



مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

دورية علمية محكمة

تصدر عن جامعة الملك سعود

المجلد الثالث - العدد (٢)

يوليو ٢٠١٩ - شوال ١٤٤٠هـ

رقم الإيداع: ١٤٣٨/٦٤٤٥

ر.د.م.د.: ٧٦٦٩ - ١٦٥٨

abcde@ksu.edu.sa

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

لجنة المحررين الاستشارية العالمية

رئيس التحرير

البروفيسور / خالد بن صالح المزيني

مدير التحرير

دكتور / ياسر محروس مصطفى

أعضاء هيئة التحرير

دكتور / عبدالرحمن بن سعد العنقري

جامعة الملك سعود (السعودية)

دكتور / صلاح بن أحمد السقاء

جامعة الملك سعود (السعودية)

البروفيسور / صادق خالد الحايك

الجامعة الأردنية (الأردن)

البروفيسور / علي بن محمد جباري

جامعة الملك سعود (السعودية)

سكرتير التحرير

دكتور / أحمد محمد عبدالسلام

البروفيسور / ريسان خريبط مجيد

الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة (السويد)

البروفيسور / أبو العلا أحمد عبدالفتاح

جامعة حلوان (مصر)

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 والتميزة في علوم الرياضة والتربية البدنية محلياً 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 JSSPE@ksu.edu.sa

موقع الكتروني: <https://csspa.ksu.edu.sa/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 (January & July)

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

إرشادات الباحثين:

- في المقاس تترك الهوامش التالية من مقاس الصفحة A٤
 - عن يمين ويسار الصفحة ٥, ٢سم.
 - من أعلى وأسفل الصفحة ٨, ٣سم.
 - تقسم الصفحة إلى عمودين المسافة بينهما ١سم.
 - الطول ٢٣ سم بما فيها الترويسة، والعرض ١٦ سم بما فيها المسافة بين العمودين (عرض العمود ٥, ٧سم).
- في عدد صفحات البحث باللغة العربية يجب ألا يتجاوز عن (٢٥) صفحة (A4) متضمنة الملخصين العربي والانجليزي والمراجع والملاحق.
- في عدد صفحات البحث باللغة الإنجليزية يجب ألا يتجاوز عن (٢٠) صفحة (A4) متضمنة الملخصين العربي والانجليزي والمراجع والملاحق.

- تكتب بيانات البحث التالية باللغتين العربية والانجليزية وهي:
(عنوان البحث واسم الباحث أو الباحثون والانتماء 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 الانجليزية 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 (LOTUS LINOTYPE) للبحوث باللغة العربية ويكون حجم الخط (١٢) عادي للمتن والعناوين، وبحجم (١٢) أسود للمستخلص وبحجم (١٠) أسود للجداول والأشكال وعناوينها والتعليقات.
- يستخدم خط (Times New Roman) للبحوث باللغة الإنجليزية بحجم (١٠) عادي للمتن والعناوين، وبحجم (١٠) أسود للمستخلص، وبحجم (٨) أسود للجداول والأشكال وعناوينها والتعليقات.

© ٢٠١٩ (١٤٤٠هـ) 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

كلمة هيئة التحرير

بسم الله الرحمن الرحيم

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 من المجلة (شهر يوليو من عام ٢٠١٩م الموافق شهر شوال من عام ١٤٤٠هـ)، 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.

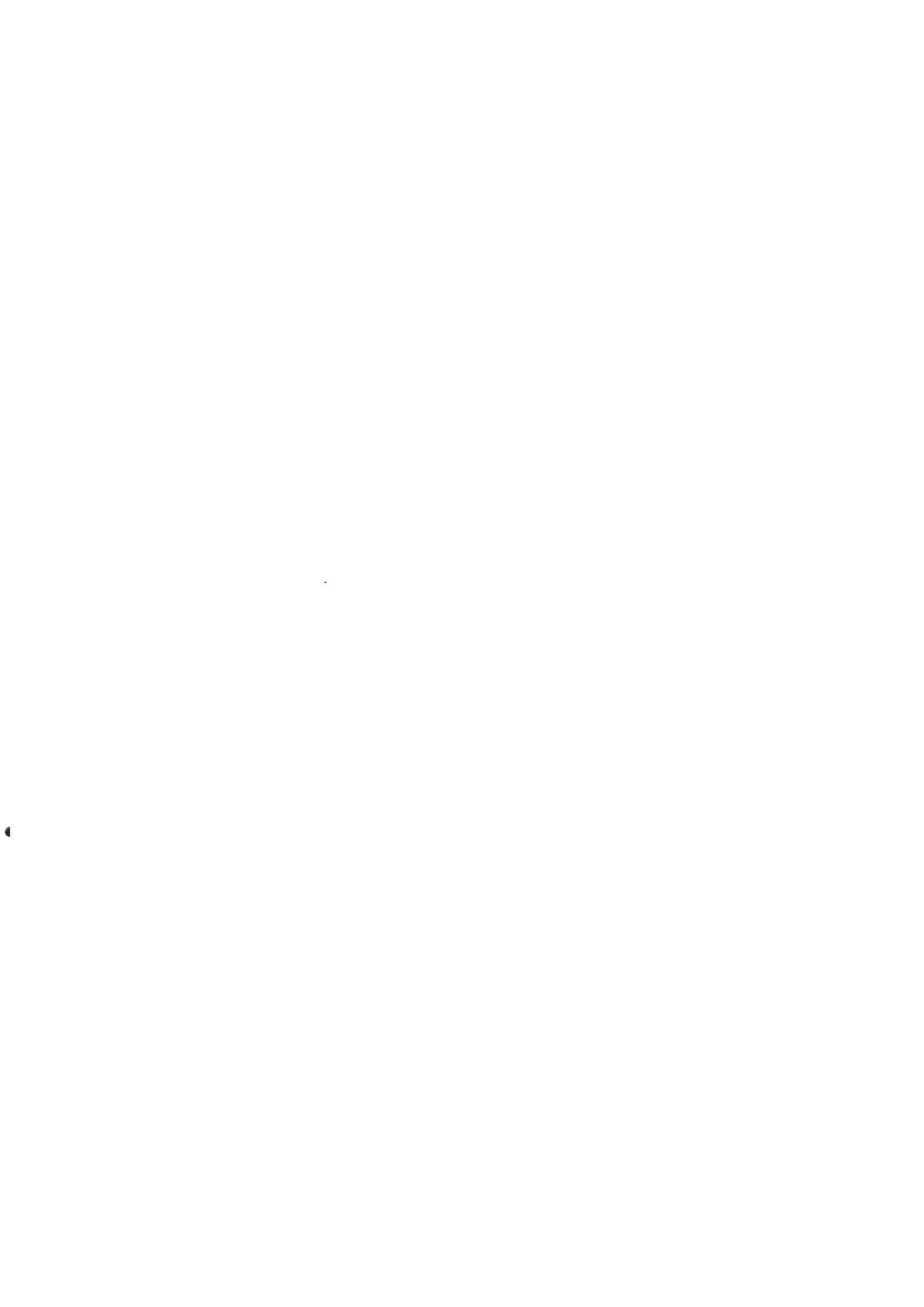
وتهدف المجلة إلى نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورقي الرياضة وتعزيز صحة المجتمع، وكذلك إثراء قواعد المعلومات العربية بالبحوث الرصينة، والمساهمة في رفع معايير النشر باللغة العربية، واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر بها، على أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.

كما أن شروط النشر بالمجلة تتوافق مع معايير النشر الدولية والتي سوف تسهم في أن يكون معامل تأثيرها عالٍ 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 بيانات التطبيق للأبحاث في أكثر من دولة من دول الوطن العربي.

وفي الختام نسأل الله تعالى أن يُلهمنا التوفيق والسداد،

هيئة التحرير



المحتويات

أبحاث العدد

القسم العربي

- تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨ - ١٠ سنوات)
مستور على إبراهيم الفقيه ٣
- تأثير مقرر التربية البدنية والصحية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
منى عبد المنعم عبدالمعبود و رانيا محمد عبد الجواد مصطفى ٢١
- أثر التدريبات الهوائية على بعض القياسات الفسيولوجية لدى السيدات البدنيات
عبدالغني مجاهد صالح مطهر ؛ محمد علي ابراهيم الخولاني و إيناس أحمد أحمد السياغي ٤١
- تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين
علي بن محمد علي جباري ؛ يحيى بن ناصر عبدالله ياسين..... ٥٧
- قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
محمد بن يحيى فقيهي ٧٣
- نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية بفاعلية التهديف بكرة القدم
عدي جاسب حسن ٨٧
- دور الألعاب الالكترونية في تحفيز دافعية الممارسة الرياضية للفتاة المصرية
الزهراء رانيا محمد يسرى ٩٩

القسم الإنجليزي

● الاستخدام والمعتقدات حول المدخول الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين السعوديين

سليمان بن عمر الجلعود ١

أبحاث العدد

تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨ - ١٠ سنوات)

د. مستور على إبراهيم الفقيه

أستاذ تدريب كرة القدم المشارك بقسم التربية البدنية، الكلية الجامعية للبنين بالقينفذة،
جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢١/٢/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٢٤/٤/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: ألعاب المباريات المصغرة، القدرات الحركية، المهارات الأساسية
ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨-١٠) سنوات، وتم استخدام المنهج التجريبي للملاءمة لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ٢٥ برعم، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة والاختبارات، وتم تطبيق برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح على براعم المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، وكانت أهم النتائج أن برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمير بباطن القدم خلال ٣٠ ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة)، كما أدى برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي)، ويوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد البحث في البرامج التعليمية والتدريبية للمبتدئين في ممارسة كرة القدم من البراعم للمرحلة العمرية (٨-١٠ سنوات) بالمملكة العربية السعودية..

The effect of the use of Small sided games on the development of some motor abilities and basic skills of Football Juniors (8-10 years)

Dr. Mustor Ali Ibrahim Al Faqih

*Associate Professor of Football Training, Department of Physical Education, University
College of Boys in Qunfudah - Umm Al Qura University - Kingdom of Saudi Arabia*

(Received 21/2/2018; Accepted for publication 24/4/2018)

Keywords: Small sided games, Motor abilities, Basic skills

Abstract: The aim of the research is to identify the effect of a training program using mini-game games on the development of some motor abilities and the level of performance of some basic skills of football Juniors (8-10 years). The experimental method was used to suit the purpose and hypotheses of the research, using experimental design of two groups, one experimental and the other controlling. And the strength of each group was 25 Juniors, the researcher also relied on the tools and means to achieve the goal of the research, including the reference survey, observation and tests. The proposed mini-games program was applied to the experimental group buds for three months and three training units per week, The most important results were that the mini-games program proposed in this study led to the superiority of the experimental group on the control group in the variables (motor flexibility, skill of controlling the ball in the foot of the foot, the skill of accuracy of passing the foot in 30 seconds, the skill of hitting the ball head to the farthest distance) In addition, the mini-games program proposed in this study led to an increase in all improvement rates in the motor abilities and basic skills of the experimental group in a way that exceeds the improvement rates in the control group that used the traditional program. Mini-games under study in educational and training programs for beginners in the practice of football from the Juniors of the age group (8-10 years) in Saudi Arabia.

مقدمة البحث

سوف يظل اللعب هو الأسلوب الأكثر مناسبة لتعليم البراعم والناشئين، ومن هذا المنطلق يجب أن نولي اهتمامنا للعب البراعم والناشئين وأن نقدم لهم كل الخبرات الكافية بهدف إشباع حاجاتهم واستثارة دوافعهم ومراعاة رغباتهم المختلفة.

ويتفق كل من (رزق الله، ١٩٩٤م)، (علاوى، ١٩٩٧م)، (حامد، ١٩٩٧م)، (الحسب، ١٩٩٩م)، (فرج، ٢٠٠٧م) على أن مدخل الألعاب المصغرة يعد أحد طرق تعليم الألعاب الكبيرة التي تتسم بطابع السرور والمرح والتشويق والإثارة مع تواجد عنصر المنافسة، والمنافسة عامل مهم من عوامل إتقان اللعب والرقى بالمستوى إلى درجة عالية من الكفاءة ومن ثم يتمكن المبتدئين والناشئين من اكتساب المهارات الأساسية بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً؛ كما يتاح لهم الفرصة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية والحركية والذهنية.

ويذكر (كشك، البساطي، ٢٠٠٢م) أنه يجب إعداد ناشئي كرة القدم منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخططية، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يتم تثبيت المهارات الأساسية وتعلمها والتدريب على إتقانها من خلال وضعها في نماذج حركية فعلية كالتي تحدث في المباريات سواء بالكرة أو بدونها.

ويشير كلا من (مختار، ١٩٩٤م)، (ابراهيم، ١٩٩٨م) أن تدريب لاعب كرة القدم على أشكال متنوعة من الأداء المشابهة لمتطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضل تنفيذ حركي خلال المواقف الفعلية ويزيد قدرته على تنفيذ الخطط وسرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق.

ويضيف (البساطي، كشك، ٢٠٠٢م) أن مع الاتجاه نحو التخصصية في تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم والاهتمام بالتدريبات المشابهة لمواقف اللعب، شاع استخدام ألعاب المباريات المصغرة Small sided games كمحتوي هادف يمكن أن يساهم في ترقية الأداء البدني والمهاري والخططي.

ويشير كل من (أبو المجد، النمكي، ٢٠٠١م)، إلى أن ألعاب المباريات المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة وإتقانها؛ كما تعمل على إكساب الناشئ الكثير من المهارات الحركية كمهارات اللقف والرمي أو الجري والوثب، ويسهم ذلك في ترقية التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية بدنية كثيرة مثل صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة.

ويضيف (جادو، ٢٠٠٥م) أن تقنين وتشكيل حمل التدريب لألعاب المباريات المصغرة يعد من الأمور الصعبة، نظراً لان تلك الألعاب يتم تنفيذها بأشكال متعددة ومختلفة، فمنها ما يتم تصميمه بدون وجود مدافعين، ومنها يتم في وجود مدافع سلبي، وأخري إيجابي، كما يتم تنفيذ الألعاب بشكل زوجي أو فرق ومنها البسيط والمركب، ولذا يجب الاهتمام بضبط متغيرات حمل التدريب لتلك الألعاب بدقة في إطار برامج تدريبية مقننة حتى تحقق الهدف من استخدامها بفعالية.

مشكلة البحث

إن المتابع للبطولات القارية والعالمية الاوليمبية في رياضة كرة القدم يجد تطوراً هائلاً خلال السنوات الأخيرة، سواء كان ذلك على مستوى مسابقات الناشئين أو الشباب أو اللاعبين الدوليين (الكبار - الدرجة الأولى - الناشئين)؛ ولعل هذا الأمر يرجع إلى اهتمام معظم الدول حالياً بقطاع الناشئين منذ سن مبكر.

وبالرغم من اهتمام العديد من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات في مجال رياضة كرة القدم على اللاعبين الشباب والكبار بهدف الإسهام في تطوير اللعبة، إلا أن معظم هذه الدراسات والأبحاث لم تتطرق بشكل كبير إلى مرحلة الناشئين الصغار (البراعم) والتي تُعد النواة الأساسية لبناء اللاعبين وإعدادهم للفرق والمنتخبات في المستقبل، حيث يري الباحث أن مواكبة التطور المضطرد في مستوي لاعبي كرة القدم يستلزم

- يُعد إحدى المحاولات العلمية لربط ألعاب المباريات المصغرة بالجانب البدني لبراعم كرة القدم والتأكد من تأثيرها الايجابي على تدريب الجانب المهاري للبراعم الصغار.
- تزويد الميدان العملي لتدريب البراعم والناشئين في رياضة كرة القدم بنموذج تطبيقي لبرنامج مقنن بشكل علمي، يوضح كيفية توظيف ألعاب المباريات المصغرة في تنمية الجانب البدني والمهاري للبراعم (٨-١٠ سنوات).

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨-١٠ سنوات)، ويتم ذلك من خلال التعرف على:
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم.
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

ألعاب المباريات المصغرة **Small sided games**
يعرفها كل من (البساطي، كشك، ٢٠٠٢م) بأنها: أشكال

البحث عن أساليب جديدة ذات فعالية في تدريب الناشئين، بحيث تتناسب تلك الأساليب مع خصائص المرحلة السنية للناشئ وتعمل في نفس الوقت على تحقيق أقصى استفادة بدنية ومهارية وخططية ممكنة.

ولقد تنبه الباحث إلى مشكلة البحث الحالي من خلال خبراته الميدانية في مجال تدريب لعبة كرة القدم، ومن خلال متابعته للعديد من البرامج التعليمية والتدريبية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ومدارس وأكاديميات كرة القدم للناشئين، حيث وجد ندرة في استخدام ألعاب المباريات المصغرة بتلك البرامج بالرغم من أهمية تلك الألعاب، وان تم استخدامها فإنه يتم استخدامها في غياب الشكل التنظيمي العلمي والهادف لتلك الألعاب، كما وجد أن البرامج المستخدمة حالياً تركز على أداء التدريبات البدنية والمهارية التقليدية، فضلاً عن ذلك لاحظ الباحث وجود درجة صعوبة كبيرة تقع على الناشئين أثناء تعلمهم مهارات لعبة كرة القدم في ظل استخدام البرامج التعليمية والتدريبية التقليدية، وكان دليل ذلك طول الفترة الزمنية اللازمة لوصول الناشئين لمستوي من التوافق الجيد عند تأدية المهارات المتعلمة، بما يعني بطيء شديد في معدل التعلم والانجاز.

وفي ضوء ما سبق، ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية الدراسات الحديثة، وجد الباحث أن دراسة استخدام مدخل "ألعاب المباريات المصغرة" كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تستخدم في التنمية الشاملة متعددة الجوانب لناشئي كرة القدم، يعتبر نقطة بحثية جديدة بالدراسة للكشف عن مدى تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على النواحي البدنية والمهارية للبراعم (من ٨ - ١٠ سنوات).

