,٧	٥٣	١٣,٥	٣٣	٣,١٠	١,٢٩	٩
٣-	تستطيع الرياضة المحلية المنافسة عالميًا من حيث جودة التنظيم وال جذب الجماهيري	٢٧,٩	٦٨	٢٩,٩	٧٣	٢٠,٥	٥٠	١٦,٤	٤٠	٥,٣	١٣	٣,٥٩	١,٢١	٥
٤-	ضعف مستوى الأندية المحلية أثر سلباً على متابعة الرياضة المحلية	٢٢,٣	٥٤	٣١,٨	٧٧	٢٠,٧	٥٠	١٧,٨	٤٣	٧,٤	١٨	٣,٤٤	١,٢٢	٦
٥-	أتابع الرياضة المحلية عبر عدة وسائل للبيث	٣٨,٦	٩٣	٣٥,٧	٨٦	١١,٢	٢٧	٧,٩	١٩	٦,٦	١٦	٣,٩٢	١,١٩	٢
٦-	تخول الأسعار المرتفعة للتذاكر دون حضور المباريات بالملاعب	٣٦,٢	٨٨	٢٨,٠	٦٨	٢٥,٥	٦٢	٨,٦	٢١	١,٦	٤	٣,٨٨	١,٠٥	٤
٧-	يحول ضعف التسويق الرياضي دون حضور الجماهير للملاعب	٢٠,١	٤٩	٢٣,٤	٥٧	٣٨,١	٩٣	١٣,٩	٣٤	٤,٥	١١	٣,٤١	١,٠٩	٧
٨-	أدى تشفير المباريات الرياضية إلى قلة اهتمام المتابعين	٤٢,٦	١٠٤	٢٧,٠	٦٦	١٣,٥	٣٣	١٠,٧	٢٦	٦,١	١٥	٣,٨٩	١,٢٤	٣
٩-	أسعار صفت اللاعبين المحليين لا تعكس قيمتهم الفنية	٣٨,٩	٩٥	٣١,١	٧٦	١٩,٧	٤٨	٧,٠	١٧	٣,٣	٨	٣,٩٥	١,٠٨	١



شكل رقم (٣) يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بمدى اهتمام الشباب بمتابعة الرياضة المحلية

حسابي قدره (٣,٩٥) وانحراف معياري (١,٠٨)، يلي ذلك في المرتبة الثانية "متابعة الشباب للرياضة المحلية عبر عدة وسائل للبت" بمتوسط حسابي قدره (٣,٩٢) وانحراف معياري (١,١٩)، ثم الإشارة إلى أن "تشفير المباريات الرياضية أدى إلى قلة اهتمام المتابعين" بمتوسط حسابي قدره (٣,٨٩) وانحراف معياري (١,٢٤)، وفي المرتبة الرابعة اعتقاد الشباب أن "الأسعار المرتفعة للتذاكر تحوّل دون حضور المباريات بالملاعب" بمتوسط حسابي قدره (٣,٨٨) وانحراف معياري (١,٠٥)، وجاء تالياً تصور الشباب أن "الرياضة المحلية تستطيع المنافسة عالمياً من حيث جودة التنظيم والجذب الجماهيري" بمتوسط حسابي قدره

توضح بيانات الجدول رقم (٥) والشكل الموضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بمدى اهتمام الشباب بمتابعة الرياضة المحلية من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب؛ وقد تراوحت المتوسطات التي حصلت عليها ما بين (٣,١٠) إلى (٣,٩٥) ضمن فئات المقياس الخماسي والذي تضمن: "موافق بشدة"، و"موافق"، و"محايد"، و"غير موافق"، و"غير موافق بشدة".

وفي ضوء نتائج الدراسة وفقاً لمتوسطات موافقة الباحثين، فقد جاء في المرتبة الأولى كون "أسعار صفقات اللاعبين المحليين لا تعكس قيمتهم الفنية" بمتوسط

وتتفق النتائج المشار إليها مع ما توصلت إليه دراسة الفار (٢٠٢٠) والتي أوضحت أن الشباب عموماً مهتمين بمتابعة الرياضة والمشاركة فيها؛ حيث أظهرت زيادة مستوى المشاركة الاجتماعية لدى الشباب الممارسين للرياضة ضمن عينة البحث حيث بلغ المتوسط العام للمشاركة (٢,٦٧)، وهذه النسبة تدل على ارتفاع المشاركة الاجتماعية لدى الشباب الممارس للرياضة.

أيضاً تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه نتائج دراسة شعبان (٢٠١٨) من أن أغلبية العينة يقضون وقتاً يتراوح بين الساعة إلى ساعتين في مشاهدة البرامج الرياضية التلفزيونية التي يفضلونها، وأن نسبة ٤١,٥% يفضلون مشاهدة البرامج الرياضية جميعها المحلية والعربية والأجنبية؛ مما يشير إلى تنوع مجالات المعلومات والمتابعة الرياضية التي تتمتع بها العينة.

(٣,٥٩) وانحراف معياري (١,٢١)، بينما احتل المرتبة السادسة التصور بأن "ضعف مستوى الأندية المحلية أثر سلبيًا على متابعة الرياضة المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٣,٤٤) وانحراف معياري (١,٢٢)، يلي ذلك كون "ضعف التسويق الرياضي يحول دون حضور الجماهير للملاعب" بمتوسط حسابي قدره (٣,٤١) وانحراف معياري (١,٠٩)، ثم عبر الشباب عن أن "مشاهدة المباريات المحلية تقتصر لديهم على أوقات الفراغ" بمتوسط حسابي قدره (٣,٣٨) وانحراف معياري (١,٣٣)، واحتل المرتبة الأخيرة ضمن هذا المحور إشارة الشباب إلى "اهتمامهم بمتابعة الألعاب الرياضية المختلفة" بمتوسط حسابي قدره (٣,١٠) وانحراف معياري (١,٢٩).

وتعكس آراء الشباب في مجملها بعض جوانب من اهتماماتهم المتعلقة بمتابعة الرياضة المحلية، مع تفاوت هذا القدر من الاهتمام بين الألعاب المختلفة والتصورات الذهنية عن الرياضة المحلية وقدرتها على المنافسة.

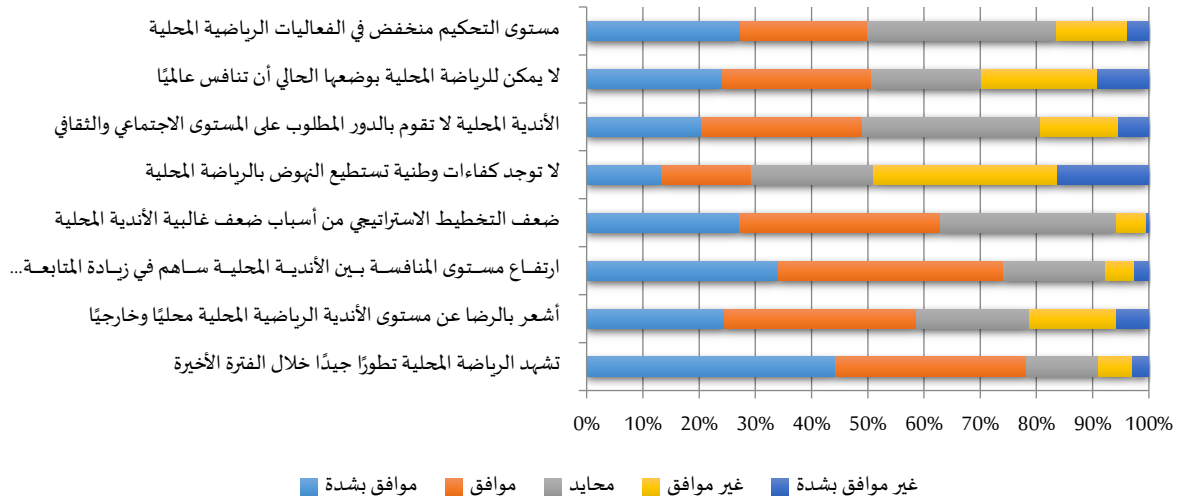
النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: ما مدى رضا الشباب عن مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية؟

جدول رقم (٦) يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بمدى رضا الشباب عن مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب

م	العبارة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		الانحراف المعياري	الترتيب	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
١-	تشهد الرياضة المحلية تطوراً جيداً خلال الفترة الأخيرة	٤٤,٣%	١٠٨	٣٤,٠%	٨٣	٣١	١٢,٧%	١٥	٦,١%	٧	٢,٩%	١
٢-	أشعر بالرضا عن مستوى الأندية الرياضية المحلية محلياً وخارجياً	٢٤,٦%	٦٠	٣٤,٠%	٨٣	٤٩	٢٠,١%	٣٨	١٥,٦%	١٤	٥,٧%	٥
٣-	ارتفاع مستوى المنافسة بين الأندية المحلية ساهم في زيادة المتابعة للفعاليات الرياضية	٣٤,٢%	٨٣	٣٩,٩%	٩٧	٤٤	١٨,١%	١٣	٥,٣%	٦	٢,٥%	٢

تابع جدول رقم (٦).

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط	غير موافق بشدة		غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة		العبارة	م
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
٣	٠,٩٠	٣,٨٤	%٠,٤	١	%٥,٤	١٣	٣١,٣ %	٧٥	٣٥,٨ %	٨٦	٢٧,١ %	٦٥	ضعف التخطيط الاستراتيجي من أسباب ضعف غالبية الأندية المحلية	-٤
٨	١,٢٨	٢,٧٧	١٦,٣ %	٣٩	٣٢,٦ %	٧٨	٢١,٨ %	٥٢	١٥,٩ %	٣٨	١٣,٤ %	٣٢	لا توجد كفاءات وطنية تستطيع النهوض بالرياضة المحلية	-٥
٦	١,١٢	٣,٤٥	%٥,٤	١٣	١٣,٨ %	٣٣	٣١,٨ %	٧٦	٢٨,٥ %	٦٨	٢٠,٥ %	٤٩	الأندية المحلية لا تقوم بالدور المطلوب على المستوى الاجتماعي والثقافي	-٦
٧	١,٣٠	٣,٣٦	%٩,١	٢٢	٢٠,٧ %	٥٠	١٩,٥ %	٤٧	٢٦,٦ %	٦٤	٢٤,١ %	٥٨	لا يمكن للرياضة المحلية بوضعها الحالي أن تنافس عالميًا	-٧
٤	١,١٣	٣,٥٧	%٣,٨	٩	١٢,٦ %	٣٠	٣٣,٦ %	٨٠	٢٢,٧ %	٥٤	٢٧,٣ %	٦٥	مستوى التحكم منخفض في الفعاليات الرياضية المحلية	-٨



شكل رقم (٤). يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بمدى رضا الشباب عن مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية.