أهمية البحث والحاجة إليه

- يُعد خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم ألعاب المباريات المصغرة التي تتناسب مع المرحلة العمرية من (٨ : ١٠) سنوات في لعبة كرة القدم وكيفية تقنينها وتطبيقها.

العمدية، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة له تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية والوظيفية ومستوى أداء المهارات قيد البحث، وإن تقنين الحمل لنماذج ألعاب المباريات المصغرة يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلال امثل في تطوير أهداف التدريب للناشئين.

٢- قام (عابد، ٢٠٠٨م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة في محافظة الدقهلية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت العينة على (٤٠) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهم النتائج تشير إلى أن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسن تعلم المهارات الأساسية للملاكمة لدى البراعم (أقل من ١٣ عامًا)، برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسن الصفات البدنية لدى براعم الملاكمة.

٣- قام (Athanasios & Eleftherios, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام شكلين من أشكال ألعاب المباريات المصغرة على تحسين التحمل ومستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم في المهارات الأساسية بواسطة استخدام بعض الاختبارات الميدانية، تم استخدام برنامج ألعاب مباريات مصغرة يتضمن الشكل (٣ ضد ٣) والشكل (٦ ضد ٦)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام شكل الألعاب ثلاثية البعد (٣ ضد ٣) لها تأثير إيجابي أفضل على الجوانب البدنية والفنية لناشئي كرة القدم حيث أدى استخدامها إلى تحسن أفضل في معدل ضربات القلب والمهارات الأساسية المختارة مقارنة باستخدام الشكل (٦ ضد ٦)، إلا أن اللاعبين في شكل (٦ ضد ٦) تمكنوا من التفوق في أداء التمريرات الطويلة وضرب الكرة بالرأس.

٤- قام (Barry & David, 2009) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام مساحات ملعب مختلفة بألعاب المباريات

من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها، يتم تنظيمها في نسخة معدلة من لعبة ١١ × ١١ في شكل مجموعات صغيرة تنافسية، ويتم تقنينها طبقاً لأهداف التدريب المراد تحقيقها، حيث يتم وضع شروط وقواعد مصغرة تتعلق بالزمن والمساحة وعدد اللاعبين وطبيعة المرمى وطريقة تسجيل النقاط، مع وضع اشتراطات تتعلق بالأداء وتحركات اللاعبين بالكرة أو بدونها في مساحات اللعب، وهي تهدف إلى تنمية مختلف القدرات البدنية والتوافقية والخصائص المهارية (هجومية، دفاعية) والسمات النفسية والعقلية والتصرفات الخطئية للاعبين.

المهارات الأساسية Basic Skills

يعرفها (مختار، ٢٠٠٨م) بأنها: هي كل الحركات البدنية التي يؤديها الناشئ خلال ممارسة اللعبة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدون كرة مستخدمًا في ذلك جميع أجزاء جسمه ما عدا يديه - يستثنى من ذلك حارس المرمى.

براعم كرة القدم Football Juniors

تعريف إجرائي: هم مجموعة من المبتدئين الذين يمارسون لعبة كرة القدم في المرحلة السنوية ما بين (٨ - ١٠) سنوات، ويتم تنظيم الممارسة لهم في ظل مواصفات وقوانين خاصة تختلف عن مرحلة الكبار مثل: مساحة الملعب، عدد الممارسين، مقياس الكرة والمرمى، زمن اللعب، ويتركز الهدف الرئيس للممارسة بتلك المرحلة في تعلم مهارات كرة القدم، واكتساب اللياقة البدنية العامة في ظل مناخ تدريبي يتسم بالمتعة والإثارة والمنافسة القائمة على تحقيق أهداف التعلم والتدريب وليس الفوز.

الدراسات السابقة

١- قام (جادو، ٢٠٠٥م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب مباريات مصغرة على تنمية بعض المتغيرات البدنية-الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت العينة على (٢٠) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة

على تأثير اختلاف عدد اللاعبين بألعاب المباريات المصغرة على تحسين شدة التمرين ومستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم، تم استخدام برنامج ألعاب مباريات مصغرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة حجمها (١٦) ناشئي وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لها تأثير إيجابي على الجانب المهاري ويمكن أن توفر حافز تدريبي على الجوانب البدنية والفنية للناشئين الشباب بكرة القدم، وهي يمكن أن تناسب مجموعات ذات مستويات نضج متباينة.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وهدف الدراسة، وذلك بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث الأساسية

يمثل مجتمع البحث براعم كرة القدم بمنطقة مكة المكرمة للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨م، للمرحلة العمرية (٨ - ١٠) سنوات، حيث تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من براعم نادي التسامح الرياضى، وبلغ عددها ٥٠ برعم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (٢٥) برعم، كما تم اختيار عينة استطلاعية عددها (٢٠) برعم، للتأكد من صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث (الصدق - الثبات) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ويوضح جدول (١) توصيف العينة.

المصغرة على الاستجابات الوظيفية لمعدل القلب ومستوى الأداء المهارى لناشئي كرة القدم، تم استخدام ألعاب المباريات مصغرة على ثلاث مساحات مختلفة للعب، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة حجمها (٨) ناشئين وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة على مساحات مختلفة من الملعب لم يظهر فروق جوهرية على الجوانب البدنية الوظيفية (معدل القلب) لناشئي كرة القدم، بينما ظهر تأثير على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم نتيجة اختلاف مساحات اللعب.

٥- قام (Kökliü, et al. ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى مقارنة تأثير استخدام أشكال مختلفة من أشكال ألعاب المباريات المصغرة على تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لناشئي كرة القدم، تم استخدام برنامج ألعاب مباريات مصغرة يتضمن الشكل (١) ضد (١) والشكل (٢) ضد (٢) والشكل (٣) ضد (٣) والشكل (٤) ضد (٤) وذلك بدون وجود حارس مرمي، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لها تأثير إيجابي على الجوانب البدنية الوظيفية لناشئي كرة القدم، ولكن يختلف تأثير كل شكل من الأشكال عن الآخر في التأثير البدني الحادث، فالاستجابات الوظيفية البدنية الناتجة عن استخدام الشكل (١) ضد (١) والشكل (٢) ضد (٢) تختلف عن التأثيرات الناتجة عن الشكل (٣) ضد (٣) والشكل (٤) ضد (٤)، وتوصي الدراسة إلى استخدام ألعاب المباريات المصغرة في تنمية الجانب البدني مع مراعاة اختيار الشكل المناسب لإحداث التكيفات البدنية المطلوبة.

٦- قام (Silva et al. ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف

جدول (١) توصيف عينة البحث وفقاً لمجموعات البحث.

ملاحظات	العدد	عينة البحث		المرحلة السنية
٢٥ ناشئا	٥٠ ناشئا	التجريبية	العينة الأساسية	(٨ - ١٠) سنوات
٢٥ ناشئا		الضابطة		
المعاملات العلمية للاختبارات	٢٠ ناشئا	العينة الاستطلاعية		
٧٠ ناشئا	المجموع الكلي للعينات المستخدمة في البحث			

تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث (الطول - الوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو تجانس أفراد العينة في معدلات النمو: (العمر الزمني - موضح بجدول (٢)).

جدول (٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ٥٠)

العينة	معدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العينة الكلية (ن = ٥٠)	العمر الزمني	سنة	٩,٠٤	٠,٧١	٩,١١	٠,٢٦ -
	الطول	سم	١٣٦,٠٠	٦,١٠	١٣٦,٥٠	٠,٤٧ -
	الوزن	كجم	٣٤,٥٧	٦,٧١	٣٤,٢٥	١,٠٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات معدلات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة تتراوح ما بين -٠,٢٦, ٠,٠٠, ١,٠٠ وتنحصر ± ٣ , مما يدل على اعتدالية التوزيع وتجانس العينة.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين

التجريبية والضابطة (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	متوسط	وسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة المتر	عدو ٣٠ متر	ث	٧,١٨	٧,٢٠	٠,٧٨	٠,٤٧
٢		وثب عرضي من الثبات	سم	١٣٩,٨٠	١٣٥,٠٠	٢٥,٨٥	٠,٤٨
٣		وثب عمودي من الثبات	سم	١٦,٥٠	١٧,٥٠	٤,٨٨	٠,٠٣ -
٤		ثنى الجذع	سم	٤,٨٦	٥,٠٠	٢,٧٥	٠,٤٤
٥		الرشاقة	عدد	١٨,٦٢	١٨,٠٠	٣,٤٢	٠,٣٤
٦	السرعة المتر	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٤,٣٩	٢٤,١٠	٣,٠٩	٠,٨٠
٧		ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٠٠	٧,٩٥	٢,٧٥	٠,٨٠
٨		السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٥٠,٢٠	٥٠,٠٠	١٧,٢٠	٠,٢٢
٩		دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	عدد	٣,٦٨	٤,٠٠	١,١١	٠,١٢
١٠		رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٥,٣٤	٥,٢٥	١,٣٨	٠,٠٦ -
١١		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٦	٤,٢٠	١,٠٠	٠,٠٤ -

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية تتراوح ما بين -٠,٠٦, ٠,٨٠, أي انحصرت بين $+٣ - ٣$, مما يدل على اعتدالية التوزيع وتجانس العينة.

تكافؤ أفراد عينة البحث في معدلات النمو: (العمر الزمني - الطول - الوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح بجدول (٤)

تكافؤ أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٤). القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (التكافؤ بين المجموعتين) لمعدلات النمو (ن = ٢ = ٢٥).

م	معدلات النمو	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	العمر الزمني	سنة	٠,٧٢	٨,٩٧	٠,٧٤	٩,١٣	٠,١٧	٠,٨١
٢	الطول	سم	٦,٦٦	١٣٥,٦٤	٥,٥٩	١٣٦,٣٦	٠,٧٢	٠,٤٠
٣	الوزن	كجم	٦,١٧	٣٤,٧٠	٧,٣٢	٣٤,٤٤	٠,٢٦	٠,١٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٠١ = ٢.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أكبر من القيم المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في معدلات النمو. تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥). القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٢ = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
				س	ع ±	س	ع ±		
١	عدو ٣٠ متر	ث	البدنية	٦,٩٢	٠,٧١	٧,٤٤	٠,٧٨	٠,٥٢	١,٣١
٢	وثب عريض من الثبات	سم		١٣٦,٠٠	٢٤,٣٧	١٤٣,٦٠	٢٧,٢٢	٧,٦٠	١,٠٣
٣	وثب عمودي من الثبات	سم		١٩,٥٦	٣,٤٨	١٣,٤٤	٤,١٢	٦,١٢	١,٧٥
٤	ثنى الجذع	سم		٥,٢٨	٢,٥٧	٤,٤٤	٢,٩٠	٠,٨٤	١,١٤
٥	الرشاقة	عدد		١٨,٩٦	٣,٤٢	١٨,٢٨	٣,٤٥	٠,٦٨	٠,٧٦
٦	الجرى المتعرج بالكرة	ث	المهارية	٢٣,٦٣	٢,٧٦	٢٥,١٥	٣,٢٦	١,٥٢	١,٧٢
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر		٨,٥٧	٣,٢٤	٧,٤٣	٢,٠٦	١,١٤	١,٥٩
٨	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة		٥٨,٠٠	١٢,٩١	٤٢,٤٠	١٧,٦٣	١٥,٦٠	١,٤٣
٩	دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد		٣,٤٨	١,١٢	٣,٨٨	١,٠٩	٠,٤٠	١,٢١
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر		٦,١٠	١,٢٠	٤,٥٨	١,١١	١,٥٢	١,٥٤
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر		٤,٠٧	٠,٩٤	٤,٠٤	١,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٠١ = ٢.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أكبر من القيم المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية.

أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- مسح المراجع والأبحاث والدوريات العلمية العربية والمتخصصة في موضوع البحث، والشبكة العالمية للمعلومات Internet.

رقم (٦) (٧).

- مسح الوثائق، وفحص سجلات البراعم بمجتمع البحث المتواجدة بأنديتهم.

- الاستبيان واستطلاع آراء الخبراء.

- الاختبارات المهارية مرفق (٢) - الاختبارات البدنية مرفق (٣).

التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة قيد البحث: (الصدق - الثبات).

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم إجرائها في الفترة من ٢٠١٧/٧/٣ م إلى ٢٠١٧/٧/٩ م م عينة قوامها ٢٠ برعم من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، وهدفت الدراسة إلى تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ويتضح من الجداول

جدول (٦). معامل صدق التمييز للاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢=٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			س	ع	س	ع		
١	عدو ٣٠ متر	ث	٥,٤٧٤	٠,٠٥٧	٧,٠٩٢	٠,٢٩٤	١,٦١٨	*١٢,٠٥٧
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٦١,٨٠	٣,١٩٣	١٣١,٠٠	٣,١٦٢	٣٠,٨٠	*١٥,٣٢٤
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٢,٨٠	١,٩٢٣	١٢,٢٠	٠,٨٣٦	١٠,٦٠	*١١,٣٠٠
٤	ثنى الجذع	سم	٧,٦٠	١,١٤٠	٣,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٨٠	*٦,٠٠٨
٥	الرشاقة	عدد	٢٣,٢٠	٠,٨٣٦	١٩,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٤٠	*٦,٤٢٥
٦	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢١,٦٢	٠,٨٧٤	٢٦,٦٨	١,٠٤٠	٥,٠٦	*٨,٣٣٠
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة باطن القدم	متر	١٠,٥٨	٠,٧٢٥	٨,٢٢	٠,٥٥٤	٢,٣٦	*٥,٧٧٨
٨	السيطرة على الكرة باطن القدم	درجة	٧٤,٠٠	١,٥٨١	٦٦,٢٠	٠,٨٣٦	٧,٨٠	*٩,٧٥٠
٩	دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٦,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٤٠	٠,٥٤٧	٣,٤٠	*٧,٦٠٣
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٧,٧٤	٠,٦٥٤	٦,٢٤	٠,٠٩٦	١,٥٠	*٥,٠٧٢
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٥,٣٠	٠,٧٩	٣,٣٠	٠,٢٣٧	٢,٠٠	*١٧,٨٨٩*

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١ * دال إحصائياً. * جميع القيم دالة لصالح المجموعة المميزة.

الاختبارات وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) برعم، حيث تم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول، كما هو موضح بجدول (٧).

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم ت المحسوبة بين المجموعتين المميزة وغير المميزة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

٢- ثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة تطبيق

جدول (٧). ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٢٠).

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	اسم الاختبار	م
	± ع	س	± ع	س				
*٠,٩٩٤	٠,٦٢٦	٦,٢٩	٠,٦٣٥	٦,٢٨	ث	البدنية	عدو ٣٠ متر	١
*٠,٩٤٩	١٠,٧١٢	١٤٧,٧٠	١٢,٤٧١	١٤٦,٨٠	سم		وثب عريض من الثبات	٢
*٠,٩٥١	٤,٤٠٦	١٨,٩٥	٤,١٩٦	١٧,١٥	سم		وثب عمودي من الثبات	٣
*٠,٩٢٥	١,٧٩١	٦,٠٥	١,٥٦٩	٥,٦٠	سم		ثنى الجذع	٤
*٠,٦٩٠	١,٨٣٢	٢٢,١٠	١,٣٨٦	٢١,٣٥	عدد		الرشاقة	٥
*٠,٩٣١	٢,٢٥٦	٢٣,٨٩	٢,٠٤٥	٢٤,٢٠	ث	المهارية	الجرى المتعرج بالكرة	٦
*٠,٨٩٩	٠,٩٧٩	٩,٥١	٠,٩٧٣	٩,٣٣	متر		ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	٧
*٠,٥٥٨	٣,٠١٨	٦٩,٠٠	٣,٠٣٠	٦٩,٨٥	درجة		السيطرة على الكرة بباطن القدم	٨
*٠,٨٨٠	١,٣٧٤	٥,٠٠	١,٤٣١	٥,٠٥	عدد		دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	٩
*٠,٩٨٤	٠,٥٢٥	٦,٧٦	٠,٦٥٩	٦,٨١	متر		رمية التماس لأبعد مسافة	١٠
*٠,٩٧٧	٠,٧٤٨	٤,٤٢	٠,٨١٨	٤,٣٦	متر		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	١١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣ * دال إحصائياً.

(جادو، ٢٠٠٥م)، (Athanasios & Eleftherios, 2009)،
(Köklü, et al.2011)، (Barry, 2009David)، (٢٠١١)
(Silva et al.).

- تم وضع هدف البرنامج التدريبي، حيث توجه الهدف نحو تنمية القدرات الحركية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث للبراعم (٨-١٠) سنوات.
- يحتوي البرنامج على وحدات تعليمية تسهم في تعلم بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية لبراعم كرة القدم وتمثل في: الجري بالكرة - ركل الكرة بباطن القدم - استلام الكرة بباطن القدم - ضرب الكرة بالرأس من الثبات - رمية التماس من الثبات.

- تم تقنين البرنامج مع مراعاة المرونة وصلاحيته البرنامج للتطبيق.
- تم مراعاة توفير عوامل الإثارة والتشويق والبهجة والمنافسة كشرط لتنفيذ الألعاب المصغرة مع المرحلة السنوية قيد البحث.
- تم تحديد زمن الوحدة التعليمية/ التدريبية بـ (٦٠ ق).

يتضح من جدول (٧) ان جميع قيم ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي: مرفق (١)

- قام الباحث قبل وضع البرنامج بالاطلاع على توجيهات بعض اتحادات كرة القدم، ومنها ما نشره (الاتحاد الألماني لكرة القدم، ٢٠٠٨م)، عن قواعد وإرشادات البراعم والناشئين.

- الاطلاع على المراجع التالية قبل وضع التمرينات الرياضية والخاصة بمرحلة التهيئة والتهدئة: (يموفا، الجزء الاول، ٢٠٠٨م)، (يموفا، الجزء الثاني، ٢٠٠٨م)، (عليوة، أرباب، ٢٠٠٢م)، (حماد، ١٩٩٨م)

- المسح المرجعي لبعض المؤلفات والدراسات العلمية الخاصة بالألعاب الصغيرة والعباب المباريات المصغرة وتمرينات كرة القدم ومنها: (شعلان، ٢٠١٠م)، (حماد، ٢٠١٠م)، (حسن، ٢٠٠٨م)، (أبو المجد، إسماعيل، ٢٠٠١م)، (رزق الله، ١٩٩٤م)، (دليل الألعاب، ١٩٩٢م)،

- ١- تم إعداد برنامج للمجموعة التجريبية قيد البحث - يتضمن عدد (٣٦) وحدة تعليمية/ تدريبية موزعة على (١٢) أسبوعاً، وبواقع ثلاث وحدات اسبوعياً، وتتكون الوحدة من ثلاثة أجزاء رئيسية كالتالي:
- ٢- جزء التهيئة.
- ٣- جزء الألعاب المصغرة.
- ٤- جزء التهيئة.
- تم مراعاة عوامل الامن والسلامة المناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث خلال مراحل تطبيق البرنامج المقترح.
- وفيما يلي جدول (٨) يبين نموذج لتنفيذ الألعاب المصغرة لمدة أسبوعين.

جدول (٨). نموذج لمحتوي بعض الوحدات التدريبية داخل البرنامج.

ملاحظات	زمن الوحدة التدريبية		محتوى الوحدة التدريبية الأسبوعية*	رقم الوحدة التدريبية	الوحدات الأسبوعية
	الأسبوعي	اليومي			
	١٨٠ ق	٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (١٧، ١٧، ٦٧). جزء الألعاب المصغرة: (١٤، ١٥، ١٦). جزء التهيئة: تمرين (١).	١	الأسبوع الأول
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٢، ١٨، ٤٩). جزء الألعاب المصغرة: (١، ٢، ٣). جزء التهيئة: تمرين (٢).	٢	
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٣، ١٧، ٦٨). جزء الألعاب المصغرة: (١٧، ١٨، ١٩). جزء التهيئة: تمرين (٣).	٣	
	١٨٠ ق	٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٤، ١٩، ٥٠). جزء الألعاب المصغرة: (٤، ٥، ٦). جزء التهيئة: تمرين (٤).	٤	الأسبوع الثاني
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٢٠، ٥١). جزء الألعاب المصغرة: (٢٣، ٢٤، ٢٥). جزء التهيئة: تمرين (٥).	٥	
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦). جزء الألعاب المصغرة: (٣٢، ٣٣، ٣٤). جزء التهيئة: تمرين (٦).	٦	

تنفيذ التجربة الرئيسية

تم تطبيق برنامج الألعاب المصغرة المقترح على براعم المجموعة التجريبية، وذلك لمدة ١٢ أسبوع في الفترة من ٢٠١٧/٧/١٦ إلى ٢٠١٧/١٠/٥ م بواقع (٣) وحدات تعليمية/ تدريبية أسبوعياً.

تطبيق تجربة البحث

القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلية لبراعم المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠١٧/٧/١١ إلى ٢٠١٧/٧/١٣ م.

القياس البعدي

تم إجراء القياسات البعدية لبراعم المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠١٧/١٠/٧م إلى ٢٠١٧/١٠/٩م.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:
* المتوسط الحسابي.

* الوسيط.

* الانحراف المعياري.

* معامل الالتواء.

* اختبار (ت).

* النسبة المئوية لمقدار التحسن.

* معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٩). القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير
			س	ع ±	س	ع ±			
١	عدو ٣٠ متر	ث	٦,٩٢	٠,٧١	٦,١٩	٠,٧٣	٠,٧٣	*١٤,٥١	%١٠,٥٢
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٣٦,٠٠	٢٤,٣٧	١٤٤,٢٠	٢٤,٢٢	٨,٢٠	*٤,١١	%٠,٠٦
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٩,٥٦	٣,٤٨	٢٣,٢٨	٣,٠٢	٣,٧٢	*٩,١٦	%١٩,٠١
٤	ثنى الجذع	سم	٥,٢٨	٢,٥٧	٦,٤٤	٢,٧١	١,١٦	*٤,٧٨	%٢١,٩٦
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٩٦	٣,٤٢	٢١,٣٦	٣,٥١	٢,٤٠	*٩,٨٠	%١٢,٦٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦. *دال إحصائيًا. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

جدول (١٠). القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٣,٦٣	٢,٧٦	٢٢,٨٠	٢,٨٧	٠,٨٣	*٧,٥٥	٣,٥٢
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٥٧	٣,٢٤	١٠,٤٣	٣,٥٠	١,٨٦	*١٣,٨٦	٢١,٧٠
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٥٨,٠٠	١٢,٩١	٧٢,٨٠	١٠,٦٢	١٤,٨	*٧,٣٦	٢٥,٥٢
٤	التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٣,٤٨	١,١٢	٤,٨٠	١,١٩	١,٣٢	*٨,٨٢	٣٧,٩٣
٥	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٦,١٠	١,٢٠	٧,١٣	١,٣٦	١,٠٣	*١٢,٠٦	١٦,٩٢
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٧	٠,٩٤	٥,٢٠	١,١٠	١,١٣	*٨,٥٣	٢٧,٧٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦. *دال إحصائيًا. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

(١٠) سنوات قيد البحث، أن أفضل مستوى تحسن في الأداء المهاري لبراعم المجموعة الضابطة في دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث بنسبة ٣٧,٩٣٪، وكان اقل تحسن في الجري

يتضح من جداول (٩) و(١٠)، للقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم المرحلة السنوية (٨ -

المتقدمين، ويكتسبون تحسن في المستوى نتيجة لعامل الخبرة والنضج وبسبب وجود فارق كبير بين المستوى الذي يمثل نقطة البداية من ناحية، وحدود الفرد البدنية والمهارية المطلوب الاقتراب منها من ناحية أخرى، حيث تكون المكتسبات البدنية والحركية والمهارية في بداية الممارسة كبيرة، ومع تقدم المستوى وزيادة سنوات الخبرة يقل معدل التحسن ويحتاج الفرد إلى طرق وأساليب تدريب متميزة لتطوير المستوى.

كما يمكن أن يرجع التحسن الظاهر في مستوى أداء وقدرات البراعم بالمجموعة الضابطة إلى مجموعة التمرينات والتدريبات التي تستخدم في إطار الأنشطة البدنية والتعليمية والتدريبية داخل وحدات البرنامج التقليدي، فمعظم البرامج التعليمية والتدريبية التي يتلقاها المبتدئين باختلاف جودتها وإشكالاتها تؤدي إلى تحسن في المستوى نتيجة لعامل الممارسة والتكرار الذي يعد أحد عوامل التعلم والاكساب في المجال الحركي والرياضي.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن البرنامج التقليدي كان له تأثير إيجابي على الأداء، (عابدين، ٢٠٠٢م)، (صفي، ٢٠٠٧م)، (عابد، ٢٠٠٨م)، "وفي ضوء ذلك يري الباحث أن الفرض الأول قد تحقق كلياً".

المتعرج بالكرة بنسبة ٣,٥٢٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية - قيد البحث - لكرة القدم لصالح القياسات البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥، حيث كان أفضل مستوى تحسن في القدرات الحركية لبراعم المجموعة الضابطة في اختبار المرونة "ثنى الجذع لأسفل من الوقوف" بنسبة ٢١,٩٦٪، وكان أقل تحسن في القدرة العضلية "الوثب العريض من الثبات" بنسبة ٠,٠٦٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات الحركية - قيد البحث - لصالح القياسات البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى عامل الخبرة، حيث أن جميع أفراد عينة البحث من البراعم المبتدئين الذين ليس لديهم خبرة كافية بممارسة النشاط البدني وكرة القدم وليس لهم عمر تدريبي ملموس، ومن المسلم به أن اشتراك مجموعة من البراعم المبتدئين في برنامج لمدة زمنية تصل لشهرين أو أكثر تؤدي إلى تحسن في المستوى نتيجة لزيادة خبرات الممارسين، فالمبتدئين غالباً ما يتطور مستواهم بمعدلات كبيرة عن

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

جدول (١١). القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير٪
			س	ع ±	س	ع ±			
١	عدو ٣٠ متر	ث	٧,٤٤	٠,٧٨	٦,٢٧	٠,٨٢	١,١٦	١٤,١٢*	١٥,٦٥
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٤٣,٦٠	٢٧,٢٢	١٥٩,٠٠	٢٥,٧٨	١٥,٤٠	١١,٣٩*	١٠,٧٢
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٣,٤٤	٤,١٢	٢٢,٨٤	٤,١١	٩,٤٠	٢٢,٣٦*	٦٩,٩٤
٤	ثنى الجذع	سم	٤,٤٤	٢,٩٠	٨,٦٨	٣,٢٥	٤,٢٤	١٨,٧٩*	٩٥,٥٠
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٢٨	٣,٤٥	٢٣,١٢	٣,٧١	٤,٨٤	١٤,٨٩*	٢٦,٤٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦ * دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

جدول (١٢). القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير /%
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٥,١٥	٣,٢٦	٢٢,٩٤	٣,٢٠	٢,٢١	*١١,٧٠	٨,٨٠
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٧,٤٣	٢,٠٦	١٢,١٤	٢,٥٨	٤,٧١	*١٧,٥٣	٦٣,٤٠
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٤٢,٤٠	١٧,٦٣	٨١,٦٠	٨,٠٠	٣٩,٢	*١١,٣٣	٩٢,٤٥
٤	التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٣,٨٨	١,٠٩	٧,٤٤	١,٧٨	٣,٥٦	*١٣,٧٦	٩١,٧٥
٥	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٤,٥٨	١,١١	٧,٣٤	١,٥١	٢,٧٦	*١٦,٥٨	٦٠,١٧
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٤	١,٠٧	٧,٠٠	١,٠٦	٢,٩٥	*١٥,٣١	٧٣,٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦ * دال إحصائيًا. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

تحسن المجموعة الضابطة الموضحة بجدول (٩)(١٠) إلى فاعلية برنامج ألعاب المباريات المصغرة المطبق على المجموعة التجريبية، وما تضمن وحداته من ألعاب مصغرة ساهمت في ارتفاع نسب التحسن في القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية قيد البحث لبراعم المجموعة التجريبية، حيث يذكر (كشك، البساطي، ٢٠٠٢م) أن أسلوب ألعاب المباريات المصغرة يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعبين وزيادة حماسهم نحو الأداء، لما يتمتع به من ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات، وزيادة التعاون المثمر بين اللاعبين.

- وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من (عابدين، ٢٠٠٢م)، (البساطي، كشك، ٢٠٠٢م)، (طعيمه، ٢٠٠٥م)، (جادو، ٢٠٠٥م)، (صفى، ٢٠٠٧م)، (عابد، ٢٠٠٨م)، (Athanasios & Eleftherios, 2009)، (Köklü, et al. 2011)، (Barry, 2009 David)، (Silva et al. 2011). والتي أظهرت أن استخدام برامج ألعاب المباريات المصغرة يؤثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء الحركي والبدني والمهاري.

"ومما تقدم يكون الفرض الثاني قد تحقق كلياً".

يتضح من جداول (١١) و(١٢)، للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم المرحلة السنية (٨ - ١٠) سنوات أن أفضل مستوى تحسن في الأداء المهاري لبراعم المجموعة التجريبية في السيطرة على الكرة بباطن القدم بنسبة ٩٢,٤٥٪، وكان أقل تحسن في الجري المتعرج بالكرة بنسبة ٨,٨٠٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية - قيد البحث - لكرة القدم لصالح القياسات البعديّة عند مستوى معنوية ٠,٠٥. كان أفضل مستوى تحسن في القدرات الحركية لبراعم المجموعة التجريبية في قدرة المرونة "ثنى الجذع لأسفل من الوقوف" بنسبة ٩٥,٥٠٪، وكان أقل تحسن في القدرة العضلية "الوثب العريض من الثبات" بنسبة ١٠,٧٢٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع القدرات الحركية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن لدي المجموعة التجريبية الموضحة بجدول (١١) (١٢) مقارنة بنسب

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

جدول (١٣). الفروق في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم (ن=٢=٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠ متر	ث	٦,٢٧	٠,٨٢	٦,١٩	٠,٧٣	٠,٠٨	٠,٢٥
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٥٩,٠٠	٢٥,٧٨	١٤٤,٢٠	٢٤,٢٢	١٤,٨	١,٤٥
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٢,٨٤	٤,١١	٢٣,٢٨	٣,٠٢	٠,٤٤	٠,٢٩
٤	ثنى الجذع	سم	٨,٦٨	٣,٢٥	٦,٤٤	٢,٧١	٢,٢٤	*١,٨٣
٥	الرشاقة	عدد	٢٣,١٢	٣,٧١	٢١,٣٦	٣,٥١	١,٧٦	١,١٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٧١ * دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

جدول (١٤). الفروق في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (ن=٢=٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٢,٩٤	٣,٢٠	٢٢,٨٠	٢,٨٧	٠,١١	٠,١١
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	١٢,١٤	٢,٥٨	١٠,٤٣	٣,٥٠	١,٧١	١,٣٦
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٨١,٦٠	٨,٠٠	٧٢,٨٠	١٠,٦٢	٨,٨٠	*٢,٢٩
٤	التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٧,٤٤	١,٧٨	٤,٨٠	١,١٩	٢,٦٤	*٤,٢٧
٥	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٧,٣٤	١,٥١	٧,١٣	١,٣٦	٠,٢١	٠,٣٦
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٧,٠٠	١,٠٦	٥,٢٠	١,١٠	١,٨٠	*٤,٠٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٧١ * دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

ويعزي الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الحركية والمهارية (ثنى الجذع - السيطرة على الكرة بباطن القدم - التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث - ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج ألعاب المباريات المصغرة المطبق على المجموعة التجريبية، حيث تم تقنين البرنامج و تضمينه بمجموعة من الألعاب الهادفة والتدريبات المشابهة، حيث يشير (جادو، ٢٠٠٥م) نقلاً عن هونج، بان أن التدريب باستخدام التدريبات المشابهة للمنافسة يؤثر إيجابياً على أداء المهارات المستخدمة في تلك التدريبات. كما يفسر الباحث عدم حدوث تحسن في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث (عدو ٣٠ متر - وثب

يتضح من جداول (١٣) و(١٤)، الخاصة بمقارنة القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم المرحلة السنية (٨-١٠) سنوات، حيث يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، وتفاوتت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، ومهارة دقة التمرير بباطن القدم، ومهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في قدرة المرونة الحركية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في باقي المتغيرات الأخرى.

فالاستجابات البدنية الناتجة عن استخدام الشكل (١ ضد ١) والشكل (٢ ضد ٢) تختلف عن التأثيرات الناتجة عن الشكل (٣ ضد ٣) والشكل (٤ ضد ٤).
"وفي ضوء ذلك يري الباحث أن الفرض الثالث قد تحقق جزئياً".

استنتاجات وتوصيات البحث

في ضوء هدف البحث، وحدود العينة، والإجراءات، والنتائج المستخلصة، توصل الباحث إلى:

استنتاجات البحث

أ - أدى برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

ب - أدى برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة).

ج - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (عدو ٣٠ متر - وثب عريض من الثبات - وثب عمودي من الثبات - الرشاقة - الجرى المتعرج بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم - رمية التماس لأبعد مسافة).

توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث، يوصى الباحث بما يلي:
- استخدام برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد البحث في البرامج التعليمية والتدريبية للمبتدئين في ممارسة كرة القدم من البراعم للمرحلة العمرية (٨ - ١٠ سنوات) بالمملكة العربية السعودية.

عريض من الثبات - وثب عمودي من الثبات - الرشاقة - الجرى المتعرج بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم - رمية التماس لأبعد مسافة)، إلى طبيعة المرحلة السنية قيد الدراسة (٨ - ١٠ سنوات)، والتي يكون فيها البرعم محب للاحتفاظ بالكرة لفترة زمنية طويلة، ولديه رغبة في الجري باستمرار بالكرة أو خلفها، وهذا يتعارض مع أسلوب ألعاب المباريات المصغرة والذي يجب الالتزام فيه بتطبيق قواعد اللعبة، وهذا ما يؤكد (كشك، البساطي، ٢٠٠٢م) عند تطبيق هذا الأسلوب علي البراعم يشعرون بفقد المتعة وعدم التشويق نتيجة عدم احتفاظهم وتعاملهم مع الكرة كثيرا، كما يتضاءل مع استخدام هذا الأسلوب الفرصة للمدرب في تصحيح الأخطاء وضبط التكنيك الخاص بالمهارة، ولذا يري الباحث أن قلة إصلاح الأخطاء وقلة الفرص لإعطاء التغذية الرجعية المستمرة خلال تنفيذ هذا الأسلوب يُعد أحد الأسباب التي قللت من احتمالات تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في بعض المتغيرات، إضافة إلى ذلك قد تعد طريقة تشكيل الألعاب المستخدمة بالبرنامج أحد الأسباب التي أدت إلى وجود فروق في بعض المتغيرات دون الأخرى.

- وتتفق هذه النتائج مع (Athanasios & Eleftherios, 2009) والذين اشاروا إلى أن استخدام الشكل الألعاب ثلاثية البعد (٣ ضد ٣) لها تأثير ايجابي أفضل على الجوانب البدنية والفنية لناشئي كرة القدم مقارنة باستخدام الشكل (٦ ضد ٦)، إلا أن اللاعبين في شكل (٦ ضد ٦) تمكنوا من التفوق في أداء التمريرات الطويلة وضرب الكرة بالرأس، وهذا يعني أن اختلاف تشكيل الألعاب قد يؤدي إلى نتائج مختلفة.