حسابي قدره (٣,٥٦) وانحراف معياري (١,١٨)، بينما احتل المرتبة السادسة التصور بأن "الأندية المحلية لا تقوم بالدور المطلوب على المستوى الاجتماعي والثقافي" بمتوسط حسابي قدره (٣,٤٥) وانحراف معياري (١,١٢)، يلي ذلك الاعتقاد بأن "الرياضة المحلية لا يمكن بوضعها الحالي أن تنافس عالمياً" بمتوسط حسابي قدره (٣,٣٦) وانحراف معياري (١,٣٠)، وجاء بالمرتبة الأخيرة ضمن هذا المحور إشارة الشباب إلى أنه "لا توجد كفاءات وطنية تستطيع النهوض بالرياضة المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٢,٧٧) وانحراف معياري (١,٢٨).

ويلاحظ من النتائج المينة أنه وعلى الرغم من إقرار الشباب بأن الرياضة المحلية تشهد تطوراً واضحاً خلال الفترة الأخيرة، إلا أنها لا تزال بحاجة إلى مزيد من التطوير لتمكين من المنافسة عالمياً، وأن يكون هذا التطوير منطلقاً من خطط استراتيجية من شأنها أن تتغلب على أوجه القصور القائمة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية في هذا الصدد مع ما توصلت إليه دراسة الزيود والزيود (٢٠١٥) والتي أكدت على الدور الفعال الذي تقوم به أندية ومراكز الشباب من فعاليات وأنشطة تسهم في رفع المستوى الثقافي للشباب، وكذلك استغلال أوقات الفراغ لدى الشباب في القيام ببرامج وأنشطة تعود عليهم بالفائدة.

توضح بيانات الجدول رقم (٦) وشكله المبين الاستجابات على العبارات المتعلقة بمدى رضا الشباب عن مستوى الأندية والمسابقات الرياضية المحلية من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب؛ وقد تراوحت المتوسطات التي حصلت عليها ما بين (٢,٧٧ إلى ٤,١١) ضمن فئات المقياس الخماسي والذي تضمن: "موافق بشدة"، و"موافق"، و"محايد"، و"غير موافق"، و"غير موافق بشدة".

وفي ضوء نتائج الدراسة وفقاً لمتوسطات موافقة المبحوثين، فقد جاء في المرتبة الأولى إشارة الشباب إلى أن "الرياضة المحلية تشهد تطوراً جيداً خلال الفترة الأخيرة" بمتوسط حسابي قدره (٤,١١) وانحراف معياري (١,٠٣)، يلي ذلك في المرتبة الثانية الاعتقاد بأن "ارتفاع مستوى المنافسة بين الأندية المحلية ساهم في زيادة المتابعة للفعاليات الرياضية" بمتوسط حسابي قدره (٣,٩٨) وانحراف معياري (٠,٩٨)، ثم التصور من جانب الشباب بأن "ضعف التخطيط الاستراتيجي من أسباب ضعف غالبية الأندية المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٣,٨٤) وانحراف معياري (٠,٩٠)، وفي المرتبة الرابعة الرأي بأن "مستوى التحكيم منخفض في الفعاليات الرياضية المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٣,٥٧) وانحراف معياري (١,١٣)، وجاء تالياً "شعور الشباب بالرضا عن مستوى الأندية الرياضية المحلية محلياً وخارجياً" بمتوسط

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: ما العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية؟

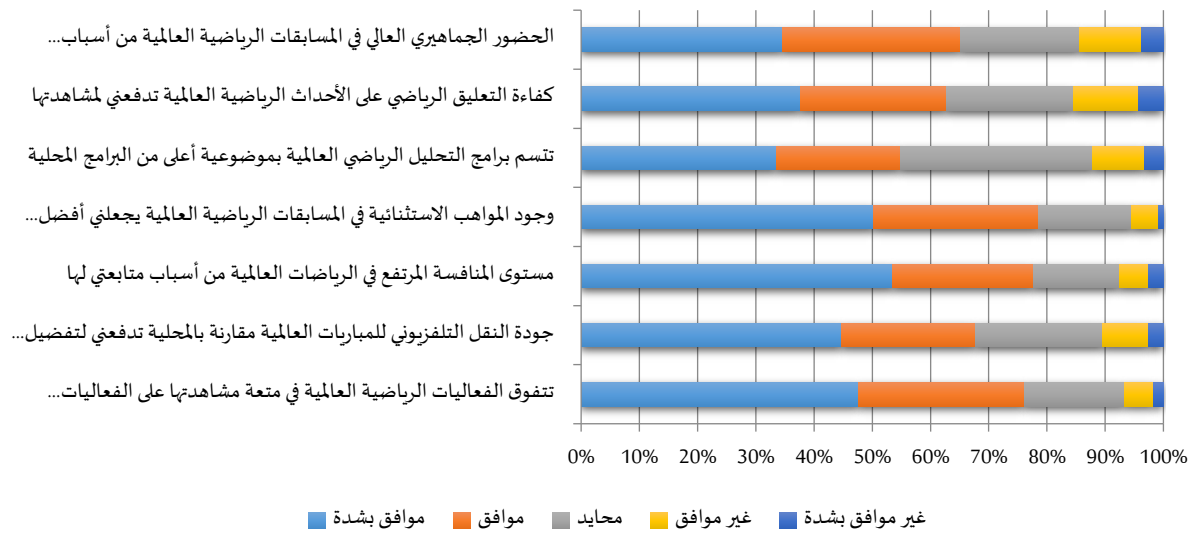
جدول رقم (٧) يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بالعوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية من حيث

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب

م	العبارة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		الانحراف المعياري	الترتيب
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت				
١-	تتفوق الفعاليات الرياضية العالمية في متعة مشاهدتها على الفعاليات الرياضية المحلية	٤٧,٧	١١٤	٦٨	٢٨,٥	٤١	١٧,٢	١٢	٥,٠	٤	١,٧	٠,٩٩	٣

تابع جدول رقم (٧)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط	غير موافق بشدة		غير موافق		محايد		موافق		موافق بشدة		العبارة	م		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت				
٤	١,١٠	٤,٠٠	%٢,٥	٦	%٧,٩	١٩	٢١,٨	%	٥٢	٢٣,٠	%	٥٥	٤٤,٨	%	١٠٧	جودة النقل التلفزيوني للمباريات العالمية مقارنة بالمحلية تدفعي لتفضيل مشاهدتها
٢	١,٠٤	٤,٢١	%٢,٥	٦	%٥,١	١٢	١٤,٨	%	٣٥	٢٤,١	%	٥٧	٥٣,٦	%	١٢٧	مستوى المنافسة المرتفع في الرياضات العالمية من أسباب متابعتي لها
١	٠,٩٤	٤,٢٢	%٠,٨	٢	%٤,٦	١١	١٦,٠	%	٣٨	٢٨,٣	%	٦٧	٥٠,٢	%	١١٩	وجود المواهب الاستثنائية في المسابقات الرياضية العالمية يجعلني أفضل مشاهدتها
٧	١,١٢	٣,٧٣	%٣,٣	٨	%٨,٨	٢١	٣٣,١	%	٧٩	٢١,٣	%	٥١	٣٣,٥	%	٨٠	تتسم برامج التحليل الرياضي العالمية بموضوعية أعلى من البرامج المحلية
٦	١,١٨	٣,٨١	%٤,٢	١٠	%١١,٣	٢٧	٢١,٨	%	٥٢	٢٥,١	%	٦٠	٣٧,٧	%	٩٠	كفاءة التعليق الرياضي على الأحداث الرياضية العالمية تدفعني لمشاهدتها
٥	١,١٤	٣,٨١	%٣,٨	٩	%١٠,٦	٢٥	٢٠,٤	%	٤٨	٣٠,٦	%	٧٢	٣٤,٥	%	٨١	الحضور الجماهيري العالي في المسابقات الرياضية العالمية من أسباب الاهتمام بها



شكل رقم (٥) يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بالعوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية

الرياضي على الأحداث الرياضية العالمية ما يدفع الشباب لمشاهدتها" بمتوسط حسابي قدره (٣,٨١) وانحراف معياري (١,١٨)، يلي ذلك كون "برامج التحليل الرياضي العالمية تنسم بموضوعية أعلى من البرامج المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٣,٧٣) وانحراف معياري (١,١٢).

ويستدل من النتائج المشار إليها على تعدد العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية، حيث يعد من أبرزها: وجود المواهب الاستثنائية في المسابقات الرياضية العالمية ما يجعل الشباب يفضلون مشاهدتها، فضلاً عن مستوى المنافسة المرتفع في الرياضات العالمية، وتفوق الفعاليات الرياضية العالمية في متعة مشاهدتها على الفعاليات الرياضية المحلية، بجانب جودة النقل التلفزيوني للمباريات العالمية مقارنة بالمحلية.

بينما تختلف نتائج دراسة الفار (٢٠٢٠) مع ما أوضحتها الدراسة الحالية، حيث أكدت على دور ممارسة الرياضة في متابعتها والاهتمام بها، ما تبين في ارتفاع مستوى المشاركة الاجتماعية لدى الشباب الممارس للرياضة، بينما لم تتضمن العوامل المشار إليها بالدراسة الحالية أهمية عامل متابعة الشباب للرياضة.

وقد أكدت دراسة الزيود والزيود (٢٠١٥) في هذا السياق على ضرورة توفير البرامج والأنشطة التي تسهم في إشباع حاجات الشباب، وإجراء دراسات تهدف إلى معرفة أسباب عزوف الشباب عن المشاركة في البرامج والأنشطة في الأندية والمراكز الرياضية، والعمل على تعزيز وعي الشباب بأهمية المشاركة في الأنشطة التي تقدمها الأندية والمراكز الرياضية.

توضح بيانات الجدول رقم (٧) والشكل السابق الاستجابات على العبارات المتعلقة بالعوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب؛ وقد تراوحت المتوسطات التي حصلت عليها ما بين (٣,٧٣ إلى ٤,٢٢) ضمن فئات المقياس الخماسي والذي تضمن: "موافق بشدة"، و"موافق"، و"محايد"، و"غير موافق"، و"غير موافق بشدة". وفي ضوء نتائج الدراسة وفقاً لمتوسطات موافقة المبحوثين، فقد جاء في مقدمة العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية "وجود المواهب الاستثنائية في المسابقات الرياضية العالمية ما يجعل الشباب يفضلون مشاهدتها" بمتوسط حسابي قدره (٤,٢٢) وانحراف معياري (٠,٩٤)، يلي ذلك أن "مستوى المنافسة المرتفع في الرياضات العالمية من أسباب متابعة الشباب لها" بمتوسط حسابي قدره (٤,٢١) وانحراف معياري (١,٠٤)، ثم العامل المتعلق بـ "تفوق الفعاليات الرياضية العالمية في متعة مشاهدتها على الفعاليات الرياضية المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٤,١٥) وانحراف معياري (٠,٩٩)، وجاء في المرتبة الرابعة "جودة النقل التلفزيوني للمباريات العالمية مقارنة بالمحلية ما يدفع الشباب لتفضيل مشاهدتها" بمتوسط حسابي قدره (٤,٠٠) وانحراف معياري (١,١٠)، وجاء تالياً كون "الحضور الجماهيري العالي في المسابقات الرياضية العالمية من أسباب اهتمام الشباب بها" بمتوسط حسابي قدره (٣,٨١) وانحراف معياري (١,١٤)، ثم "كفاءة التعليق

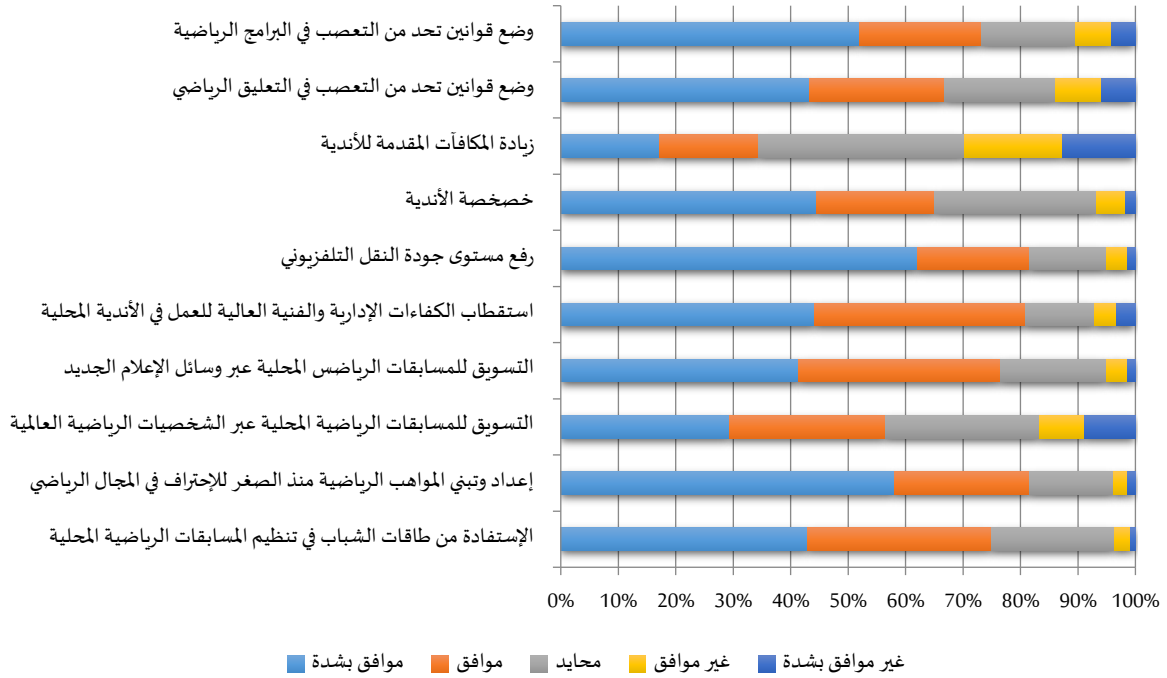
النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع: ما الحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي؟

جدول رقم (٨). يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب

م	العبرة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق بشدة		المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
١	الاستفادة من طاقات الشباب في تنظيم المسابقات الرياضية المحلية	٤٢,٩%	١٠٢	٣١,٩%	٧٦	٢١,٤%	٥١	٢,٩%	٢	٤,١٣	٠,٩١	٤
٢	إعداد وتبني المواهب الرياضية منذ الصغر للاعتراف في المجال الرياضي	٥٨,٠%	١٣٨	٢٣,٥%	٥٦	١٤,٧%	٣٥	٢,٥%	٣	٤,٣٤	٠,٩١	٢
٣	التسويق للمسابقات الرياضية المحلية عبر الشخصيات الرياضية العالمية	٢٩,٣%	٧٠	٢٧,٢%	٦٥	٢٦,٨%	٦٤	٧,٩%	٢١	٣,٦٠	١,٢٣	٨
٤	التسويق للمسابقات الرياضية المحلية عبر وسائل الإعلام الجديد	٤١,٤%	٩٩	٣٥,١%	٨٤	١٨,٤%	٤٤	٣,٨%	٣	٤,١٢	٠,٩٢	٥

جدول رقم (٨). يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب

م	العبرة	موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق بشدة		المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
٥	استقطاب الكفاءات الإدارية والفنية العالية للعمل في الأندية المحلية	٤٤,٢%	١٠٦	٣٦,٧%	٨٨	١٢,١%	٢٩	٣,٣%	٨	٤,١٥	١,٠٠	٣
٦	رفع مستوى جودة النقل التلفزيوني	٦٢,١%	١٤٩	١٩,٦%	٤٧	١٣,٣%	٣٢	١,٣%	٣	٤,٣٨	٠,٩٤	١
٧	خصخصة الأندية	٤٤,٥%	١٠٦	٢٠,٦%	٤٩	٢٨,٢%	٦٧	٥,٠%	٤	٤,٠١	١,٠٤	٦
٨	زيادة المكافآت المقدمة للأندية	١٧,٢%	٤١	١٧,٢%	٤١	٣٥,٧%	٨٥	١٢,٦%	٣٠	٣,٠٩	١,٢٤	٩
٩	وضع قوانين تحد من التعصب في التعليق الرياضي	٤٣,٣%	١٠٣	٢٣,٥%	٥٦	١٩,٣%	٤٦	٨,٠%	١٤	٣,٩٠	١,٢١	٧



شكل (٦). يوضح الاستجابات على العبارات المتعلقة بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي

(٠,٩١)، ثم العامل المتعلق بـ "استقطاب الكفاءات الإدارية والفنية العالية للعمل في الأندية المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٤,١٥) وانحراف معياري (١,٠٠)، وجاء في المرتبة الرابعة "الاستفادة من طاقات الشباب في تنظيم المسابقات الرياضية المحلية" بمتوسط حسابي قدره (٤,١٣) وانحراف معياري (٠,٩١)، وجاء تالياً "التسويق للمسابقات الرياضية المحلية عبر وسائل الإعلام الجديد" بمتوسط حسابي قدره (٤,١٢) وانحراف معياري (٠,٩٢)، ثم "خصخصة الأندية" بمتوسط حسابي قدره (٤,٠١) وانحراف معياري (١,٠٤)، يلي ذلك "وضع قوانين تحد من التعصب في التعليق الرياضي" بمتوسط حسابي قدره (٣,٩٠) وانحراف معياري (١,٢١)، ثم "التسويق للمسابقات الرياضية المحلية عبر الشخصيات الرياضية العالمية" بمتوسط حسابي قدره (٣,٦٠) وانحراف معياري

توضح بيانات الجدول رقم (٨) الاستجابات على العبارات المتعلقة بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي من حيث التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب؛ وقد تراوحت المتوسطات التي حصلت عليها ما بين (٣,٦٠ إلى ٤,٣٨) ضمن فئات المقياس الخماسي والذي تضمن: "موافق بشدة"، و"موافق"، و"محايد"، و"غير موافق"، و"غير موافق بشدة".

وفي ضوء نتائج الدراسة وفقاً لمتوسطات موافقة الباحثين، فقد جاء في مقدمة الحلول المقترحة "رفع مستوى جودة النقل التلفزيوني" بمتوسط حسابي قدره (٤,٣٨) وانحراف معياري (٠,٩٤)، يلي ذلك "إعداد وتبني المواهب الرياضية منذ الصغر للاعتراف في المجال الرياضي" بمتوسط حسابي قدره (٤,٣٤) وانحراف معياري

استخلاصات الدراسة

١- عكست نتائج الدراسة بصفة عامة بعض جوانب من اهتمامات الشباب المتعلقة بمتابعة الرياضة المحلية، مع تفاوت هذا القدر من الاهتمام بين الألعاب المختلفة والتصورات الذهنية عن الرياضة المحلية وقدرتها على المنافسة.

٢- يستخلص من نتائج الدراسة أنه وعلى الرغم من إقرار الشباب بأن الرياضة المحلية تشهد تطوراً واضحاً خلال الفترة الأخيرة، إلا أنها لا تزال بحاجة إلى مزيد من التطوير لتتمكن من المنافسة عالمياً، وأن يكون هذا التطوير منطلقاً من خطط استراتيجية من شأنها أن تتغلب على أوجه القصور القائمة.

٣- يتضح من نتائج الدراسة تعدد العوامل المؤثرة في اهتمام الشباب بمتابعة الأندية والمسابقات الرياضية العالمية، حيث يعد من أبرزها: وجود المواهب الاستثنائية في المسابقات الرياضية العالمية ما يجعل الشباب يفضلون مشاهدتها، فضلاً عن مستوى المنافسة المرتفع في الرياضات العالمية، وتفوق الفعاليات الرياضية العالمية في متعة مشاهدتها على الفعاليات الرياضية المحلية، بجانب جودة النقل التلفزيوني للمباريات العالمية مقارنة بالمحلية.

٤- أوضحت نتائج الدراسة فيما يتعلق بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي أن من أهمها: رفع مستوى جودة النقل التلفزيوني، وإعداد وتبني المواهب الرياضية منذ الصغر للاعتراف في المجال الرياضي، بجانب استقطاب الكفاءات الإدارية والفنية العالية للعمل في الأندية المحلية، والاستفادة من طاقات الشباب في تنظيم المسابقات الرياضية المحلية، وغيرها من حلول يلاحظ أنها قابلة للتطبيق العملي.

(١،٢٣)، وأخيراً "زيادة المكافآت المقدمة للأندية" بمتوسط حسابي قدره (٣،٠٩) وانحراف معياري (١،٢٤).