- كما تتفق مع نتائج (David & Barry, 2009)، التي تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لم يظهر فروق جوهرية علي الجوانب البدنية لناشئي كرة القدم، بينما ظهر تأثير علي بعض المهارات الأساسية في كرة القدم نتيجة اختلاف مساحات اللعب، أيضا تتفق النتائج مع (Köklü, et al.2011) والتي أظهرت أن أشكال ألعاب المباريات المصغرة يختلف تأثير كل شكل منها عن الأخرى في الجوانب البدنية والحركية،

حامد، عزة خليل (١٩٩٧م)، تنمية المفاهيم العلمية والرياضية للأطفال، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.

الحسب، زوزوحامد (١٩٩٩م)، فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد (٣٤).

حسن، هاشم ياسر (٢٠٠٨م)، التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (٧ - ١٠ سنوات) في المدارس الرياضية بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨م)، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، الجزء الثاني، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

حماد، مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، برامج تدريب أكاديميات كرة القدم (المرحلة السنوية من ٨ إلى ١٢ سنة)، الإسكندرية، منشأة المعارف.

دليل الألعاب (١٩٩٢م)، تعلم من دون معلم، بيروت، دار الكتاب العربي.

رزق الله، بطرس (١٩٩٤م)، المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، الإسكندرية.

شعلان، إبراهيم (٢٠١٠م)، كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢ سنة)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

طعيمه، عماد محمد (٢٠٠٥م)، تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.

عابد، محيي الدين السعيد (٢٠٠٨م) تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظه الدقهلية، إنتاج علمي، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (١١)، سبتمبر.

- تطبيق برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد البحث لفترة زمنية أطول مع تغيير أشكال ناذج ألعاب المباريات المصغرة بحيث يتم استخدام واختيار الشكل المناسب الذي يؤدي إلى أفضل تنمية للقدرات الحركية أو المهارات المطلوب تعلمها وتطويرها، لإحداث التكيفات البدنية والحركية والمهارة المطلوبة.

- تجريب الدمج بين برنامج ألعاب المباريات المصغرة والطرق التقليدية في أبحاث أخرى مستقبلية، وتطبيق إجراءات الدراسة على مراحل سنوية أخرى.

- تجريب برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد الدراسة في أبحاث أخرى مستقبلية، لمعرفة تأثيره على بعض المتغيرات المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي للأطفال، نظرا للملاحظة الباحث تغيرات ايجابية على هذا الجانب في المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

أبو المجد، عمرو، النمكي، جمال (٢٠٠١م)، الألعاب التكتيكية والترويجية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

الاتحاد الألماني لكرة القدم (٢٠٠٢م)، تخطيط الأحمال البدنية في ضوء النمو والتطور البدني والحركي، برلين.

البساطي، امرالله أحمد، كشك، محمد شوقي (٢٠٠٢م)، إثر توجيه حمل المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني-المهاري في كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

جادو، محمد عبد العزيز (٢٠٠٥م) تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية-الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

سمعيًا، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين.
 يموف، انا اسكارود (٢٠٠٨)، موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، الجزء الأول، ترجمة هاشم ياسر حسن، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
 يموف، انا اسكارود (٢٠٠٨)، موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، الجزء الثاني، ترجمة هاشم ياسر حسن، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Athanasios Katis & Eleftherios Kellis (2009). *Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players*, J Sports Sci Med, 8(3): 374–380.

David M. Kelly & Barry Drust (2009). *The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players*, Journal of Sci. and Med. In sport , 12(4): 475–479.

Köklü, Yusuf; Aşci, Alper; Koçak, Fatma Ünver; Alemdaroğlu, Utku; Dündar, Ugur (2011). *Comparison of the Physiological Responses to Different Small-Sided Games in Elite Young Soccer Players*, J. Strength Cond. Res. 25(6): 1522-1528.

Silva, Impellizzeri, Natali, Lima, Bara-Filho, Silami-Garçia, and Marins (2011). *Exercise intensity and technical demands of small-sided games in young Brazilian soccer players: effect of number of players, maturation, and reliability*. J Strength Cond Res 25(10): 2746–2751.

www.bettersoccermorefun.com/dwtext/bucklelev.htm

عابدين، منير مصطفى (٢٠٠٢م)، أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، إنتاج علمي، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، ديسمبر.
 علاوى، محمد حسن (١٩٩٧م)، موسوعة الألعاب الرياضية، (ط - ٦)، القاهرة، دار المعارف.
 عليوة، علاء الدين محمد، أرباب، محمد مرسال (٢٠٠٢م)، التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية على أشكال صغيرة)، المنصورة، دار بلال للطباعة والنشر.
 فرج، ايلين وديع (٢٠٠٧م)، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، (ط - ٢)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
 كشك، محمد شوقي، البساطي، امر الله (٢٠٠٢م)، أسس الإعداد المهاري والخطط في كرة القدم (ناشئين- كبار). مطبعة جامعة المنصورة لنشر وتوزيع الكتاب الجامعي.
 مختار، حنفى محمود (٢٠٠٨م)، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
 وصفى، محمد أحمد (٢٠٠٧م)، فاعلية الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للتلاميذ المعاقين

تأثير مقرر التربية البدنية والصحية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية
بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. رانيا محمد عبد الجواد مصطفى
أستاذ مشارك قسم تطوير الذات ، عمادة السنة التحضيرية ،
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

د. منى عبد المنعم عبدالمعبود
أستاذ مشارك قسم تطوير الذات ، عمادة السنة التحضيرية ،
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

(قدم للنشر في ١١/٣/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ١٩/٤/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والصحية، التوافق النفسي الاجتماعي، طالبات السنة التحضيرية.
ملخص البحث: يهدف البحث إلى بناء مقياس للتوافق النفسي الاجتماعي وذلك لمعرفة تأثير مقرر التربية البدنية والصحية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وطبقت هذه الدراسة على (٧٥٠) طالبة من طالبات السنة التحضيرية للفصل الدراسي الثاني بالعام الجامعي ٢٠١٦ - ٢٠١٧م، وكانت أهم النتائج أن مقرر التربية البدنية والصحية أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين الثقة بالنفس، الإستقلالية، الواقعية، التوافق مع الصديقات، التوافق مع الهيئة التدريسية، التوافق مع البيئة المحلية، التوافق النفسي الاجتماعي ككل لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

Effect of physical and health education on social psychological compatibility among students of preparatory year at Imam Abdulrahman bin Faisal University

Dr. Mona Abd el Moniem Abd el Maabood

*Associate Professor, Department of Self Development,
Deanship of Preparatory Year,
Imam Abdul Rahman bin Faisal University*

A. Rania Mohamed Abd el Gawad

*Associate Professor, Department of Self Development,
Deanship of Preparatory Year,
Imam Abdul Rahman bin Faisal University*

(Received 11/3/2018; Accepted for publication 19/4/2018)

Keywords: Physical and health education, psychosocial compatibility, preparatory year students.

Abstract: The study aims to build a measure of social psychological compatibility in order to determine the effect of the physical and health education course on the social psychological compatibility of the students of the preparatory year in Imam Abdulrahman bin Faisal University. The researchers used the descriptive approach and applied this study to 750 students of the preparatory year for the second semester of the academic year 2016, 2017, and the most important results that the decision of physical and health education has a positive impact in improving self-confidence, independence, reality, compatibility with friends, compatibility with the faculty, compatibility with the local environment, The whole year students at the University of Imam Abdulrahman preparatory bin Faisa.

مقدمة البحث

وتعتبر الطاقات البشرية هي أساس أى مجتمع ناهض وهى الأساس المنشود لتشكيل حياته وتنظيم نفسه من وقت لآخر كلما إستدعى الأمر وتوجيهه تلك الطاقات نحو تحقيق الأهداف المنشودة، وتطوير تلك الطاقات أمر واجب من أن لآخر بإستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع فى كافة ميادين الحياة، وتعتبر التربية البدنية ودورها أحد الوسائل والمؤسسات الهامة فى تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع فهى تهدف فى النهاية إلى تربية الأفراد بأسلوب متكامل جسمياً ونفسياً وخلقياً وإجتماعياً وهو أحد وسائل التنمية البشرية التى يكون عائدها تنمية فى كل نواحي النشاطات المختلفة وعلى رأسها التنمية الإقتصادية بما يعود على المجتمع كله بالخير والرفاهية. (درويش، ٢٠٠٨)

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة فى تأهيل الطالب من جميع الجوانب، كما أن عبء المتطلبات الأكاديمية تشكل ضغطاً نفسياً وعقلياً على الطالب من هنا فهى بحاجة إلى إشباع حاجاتها ورغباتها الضرورية للترويح عن النفس وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ أن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل ميداناً من ميادين الترويح وعنصرًا قوياً فى عملية إعداد وتشكيل شخصية الطالب جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية (مصطفى، ١٩٩١)

وهذه المرحلة العمرية تتطلب منا الفهم والإلمام حيث تعتبر هذه المرحلة العمرية أساسية وهامة فى حياة الطالب وفيها تشكل الملامح العامة لشخصيتها، لذا فإن وضع البرامج اللازمة لرعايتها والعناية بها يعد مطلباً ضرورياً، وأصبح الإعتداد على البحوث العلمية سمه أساسية لهذا العصر.

ويشير السايح (٢٠٠٧م) إلى أن التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة تمثل جانباً هاماً من جوانب التربية الإجتماعية، فهى تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعة وأهداف أنشطتها التى تشارك فى الإعداد للمواطنة السليمة.

ويذكر علاء (٢٠١١م) أن الرياضة أحد الوسائل التربوية التى تسهم فى تكوين الفرد وتطبيع الناشئ على معايير المجتمع المرغوب فيها، فيمكن للرياضة أن تكون وسيله

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، فبغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، تطور مفهوم التربية البدنية إلى أن أصبح جزءاً مهماً فى بناء شخصيات الأفراد التى تتأثر تأثيراً مباشراً بسلوك الفرد المكتسب من البيئة المحيطة به، وقد لعبت الرياضة دوراً هاماً فى حياة الشعوب حيث جذبت إهتمام العديد من فئات المجتمع ، فهى عملية نفسية تربوية، تعمل على صقل شخصية الفرد، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، مما ينعكس ذلك على التنشئة الإجتماعية للفرد، وإكتساب القيم والمعايير الإجتماعية. (الخولي، ١٩٩٦) (عارف، ٢٠٠٥)

وتعتبر الرياضة من الأساسيات المهمة فى حياتنا ولكن الكثير منا يغفل فائدتها قد يكون لأن البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها وإنشغالهم وقد يكون أيضاً لأن تأثيرها وفائدتها على الجسم لا يتم فى وقت قصير وإنما يحتاج إلى فترة من الوقت ترتبط بطبيعة الرياضة وعدد مرات مزاولتها وقوة الإرادة والحزم والإنتظام فى ممارستها.

والرياضة مهمة لكل الفئات فهى مفيدة للشباب والفتيات والحوامل والمرضعات والشيوخ والكهول وكذلك المعوقين، وللرياضة فوائد كثيرة منها الحفاظ على الوزن والوقاية من السممة والوقاية من الإصابة بالسكري وإرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتقوية عضلات الجسم والتخفيف من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام وتحسين الحالة النفسية والمعنوية حيث أنها تساعد على التخفيف من القلق والإكتئاب والمشاكل النفسية، وحرق الدهون المخترنة بالجسم من هنا نجد أن الرياضة تعتبر ضمن أساسيات الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة.

وليس بالضرورة أن تكون هناك أجهزة لممارسة الرياضة أو أماكن معينة بل يمكن ممارسة أنواع كثيرة من الرياضة دون الحاجة الى أجهزة او أماكن خاصة مثل طلوع السلم عدة مرات والجري فى المكان ونظ الحبل والمشى بسرعة. (٣٣)

وفي ذلك يشير Brophy (١٩٩٦م) إلى أن الطالبات اللاتي يظهرن في الفصل الدراسي بشكل غير متفاعل مع الأخريات تجد منهن متفوقات علمياً ولكنهن غير إجتماعيات وهادئات نسبياً ويميلن إلى العمل الإستقلالي أو الفردى، تزيد لديهن درجة القلق الإجتماعى والإمتناع عن مواجهة الناس إذا إختلطوا في نشاط يعلمون أنهم سيتم تقييمهم أثناء أدائه، فحالة القلق الإجتماعى تمنعهم من التجاوب مع المواقف الإجتماعية لذا فهم يشعرون بعدم الراحة أو الإعاقة في حضور الآخرين.

وتشير نتائج دراسة Byrne (٢٠٠٠م) إلى عدم قدرة البنات على مواجهة التخلص من القلق الإجتماعى مقارنة بالأولاد، كما أظهرت وجود علاقة إرتباطية بين القلق الإجتماعى لدى البنات بدرجة أعلى من الأولاد وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج علاج سلوكى تساهم في مساعدة البنات على إجتياز تلك المشكلة الاجتماعية.

ويشير عثمان (٢٠٠١م) إلى أن فقد التوافق الإجتماعى أحد أهم الأسباب التى تجعل الفرد يفقد الثقة بالنفس، ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز، ويعتبر القلق الإجتماعى من إضطرابات القلق التى تحدث في فترة المراهقة وبداية مرحلة الرشد وتمس نسبة كبيرة من الشباب والفتيات في هذه المرحلة الهامة من حياتهم، بل أن بعضهم يقنع نفسه بمبررات كثيرة أن حالته سوية على الرغم من أن بعضهم يصعب عليه الحديث أمام مجموعة من الناس، خاصة إذا كانوا من الجنس المخالف أو الذين يقومون بتقييم أدائهم أو حديثهم، وأيضاً الأشخاص الذين يمثلون أشكال السلطة لديهم، بمعنى أنهم يتجنبون مواقف المواجهه الإجتماعية.

والتوافق في اللغة يعنى الإنسجام والمؤازرة، المشاركة، والتضامن وهذه كلها تقارب المصطلح الإنجليزي (Conformity) ويعنى التآلف والتقارب، وإجتماع الكلمة، فهي نقيض التخالف، والتنافر، والتصادم وهي غير الإتفاق الذي يعنى المطابقة التامة. (حسين، ٢٠١١)؛ وفي علم النفس يعد التوافق من المفاهيم المركزية فيه وهو المفهوم الأكثر شيوعاً وتبيناً في فهمه وتفسيره. (الزهراني، ٢٠٠٥)

ناجحه في إختزال السلوك غير المرغوب فيه إجتماعياً وتسهيل الإندماج الإجتماعى وتحقيق الذات والتفوق، فالرياضه تساعد الفرد غير الإجتماعى على تحسين سلوكه والإنخراط في أنشطه تعويضية وإشباع الحاجات النفسيه والإجتماعيه فكل الرياضات تساعد في التربيه والتطبيع، بما تحويه من قواعد ملزمه لإحترام القوانين وتمكن من التخلص من الطاقه الزائده كما أن الرياضه تبدو الإطار الأمثل لتجنب جماعات السوء. (٣٤)

وتعد المرحلة التحضيريه من المراحل التى لها طبيعتها الخاصة من حيث سن الطالبات وخصائص نموهم فيها، وهي تستدعي ألواناً من التوجيه والإعداد، و تعتبر هذه المرحلة من المراحل الدراسية الهامة حيث تحصد الطالبات فيها ثمرة جهودهن التي بذلنها في المرحلة الابتدائية والمتوسطه والثانويه، والطالبة في هذه المرحلة تمر بفترة حرجة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة المتوسطة من سن ١٧ - ١٩ سنة حيث تظهر فيها العديد من المشاكل والميول فمن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهقة، بحيث يسيطر عليها الإرتباك لعدم تحديد دورها التي يجب القيام به مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الإنفعالية.

فإذا تحدثنا عن إهتمام العلماء بالحاله الإنفعالية للمراهقات، فإننا نخص بالذكر ظاهرة التوافق التى تعتبر من أكثر مظاهر الإضطرابات النفسية شيوعاً، فقد وجدت العديد من الأبحاث والدراسات التى أجريت على التوافق الإجتماعى أنه سمة من سمات الشخصية ذى صبغة إنفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. (خوخ، ٢٠٠٢)

والأشخاص ذوي القلق الإجتماعى لا يستطيعون أن يشعروا بالراحة أو الإسترخاء أو الإستمتاع بكونهم في المجتمع ما دام هناك أفراد يحيطون بهم ويختلطون معهم بصفة دائمة، حيث أنهم يشعرون بأن الآخرين ينظرون إليهم ويقيمونهم ويتقدونهم أو يحكمون على تصرفاتهم بطريقة أو بأخرى. (Thomas, 2000)

أداء مهامها وتحمل مسؤولياتها وتخطيط أنشطتها وتنمية ذاتياتها دون وجود علاقات إجتماعية، ويعد التوافق النفسي والاجتماعي من أهم المجالات التي يتطلب الإهتمام بها نظراً لما يترتب عليه من تلبية حاجات الإنسان النفسية والاجتماعية وهو ناتج عن العلاقات المتبادلة بين الطالبه والبيئة المادية والاجتماعية المحيط بها .

مشكلة البحث

لاحظت الباحثتان من خلال تدريسهما لمقرر التربية البدنية والصحية بعمادة السنة التحضيرية إفتقار الطالبات إلى مهارات الإندماج في العمل الجماعي والميل إلى الفردي عند أداء التكاليفات المنهجية ويتضح ذلك من خلال عدم قدرتهن على مواجهه المواقف الصعبة التي تواجههن أثناء تنفيذ المهام الموكلة إليهن، حيث يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي من الأمور الهامة في التعامل مع المواقف التي تمر بها الطالبه في حياتها اليومية وتعزز ثقتها بنفسها وتحملها للصعاب بشجاعة والإعتماد على النفس والإلتزام بالواجبات المطلوبة منها للقيام بها.

ويجعل الإخفاق في تحقيق هذا التوافق الطالبه في صراعات نفسيه مستمرة تمتص جزء كبيراً من طاقاتها فتكون عرضه للتعب العصبي والنفسي لأقل جهد تبذله وتكون نافذة الصبر سريعة الغضب مما يؤدي إلى تدهور صحتها النفسيه وإلى سوء علاقتها الإجتماعية مع الآخرين مما قد يؤثر على درجة إستيعابها، وتحصيلها للمواد الدراسية مما يؤدي إلى إنخفاض معدلاتها في بعض المواد التي تحتاج إلى الإندماج وتنفيذ التكاليفات بصورة جماعية.

وبما أن للتربية البدنية وأنشطتها إمكانات عالية في مجال تربية وتهذيب مقومات الشخصية وتنمية بعض السمات الشخصية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون، وهذا الأثر لا يقتصر على تربية الفرد جسماً وإنما يمتد التأثير ليشمل النواحي النفسية والسلوكية والفكرية وإكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية، لذا رأت الباحثتان أيما منها بدور التربية الرياضية في إحداث التطوير لطاقات وقدرات

ويرى عبد الحميد (١٩٩٤) أن التوافق يعني القدرة على إقامة علاقات إجتماعية مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى هو القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها.

وترى الباحثتان أن التوافق هو قدرة الطالبه على التوفيق بين دوافعها المتصارعة توفيقاً يرضيها إرضاءً متزاناً، وهو أيضاً مفهوم يشير إلى العلاقة بين الذات بكل خبراتها السابقة وإمكاناتها العقلية النفسية وطموحاتها، والعناصر، والمعطيات الموضوعية كما تدركها الطالبه في المواقف المختلفة.

كما أن الصحة النفسية هي مدى قابلية الطالبه على التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي مع الآخرين، أما التوافق هو حالة إنسجام بين الطالبه وبيئتها، فتظهر قدرتها على إرضاء أغلب حاجاتها، وتصرفها تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، كما يضمن قدرتها على تغيير سلوكها وعاداتها عندما تواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو إجتماعية، أو خلقية، أو صراعاً نفسياً، تغيراً ينسجم مع هذه الظروف الجديدة حتى تستطيع من خلال هذا معايشة الحالة والإنسجام والتوافق مع الظروف المحيطة بها، وأن تكون دائماً مستعدة لها، وكذلك لها القدرة على التفاهم والإنسجام وإحداث الترابط والتألف مع الآخرين.

يعد مقرر التربية البدنية والصحية من المقررات التي تتميز بالطابع الجمالي والإنفعالي السار المحبب إلى النفس لما يحتويه من مهارات وأنشطة بدنية وحركية مميزة تتميز بالسلاسة والإنسيابية، وتكسب الممارس لها القدرة على التذوق الجمالي للحركة والثقة بالنفس وتنمي لديه الإحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة، كما أنها تنمي الصفات الإرادية والخلقية والاجتماعية وكذلك القدرة على إظهار قوة الشخصية والإرادة.

وتهدف الدراسة البدنية وأنشطتها إلى تربية الفرد بأسلوب متكامل جسماً ونفسياً وخلقياً وإجتماعياً بحيث تكون معادلة سهلة الفهم يكون عائدها زيادة الإنتاج والمزيد من العطاء بما يعود بالخير على المجتمع كله، لذا لا يمكن للجماعة الإجتماعية

الدراسات السابقة:

- دراسة أحمد و مهدي (٢٠١٢) بعنوان الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين- ديالى، وهدفت إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي والثقافة الرياضية لدى عينة البحث، واشتملت عينة الدراسة على (٧٥) طالبا من المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين بمحافظة ديالى، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية بمعهد إعداد المعلمين.

- دراسة يوسف و الفريجات (٢٠٠٩) بعنوان أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية "وكان هدف الدراسة التعرف على اسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية، ولقد قاما الباحثان ببناء أداة قياس (استبانة) تكونت من (٥٦) فقرة لمعرفة العوائق التي تقف امام الطالبات والتي تحول دون ممارستهن للأنشطة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية عجلون الجامعية، وبعد جمع البيانات وتحليلها أظهرت النتائج أن الأسباب الاجتماعية تعد من أهم الأسباب التي تحول دون ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية، تليها العوائق النفسية، وكذلك ضعف اللياقة البدنية للطالبات لاتساعدهن في تحمل عبء التدريب، وتمثل العوائق الادارية في عدم تصميم وتخطيط البرامج الطويلة المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية للفتيات.

- دراسة حمادي وناموس (٢٠٠٨) بعنوان دراسة مقارنة في التوافق النفسي ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، وهدفت إلى التعرف على الفرق بين مبارزي سيف المبارزه وسلاح الشيش في التوافق النفسي والتعرف على الفروق بينهم في مستوى الأداء أثناء المنافسه، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) لاعبا من أندية محافظة ديالى بسلاح سيف المبارزه والشيش، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق داله احصائيا بين لاعبي سيف المبارزه والشيش في مستوى الاداء والتوافق النفسي لصالح لاعبي المبارزه.

الأفراد وخبراتهم ضرورة التعرف على أثر دراسة التربيه البدنيه والصحيه على التوافق النفسي الاجتماعى ، وهنا تكمن أهمية البحث بدراسة تأثير مقرر التربيه البدنيه والصحيه على التوافق النفسي الإجتماعي لدى طالبات السنه التحضيريه بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل.

هدف البحث

يهدف البحث إلى معرفة تأثير مقرر التربيه البدنيه والصحيه على التوافق النفسي الإجتماعي لدى طالبات السنه التحضيريه بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

فرض البحث

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعدية لعينة البحث في التوافق النفسي الإجتماعي لصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث**التوافق النفسي: Psychological adjustment**

العملية التي من خلالها يحدث المتفوق توازنا مستمراً بينه وبين البيئة التي يعيش بها في مختلف الجوانب بشكل يساعده على اشباع حاجاته ويتم تقديره بالدرجة التي يحصل عليها المتفوق على مقياس التوافق النفسي (الفريجات والمومني، ٢٠١٦)

التوافق الإجتماعي: Social consensus

هو محاوله لتحقيق نوع من العلاقات الثابته والمرضييه مع بيئته. (حشمت وباهي، ٢٠٠٦)

التوافق النفسي الإجتماعي: Psycho-social compatibility

هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسيه والاجتماعيه من خلال علاقة منسجمه مع البيئه التي يعيش فيها. (حشمت وباهي، ٢٠٠٦)

- ٤- اختيار التصميم التجريبي المناسب.
- ٥- المساهمة في تحديد واختيار عينة البحث.
- ٦- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث.
- ٧- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجميع البيانات.
- ٨- التعرف على أنسب وأفضل أساليب المعالجات الإحصائية الملائمة للبحث ووفقاً لأهداف البحث ونوع وحجم العينة.
- ٩- سوف تسترشد الباحثة بنتائج معظم الدراسات المرتبطة عند تفسير وتدعيم نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وإتبعته التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بالقياس القبلي البعدي.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

إختارت الباحثتان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل للعام الجامعي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م الفصل الدراسي الثاني، والبالغ عددهن (١٤٢٧) طالبة وقد تم إختيار عدد (٤٠) طالبة من طالبات المسار العلمي فرع الريان عشوائياً كعينة استطلاعية، وبلغت عينة البحث الأساسية (٧٥٠) طالبة وهن الطالبات اللاتي قمن بالإجابة على الإستبيان كاملاً حيث تم إستبعاد الإستبيانات التي لم يتم الإجابة عليها كاملة وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث:

- دراسة عبدالقادر وآخرون (٢٠٠٧) بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي ، وهدفت إلى التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الروسيات دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) تلميذ (٥٠) ممارسين للرياضة و(٥٠) غير ممارسين للرياضة ، وأشارت أهم النتائج إلى أن التلاميذ الممارسين للرياضة يمتازون عن غيرهم من غير الممارسين في جميع أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي .

- دراسة كريك وجروتبينز Cruck&Grotepeter (١٩٩٥م) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الأطفال والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الاطفال، واشتملت عينة الدراسة على (٤٩١) تلميذا وتلميذه في الصف الثالث الابتدائي وحتى السادس الابتدائي، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين التوافق النفسي والاجتماعي وبين السلوك العدواني لدى الاطفال من الجنسين فكلمها قل التوافق النفسي والاجتماعي زاد السلوك العدواني وان مستوى العدوانيه يرتفع مع تقدم اعمارهم.

الاستفادة من الدراسات المرتبطة

- ١- المساهمة في تحديد الأهداف وصياغة فروض البحث.
- ٢- المساهمة الفعالة في تدعيم الإطار النظري لمتغيرات البحث.
- ٣- تحديد المنهج المستخدم.

جدول (١). تصنيف مجتمع البحث.

المستبعدات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية	العدد الكلي للطالبات	المجتمع
٦٧٧	٤٠	٧٥٠	١٤٢٧	طالبات السنة التحضيرية

وقد قامت الباحثتان بالبحث في المراجع العلمي عن مكونات التوافق النفسي الاجتماعي وذلك لوضع محاور المقياس ومن خلال هذا البحث توصلت الباحثة للمحاور التالية (الثقة بالنفس - الإستقلالية - الواقعيه - التوافق مع الأصدقاء - التوافق مع المشرفين بالدار - التوافق مع البيئه المحليه) ثم قامت الباحثتان بعرض هذه المحاور على السادة الخبراء وذلك للتأكد من مدى مناسبتها للمقياس مرفق (٢) وجدول (٢) يوضح ذلك.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات
مقياس التوافق النفسي الإجتماعى للطالبات من إعداد الباحثتان
خطوات بناء مقياس التوافق النفسي الإجتماعى للطالبات.
- تحديد المحاور الأساسية للمقياس:
وقد تم ذلك من خلال الإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث ذات الصله بموضوع البحث ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والدراسات السابقه واستطلاع آراء السادة الخبراء فى المجال مرفق (١).

جدول (٢). آراء الخبراء حول محاور المقياس التي تم عرضها عليهم=١٠.

م	المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
١	الشعور بالإنتماء	٦	٦٠٪
٢	الثقة بالنفس	١٠	١٠٠٪
٣	الإستقلالية	٨	٨٠٪
٤	الواقعيه	١٠	١٠٠٪
٥	الإيجابيه	٥	٥٠٪
٦	التوافق مع الصديقات	١٠	١٠٠٪
٧	التوافق مع الهيئة التدريسيه	١٠	١٠٠٪
٨	التوافق مع البيئه المحليه	٨	٨٠٪
٩	التوافق مع المجتمع عامه	٤	٤٠٪

يوناموس (٢٠٠٨)، مقياس التوافق النفسي والاجتماعى إعداد أحمد ومهدي (٢٠١٢)، مقياس التوافق النفسي والاجتماعى إعداد عبد القادر وآخرون (٢٠٠٧)، بما يتناسب مع الهدف من الدراسة.

وقد راعت الباحثتان في صياغة العبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ٣- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى (الازدواجية).
- ٤- الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.
- ٥- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات حيث تراوحت ما بين (٤٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثتان المحاور التى حصلت على نسبه مئوية ٨٠٪ فأكثر وعددها ستة محاور.

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قامت الباحثتان بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور كما استعانت الباحثتان بالمقاييس السابقة مقياس التوافق النفسي إعداد موسى (١٩٩٥)، مقياس التوافق الاجتماعي المدرسى إعداد حسين (٢٠١١)، مقياس التوافق النفسي إعداد حماد

٦- أن تقيس العبارة جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه. وكان مجموع العبارات (٧٤) عبارة موزعة على (٦) محاور كما يوضحها جدول (٣) وتم عرض العبارات على السادة الخبراء لتحديد مدى انتهاء هذه العبارات للمحور الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس.

جدول (٣). محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

م	المحاور	عدد عبارات كل محور
١	الثقة بالنفس	١٤
٢	الإستقلاليه	١٠
٣	الواقعيه	١٠
٤	التوافق مع الصديقات	١٣
٥	التوافق مع الهيئة التدريسيه	١٣
٦	التوافق مع البيئه المحليه	١٤

بوضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنتمي للمحور وعلامة (x) أمام العبارة التي لا تنتمي للمحور وكذلك حذف أو تعديل أو إضافة العبارات إذا لزم الأمر مرفق (٣) وجدول (٤) يوضح التعديلات التي أجريت على عبارات الأستبيان:

يتضح من جدول (٣) المحاور وعدد عبارات كل محور. المعالجة الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل محور: قامت الباحثتان بتوزيع المقياس في صورته الأولى على الخبراء للوقوف على مدى انتهاء كل عبارة للمحور وذلك

جدول (٤). عدد العبارات التي تم تعديلها بالأستبيان.

م	المحور	العدد المبدئي	عدد العبارات		
			حذف	تعديل	إضافة
١	الثقة بالنفس	١٤	٤	١	-
٢	الإستقلاليه	١٠	-	١	-
٣	الواقعيه	١٠	-	١	-
٤	التوافق مع الصديقات	١٣	٣	-	-
٥	التوافق مع الهيئة التدريسيه	١٣	٣	٢	-
٦	التوافق مع البيئه المحليه	١٤	٤	١	-
	مجموع العبارات	٧٤	١٤	٦	-

نسبة مئوية قدرها ٨٠٪ كحد أدنى لقبول العبارة وجدول (٥) يوضح ذلك:

وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين قامت الباحثتان بإجراء التعديلات التي أجمع عليها الخبراء، حيث أرقت الباحثتان

جدول (٥). النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات محاور مقياس التوافق النفسي الاجتماعي ن=١٠٠.

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
					٪٩٠	أشعر بأنني أقل من غيري
					٪١٠٠	أشعر بالخرج من مظهرى الشخصى
					٪١٠٠	أنظر إلى الأرض عندما أسير فى اى مكان
					٪١٠٠	أشعر أن الناس تنظر لى باستمرار
					٪٩٠	أخاف عندما أقوم بأى عمل بمفردى
					٪٣٠	اتوقع النجاح فيما أؤديه من اعمال
					٪١٠٠	أشعر بالاحراج عندما توجه لى المعلومات أى سؤال
					٪١٠٠	أجد صعوبه فى إختيار النشاط الذى يناسبنى
					٪٨٠	اتعثر فى الإجابة على الأسئلة رغم معرفتى الإجابة
					٪١٠٠	أشعر أن زميلاتي يرون أن قدرتى العقلية أقل منهم
					٪١٠٠	أثق فى قدرتى على تنفيذ ما أريد
					٪٢٠	اعتز بشخصيتى عند اقتراحى لفكرة معينه
					٪٤٠	استسلم بسهولة عند مواجهة مشكله صعبه
					٪٣٠	ارى اننى أكثر وسامه من غيرى
				٪٩٠		يمكننى تغيير كثير من الظروف التى تحيط بى
				٪٨٠		أتجاهل آراء الآخرين
				٪٨٠		أستعين بصديقاتى عندما تواجهنى أى مشكله
				٪١٠٠		التزم بالضوابط والتعليقات بالجامعه
				٪٨٠		أتشاور مع والدى ووالدى فى إتخاذ قراراتى المهمه
				٪٨٠		أتحمل المسئوليه عندما أشارك فى عمل ما مع زميلاتي
				٪٩٠		أحب القيادة وأرفض أن أكون مقاد
				٪١٠٠		أجد صعوبه فى التفكير عندما أكون وسط مجموعه من الناس
				٪١٠٠		أحب حل المشكالات المعقده
				٪٩٠		أهتم إذا خصمت المعلمات من درجات سلوكى
			٪٨٠			يمكننى تغيير كثير من الظروف التى تحيط بى
			٪٩٠			أدرس الأمور جيدا قبل إتخاذ أى قرار
			٪٨٠			أتقبل الواقع واتعايش مع اى ظروف
			٪٩٠			أشارك فى الأعمال التى تتناسب مع قدراتى وإمكانياتى
			٪٩٠			أؤمن بأن الظروف متقلبه وأن الحياة لا تسير على وتيره واحده
			٪٨٠			أذهب إلى الطبيب عند شعورى بالمرض
			٪١٠٠			أحترم دورى فى الحياة
			٪٩٠			أتوقع الفشل فى اغلب الاعمال التى انجزها
			٪٨٠			أفضل الأفعال أكثر من الأقوال
			٪٨٠			أفضل الإتصالات الى معلماتى لانهم يعلمونى سنا وخبرة

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
		%١٠٠				أبادر بإتخاذ الخطوة الاولى في تكوين الصداقه
		%٩٠				أبتعد عن ممارسة اى نشاط مع صديقاتى
		%٨٠				أفضل الجلوس مع صديقاتى وعدم الجلوس بمفردى
		%٨٠				أحب أن أشارك صديقاتى في مناقشة اى مشكلة تخصنى
		%٨٠				أعاني من الخلافات الدائمة مع صديقاتى
		%١٠٠				أساعد صديقاتى دون ان يطلبوا منى ذلك
		%٨٠				أتجنب التلفظ بأشياء تجرح مشاعر صديقاتى
		%٨٠				أساعد في حل المشكلات التى تنشأ بين أصدقائى
		%٥٠				اشعر بمتعه في الاصغاء لحديث صديقاتى
		%١٠٠				أجد سهوله في الانسجام مع صديقاتى والتعاون معهم
		%٩٠				استمتع بوقتى عندما اكون مع صديقاتى
		%٥٠				ابادر بالصلح مع صديقاتى ان حدث بيننا خلاف
		%٢٠				يغضبني ان تنهني صديقاتى لما يجب ان افعله
	%٥٠					تترك لى اسرتى حرية إختيار أصدقائى
	%٥٠					تحدث خلافات بينى وبين المعلمات
	%٩٠					يسود إحترام متبادل بينى وبين المعلمات
	%١٠٠					أقضي وقتا سعيدا مع معلماتى
	%١٠٠					أفضل قضاء وقت سعيد بالجامعه
	%٨٠					أفتخر بانتمائى الى الجامعه
	%١٠٠					اود ترك الدراسه بالجامعه
	%٩٠					ارتاح الى غياب المعلمات عن المحاضرات
	%١٠٠					يهمنى التحصيل العلمى أكثر ما يهمنى الحصول على الدرجات العاليه
	%٨٠					اتمنى ان لا تفوتنى اى محاضرة طوال العام
	%١٠٠					استغرق في احلام اليقظه اثناء المحاضرات
	%٥٠					تعاملنى المعلمات بطريقه لا أقبلها
	%١٠٠					أشعر أن المعلمات يتقبلن إعتذارى عندما أخطىء
%١٠٠						استمتع بممارسه الانشطه مع زميلاتى
%٩٠						أفضل أن اغيب عن الجامعه كلما استطعت
%٨٠						اساعد زميلاتى في فهم المواد الدراسيه
%٨٠						يسعدنى مقابله زميلاتى في اى مكان خارج الجامعه
%١٠٠						أفضل المشاركه في الانشطه المقيده الى ولليئه التى اعيش فيها
%٩٠						اشعر أن زميلاتى في الجامعه لا يتقبلونى بينهم
%٣٠						أتجنب المشاكسات من زميلاتى في الجامعه
%١٠٠						احرص على حضور اللقاءات والمناسبات الاجتماعيه التى تقيمها الجامعه
%٤٠						احترم رأى الاغلبيه ولو كان مخالفا لرأى

تابع جدول (٥).

السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
٪٩٠						اقابل اللذين لا تربطني بهم علاقة بالابتسامه والترحيب
٪٨٠						اشعر بالنفور من الاخرين
٪١٠٠						اتوقع ان يكون لى شان كبير فى المجتمع
٪٥٠						عندما أكبر اريد ان اخدم بيتى ومجتمعى
٪٥٠						أحب الاشتراك فى الرحلات

الموافق ٢٠١٦/١٢/١ م على العينه الإستطلاعيه والمكونه من (٤٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه وذلك للتعرف على :

- مدى فهم الطالبات للمقياس.
- حساب معامل السهولة والصعوبه للمقياس.
- حساب الوقت الزمني اللازم للإجابة على عبارات المقياس.
- إيجاد المعاملات العلميه للمقياس (صدق - ثبات).

تقنين الإختبارات المستخدمه

أولاً: تقنين مقياس التوافق النفسى الإجتماعى

تم تطبيق المقياس على العينه الإستطلاعيه والمكونه من (٤٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه، وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/١١/٢٠ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/١٢/١ م، حيث قامت الباحثتان بتصحيح المقياس وإحتساب الدرجة التى تحصل عليها الطالبه، ثم ترتيب الدرجات ترتيباً تصاعدياً وفق مجموع درجات كل طالبه باستخدام طريقة "فيليس وهورناك Philips & Hornak" نقلاً عن (Byrne.2000) وذلك من خلال إستخدام المعادلات الآتية:

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء فى تحديد عبارات محاور مقياس التوافق النفسى الاجتماعى وقد ارتضت الباحثتان العبارات التى حصلت على ٪٨٠ فأكثر.

فى ضوء آراء ومقترحات الخبراء وبعد إجراء التعديلات على الصورة الأوليه أمكن الحصول على الصورة التجريبية للمقياس التى تطبق على عينه البحث الإستطلاعيه وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلميه لها قبل إعداد الصورة النهائيه للتطبيق على العينه الاساسيه، وقد أشتملت على (٦٠) عبارة موزعة على (٦) محاور مرفق (٤).

ميزان التقدير

كما تم أقترح ميزان التقدير فى استمارة استطلاع رأى الخبراء وقد أسفرت نتائج استطلاع رأى الخبراء عن ميزان تقدير ثلاثى (نعم، إلى حد ما، لا) بحيث تعطى نعم (٣) ثلاث درجات، إلى حد ما (٢) درجتان، لا (١) درجة واحده.

الدراسة الاستطلاعيه

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعيه بفرع الريان ذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١١/٢٠ م إلى يوم الخميس

عدد الإجابات الصحيحه للمجموعه المميزه - عدد الإجابات الصحيحه للمجموعه غير المميزه

معامل التمييز =

العدد الكلى للمجموعتين

وقد ارتضت الباحثتان عامل التمييز للعبارات لا يقل عن ٠,٢١ حيث يعتبر السؤال الحاصل على هذه النسبه جيد من حيث قدرته على التمييز.

تأثير مقرر التربية البدنية والصحية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طالبات السنة التحضيرية ...

- أ- معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة المصححة من إثر التخمين
عدد الإجابات الصحيحة للمجموعه المميزه - عدد الإجابات الصحيحه للمجموعه غير المميزه
- ب- معامل السهولة = $\frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة للمجموعه المميزه}}{\text{العدد الكلي للمجموعتين}}$

وجداول (٦) يوضح معامل السهولة والصعوبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات.

جدول (٦). معامل السهولة والصعوبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي = ٤٠.

معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م
المحور الأول: الثقة بالنفس											
٠,٤١	٠,٥٩	١٠	٠,٣٣	٠,٦٧	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٦	٠,٦٤	١
			٠,٤٠	٠,٦٠	٨	٠,٣٠	٠,٧٠	٥	٠,٣٣	٠,٦٧	٢
			٠,٣٥	٠,٦٥	٩	٠,٤٣	٠,٥٧	٦	٠,٤٧	٠,٥٣	٣
المحور الثاني: الإستقلاليه											
٠,٤٣	٠,٥٧	١٠	٠,٣٥	٠,٦٥	٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٤	٠,٤٠	٠,٦٠	١
			٠,٤٥	٠,٥٥	٨	٠,٣٦	٠,٦٤	٥	٠,٣٣	٠,٦٧	٢
			٠,٣٩	٠,٦١	٩	٠,٤٣	٠,٥٧	٦	٠,٣٨	٠,٦٢	٣
المحور الثالث: الواقعيه											
٠,٤٥	٠,٥٥	١٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٣	٠,٦٧	١
			٠,٤٠	٠,٦٠	٨	٠,٣٣	٠,٦٧	٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٢
			٠,٤٢	٠,٥٨	٩	٠,٤٤	٠,٥٦	٦	٠,٤٩	٠,٥١	٣
المحور الرابع: التوافق مع الصديقات											
٠,٣٦	٠,٦٤	١٠	٠,٤١	٠,٥٩	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٣	٠,٦٧	١
			٠,٤٩	٠,٥١	٨	٠,٥٣	٠,٤٧	٥	٠,٤٥	٠,٥٥	٢
			٠,٤٠	٠,٦٠	٩	٠,٣٧	٠,٦٣	٦	٠,٤٤	٠,٥٦	٣
المحور الخامس: التوافق مع الهيئه التدريسيه											
٠,٤٥	٠,٥٥	١٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٤	٠,٣٠	٠,٧٠	١
			٠,٣٣	٠,٦٧	٨	٠,٥٣	٠,٤٧	٥	٠,٥٣	٠,٤٧	٢
			٠,٤٥	٠,٥٥	٩	٠,٣١	٠,٦٩	٦	٠,٤٠	٠,٦٠	٣
المحور السادس: التوافق مع البيئه المحليه											
٠,٤٧	٠,٥٣	١٠	٠,٥٣	٠,٤٧	٧	٠,٤٠	٠,٦٠	٤	٠,٣٥	٠,٦٥	١
			٠,٤٣	٠,٥٧	٨	٠,٤٧	٠,٥٣	٥	٠,٤٢	٠,٥٨	٢
			٠,٤٥	٠,٥٥	٩	٠,٢٩	٠,٧١	٦	٠,٣٨	٠,٦٢	٣

يتضح من جدول (٦) تقدير معامل السهولة ومعامل الصعوبة لمقياس التوافق النفسى الإجتماعى للطالبات ذات قوة تمييز مناسبة، مما يدل على مناسبتها لمقياس ما وضع من أجله ولم يتم إستبعاد أى عبارته من العبارات الخاصة بالمقياس. صدق المقياس:

قامت الباحثتان بحساب صدق المقياس عن طريق صدق الإتساق الداخلى وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجه كل عبارة على حده والدرجه الكليه للمقياس و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧). صدق الإتساق الداخلى لعبارات مقياس التوافق النفسى الإجتماعى ن=٤٠.

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
المحور الأول: الثقة بالنفس									
١	٠,٧٤٢	٣	٠,٧٥٢	٥	٠,٧٤٥	٧	٠,٦٨٥	٩	٠,٦٧١
٢	٠,٦٨٩	٤	٠,٧٣٣	٦	٠,٧٠٦	٨	٠,٦٩٣	١٠	٠,٦٣٩
المحور الثانى: الإستقلاليه									
١	٠,٦٨٨	٣	٠,٦٤٣	٥	٠,٧٥١	٧	٠,٦٧٥	٩	٠,٦٥٢
٢	٠,٧٢١	٤	٠,٧١٤	٦	٠,٦٤٥	٨	٠,٦٣٤	١٠	٠,٧٠٥
المحور الثالث: الواقعيه									
١	٠,٧٦٩	٣	٠,٦٩٦	٥	٠,٦٨٦	٧	٠,٧٣٢	٩	٠,٦٨٢
٢	٠,٧٣٧	٤	٠,٦٧٨	٦	٠,٦٨٣	٨	٠,٦٧٤	١٠	٠,٦٦٢
المحور الرابع: التوافق مع الصديقات									
١	٠,٧١٥	٣	٠,٧٠١	٥	٠,٧٣٠	٧	٠,٦٨٩	٩	٠,٦٤٧
٢	٠,٧٣٤	٤	٠,٧٢٢	٦	٠,٧٣٥	٨	٠,٥٠٨	١٠	٠,٧٢٨
المحور الخامس: التوافق مع الهيئه التدريسيه									
١	٠,٧٤٨	٣	٠,٧٦١	٥	٠,٧١٣	٧	٠,٦٩٢	٩	٠,٦٧٤
٢	٠,٧٥٥	٤	٠,٦٥٦	٦	٠,٧١٩	٨	٠,٧٣٣	١٠	٠,٧٠٩
المحور السادس: التوافق مع البيئه المحليه									
١	٠,٦٩٩	٣	٠,٧٦٦	٥	٠,٧٧٣	٧	٠,٦١٧	٩	٠,٦٩٥
٢	٠,٧٤٢	٤	٠,٦٥٦	٦	٠,٧١٩	٨	٠,٧٣٣	١٠	٠,٦٤

قيمة ر الجدوليّه عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩.

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارته والدرجه الكليه للمقياس داله إحصائياً عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

قامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس عن طريق تطبيق المقياس وإعادة التطبيق Test - Retest على عينة البحث

الإستطلاعيه وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠/١١/٢٠١٦م حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (٨) يوضح
واعادة التطبيق يوم الخميس الموافق ١/١٢/٢٠١٦م، وتم ذلك.

جدول (٨). معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي ن=٤٠.

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور المقياس
	ع	س	ع	س	
٠,٧٢٣	١,٣٣	٩,٠٠	٢,٠٢	٨,١٠	الثقة بالنفس
٠,٧٠٨	٠,٨٤	٨,٥٠	١,١٦	٧,٧٠	الإستقلاليه
٠,٧٣٤	٢,١١	١٠,٣٠	١,٧٩	١٠,١٠	الواقعيه
٠,٧١٧	١,٩٣	٧,٢٠	١,٨٨	٦,٧٠	التوافق مع الصديقات
٠,٧٩٣	١,٤١	٨,٣٠	١,١٧	٧,٥٠	التوافق مع الهيئة التدريسيه
٠,٧٥٦	٢,٤١	٩,٥٠	٣,٠٨	٨,٨٠	التوافق مع البيئه المحليه
٠,٧٤٥	٤,٤٤	٥٢,٨٠	٣,٩٥	٤٨,٩٠	المقياس ككل

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩).

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات مما يدل على ثبات المقياس في قياس ما وضع من أجله.
جدول (٩). ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بتطبيق معامل ألفا كرونباخ ن=٤٠.

م	محاور المقياس	معامل الثبات
١	الثقة بالنفس	٠,٧٢٢
٢	الإستقلاليه	٠,٦٩٤
٣	الواقعيه	٠,٦٧٣
٤	التوافق مع الصديقات	٠,٦٦٧
٥	التوافق مع الهيئة التدريسيه	٠,٦٨٤
٦	التوافق مع البيئه المحليه	٠,٦٦٣
٧	المقياس ككل	٠,٧٢١

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩).

خطوات إجراء التجربة
أولاً- القياس القبلي
تم إجراء القياسات القبليه لعينة البحث في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٩/٢/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٩/٢/٢٠١٧م على عينة البحث الأساسية.

ثانياً- القياسات البعدية
بعد الإنتهاء من تدريس مقرر التربية البدنيه والصحيه للطالبات تم إجراء القياسات البعدية في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي إتبع في القياسات القبليه وقد تمت هذه القياسات في الفترة من يوم الأحد الموافق ٧/٥/٢٠١٧م إلى يوم الخميس الموافق ١١/٥/٢٠١٧م.

(٤) المعالجات الإحصائية
قامت الباحثتان بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية:
- المتوسط

يتضح من جدول (٩) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ قد حقق قيمه قدرها (٠,٧٢١) لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي للطالبات مما يدل على أن المقياس على قدر من الثبات.

- الإنحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- الوسيط
- إختبار T للمجموعه الواحده والمجموعتين
- معامل الارتباط
- عرض ومناقشة نتائج
أولاً: عرض النتائج

جدول (١٠). دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه لمحاوَر مقياس التوافق النفسى الإجتماعى ن=٧٥٠.

قيمة ت	القياسات البعديه		القياسات القبليه		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
١٠,٧٢	٢,٦٢٥	١٧,٦٧	١,٨٤	٨,٤٧	درجه	الثقه بالنفس
١٣,٢١	٢,٨١	١٨,٩٣	١,١٨	٨,١٣	درجه	الإستقلاليه
١٠,٤٨	٢,٤٣	١٩,٤٠	٢,٠٩	١٠,٤٠	درجه	الواقعيه
١٢,٢٠	٢,٧١	١٧,٧٣	١,٩٧	٦,٨٠	درجه	التوافق مع الصديقات
١,٤٣	٢,٠٦	١٩,٨٧	٢,٥٣	٩,٠٠	درجه	التوافق مع الهيئه التدريسيه
١٠,٤٢	٣,٢٣	٢١,٤٠	٢,٨٤	٩,٤٠	درجه	التوافق مع البيئه المحليه
٢٣,٥٦	٩,٠٧	١١٥,٠٠	٤,٤١	٥٢,٢٠	درجه	المقياس ككل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٩٦

نفس المجتمع ومن خارج العينة الأساسية وعدده (٤٠) طالبة، وتم إجراء المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات، وأصبح المقياس في صورته النهائية قابل للتطبيق على العينة الأساسية بعد الحذف والتعديل على العبارات، وبذلك يتحقق فرض البحث والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث فى التوافق النفسى الإجتماعى لصالح القياسات البعديه.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس التوافق النفسى الإجتماعى لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

حيث تحسن محور الثقة بالنفس لدى الطالبات وتعزز الباحثان ذلك إلى طبيعة مقرر التربية البدنية والصحيه بما يحتويه من تدريبات بدنيه ومسابقات وأنشطة رياضيه أدت الى زيادة الثقة بالنفس لدى الطالبات عينة البحث ومكنتهن من المشاركة الفعالة فى جميع المحاضرات العملية وأنشطة المقرر المختلفه.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس التوافق النفسى الإجتماعى لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً - مناقشة النتائج

بناء على التحليلات الإحصائية التي إستخدمتها الباحثان وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل إلى النتائج التالية:

يتضح من نتائج في الجداول من (٢-٩) والتعليق عليهم التوصل إلى بناء مقياس التوافق النفسى الإجتماعى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وكانت المحاور التي بني عليها المقياس ستة محاور هي (الثقه بالنفس - الإستقلاليه - الواقعيه - التوافق مع الصديقات - التوافق مع الهيئه التدريسيه - التوافق مع البيئه المحليه) وجاءت هذه المحاور معبرة عن التوافق النفسى الإجتماعى لطالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، وبعد تقنين المقياس قامتا الباحثان بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية تكونت من مجموعة من الطالبات من

التوافق مع الصديقات، والتوافق مع الهيئة التدريسية، والتوافق مع البيئة المحليه لأن روح العمل الجماعى داخل كل فريق جعلت جو من المودة والألفة ينشأ داخل الفريق وزاد الترابط بين عضوات كل فريق كما زاد الحماس لرغبة كل فريق في التميز وتقديم أفضل ما لديه.

وبشكل عام ساعد تعلم وممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية المدرجه داخل مقرر التربية البدنية والصحية إلى إكتساب العديد من السلوكيات والعادات السليمه التي إنعكست بشكل إيجابى على تفاعل الطالبات مع المعلمه ومع بعضهن، حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية والإنتظام فيها أحد العوامل الهامة في تحسين العديد من الجوانب النفسية لدى الممارسين.

وحيث أن خطة تدريس مقرر التربية البدنية والصحية تحتوي على تكليفات متنوعة ووحدات عمليه (بدنيه - صحية) ومواقف تساعد الطالبه في إكتساب وتنمية العديد من الصفات الخلقية والنفسية والإجتماعيه السليمه كالثقه بالنفس والاعتماد على النفس، وكذلك تحسين علاقاتها بصديقاتها ومعلميها، كل ذلك ساعد الطالبه على تحسين التوافق النفسى الإجتماعى بمحاوره المختلفه.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه Hagger & Nikos (٢٠٠٦) أن ممارسة الانشطة الرياضيه بإنتظام له علاقة قوية في إكتساب الصحه البدنيه والنفسيه العاليه، فالرياضه تكشف عن الهوية الحقيقيه لكل فرد.