وتشير نتائج الدراسة فيما يتعلق بالحلول المقترحة من جانب الشباب لخلق رياضة محلية جاذبة جماهيرياً على المستوى المحلي والعالمي إلى أن من أهمها: رفع مستوى جودة النقل التلفزيوني، وإعداد وتبني المواهب الرياضية منذ الصغر للاعتراف في المجال الرياضي، بجانب استقطاب الكفاءات الإدارية والفنية العالية للعمل في الأندية المحلية، والاستفادة من طاقات الشباب في تنظيم المسابقات الرياضية المحلية، وغيرها من حلول يلاحظ أنها قابلة للتطبيق العملي.

ويلاحظ أن نتائج الدراسة الحالية من وجهة نظر العينة لم تتضمن بعض الحلول المهمة التي أشارت لها دراسات سابقة أخرى مثل دراسة القرني (٢٠٢٢م)، والتي أكدت على أهمية قيام الإعلام بدوره التوعوي في إظهار جوانب التميز لدى الشباب السعودي.

كذلك فقد أضافت دراسة الفار (٢٠٢٠م) حلول مهمة تتضمن قيام الجهات والمؤسسات المعنية بالشباب بدمج الشباب في الأنشطة الرياضية بشكل أوسع من التفكير في الرياضة التنافسية والبطولة، وذلك لما تعكسه الأنشطة على شخصية الشباب، مع زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية بالمؤسسات التعليمية. كذلك فقد اتفقت دراسة الزبود والزيود (٢٠١٥) في التأكيد على أهمية هذا الإجراء.

أيضاً فقد اقترحت دراسة شعبان (٢٠١٨) من بين الحلول وضع أسس علمية سليمة لإنتاج البرامج الرياضية ذات المضامين الهادفة التي تقوم على أسس ترمي إلى خلق الروح الرياضية بين الشباب ونشر الثقافة الرياضية التي تنمي عقولهم وأفكارهم، بجانب نشر الثقافة الرياضية والمعرفية بين أوساط الشباب.

توصيات الدراسة:

وإدارة الأندية والبرامج التدريبية وأساليب اللعب ورعاية المواهب وغيرها مما يساهم في رفع الكفاءة الفنية والإدارية.

ب- استقطاب الخبرات العالمية المتمكنة للعمل في الدوريات المحلية والاستفادة من إمكاناتها.

ج- خلق تخصصات دراسية تساهم في صناعة كفاءات رياضية فنية وإدارية متخصصة.

٤- التسويق للمسابقات والأندية الرياضية المحلية عالمياً، وذلك من خلال النقاط التالية:

أ- استضافة المؤثرين الرياضيين عالمياً والتعاون معهم لتسليط الضوء على الرياضة المحلية السعودية.

ب- إقامة المسابقات والأحداث الرياضية ذات الطابع عالمي واستضافتها محلياً، مما يساهم في استقطاب اهتمام وسائل الإعلام الرياضي العالمية.

ج- إقامة الشراكات الإعلامية مع القنوات ووسائل الإعلام ذات التأثير المرتفع عالمياً لدعم الأندية والتسويق لها في الخارج.

المراجع

١- الجمال، رباب رأفت محمد (٢٠١٤م): تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على تشكيل النسق القيمي الأخلاقي للشباب السعودي، المجلة العربية للإعلام والاتصال، الجمعية السعودية للإعلام والاتصال، العدد (١١)، ص ٨٩-١٦٨.

٢- الخرشة، طه عقله (٢٠١٩م): اتجاهات الشباب الجامعي نحو رؤية ٢٠٣٠ وعلاقتها بدافعيتهم للإنجاز، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٦)، العدد (٣)، ص ٣٨٧-٣٩٨.

٣- الخولي، أمين أنور (١٩٩٦): الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

١- ضرورة العمل على رفع مستوى جودة الرياضة المحلية فنياً وإدارياً بكافة مجالاتها لتنافس عالمياً، وذلك من خلال ما يلي:

أ- العمل على اكتشاف المواهب الناشئة مبكراً والحرص على دمجها في مجتمع رياضي محترف ذو مناخ يتميز بالمنافسة العالية حتى تنمو مهاراتها وتتطور في سن مبكر.

ب- دعم المواهب الرياضية المميزة وتجهيزها للمشاركة في المسابقات العالمية منذ مراحلها الأولى.

ج- استضافة الأندية العالمية والرياضيين العالميين بشكل دوري لخوض منافسات مع الفرق المحلية.

د- استقطاب الكفاءات الفنية والإدارية العالمية للعمل في الأندية المحلية.

٢- العمل على زيادة جماهيرية الأندية والألعاب ذات الجماهيرية القليلة، وذلك من خلال ما يلي:

أ- تسليط الضوء على تلك الأندية والمسابقات من خلال البرامج الرياضية الرئيسية، وضمن القنوات الشهيرة ومن خلال المؤثرين الرياضيين ونقل ما يتعلق بها من أخبار ومستجدات.

ب- بث المشاركات التي تكون طرفاً فيها على القنوات الرياضية الرئيسية.

ج- تسليط الضوء على نجوم الألعاب المختلفة والعناصر المتميزة ضمن الفرق لتظهر في المشهد الرياضي.

د- تشجيع رجال الأعمال والمستثمرين على ضخ أموالهم في الأندية الصغيرة والمسابقات المختلفة.

٣- زيادة الاهتمام برفع مستوى الكفاءات الوطنية وتأهيلها على الصعيدين الفني والإداري، ويمكن ذلك من خلال:

أ- الابتعاث للمدربين والإداريين للعمل في المسابقات الخارجية وتعلم آخر ما توصلت إليه التقنيات الرياضية

الاجتماعي: دراسة تحليلية نقدية، مكتبة العليقي الحديثة، القصيم.

١١- مطاوع، أنمار حامد (٢٠١٨): مفهوم ووعي الشباب السعودي برؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠. دراسة ميدانية على طلاب جامعة الملك عبدالعزيز، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (٢٦)، العدد (٣)، ص ص ١٧٣-١٩١.

١٢- المنيزل، عبدالله والعتوم، يوسف (٢٠١٠): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار إثراء للنشر والتوزيع، عمان.

١٣- ياسين، فضل ياسين (٢٠١١): الإعلام الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

14- Ballersstatus.com (2017): Seven ways to engage fans and drive ticket sales

15- Haddock, Geoffrey & Gregory R. Maio: Attitudes: Content, Structure and Functions.

16- <https://www.un.org/ar/global-issues/youth>

17- Samford.edu (2018): major league soccer peculiar viewing trends.

18- www.athleticbusiness.com

19- www.vedantu.com (2022): Reasons why sports are important to student's life.

٤- الزيود، خالد محمود والزيود، نايف محمود (٢٠١٥). دور الأندية الرياضية في إشباع حاجات الشباب الرياضية والاجتماعية والثقافية، مجلة العلوم الاجتماعية، مج ٤٣، ع ٣، ١٥٨-١٨٤.

٥- شعبان، أفنان محمد. (٢٠١٨): فاعلية البرامج التلفزيونية الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب، مجلة الباحث الإعلامي، العدد ٤٠، ١٣١-١٤٢.

٦- صحيفة مكة: السعودية تقود صناعة الرياضة في الشرق الأوسط باستثمارات ١١ ملياراً، عدد ٢٠٢١/٨/١٧م، متاح على الرابط الإلكتروني: <https://makkahnewspaper.com/article/1544752>

٧- عاشور، زامل أحمد عبدالقادر (١٩٩٠م): اتجاهات الشباب السعودي نحو التربية الرياضية مفهوماً ومهنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.

٨- الفار، محمود فكري. (٢٠٢٠). دور الرياضة في تعزيز المشاركة الاجتماعية لدى الشباب: دراسة مقارنة على عينة من طالب جامعة بنها. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج ٣٠، ١-٣٧.

٩- القرني، حسن بن عبدالله حسن (٢٠٢٢م): تحديات تمكين الشباب السعودي في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (١٩)، العدد (١)، ص ص ١٧٥-٢١٠.

١٠- مرسي، محمد عبد المعبود (١٤٠٤م): علم الاجتماع عند تالكوت بارسونز بين نظريتي الفعل والنسق

تأثير الأنشطة والألعاب الحركية على تنمية المهارات الحركية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (٥ - ١٢ سنة)

مازن صالح الجصاص	طارق محمد الصقيران	فيروز عزيز
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني	كلية علوم الرياضة والنشاط البدني	المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية
جامعة الملك سعود	جامعة الملك سعود	جامعة صفاقس

(قدم للنشر في ١١/٨/٢٠٢٣م؛ وقبل للنشر في ٩/٩/٢٠٢٣م)

ملخص الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير الأنشطة والألعاب الحركية على تنمية المهارات الحركية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (٥ - ١٢ سنة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من (٣٠) طفل جميعهم من الذكور ذوي اضطراب طيف التوحد وتم توزيعهم على مجموعتين متساويتين المجموعة التجريبية (١٥) طفل تقوم بأداء البرنامج المعد من قبل الباحث، والمجموعة الضابطة (١٥) تقوم بأداء البرنامج المعد من قبل المركز التابع لهم بشكله المعتاد، وكان المتوسط (العمر $8,43 \pm 2,28$ ، الوزن $28,70 \pm 3,44$ ، الطول $1,33 \pm 0,10$ ، مؤشر كتلة الجسم $16,26 \pm 1,81$)، وتم استخدام مقياسا للمهارات الحركية (جانبيه الحركة لليدين والرجلين، التناسق الحركي، التحكم بوضع الجسم والقوة، التوازن)، بعد ترجمته والقيام بالخصائص السيكومترية للصدق والثبات، وتم تحليل النتائج عن طريق برنامج (SPSS) باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (T – test Paired Samples)، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T – test Independent Samples) وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى ان هناك فعالية إيجابية كبيرة لبرنامج الأنشطة والألعاب الحركية على تنمية المهارات الحركية مقارنة بالبرامج الأخرى المعدة في نفس هذا المجال

الكلمات المفتاحية: الأنشطة والألعاب الحركية - المهارات الحركية - ذوي اضطراب طيف التوحد.

The effect of motor activities and games on the development of motor skills for children with autism spectrum disorder (5 - 12 years)

Fairouz Azaiez

Institute Superior of Sport and
Physical Education University of Sfax

Dr. Tariq M Alsoqairan

Sport Science and Physical
Activity College
King Saud University

Mazen Saleh Aljassas

Sport Science and Physical Activity
College King Saud University

(Received 11/8/2023; Accepted for publication 25/9/2023)

Abstract

The study aimed to identify the effect of motor activities and games on the development of motor skills for children with autism spectrum disorder (5- 12 years). The researcher used the experimental method on a sample that consisted of (30) children, all of them boys with autism spectrum disorder (ASD), they were distributed into two equal groups each group of (15) children. In the experimental group, each child performs the program prepared by the researcher, while in the control group, each child performs the program prepared by the centers as usual, mean (Age, 8.43 ± 2.28 years; Weight, 28.70 ± 3.4 Kg; Height, 1.33 ± 0.10 M; BMI, 16.26 ± 1.81 K/M²) The used a measure of motor skills (lateral movement of the hands and legs – motor coordination – body control – strength and balance). After the translation and doing the psychometric properties of validity and reliability and analyzing the results by (SPSS) program using the (T-test Paired Samples) and (T-test Independent Samples). The results of this study concluded that there are significant positive effects of the program of activities and motor games on the development of motor skills compared to other programs prepared in the same field.

Keywords: Activities and games Motor - Motor Skills - autism spectrum disorder (ASD)

المقدمة والمشكلة

تعتبر الإعاقة من القضايا التي تواجهنا في حياتنا اليومية، ولا كاد يخلو مجتمع من ذوي الاعاقات وخاصة لدى الأطفال، وقضية الإعاقة لها ابعاد مختلفة وتحدي كبير في المجتمع لأنها قد تعطل التقدم والتطور في هذا المجتمع، ولذلك تهتم المجتمعات بتوفير الرعاية والخدمات للمعاقين، حتى يتم استثمار قدراتهم وامكاناتهم على جميع المجالات النفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية ليتم مساعدتهم في الاندماج مع المجتمع.

وتعد المملكة العربية السعودية من الدول التي تهتم بالأطفال ذوي الإعاقة وخطت خطوات كبيرة نحو التشريعات والأنظمة التي تضمن حقوقهم (اخضر، ٢٠١٩). وتم وضع استراتيجيات تعليمية وتربوية تهدف الى تفعيل دور المدارس بهدف دمج ذوي الإعاقة مع الأطفال العاديين. وعلى الرغم من هذا الاهتمام بأطفال ذوي الإعاقة الجهود المبذولة في هذا المجال، الا ان هناك قصور في تفعيل دور تطوير مهارات الطفل المعاق بشكل عام والحركي بشكل خاص (زهرة، علي، ٢٠١٩).

ومن القضايا المعاصرة للإعاقات هو اضطراب طيف التوحد (Autism Spectrum Disorder) وهو من أكثر الإعاقات النمائية غموضاً، والسبب يعود لعدم التعرف على الأسباب الحقيقية، ويغلب على الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد الانسحاب الذاتي والعجز في المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي وغير اللفظي والتفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة. (مشهور، ٢٠١٦).

وتشير دراسة (Lopez et al 2017) بأن متوسط انتشار اضطراب طيف التوحد في السنوات الأخيرة حيث بلغ (١٠ / ٢٢) والسبب يعود الى تطوير وتوسيع معايير التشخيص، ورغم ذلك تظهر علامات اضطرابات طيف التوحد في مرحلة الطفولة المبكرة في سن الثالثة، ومن

مظاهرها قصور في النمو المعرفي والسلوكي والحركي طوال فترة نمو الفرد، وبشكل أساسي في المجال الاجتماعي والحياة اليومية، وبسبب ذلك القصور يكون هناك تقييد في الاستقلالية لدى الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد على جميع الجوانب.

ويؤكد (Ludlow & Wilkins, 2009) ان الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يعانون من المشكلات الحركية المتمثل في مجال تنفيذ المهارات، ويعود السبب في ذلك الى قصور التأخر في النمو العصبي، والوعي الذاتي، والجسمي، وعلى ذلك تكون الخبرات المكتسب لديهم ضعفيه في تنمية المهارات الحركية.

وعلاوة على ذلك، فان هناك (٥٠%) من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لا يحبذون المشاركة في الأنشطة الحركية المعتدلة الشدة، إضافة الى انهم يتصفون بالخمول مقارنة بأقرانهم الممارسين، ويعتبر أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد اقل حماساً في المشاركة مقارنة بأقرانهم، ويؤدي ذلك الى مخاطر صحية (زيادة الوزن، السمنة)، وممارستهم للأنشطة والألعاب الحركية يساعدهم على النمو الحركي، وتحسن اللياقة البدنية، ويتم تحفيز المهارات الحركية. (Nguyen et al 2021)

ويعد اللعب مظهر من مظاهر النمو والطور الحركي إذا ما مارسه الطفل تحت اشراف وتوجيه من المختص، والألعاب الحركية تكون الحركة هي المحور الأساسي والتي تعمل على تنمية النمو الشامل للطفل (العقلية، النفسية، الاجتماعية، والبدنية)، حيث تعتمد على الإمكانيات الحركية الطبيعية والاساسية للحركة، والنشاط الحركي جزء من حياة الطفل. (الجصاص، الحربي، ٢٠١٤).

إضافة الى ذلك فان الأنشطة والألعاب الحركية من النوع الذي يركز على البناء العضلي والتناسق والقدرات

اضطراب طيف التوحد، ينتج عنه ضعف في المهارات الأخرى مثل المهارات الاجتماعية والحياتية، والتي تساهم في استقلالية الطفل ومنها الى تطور التنشئة الاجتماعية في البيئة التي يعيش فيها، وتجعله يفضل الانسحاب والعزلة وعدم التواصل والتفاعل الاجتماعي والسبب يعود الى ضعف في أداء المهارات الحركية.

ومن هذا المنطلق وحسب اطلاع الباحث وجود ضعف في المهارات الحركية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد والذي يؤدي الى عدم مشاركتهم مع اقرانهم في المجتمع، ومع ذلك قلة الأنشطة الحركية الممارسة في بعض المراكز الخاصة التي تعمل مع الأطفال، وعند البعض الاخر تكون لهم جلسات فردية تعليمية اكااديمية، مما جعل الباحث بتطبيق برنامج الأنشطة والألعاب الحركية في هذه الدراسة الحالية محاولة الإجابة على التساؤل ما هو تأثير الأنشطة والألعاب الحركية على تنمية المهارات الحركية للأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد.

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة على أهمية في التعرف على تأثير الأنشطة والألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية، وتواكب هذه الدراسة مع ما تسعى اليها الجهات المختصة في المملكة العربية السعودية في كيفية تطور المهارات للأطفال ذوي الإعاقة بشكل عام وذوي اضطراب طيف التوحد بشكل خاص.

وقد تساهم نتائج هذه الدراسة باستخدام الأنشطة والألعاب الحركية كأسلوب تربوي يدمج في البرامج التربوية، إضافة الى التخطيط الإيجابي في البرامج المستقبلية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ في زيادة النشاط البدني لدى افراد المجتمع.

الحركية الكلية بشكل عام، وتنمية المهارات الحركية بشكل خاص (الطائي، غازي، غازي، ٢٠٢٠). واللعب وسيلة الطفل لإدراك العالم المحيط به والاستكشاف لذاته بشكل عام، وكذلك الألعاب الحركية تعتبر اداة للتطور الحركي لدى الأطفال، ويساعد الأطفال على التعبير والتحرر من التمرکز حول ذاته، ويمنح الطفل فرصة لأثبات وجوده في البيئة المحيطة، وطريقة لتعلم حل المشكلات، وتنمية القدرات والمهارات الحركية (بو حمد، المالكي، ٢٠٢٠).

ويشير (جمال، بن علي، ٢٠١٦) ان الأنشطة والألعاب الحركية تعد بمثابة مدخل طبيعي لممارسة الحركات المتعددة بهدف تنمية المهارات الحركية بشكل إيجابي، وعلاوة على ذلك فان الأنشطة والألعاب الحركية تعمل على تحسين بعض الخصائص لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، على مستوى الجانب النفسي، الاجتماعي، والحركي والعقلية.

ويؤكد (Ketcheson et al 2016) الى ان الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يعانون من تأخر في المهارات الحركية التي تظهر في زمن مبكر من النمو، والتدخل المبكر في تنمية المهارات الحركية تعتبر جدا قليلة، إضافة الى ذلك عدم التناسق الحركي الواضح لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ولا يزال النقص بالدراسات في هذا المجال المهارات الحركية.

وأكدت دراسة (Pan et al 2016) ان تنمية المهارات الحركية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أحد المجالات التي يتم تجاهلها، بما في ذلك المهارات الانتقالية مثل الجري والمشي والقفز، والتحكم والسيطرة مثل الإمساك والرمي، والتوازن، إضافة الى المهارات الحركية الدقيقة مثل الدقة والبراعة اليدوية.

ومما تقدم يرى الباحث بان ضعف المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والرمي وغيرها لدى الأطفال ذوي

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على تأثير الأنشطة والألعاب الحركية على تنمية المهارات الحركية لدى الأطفال ذوي باضطراب طيف التوحد، ومن خلال ذلك تتفرع الأهداف التالية:

- التعرف على الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمهارات الحركية للمجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق بين القياس البعدي للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية.

فروض الدراسة:

- لتحقيق اهداف الدراسة تم صياغة الفروض التالية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمهارات الحركية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات القياس البعدي للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية

مصطلحات الدراسة:

الأنشطة والألعاب الحركية:

يعرف (الطائي، غازي، غازي، ٢٠٢٠) اللعب على انه " نشاط حر موجه او غير موجه يكون في شكل حركة او عمل يمارس فرديا او جماعيا، ويستغل طاقة الجسم الحركية والذهنية، ويمتاز بالسرعة والخفة ولا يتعب صاحبه" ويعرفها الباحث اجرائيا على انه نشاط حر موجه او غير موجه يعتمد على الحركية بشكل أساسي وتمارس فرديا او جماعيا وتكون تحت نظام محدد لتحقيق الأهداف المنشودة.

المهارات الحركية:

وتعرف المهارة الحركية على انها " الأداء الحركي، مؤشرات نوعية للإنجاز الحركي تدل على اتقان تنفيذه، الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة وتناسقها وبما يحقق إتقان وفعالية إنجازها". (بوخالفة، ٢٠٢١).

ويعرفها الباحث اجرائيا هي على انها مهارة القدرة على القيام بمهام حركية تتسم بالدقة وسهولة الأداء والسيطرة والتحكم بالجسم، بأقل جهد ممكن.

اضطراب طيف التوحد: يعرفه (زهرة، علي، ٢٠١٩) " اضطراب عصبي بيولوجي يؤثر على التفاعل، وتواصل اللغة، وعلى سلوك الطفل وقابليته للتعليم والتدريب، وعلى المهارات الحركية والعناية بالذات". فهم يتميزون عن غيرهم من ذوي الإعاقة مما يجعلهم بحاجة الى اعداد برامج تربية وتعليمية ومهارية تتناسب معهم.