كما يتفق هذا الرأى مع ما أشار إليه حشمت وباهى (٢٠٠٦)، عبد الرحمن (٢٠٠٣) أن ممارسة النشاط الرياضى تكسب الفرد درجه عاليه من التوافق الشخصى والإجتماعى والذي يعتبر علامه من علامات الصحه النفسيه الجيده.

وتؤكد على ذلك عبد الوهاب وآخرون (٢٠٠٢)، عبد القادر وآخرون (٢٠٠٧)، أحمد ومهدى (٢٠١٢)، صديق (١٩٩٧)، عبد الرحمن (٢٠٠٣) حيث أشاروا إلى أن النجاح الناتج عن إرتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضيه المختلفه يؤدي بدوره إلى زيادة ثقة الفرد بنفسه وشعوره بالإرتياح وبالتالي يتحقق توافقه الشخصى.

تتفق نتائج الدراسة مع دراسة الغريبي (٢٠١٢) حيث توصلت الي أن الطالبه التى تمارس الأنشطة الرياضيه بدافعيه عاليه وحيويه وحماس لديها ثقة عاليه، حيث تدفع الأنشطة الطالبه إلى بذل طاقة أكثر ودافع عالي لمواجهة أى منافس والتنافس له دور كبير في زرع الثقة الرياضيه.

ويؤكد كلاً من حسن وعبداليمه (٢٠١١) أن الفرد يقوم بتقدير ذاته على أساس النجاحات التي يحققها في المنافسات الرياضيه أو إنسجامه مع أعضاء الفريق وهذا هو التقدير الإيجابي للذات وهذا ما يدعوا إلى الإحترام والكفاءه والقيمه العاليه بغض النظر عن الفوز والهزيمة.

ويتفق كلا من راتب (٢٠٠٠)، شمعون وإسماعيل (٢٠٠١) أن الثقة بالنفس هامة لإرتباطها بتقدير الفرد لذاته ويجعله يبذل الجهد من أجل التفوق وتكون الثقة بالنفس نتيجة تقدم قدراته البدنيه والمهاريه وذلك من خلال التكامل بين العقل والجسم.

ويجب الإهتمام بتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات لأنهن أمهات الغد وحتى يتمكن من إعداد جيل قوى واثق بقدراته ينفع مجتمعه ويرفع رايته.

كما تحسن أيضاً محور الإستقلاليه، الواقعيه لدى الطالبات عينه البحث وتعزو الباحثان ذلك إلى تكليفات المقرر المتنوعه من عروض تقديميه لموضوعات صحيه وبدنيه، وحملات توعويه في المجالات الصحيه المختلفه وعلاقتها بالرياضه، والتي تتيح الفرصه للطالبات لأدائها بحريه وتبعاً لما يتوافق مع قناعتهن الداخليه فلا يتم فرض الموضوعات عليهم ولا إجبارهن على طرق معينه لتقديمها وهذه المساحه من الحريه تتيح للطالبه الإستقلاليه في تقديم تكليفاتها بطريقتها المميزه والنابعه من داخلها وفقاً لرغبتها وقناعتها الداخليه، حيث يعتبر الاعتماد على النفس والشعور بالمسئوليه أحد الأركان المهمه لسعادة الفرد والمجتمع ويتم ذلك في حدود قابليه ما يتم عرضه وتقديمه للتطبيق والتنفيذ على أرض الواقع حتى يمكن الإنتفاع بها تقدمه. (٣٢)

ولأن هذه التكاليفات تتم في مجموعات عمل تحت إشراف عضو الهيئة التدريسيه فقد تحسن بنسبه كبيره محاور

الاستنتاجات

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض مناقشة النتائج يمكن استخلاص ما يلي:

١- أثر مقرر التريه البدنيه والصحيه تأثيراً إيجابياً في تحسين التوافق النفسى الإجتماعى لدى طالبات السنة التحضيريه بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.

التوصيات

في حدود النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثان بما يلي:

- ١- الإهتمام بممارسة الرياضة لما لها من تأثير إيجابى على تحسين التوافق النفسى الإجتماعى لدى الطالبات
- ٢- الإهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية للطالبات في المرحلة الجامعيه نظرا للتغيرات النفسيه التى تصاحب هذه المرحلة.
- ٣- تنظيم ندوات تثقيفيه في مجال التربية الرياضيه لإبراز أهمية الممارسه الرياضيه في جميع المراحل السنيه.

المراجع

أولاً - المراجع العربية

أحمد، ميساء نديم ومهدي، محمد إسماعيل (٢٠١٢) الثقافة الرياضيه وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الخامسه بمعهد إعداد المعلمين- ديالى، مجلة علوم التريه الرياضيه، كلية التريه الرياضيه بنات، جامعة بغداد، العدد الثالث المجلد الخامس.

حسين، بلقيس عيد (٢٠١١) التوافق الاجتماعى بين الاطفال المساء لهم والاطفال العاديين، مركز ابحات الطفوله والامومه، مجلة الفتح، العدد السادس والاربعون، نيسان.

حسين، علي عبد الحسن وعبداليمه، حسين عبد الزهرة (٢٠١١) التوافق النفسى والاجتماعى وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التريه الرياضيه جامعة كربلاء، مجلة القادسيه لعلوم التريه الرياضيه، المجلد (١١)، العدد (٣).

حشمت، حسين أحمد وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٦) التوافق النفسى والتوازن الوظيفى، الدار العالميه للنشر والتوزيع، القاهره.

حمادي، فراس طالب ورشيد، أياد حميد وناموس، ظافر (٢٠٠٨) دراسة مقارنة في التوافق النفسى ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة أثناء المنافسات، كلية التريه الرياضيه، جامعة ديالى، العدد الثاني والثلاثون، مجلة الفتح.

خوخ، حنان أسعد محمد (٢٠٠٢) الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحده النفسيه وأساليب المعامله الوالديه، رساله ماجستير منشوره، كلية التريه، جامعة أم القرى. الخولي، أمين أنور (١٩٩٦) الوجه الاخر للرياضه عوامل الاغتراب في الرياضه المعاصره، دار الفكر العربى للطباعة والنشر

درويش، وفاء (٢٠٠٨) دراسات وتطبيقات علميه في مجال علم النفس الرياضى.

راتب، أسامه كامل (٢٠٠١) تدريب المهارات النفسيه، تطبيقات في المجال الرياضى، دارالفكر العربى، القاهره.

الزهراي، نجمه بنت عبد الله محمد (٢٠٠٥) النمو النفس- اجتماعى وفق نظريه اريكسون وعلاقته بالتوافق التحصيلي الدراسي لدى عينه من طلاب وطالبات المرحلة الثانويه بمدينة الطائف، رساله ماجستير، جامعة ام القرى، كلية التريه

السايع، مصطفى محمد (٢٠٠٧) علم الاجتماع الرياضى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهره.

شمعون، محمد العربى وأسماعيل، ماجدة (٢٠٠١) اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهره.

الشهيد حمه لخضر - الوادي العدد ٦١، الجزائر صديق، محمد السيد (١٩٩٧) مدى فاعليه برنامج للإرشاد النفسى الجماعى في تحقيق تحقيق التوافق النفسى للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوى، رساله دكتوراه، دراسة إكلينيكيه، معهد الدراسات والبحوث التربويه، جامعة القاهره.

كامل عبد الحميد: التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة التربية والعلم، العدد (١٤).

مصطفى، سهير (١٩٩١) دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بمقاومات ممارسة طلاب الجامعة للنشاط الرياضي وقائع المؤتمر العلمي الثالث، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
موسى، أحمد عبد الحكيم (١٩٩٥) التوافق النفسي وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحة المنافسات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
يوسف، رندة صالح والفريجات، باسم محمد (٢٠٠٩) أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية، بحث منشور، مجلة جامعة كربلاء العلمية، المجلد السابع، العدد الثاني.

ثانياً - المراجع الأجنبية

- Brophy, j (1996)** *Working with shy or with drums students*, Eric digest, u.s.A.
Byrne, B (2000) *Relationship between Anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence*. National parent information network Libra publishers, Inc.
Cruck N.R Grotepeter J.K(1995) *Relation Aggression, Gender ND Social Psychological Adjustment*, Child Development, V 66.
Martin H & Nikos C (2006) *The Socil Psychology of Exercise and Sport Pinte in Poland*, by o.z. Graf S.A.
Thomas R (2000) *Social phobia*. Social Anxiety Association. U.s.A.

عارف، شيرين محمد (٢٠٠٥) دور الاعلام في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.

عبد الرحمن، كامليا زين العابدين (٢٠٠٣) تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
عبد القادر، همال وميسه، حود والسايح، محمد (٢٠٠٧) أهمية التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة قاصدي مرباح ورقله، الجزائر

عبد الوهاب، هناء حسن وباهي، مصطفى حسين وحشمت حسين أحمد (٢٠٠٢) الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات)، مكتبة الأنجلو المصرية.
عثمان، فاروق السيد (١٩٩٤) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م.
الغريري، وفاء تركي (٢٠١٢) دراسة مقارنة في سمة الثقة الرياضية بين طالبات كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية جامعة الكوفة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الخامس.

الفريجات، عمارة عبد الله والمومني، فخري فلاح (٢٠١٦) التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية، لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية.

أثر التدريبات الهوائية على بعض القياسات الفسيولوجية لدى السيدات البدنيات

د. عبد الغني مجاهد صالح مطهر
أستاذ مشارك بكلية التربية الرياضية،
جامعة صنعاء

د. محمد علي ابراهيم الخولاني
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية،
جامعة صنعاء

إيناس أحمد أحمد السياغي
طالبة دراسات عليا بكلية التربية
الرياضية، جامعة صنعاء

(قدم للنشر في ٦/٦/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٧/١٠/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: التدريبات الهوائية، القياسات الفسيولوجية، البدانة

ملخص البحث: هدف البحث للتعرف إلى اثر التدريبات الهوائية المقترحة من قبل الباحثون على بعض القياسات الفسيولوجية لدى بعض السيدات البدنيات بأمانة العاصمة صنعاء. ولتحقيق ذلك تم اقتراح برنامج للتدريبات الهوائية وتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (١٢) سيدة ممن يتصفن بالبدانة تراوحت اعمارهن (٣٥-٤١) سنة. وأظهرت نتائج البحث أن للتدريبات الهوائية المقترحة أثر واضح على تحسن جميع القياسات الفسيولوجية قيد البحث (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي) لدى عينة البحث، حيث كان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي على جميع متغيرات البحث قيد الدراسة.

Effect of aerobic exercise on some measurements physiological in obese women

D. Abdulghani M. Mutahar

D. Mohammed A. al-khwilani

Enas A. Al-siaghy

*Associate Professor, Faculty of
Physical Education,
Sana'a University*

*Assistant Professor, Faculty of
Physical Education,
Sana'a University "*

*Graduate student at the Faculty
of Physical Education - Sana'a
University*

(Received 6/6/2018; Accepted for publication 7/10/2018)

Keywords: Aerobic exercises, physiological measurements, obesity

Abstract: The research aim to identify to effect of aerobic exercise suggested by the researchers on some measurements physiological in some obese women in Sana'a. To achieve this, a program of aerobics exercise was proposed and applied to a deliberate sample of (12) women who are obese (ages 35-41).

The results of the study showed that the proposed aerobic exercise showed a clear effect on the improvement of all the physiological measurements under study (body mass index, pulse rate, diastolic blood pressure, systolic blood pressure, respiratory rate, volume oxygen maximum, volume oxygen maximum the relative) there are statistically significant differences between the tribal and remote measurements and for the benefit of telemetry on all variables of research under study.

مقدمة البحث

- كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيقي إلى الدم.

- كفاءة عمليات توصيل الأكسجين إلى الأنسجة.

- كفاءة العضلات في استهلاك الأكسجين، أي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

ويشير سيد (٢٠٠٣م) بأن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يوضح حالة جهاز نقل الأكسجين (القلب والأوعية الدموية والدم والرئتين) لذا فإنه يستخدم كأفضل قياس يوضح الحالة الفسيولوجية للفرد.

ويذكر الهزاع (١٩٩٢م) أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين أحسن مؤشر فسيولوجي للإمكانية الوظيفية لدى الفرد ودليلاً جيداً على مقدار لياقته البدنية.

كما يذكر عبد الفتاح وحسانين (١٩٩٧م) أن قياس ضغط الدم يعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة الجهاز الدوري الوظيفية، ويرجع ذلك لأن ضغط الدم يتحدد بناءً على عدة عوامل أهمها العلاقة بين دفع القلب للدم إلى الشرايين ودرجة المقاومة التي يواجهها سريان الدم في هذه الشرايين.

كما يذكر الهزاع (١٩٩٢م) أنه من خلال عمل قياسات الوظائف التنفسية يمكن الحصول على معلومات قيمة حول قوة العضلات والخصائص الميكانيكية للرئتين والقفص الصدري وكفاءة عملية التبادل الغازي، ويضيف بأنه على الرغم من أن الاختبارات التنفسية تعتبر أكثر دلالة في عملية الكشف عن الأمراض الرئوية ومدى تأثير المعالجة عليها، إلا أنها أيضاً مهمة في معرفة تأثير الجهد والتدريب البدني على الوظائف التنفسية.

ويشير الربضي (٢٠٠٨) أن طبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والمتمثلة في الحمل والولادة والظروف بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية لتلافي حالة الترهل بعد الولادة، كما أن طبيعة جسم المرأة يمتاز بزيادة نسبة الشحوم عن الرجل وهذا يستدعي بدون أدنى شك من المرأة ممارسة النشاط الرياضي لإذابة هذه الشحوم والوصول إلى الحالة الفسيولوجية والصحية المثالية.

تعتبر مشكلة البدانة إحدى المشكلات الصحية التي يعاني منها كثير من مجتمعات العالم المتقدم والصناعي، وكذلك أصبحت تغزو حتى بلداننا النامية والتي تزيد مع تزايد التغير الكبير الذي تحول إليه المجتمع والمتمثل في زيادة الطاقة المتناولة من الوجبات الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية وقلة الحركة والنشاط والتمارين. (الركبان، ٢٠٠٩).

وقد أظهر الباحثون أن التمارين الهوائية (الايروبيك) تعزز التغيرات الإيجابية في تكوين الجسم، مثل انخفاض مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم، كما لها آثاراً إيجابية على الدهون والكوليسترول وبالتالي تقليل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (Diego et al, 2014).

وتعد التمارين الهوائية (الايروبيك) وسيلة جيدة لمنع مرض تصلب العصب المتعدد لأنه يزيد من كتلة العضلات ويقلل من الدهون في الجسم ويتحكم في مرض السكري، ويقلل من ضغط الدم، ويقلل من عوامل الخطر الكلية (Rastegar et al, 2014).

ويؤكد (الحسيني، ٢٠٠٢) أن اجتماع السمنة وخاصة المفرطة مع ارتفاع ضغط الدم يمثل تهديداً قوياً لصحة وحيوة الفرد، ويزيد من فرص حدوث كثير من المضاعفات الخطرة، بل يمكن اعتبار اجتماع هذين المرضين معا بمثابة قبلة موقوتة تهدد صحة وحيوة المصاب بالخطر والموت المبكر.

ويتضاعف احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم ثلاث مرات عند البدنا عموماً، ويرتفع هذا الرقم إلى ستة أضعاف عند من لديهم بدانة مرضية. (أبو حامد، ٢٠٠٩)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح وسيد (٢٠٠٣م) على أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أهم القياسات المستخدمة لتحديد الكفاءة البدنية من حيث القدرات الهوائية.

وفي هذا الصدد يؤكد أبو العلا عبد الفتاح وحسانين (١٩٩٧) أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعتبر مؤشراً لكثير من العمليات الفسيولوجية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

الجوانب ومنها الجانب الصحي الفسيولوجي، وان التركيز على ممارسة الرياضة هو الحل الوحيد لهذه المشكلة. وقد اظهرت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Diego et al, 2014)، (Rastegar et al, 2014)، عبد الفتاح. هناء (٢٠٠٠) أبو شادي وعبد الحافظ (٢٠٠٤) ان للتمرينات الهوائية الاثر 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.

ويحكم طبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والمتمثلة في الحمل والولادة والظروف بعد الحمل والدورة الشهرية، كما أن طبيعة جسم المرأة يمتاز بزيادة نسبة الشحوم عن الرجل وهذا يستدعي بدون أدنى شك من المرأة ممارسة النشاط الرياضي لإذابة هذه الشحوم، وهو ما يعكس على تحسين العمليات الفسيولوجية. (الربضي، ٢٠٠٨)

وقد لاحظ الباحثون ومن خلال معاشتهم للواقع أن مجتمع السيدات اليمنيات عموماً وخاصة الفئة (٣٥-٤١ سنة) وبعد فترة الزواج بقليل يتميزن معظمهن بالبدانة (خاصة السيدات في المدينة) نتيجة قلة الحركة والانشغال بأمور المنزل والاولاد، وماتج عن هذه السمنة والبدانة من امراض القلب والجهاز الدوري والتنفسي المعاصرة حيث اتسم العصر الحاضر بوسائل الحياة العصرية التكنولوجية التي وفرت المجهود وتنتج عنها قلة الحركة، كما لاحظ الباحثون عدم انتشار الوعي بأهمية ممارسة المرأة للرياضة والبرامج الصحية الرياضية من قبل المجتمع اليمني.

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 وفسيولوجيا الرياضة لمعرفة أثره على بعض القياسات الفسيولوجية لدى عينة من السيدات البدنيات في أمانة العاصمة صنعاء.