الدراسات السابقة:

قام كلا من بو حمد والمالكي (٢٠٢٠) بدراسة تهدف الى التعرف على أنماط اللعب لدى الأطفال ذوي الإعاقات النمائية (ذوي الإعاقة الفكرية وذوي اضطراب طيف التوحد)، وذوي الإعاقة المزدوجة (الإعاقة الفكرية

وإحدى أبحاثها (Ketcheson et al 2016) هدفت إلى التعرف على قياس فعالية التدخل المبكر للمهارات الحركية على مستويات المهارات الحركية والنشاط البدني والتنشئة الاجتماعية لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة المصابين بالتوحد، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات مجموعتين، وبلغت العينة (٢٠) طفلاً من التوحدين أعمارهم ما بين (٤ - ٦) سنوات، موزعة على مجموعتين تجريبية (١١) وضابطة (٩)، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود تأثير البرنامج للمهارات الحركية على مستوى المهارات الحركية والتحكم والسيطرة، ولم يكن هناك تأثير للنشاط البدني بشكل كبير على اللياقة البدنية لدى الأطفال المصابين بالتوحد.

وهناك دراسة هدفت إلى التعرف على أثر تدخل الأنشطة البدنية الحركية على إتقان المهارات الحركية والوظيفية قام بها (Pan et al 2016) واستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) طفلاً مصاباً باضطراب التوحد للأعمار (٦ - ١٢) سنة، وتم تقسيمهم على مجموعتين حسب العمر، مجموعة تجريبية (١١) طفلاً يتم تطبيق البرنامج عليهم، والضابطة (١١) طفلاً يقومون بالبرنامج داخل المركز المعتاد، وكانت أهم النتائج أن الأنشطة البدنية الحركية لها تأثير إيجابي في تعزيز كفاءة المهارات الحركية بالجانب الوظيفي، إضافة إلى إعادة التأهيل اضطرابات المهارات الحركية.

وأجرى (Pan et al 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على الأنشطة البدنية على المهارات الحركية والوظائف التنفيذية لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٠) طفلاً موزعين على مجموعتين بالتساوي، مجموعة تجريبية تتلقى برنامج الأنشطة الحركية والضابطة لم تتلقى البرنامج، وكانت أهم النتائج أن برنامج الأنشطة البدنية لتنس الطاولة تحسن المهارات الحركية والتحكم الحركي والوظائف التنفيذية بشكل إيجابي مع زيادة الوقت.

والتوحد)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها (١٢٨) طفل من ذوي اضطراب التوحد والإعاقة المزدوجة (الإعاقة الفكرية والتوحد) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثان استمارة ملاحظة أنشطة اللعب مكونة من الاستجابات الحركية، الاستجابات الاجتماعية والاستجابات الانفعالية، وكانت أهم النتائج بان هناك تأثير لممارسة اللعب على الأطفال التوحد في الجانب الاستجابات الحركية الجري والجلوس والوقوف وتناول الأشياء.

وإحدى أبحاثها (Ketcheson et al 2016) هدفت إلى التعرف على تأثير الألعاب الحركية داخل برامج تأهيلية للأطفال التوحدين يساعدهم على اكتساب النمو الحسي والحركي والنمو الاجتماعي المتوازن، واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة على عينة قوامها (٥) أطفال من ذوي اضطراب التوحد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثان استمارة المقابلة واستبيان إلى أولياء الأطفال ذوي اضطراب التوحد، واستمارة الملاحظة (المشي فوق لوح التوازن، التفاعل مع الغير، تركيز الانتباه)، وكانت أهم النتائج تأثير ممارسة الألعاب الحركية بتحسين المهارات الحركية التي تؤدي إلى التحسن في التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى ضبط وتطوير الاتزان الحركي وتركيز الانتباه.

وإحدى أبحاثها (Ketcheson et al 2016) هدفت إلى التعرف على أثر التعلم باللعب على تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال التوحد قام بها الحايك، البواب (٢٠١٦) على عينة قوامها (١٠) أطفال تراوحت أعمارهم بين (٦ - ٩) سنوات) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة ومقياس للمهارات الحركية وكانت أهم النتائج أن البرنامج القائم على الألعاب الصغيرة والقصص الحركية يساعد على تطوير المهارات الحركية وأن اللعب بشكل عام له تأثير إيجابي في تطوير المهارات الحركية

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة هذه الدراسة ولتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة.

يشمل مجتمع الدراسة الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد البالغ أعمارهم (٥ - ١٢ سنة) والمسجلين بالمراكز الأهلية (الخاصة) بمدينة القطيف بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، ولم يتم حصرهم كون لا توجد قاعدة بيانات معتمدة في هذه المراكز. وتم استهداف عدة مراكز وهم (مركز بصمة امل، أي كان، تواصل، زهور المستقبل وبعض المصابين بالتوحد والمدمجين في المدارس).

ثالثاً: عينة الدراسة.

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الأطفال الذين تم تشخيصهم بالاضطراب طيف التوحد، وقام الباحث بأعداد استمارة تسجيل الالكترونية في البرنامج تشمل الموافقة على مشاركة الطفل في البرنامج من قبل ولي الامر، وبيانات عامة عن الطفل والمتابع لحالة الطفل وولي الامر وطرق التواصل، وتم توزيعها على المراكز الاهلية السابقة (عن طريقهم تم توزيع الاستمارة الالكترونية) وتم فتح التسجيل لمدة أسبوعين، وكان عدد التسجيل (٤٨ طفل)، ثم قام الباحث بالتواصل مع أولياء الامور لمعرفة حالة الطفل وقبول الالتحاق بالبرنامج وتحديد موعد للقياس القبلي، وبعد ذلك تم استبعاد من لم يحضر القياس القبلي وكذلك الذين لم يحضروا او لم يكملوا مدة البرنامج كاملة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفل، تم توزيعهم على مجموعتين احدهما ضابطة تقوم ببرنامج معد من قبل مركز (بصمة امل) وعدد الأطفال (١٥)، والأخرى تجريبية تقوم بتطبيق برنامج الأنشطة والألعاب الحركية وعددها (١٥)، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة الدراسة

جدول رقم (١). يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعمروالوزن والطول مؤشركتلة الجسم لعينة الدراسة

معامل الالتواء	الكلي		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م	ع	م		
٠,٠٢	٢,٢٨	٨,٤٣	٢,٣٥	٧,٨٠	٢,١٥	٩,٠٧	سنة	العمر
٠,٣٢	٣,٤٤	٢٨,٧٠	٣,١٤	٢٩,٠٠	٣,٨١	٢٨,٤٠	كغ	الوزن
٠,٢٧	٠,١٠	١,٣٣	٠,٠٨	١,٣٠	٠,١٠	١,٣٦	م	الطول
١,٣٧	١,٨١	١٦,٢٦	١,٨٦	١٧,٢٤	١,١٢	١٥,٢٨	كغ/م ^٢	مؤشر كتلة الجسم (BMI)

يتضح من خلال الجدول رقم (١) ان قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (٠,٠٢ - ١,٣٧) وهو يقع ما بين (٣ ±)، وهذا يدل على تجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم، حيث كان العمر (٨,٤٣ ± ٢,٢٨ سنة)، والوزن (٢٨,٧٠ ± ٣,٤٤ كغ)، والطول (١,٣٣ ± ٠,١٠ متر) ومؤشر كتلة الجسم (BMI) (١٦,٢٦ ± ١,٨١ كغ / م^٢).

العينة الاستطلاعية.

قام الباحث قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية، حيث تم اختيار (٢٠) طفل من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بالطريقة العمدية بمثابة عينة استطلاعية، ومن خلالها تأكد الباحث من سلامة الأدوات وسلامتها ودقتها ووضوحها، وتقنين وقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس المهارات الحركية)، والتعرف على مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق، وكذلك وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصه، والتأكد من الخصائص السيكمومترية للمقياس المستخدم ووضوح التعليمات وقد تم استبعاد تلك العينة الاستطلاعية من العينة الفعلية.

أدوات الدراسة:

مقياس المهارات النفس الحركي

استخدام الباحث مقياس المستخدم في دراسة (Romero, Ordonez & Gil 2018) لقياس مستوى المهارات الحركية لأطفال الاضطراب طيف التوحد في هذه الدراسة، الذي يتكون من (٢٤) فقرة توزعت على خمسة ابعاد وهي : جانبية الحركة في كلتا اليدين والرجلين (٧عناصر)، التناسق الحركي (٦ عناصر)، التحكم بوضع الجسم والقوة (٣ عناصر)، أجزاء الحركة (٣ عناصر)، التوازن (٥ عنصر)، وبعد الترجمة والتدقيق للمحتوى والمراجعة والتقنين على مجتمع الدراسة والاجراء على العينة الاستطلاعية تم استبعاد (٥) فقرات ليصبح المقياس بعدد (١٩) فقرة موزعة على اربعة ابعاد

صدق المقياس:

قام الباحث بعد الترجمة المقياس بعرضه على عدد من المحكمين والخبراء في مجال التخصص من أساتذة الجامعات الاكاديمية وكان عددهم (٨) للاطلاع وايداء الراي حول المقياس لمعرفة الصدق الظاهري وفي ضوء الملاحظات والمقترحات من قبل المحكمين قام الباحث بإجراء التعديلات المناسبة على الاستبانة من حيث إعادة صياغة ووضوح الفقرات وحذف بعض الفقرات الغير مناسبة وغيرها من تعديلات وبلغ صدق المحكمين (٨٩,٠٦%)

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية للعينة الاستطلاعية حيث كان الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٧) وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢). يوضح معامل سييرمان وبروان للتجزئة النصفية لمقياس الجوانب الحركية الإدراكية

المحور	الجزء الاول	الجزء الثاني	معامل سييرمان وبراون
جانبية الحركة اليدين والرجلين	١,١١	١,٧٧	٠,٨٧
التناسق الحركي	٠,٨٠	١,٠١	٠,٧٣
التحكم بوضع الجسم والقوة	٠,٩٢	١,٢٢	٠,٦٧
التوازن	٠,٥٤	٠,٣٨	٠,٧٨
الثبات الكلي	١,١٩	٠,٨٤	٠,٨٧

يتضح من جدول (٢) قيمة معامل سييرمان وبروان لأبعاد المقياس والذي بلغ (٠,٨٧) وهو معامل ثبات عالي ومناسب في الدراسات الإنسانية، وبهذا يتم تطبيق المقياس في الدراسة

مفتاح تصحيح مقياس المهارات الحركي

طريقة تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس تدرج الدرجات تبعاً للإيجابية، أي أنه تعطى الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للمهارات المتقنة، وتم احتساب الدرجة الأعلى (٥) عندما يستجيب الطفل مباشرة او خلال الفترة الزمنية الأقل وإذا كانت الاستجابة للحركة بعد فترة زمنية بسيطة تحسب (٤)، وإذا تم إعادة المهارة عدة مرات للطفل وتم تقليدها

تحسب (٣)، وإذا لم يستجيب الطفل حتى بعد التكرار وابدأ بعض المحاولة تحسب (٢)، وإذا لم يستجيب نهائياً يحسب (١). ومن ثم يتم جمع الدرجات لكل بعد لوحده لمعرفة التقدير الكلي للمهارات الحركية المتقنة بالبعد. وعليه تم التعرف على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T – test Independent Samples) والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

جدول رقم (٣). يوضح قيمة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لمعرفة تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس المهارات النفس حركي.

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البعد
			ع	م	ع	م	
غير دال	٠,١٠	١,٦٩	٣,٤٤	١٦,٥٣	٥,٤٠	١٩,٣٣	جانبية الحركة اليدين والرجلين
غير دال	٠,٠٩	١,٧١-	١,٨٧	٧,٩٣	٢,١٦	٦,٦٧	التناسق الحركي
غير دال	٠,٠٨	١,٨٣-	٢,٣١	٩,٢٧	٢,٨٥	٧,٥٣	التحكم بوضع الجسم والقوة
غير دال	٠,١٨	١,٣٧-	٢,٢٢	٨,٣٣	٣,٢٦	٦,٩٣	التوازن

القياسات القبليّة

قام الباحث بتدريب عدد (٢) من الأخصائيات واحدة تخصص علم نفس والأخرى تربية خاصة من اجل القيام بالقياسات القبليّة والبعديّة وتم المناقشة معهم على فقرات المقاييس في صورته النهائيّة واستمر التدريب لمدة (٣) أسابيع وبعدها تم التطبيق المبدئي على مجموعة من الأطفال العاديين (٣ مرات) لمعرفة مدى إتقانهم لتطبيق المقاييس وبعد التأكد من سلامة التطبيق، تم التطبيق على العينة الاستطلاعية. وتم تطبيق القياس القبلي لعينة الدراسة خلال الفترة (٢٦ - ٣٠ يونيو ٢٠٢٢) في مركز الياس مكان إقامة البرنامج بحيث يتم القياس في اليوم الواحد (٦ أطفال فقط).

يتضح من الجدول رقم (٣) قيمة (ت) بلغت ما بين (١,٦٩ - ١,٨١) وجميع القيم غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان هناك تكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس المهارات الحركية لعينة الدراسة

إجراءات تطبيق الدراسة

لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية. تم إتباع الإجراءات الآتية:

اعداد أدوات الدراسة

تم إعداد أدوات الدراسة للمقياس بصورتها النهائيّة، بعد التحقق من دلالات صدقهن وثباته من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية.

البرنامج الأنشطة والألعاب الحركية:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث والمراجع والادبيات المتعلقة بالأنشطة والألعاب الحركية للأطفال المصابين بالتوحد منها بو حمد والمالك (٢٠٢٠)، (Pan et al (2016) Ketcheson et al (2016)، والحاك والبواب (٢٠١٦)، تم وضع برنامج مقترح في الأنشطة ولألعاب الحركية (التربية الحركية) لتنمية المهارات الحركية لدى الأطفال اضطراب طيف التوحد (٥ - ١٢) سنة. وتم توزيع البرنامج على (١٨) درس، مكونة من (٤٥) دقيقة. بحيث تكون (٥) دقائق لهيئة الطفل للعب، و (٢٠) دقيقة الأولى يقوم فيها الطفل بممارسة النشاط الحركي من خلال اللعب في هيئة (٣) محطات، بحيث يلعب في المحطة الواحدة لمدة (٦ دقائق) ويتم تغير المحطة بعدها من اجل كسر النمطية لدى أطفال اضطراب طيف التوحد، ومن ثم راحة لمدة (٥ دقائق) وإعادة اللعب في نفس المحطات لمدة (٥ دقائق) لكل محطة بمعنى أن تكون (١٨ × ٤٥ = ٨١٠ دقيقة).

وتم الاستعانة بمتطوعين ومتطوعات للقيام بالبرنامج وتم تعريفهم بخصائص أطفال المصابين باضطراب طيف التوحد وكيفية التعامل معهم، ومن ثم شرح طريقة اللعب في كل محطة قبل البدء، بحيث يكون لكل طفل في البرنامج متطوع يتابع معه ممارسة اللعب في المحطة من حيث المساعدة في البداية ثم ابعادها مع التقدم وكذلك تصحيح الأخطاء التي يقوم بها الطفل وتم الاشراف على البرنامج من قبل الباحث وعدم التدخل في أداء الأطفال للألعاب الحركية، ووضع مشرفات لكل محطة تتعامل مع المتطوعين والمتطوعات، مع مراعاة ما يلي:

١- خصائص النمو للأطفال في هذه المرحلة لكي

تناسب البرنامج.

٢- أن يحقق البرنامج الهدف في تحقيق تنمية المهارات

الحركية

٣- يشمل البرنامج مجموعة من المهارات الحركية

الانتقالية وغير الانتقالية والتحكم والسيطرة. والتوازن

الحركي والتوازن الثابت والوعي بالجسم والابعاد الحركية

٤- يشمل البرنامج على تنمية جانب الادراك المعرفي في

مجموعة من المفهوم النظري بالأشكال الهندسية. والأحجام

المختلفة والمفاهيم العددية والحروف في اللغة العربية.

٥- إدخال جانب التشويق والإثارة والمتعة. لعدم

الشعور بالملل.

٦- مراعاة فترات الراحة اللازمة لكي لا يشعر الطفل

بالتعب.

٧- التدرج في الأنشطة من السهل إلى الصعب.

٨- جانب الأمن والسلامة في تنفيذ الأنشطة.

٩- تنظيم الأنشطة بشكل متسلسل أي بمبدأ

الاستمرارية والمتابعة والمرونة.

١٠- استخدام الأدوات ذات الألوان الجذابة.

والخفيفة في الوزن والحجم المناسب للأطفال

وعليه تم تطبيق البرنامج خلال الفترة (٢ - ٢٢ يوليو

٢٠٢٢) وتم تفضيل هذه الفترة لأنها إجازة صيفية للطلاب

والأطفال، ويقوم بعض المراكز بإقامة برامج إضافية للأطفال

ذوي اضطراب طيف التوحد وغيرها من الاعاقات الأخرى،

ولكي لا يكون تأثير من قبل هذه البرامج تم الاتفاق مع مركز

الياس بمدينة القطيف (سهمات) بإقامة البرنامج للمجموعة

التجريبية، وكذلك مركز بصمة أمل بان تكون المجموعة

الضابطة في نفس التوقيت وعمل القياسات القبليّة

والبعديّة كذلك، وتم التأكد من ان الأطفال المشاركين لا

توجد لديهم برامج أخرى مشاركين بها.

اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (T – test Paired Samples) لمعرفة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية
استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T – test Independent Samples) لمعرفة الفروق بين القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية.

نتائج الدراسة

للتحقق من الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمقاس المهارات النفس حركية بالمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي"، استخدم الباحث اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (T – test Paired Samples) للتحقق من صحة الفرضية وإيجاد الفروق بين المتوسطات. والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤). يوضح قيمة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة لمعرفة الفروق بين درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بمقياس المهارات الحركية (ن = ١٥).

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس القبلي		القياس البعدي		البعد
			ع	م	ع	م	
دال	٠,٠١	*٥,٢٩	٣,٤٤	١٦,٥٣	٢,٥٦	٢٠,٠٧	جانبيه الحركة اليدين والرجلين
دال	٠,٠١	*٤,٩٧	١,٨٧	٧,٩٣	١,٩٧	١٠,٨٠	التناسق الحركي
دال	٠,٠١	*٥,٥٠	٢,٣١	٩,٢٧	٢,١٨	١٢,٠٧	التحكم بوضع الجسم والقوة
دال	٠,٠١	*٤,٧١	٢,٢٢	٨,٣٣	٢,١١	١١,٢٠	التوازن

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١)

اضطراب طيف التوحد، وبلغت قيمة (ت) (٥,٢٩، ٤,٩٧، ٥,٥٠، ٤,٧١) تواليا لأبعاد المقياس ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على ان العمل مع أطفال ذوي اضطراب التوحد بشكل فردي يؤدي الى تنمية المهارات الحركية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلا من (Ludlow & Wilkins, 2009)،

القياسات البعديّة:
تم القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة في مركز الياس بمدنية القطيف (سميات) خلال الفترة (٢٤ – ٢٨ يوليو ٢٠٢٢). بواقع (٦) أطفال في اليوم الواحد للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بعد الانتهاء من القياسات بإدخال البيانات وفقا لبرنامج الرزم الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للتعرف على مستوى الابعاد في المقياس
معامل الالتواء لمعرفة التجانس بين المجموعة الضابطة والتجريبية
التجزئة النصفية ومعامل سيرمان وبراون لتعرف على ثبات أدوات الدراسة

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات للقياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الحركية (جانبيه الحركة لليدين والرجلين، التناسق الحركي، التحكم بوضع الجسم والقوة، التوازن) بالمجموعة الضابطة لأطفال ذوي

الكرة مثل الزحليقة والارجوحة وغيرها من الألعاب الترفيه للأطفال كذلك بعض التمارين الحركية البسيطة مثل المشي على الخطوط وتنظيم الأغراض التعليمية في مكان للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

وللتحقق من الفرض الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسط القياسات القبلي والبعدي لمقاس المهارات الحركية بالمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي"، استخدم الباحث اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة (T – test Paired Samples) للتحقق من صحة الفرضية وإيجاد الفروق بين المتوسطات. الجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول رقم (٥). يوضح قيمة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة لمعرفة الفروق بين درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بمقياس المهارات الحركية (ن = ١٥).

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس القبلي		القياس البعدي		البعد
			ع	م	ع	م	
دال	٠,٠١	*٥,٩٦	٥,٤٠	١٩,٣٣	٤,١٧	٢٨,٦٠	جانبيهية الحركة اليدين والرجلين
دال	٠,٠١	*٩,٥٥	٢,١٦	٦,٦٧	٢,٩٩	١٤,٣٣	التناسق الحركي
دال	٠,٠١	*١١,٧٤	٢,٨٥	٧,٥٣	٢,٤٣	١٥,٧٣	التحكم بوضع الجسم والقوة
دال	٠,٠١	*١٠,٨٦	٣,٢٦	٦,٩٣	١,٦٧	١٥,٣٣	التوازن

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١)

دراسة كلا من (Ketcheson et al 2016) ((Pan et al 2016، بوحمد والمالكي (٢٠٢٠)، جمال وبن علي (٢٠١٦)، الحايك، البواب (٢٠١٦) والتي تفيد أن التدريب المنتظم للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يساعدهم على التقدم في المهارات التعليمي والاكاديمي ومنها المهارات الحركية. يعزو الباحث الى ان الممارسة بشكل منتظم في الأنشطة والألعاب الحركية يساعد في تنمية المهارات الحركية، إضافة الى ذلك ان الأساس في الأداء هي الحركة والمحور الأساسي لنشاط الطفل ومظهر النمو الشامل، واكتشاف البيئة المحيطة واكتساب الخبرات الحركية من

(2016) Ketcheson et al (2021) Nguyen et al، والتي تفيد بان هناك قصور او عجز في مستوى المهارات الحركية لدى أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد لذا فان أي تدخل لتنمية هذه المهارات لو بشكل بسيط فان النتيجة تؤدي الى تحسين هذه المهارات، ويعزو الباحث سبب التطور في تنمية المهارات الحركية لدى المجموعة الضابطة الى ان هناك ضعف وقصور لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في المهارات الحركية ولذلك فان قيام المعلمات في المركز بأي نشاط حركي بسيط مثل تمارين للمهارات الحركية الدقيقة (مسكة القلم او الحفر) والتناسق الحركي (التلوين والنظم) كأهداف سلوكية في الجلسات التدريبية، إضافة الى الالعاب

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات القياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الحركية (جانبيهية الحركة لليدين والرجلين، التناسق الحركي، التحكم بوضع الجسم والقوة، التوازن) بالمجموعة التجريبية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وبلغت قيمة (ت) (٥,٩٦، ٩,٥٥، ١١,٧٤، ١٠,٨٦) تواليا لأبعاد المقياس ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل الى ان هناك فعالية وتأثير للأنشطة والألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع

متوسط القياس البعدي لمقياس المهارات الحركية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية"، استخدم الباحث اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T – test Independent Samples) للتحقق من صحة الفرضية وإيجاد الفروق بين المتوسطات. الجدول رقم (٦) يوضح ذلك

خلال اللعب، وعملية التكرار المنظم في أداء المهام الحركية لفترة زمنية محددة مسبقا ساعدت الأطفال في التقدم، وكما تعمل الألعاب الحركية على تنشيط الجوانب العضلية والهيكلية في جسم الطفل. للتحقق من الفرض الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات

جدول رقم (٦). يوضح قيمة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق بين درجات متوسطات القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس المهارات الحركية (ن = ٣٠).

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن ١٥)		المجموعة التجريبية (ن ١٥)		البعد
			ع	م	ع	م	
دال	٠,٠١	*٦,٦٨	٢,٥٦	٢٠,٠٧	٤,١٧	٢٨,٦٠	جانبيهية الحركة اليدين والرجلين
دال	٠,٠١	*٣,٨٢	١,٩٧	١٠,٨٠	٢,٩٩	١٤,٣٣	التناسق الحركي
دال	٠,٠١	*٣,٣٤	٢,١٨	١٢,٠٧	٢,٤٣	١٥,٧٣	التحكم بوضع الجسم والقوة
دال	٠,٠١	*٥,٩٤	٢,١١	١١,٢٠	١,٦٧	١٥,٣٣	التوازن

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١)

الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بالتطور وتنمية المهارات الحركية والحياتية وغيرها من المهارات ذات التفاعل بين الطفل والبيئة المحيطة بها. ويعزو الباحث سبب التطور في المهارات الحركية الى ان الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يكون لديهم تأخر في التطور الحركي مقارنة بالأطفال الاخرين، وان أدائهم للأنشطة واللعب الحركية يساعدهم على تنمية المهارات الحركية ومن بعدها تدارك هذا التأخر في التطور الحركي. إضافة الى ذلك التنوع في نوعية الالعاب الحركية في شكل محطات صغيرة ذات مهام حركية مختلفة تؤدي الى كسر النمطية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وتساعدهم على تنمية المهارات الحركية بشكل أكثر فعالية من غيرها.

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات متوسطات القياس البعدي لمقياس المهارات الحركية (جانبيهية الحركة لليدين والرجلين، التناسق الحركي، التحكم بوضع الجسم والقوة، التوازن) بين المجموعة الضابطة والتجريبية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وبلغت قيمة (ت) (٦,٦٨، ٣,٨٢، ٣,٣٤، ٥,٩٤) تواليا لأبعاد المقياس ولصالح المجموعة التجريبية، ويدل ذلك على الفعالية الكبيرة لدور الأنشطة والألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مقارنة بالبرامج التي تعمل في نفس المجال. كما أن هذه النتائج تتفق مع دراسة كلا من (Pan et al (2016، بو حمد والمالكي (٢٠٢٠)، جمال وبن علي (٢٠١٦)، الحايك، البواب (٢٠١٦) بان اللعب بشكل عام يساعد

الاستنتاجات والتوصيات

بعد القيام بهذه الدراسة وتحليل وعرض ومناقشة النتائج فقد توصلت الى الاستنتاجات التالية

- ان للأنشطة والألعاب الحركية فعالية إيجابية كبيرة على تنمية المهارات الحركية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مقارنة بالبرامج الأخرى في نفس المجال.

- التنوع في الأنشطة والألعاب الحركية يكسر النمطية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مما يساعدهم على سرعة تنمية المهارات الحركية بشكل إيجابي.

في ضوء ما توصلت اليه يوصي الباحث بالاهتمام بالأنشطة والألعاب الحركية بشكل كبير في برامج الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، كما يجب ان تقام المزيد من الدراسات أخرى على مجال اخر غير المهارات الحركية (المهارات الاجتماعية، الحياتية) ليتم التعرف على دور الأنشطة والألعاب الحركية الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

المراجع:

- الابحاث العلمية المشاركة في المؤتمر العلمي الرياضي الدولي الحادي عشر، لكلية التربية الرياضية - الجامعة الأردنية والثالث للجمعية لكليات ومعاهد وأقسام التربية الرياضية العربية " التكاملية في العلوم الرياضية"، المجلد (١)، (ص ص ٢٧٢ - ٢٩٢).
- الطائي، مازن هادي، غازي عبدالله، غازي محمد عاصم (٢٠٢٠) التوحد والأنشطة الحركية مدخل تنموي، الدار المنهجية للتوزيع والنشر. عمان.
- بو حمد، مشاعل حمد، المالكي، نبيل شرف (٢٠٢٠) أنماط اللعب لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية واضطراب طيف التوحد وتعدد العوق. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد (٤)، العدد (١). (ص ص ١٢٤ - ١٤٤).
- بو خالفة، عبدالقادر. (٢٠٢١) اقتراح برنامج بالألعاب الصغيرة وأثره في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الرمي، الوثب) للطفل (٦ - ٧) سنوات، مجلة الابداع الرياضي، مجلد رقم (١٢)، العدد (٠١) (ص ص ١٧ - ٣٦).
- جمال، تقيق، بن علي، قوراري (٢٠١٦) دراسة تأثير ممارسة الألعاب الحركية في التقليل من درجة التوحد لدى أطفال مصابين بالتوحد بمستوى متوسط (٤ - ٦) سنوات. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (٢٤)، (ص ص ٣٢٩ - ٣٤٠).
- زهرة، نسرين عبد الإله، علي، امل محمود (٢٠١٩) واقع استخدام تقنيات التعليم في تنمية المهارات المختلفة لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد في المملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد (٣)، العدد (٨). (ص ص ٥٠ - ٨٥).

- اخضر، أروى علي (٢٠١٩) المتطلبات التعليمية لأسر ذوي اضطراب التوحد في السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد (٣)، العدد (٥). (ص ص ١٠٠ - ١٢٢).
- الجصاص، مازن صالح، الحربي، مشعان زين (٢٠١٤) أثر استخدام برنامج للتربية الحركية أثناء دروس التربية البدنية على النمو الحركي والمعرفي لدى الأطفال (٥ - ٧) سنوات. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. العدد (٢٣)، (ص ص ٦١ - ٧٩).
- الحايك، صادق خالد، البواب، بيان سعيد (٢٠١٦) أثر التعلم من خلال اللعب على تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال التوحد. مجلد

- Romero Martinez. S, Ordonez Camacho. X & Gil Madrona. P (2018) Development of the Checklist of Psychomotor Activities for 5- to 6-Year-Old Children. Journals – permissions, (PP 1070 – 1092). <https://DOI.10.1177/0031512518804359>
- Nguyen. T, Guinot. M & Bricout. V. (2021). Effect of Daily Physical Activity on Characteristics in Children with Autism Spectrum Disorder. Journal Sports 2021 (PP 1- 12). <https://Doi.org/10.3390/sports9070091>.
- Pan. C, Tsai. C, Chu. C, Sung. M, Huang. C & Ma. W (2015) Effects of Physical Exercise Intervention on Motor Skills and Executive Functions in Children With ADHD: A Pilot Study. Journal of Attention Disorders, (PP1–14), <https://DOI.10.1177/1087054715569282>
- Pan. C, Chu. C, Tsai. C, Sung. M, Huang. C & Ma. W (2016) The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. Journal of Autism, (PP1 – 13). <https://DOI.10.1177/1362361316633562>.
- مشهور، ميرفت محمد عبده (٢٠١٦) فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على أنشطة اللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي التوحد في اماره ابوظبي - دولة الامارات العربية المتحدة (دراسة حالة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الامارات العربية المتحدة، كلية التربية – قسم التربية الخاصة.
- Ketcheson. L, Hauck. J & Ulrich. D (2016). The effects of an early motor skill intervention on motor skills, levels of physical activity, and socialization in young children with autism spectrum disorder: A pilot study. Journal of Autism. (PP 1 – 12). <https://DO.10.1177/1362361316650611>
- Lopez. J, Rodriguez. R, Alcover. C, Garrote. I & Sznchez. S (2017) Effects of a Program of Sports Schools on Development of Social and Psychomotor Skills of People with Autistic Spectrum Disorders: A Pilot Project. Journal of Education and Training Studies, (PP 167 – 177). <https://doi.org/10.11114/jets.v5i8.2555>
- Ludlow. A. & Wilkins.f. (2009) Therapeutic Intervention, Autism & Developmental Disorders, 55. (2), (PP 37 – 48).