وفي المجتمع اليمني تعد ممارسة المرأة للنشاط الرياضي لغرض الصحة متأخراً للعديد من الأسباب والتي يأتي على رأسها العادات والتقاليد والإمكانيات وقلة تواجد الأندية الصحية، والمتخصصات المؤهلات لهذا العمل وغيرها. وهذه الظاهرة لا تقتصر على المرأة فحسب وإنما على الرجل أيضاً. وتكمن أهمية البحث في كيفية استخدام التمارين الرياضية بصورة منظمة ومقننة وفق للأسس العلمية الصحيحة بعيدة عن العشوائية والارتجال للوقاية والتخلص قدر الامكان من امراض العصر وفي مقدمتها السمنة وامراض القلب والجهاز الدوري والتنفسي مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل النبض وصعوبة التنفس والتي اصبحت منتشرة على نطاق واسع لدى معظم الفئات وخاصة فئة البدناء المصابون بالسمنة وفي المرتبة الاولى السيدات ذوات الفئة العمرية (٣٥-٤١)، وكذلك زيادة الوعي لدى تلك الفئة لأهمية ممارسة التمرينات الهوائية من أجل الصحة.

مشكلة البحث

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 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 سرعات 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 كشفتته دراسة قام بها باحثون من مركز ساوث ويسترن الطبي. (Al-Gelban KS, 2008)

كما اكدت نتائج دراسة مازي وآخرون (٢٠١٧) ان قلة النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير على زيادة السمنة في اوساط السيدات، وهو ما يترتب عليه اضرار ضخمة على جميع

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر التدريبات الهوائية على 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 السيدات البدنيات بأمانة العاصمة.

مجالات البحث

المجال البشري: السيدات البدنيات لبعض مديريات أمانة العاصمة بصنعاء للفترة العمرية من (٣٥-٤١).
المجال الزماني: من ٢٢ / ١١ / ٢٠١٦ م إلى ٢٢ / ١١ / ٢٠١٧ م.
المجال المكاني: نادي بلقيس الرياضي للسيدات بأمانة العاصمة - صنعاء.

فرضية البحث

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، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي) لدى بعض السيدات البدنيات بأمانة العاصمة.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

- ١- دراسة عبد الفتاح. هناء (٢٠٠٠) وهدفت للتعرف الى تأثير برنامج يتضمن الدمج بين التدريبات الهوائية والتدريب بالأثقال وتأثير برنامج المشي المتدرج على مستوى الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن الزائد للسيدات البدنيات وبعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية بجمهورية مصر العربية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لعدد (٤٠) سيدة وأثبتت نتائج البحث أنه يوجد فروق دالة إحصائية لصالح البرنامج المقترح في إنقاص الوزن وسمك الدهون وتحسين الكفاءة البدنية وانخفاض النبض أثناء الراحة كما أثبتت وجود فروق دالة إحصائية لصالح برنامج المشي لمتغيرات نقص المحيطات وانخفاض الدهون بالجسم.
- ٢- وقام أبو شادي وعبد الحافظ (٢٠٠٤). بدراسة هدفت للتعرف على أثر إنقاص الوزن على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمارية لدى ناشئات رياضة الملاكمة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عمدية قوامها (١٢) لاعبة في اتحاد الشرطة الرياضي بجمهورية مصر، وأثبتت النتائج أن عملية إنقاص الوزن الفجائية والسريعة لها الأثر السلبي على مستوى الكفاءة البدنية والمهارية لدى ناشئات رياضة الملاكمة، وكذلك على بعض القياسات الفسيولوجية (النبض - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - تركيز ملح الصوديوم بالدم).
- ٣- كما أجرى العرجان (٢٠٠٨) دراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج للتدريب الهوائي على عوامل الخطورة

مصطلحات البحث

تدريب الأيروبيك (الهوائي) aerobic exercise : هو الأداء البدني الشامل وفق برنامج محدد يستخدم فيه أوكسجين الهواء طوال فترة الممارسة. (أبو خيط: ٢٠٠٦)

القياسات الفسيولوجية Physiological Measurements: هي اجراءات توفر معلومات تشخيصية عن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم، وتتم من خلال تعريف المفحوص لجهد بدني مع اجراء قياس لبعض المتغيرات الفسيولوجية. (الهزاع ١٤٢٢هـ)

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2max): تعني أقصى قدرة للعضلات يتم استهلاكها من الأوكسجين وتقاس باللتر أو المليلتر في الدقيقة. (عبد الفتاح ١٩٩٨) سيد (٢٠٠٣)

معدل القلب (النبض) Heart rate or Pulserate (HR): عدد مرات ضربات القلب في الدقيقة. (رضوان، ١٩٩٨) أو هو: معدل انتشار موجات التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الأورطي - عند إندفاع الدم إليه من البطين الأيسر - إلى جدران الشرايين. سيد (٢٠٠٣)

٦- كما قام عبود ومصطفى (٢٠١٣). بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير منبهج تأهيلي مقترح لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البايوكيميائية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عمدية عددها (١٠) رجال في العراق ممن تتراوح أعمارهم من (٣٠-٣٥) سنة وأشارت النتائج إلى انخفاض وزن الجسم ونسبة الدهون لدى العينة، كذلك الحال في كافة المتغيرات قيد البحث.

٧- وقام عبد السيد (٢٠١٥). بدراسة هدفت للتعرف على أثر إنقاص الوزن السريع على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وعلاقته بمستوى الإنجاز للاعب الكونغ فو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة على عينة عددها ١٣ لاعب من اللاعبين الحاصلين على بطولة الجمهورية المصرية، وكانت النتائج دالة إحصائياً في المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

١- قام: (Allan Geliebter et al (1997) : بدراسة هدفت للتعرف على تأثير التمارين الهوائية والقوة العضلية على تركيب الجسم والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الأشخاص البدنا في (أميركا) مع استخدام نظام غذائي وحمية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبتين أحدهما اتبعت برنامج تمارين هوائية وحمية، والمجموعة الأخرى اتبعت برنامج قوة عضلية، وأثبتت النتائج وجود فروق في وزن الجسم وكانت خسارة الوزن بصورة متساوية لكل المجموعات (٩ كجم) بدون اختلاف ملحوظ، كانت مجموعة تمارين القوة أقل فقد لكتلة الدهون من مجموعة التمارين الهوائية، كما ثبت ارتفاع تحسن استهلاك الاكسجين أكثر في مجموعة التمارين الهوائية .

٢- كذلك دراسة (Morteza Taghavi et al (2010). هدفت للتعرف على تأثير برنامج تدريبات هوائية على البدانة ومقاومة الانسولين لدى السيدات الشبابات المصابات بمتلازمة المبيض متعدد الاكياس (PCOS) في جمهورية إيران،

للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية لدى عينة من الرجال الأردنيين المصابين بالبدانة المفرطة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وعددها (١٠) رجال يعانون من البدانة المفرطة، وقد أثبتت نتائج البحث أن برنامج التدريب الهوائي المنفذ أدى إلى تناقص في القياسات التالية (الوزن، مؤشر كتلة الجسم، ومساحة سطح الجسم) كما كان له الأثر الإيجابي على المتغيرات الفسيولوجية التي اختارها الباحث.

٤- قامت المختار (٢٠٠٨) بدراسة هدفت للتعرف على تأثير التمرينات الهوائية (الايروبك) المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٦) امرأة من العراق ممن يتصنفن بالبدانة وتراوح أعمارهن بين (٣٥ - ٤٥) سنة وأظهرت النتائج أن تمارين الأيروبيك لها أثر إيجابي في التخلص من الشحوم وفي إنقاص وزن الجسم وانخفاض مؤشر كتلة الجسم، وأيضاً في إنقاص محيطات الجسم.

٥- وقام العرجان (٢٠١٢) أيضاً بدراسة هدفت للتعرف على نسب انتشار البدانة والوزن الزائد والنقص في الوزن ومدى الممارسة الرياضية من أجل الصحة والتدخين، إضافة إلى معرفة نسب انتشار الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة، والتعرف على طبيعة العادات الغذائية لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن، وتكونت عينة البحث من (٨٦١) معلماً ومعلمة بواقع (٥٦٨) معلم و (٢٩٣) معلمة تم اختيارهم عشوائياً من مختلف المدارس الحكومية والخاصة ووكالة الغوث في الأردن، وثبت من خلال النتائج ارتفاع نسبة انتشار البدانة بين معلمي التربية الرياضية قياساً إلى المعلمين الذكور، فيما ارتفعت نسبة انتشار الوزن الزائد بين المعلمين الذكور قياساً إلى المعلمات. كما اظهرت النتائج ارتفاع نسبة التدخين لدى المعلمين الذكور قياساً بالإناث. كذلك وجود ارتفاع في نسبة عدم ممارسة النشاط الرياضي من قبل المعلمين والمعلمات.

٦- دراسة: (Hee Kim et al 2015). هدفت للتعرف على تأثير التمرينات الهوائية وتمارين المقاومة على مستوى الانسولين في الدم وعلاقتهم بتغير تركيبة الجسم عند السيدات البدنيات بكوريا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث استمر البرنامج لمدة ثمانية أسابيع متواصلة، وثبت من خلال نتائج هذا البحث وجود فروق في المكونات الجسمية، وتحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وانخفاض نسبة الدهون خاصة لدى مجموعة التمرينات الهوائية أكثر منها في تمارينات المقاومة، وزيادة قوة العضلات، أيضا زيادة مستويات الايريسين في الدم بشكل مهم في تدريبات المقاومة وليس في التدريب الهوائي، كذلك وجد أن العلاقة إيجابية بين تغير الايريسين وكتلة العضلات، وعلاقة سلبية بينها وبين كتلة الدهون.

إجراءات البحث

منهجية البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف البحث، من خلال تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من بعض السيدات البدنيات في بعض مديريات أمانة العاصمة- صنعاء- اليمن (مديرية الوحدة، مديرية صنعاء القديمة، مديرية التحرير، مديرية السبعين).

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بأسلوب كرة الثلج (السلسلة) من مجتمع الدراسة الكلي ممن لديهم الرغبة في الاشتراك في البرنامج ويتصنفن بالبداية، حيث بلغ تعداد العينة (١٢) سيدة والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة.

وأثبتت النتائج وجود فروق في الوزن وفي نسبة دهون الجسم لصالح القياس البعدي، ومقاومة غير ملحوظة في الأنسولين، كذلك زيادة ملحوظة في سعة الأوكسجين، أيضا عملت التدريبات الهوائية على تحسين المكونات الجسمية وتحسين مستوى الهرمونات لدى السيدات الشابات المصابات بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس.

٣- دراسة: (Mengistie Belay et al 2012) هدفت للتعرف على تأثير التدريب بالتمارين المشتركة الهوائية والمقاومة على البدن البالغين في شمال غرب اثيوبيا. واثبتت النتائج وجود انخفاض ملحوظ وذا أهمية في مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ووزن الجسم، وفي نسبة دهون الجسم خاصة دهون البطن، وتحسن ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي، ونسبة السكر الصائم، ونسبة الكوليسترول، وارتفاع ذا أهمية لمستوى (HDL)، مع تحسن ملحوظ للجهاز الدوري التنفسي.

٤- أيضا دراسة: (Diego Silva et al 2014). بهدف التعرف على تأثير التمارين الهوائية على تركيبة الجسم ومستوى الدهون عند البالغين زائدي الوزن في البرازيل بدون استخدام وصفة او حمية غذائية، وثبت من خلال النتائج انخفاض ملحوظ في نسبة الدهون عامة وانخفاض في سمك طية عضلة (Triceps) خاصة، وتحسن في تركيب الجسم كاملة.

٥- كذلك دراسة (Rastegar Hoseuni et al 2014). وهدفها التعرف على تأثير التدريب بالتمارين الهوائية على تركيبة الجسم وعوامل متلازمة الايض (MSF) على الطلاب البدن الذكور في كلية التربية الرياضية في إيران، استمر البرنامج مدة ثمانية أسابيع متواصلة، واثبتت النتائج وجود انخفاض ملحوظ ذا أهمية لعوامل متلازمة الايض (TOS. LDL. TOL.) وارتفاع ملحوظ ذا أهمية لمستوى (HDL)، أيضا انخفاض ملحوظ في نسبة دهون الجسم، محيط الخصر، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانبساطي.

جدول (١). توزيع أفراد العينة.

مؤشر كتلة الجسم	الطول		الوزن		العمر		العدد	المديرية	
	س	ع±	س	ع±	س	ع±			
٠,٤٣٤	٣٣,٧٧٣	٧,٧٦٧	١٦٠,٣٣٣	٣,١٥٨	٨٨,٧	٠,٥٧٧	٣٥	٣	التحرير
٠,٣٢٤	٣٣,٧٤٤	١,٠٠٠	١٥٤,٥	٨,٥٣٣	٨٢,٣	١,٧٧٨	٣٧	٣	الوحدة
٠,١٢٧	٣٣,٨١٨	٦,١١١	١٥٨,٨٣٣	٨,١١١	٨٩,٠٦٧	١,٧٧٨	٣٦	٣	صنعاء القديمة
٠,١٤٠	٣٣,٤٢٧	٢,٨٨٩	١٥٥,٦٦٧	٦,٣١١	٧٥,٩٣٣	٢,٨٨٩	٤١	٣	السبعين

يتضح من الجدول (١) والخاص بتوزيع افراد العينة أن تعداد العينة بلغ (١٢) سيدة تراوحت اعمارهن (٣٥-٤١) سنة جميعهن يتصنفن بالبدانة حسب مؤشر كتلة الجسم حيث تراوح مؤشر كتلة الجسم لدى العينة من (٣٣,٤٢٧ - ٣٣,٨١٨).

والجدول (٢) التالي يوضح الخصائص الوصفية لعينه البحث في متغيرات البحث.

جدول (٢). الخصائص الوصفية لعينه البحث ن=١٢.

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
١	العمر	سنة	٣٧,٥٨	٣,٢٦٠	١,٣٥٤
٢	الطول	سم	١٥٧,٦٧	٥,٥٤٩	١,٣٧١
٣	الوزن	كجم	٨٣,٧٥	١٠,١٨١	٠,٠٨٤
٤	مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م ^٢)	٣٣,٧	٣,٦٥٣٤٧	٠,٠٣٠
٥	نبض الراحة	(ضربة/ق)	٧٩,٦	١١,٠٩٨	٠,٤٥٣
٦	ضغط الدم الانبساطي	ملم/زئبق	٦,١٢٢	١٨,٠١٧	٠,٩٧٠
٧	ضغط الدم الانقباضي	ملم/زئبق	٨٢,٧	٩,٤٣٢	٠,٠٢٠
٨	معدل التنفس	مرة	١,٢٥	٦,٠٢٢	٠,٦٧٩
٩	الحد الأقصى المطلق	(لتر/ق)	١٤,٣	١,٧٤٨٠١	٠,٢٢١
١٠	الحد الأقصى النسبي	(مليتر/كجم/ق)	٠,٢	٠,٠٣١٤٣	٠,٤٥٣

المتغير التابع: يتمثل المتغير التابع في القياسات الفسيولوجية التالية:

(مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي).

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء للقياسات الفسيولوجية قيد البحث لعينة البحث تراوحت ما بين (١,٣٧١، ٠,٨٤-) أي انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية البيانات.

متغيرات البحث

المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل في برنامج التدريبات الهوائية المقترح.

تابع جدول (٤).

م	القياس	وحدة القياس	معامل الثبات
١	معدل التنفس	مرة	٠,٩٩٧**
٢	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO ₂ max) المطلق	(لتر/ق)	٠,٩٧٧**
٣	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO ₂ max) النسبي	(مليلتر/كجم/ق)	٠,٨٦٠*

يتضح من الجدول (٤) أن نتائج معامل الارتباط بيرسون لمتغيرات البحث تراوحت ما بين (٠,٨٦٠، ٠,٩٩٧) وهو معامل ثبات عالي يعني بأغراض البحث.

صدق القياس

تم استخدام معادلة الجذر التربيعي لمعامل الثبات للحصول على درجات الصدق الذاتي، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥). الصدق الذاتي لمتغيرات البحث (ن = ١٢).

م	القياس	وحدة القياس	الصدق الذاتي
١	مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م ^٢)	٠,٩٣٢
٢	نبض الراحة	نبضة/ دقيقة	٠,٩٩٤
٣	ضغط الدم الانبساطي	(مم/ زئبق)	٠,٩٩٦
٤	ضغط الدم الانقباضي	(مم/ زئبق)	٠,٩٩٥
٥	معدل التنفس	مرة	٠,٩٩٨
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO ₂ max) المطلق	(لتر/ق)	٠,٩٨٨
٧	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO ₂ max) النسبي	(مليلتر/كجم/ق)	٠,٩٢٧

يتضح من الجدول (٥) أن نتائج معامل الصدق الذاتي ما بين (٠,٩٢٧، ٠,٩٦٨) وهي درجات تدل على ان القياسات اتسمت بدرجة عالية من الصدق.

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 (٣).

جدول (٣). 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)	
٤	ضغط الدم الانقباضي والانبساطي Diastolic, Systolic Blood Pressure	جهاز سيفجمومانوميتر (Sphygmanometer) لقياس ضغط الدم.
٥	معدل النبض Pulse Rate	جهاز قياس معدل النبض
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO ₂ max)	اختبار كوبر
٧	معدل التنفس Respiratory Rate	حساب معدل التنفس بالدقيقة

المعاملات العلمية للقياسات

ثبات القياس

لحساب ثبات القياسات قيد البحث استخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test Re-test) بفارق زمني مقداره ثلاثة ايام وتم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤). "معامل الارتباط بيرسون" لمتغيرات البحث (ن = ١٢).

م	القياس	وحدة القياس	معامل الثبات
١	مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م ^٢)	٠,٨٨٠**
٢	نبض الراحة	نبضة/ دقيقة	٠,٩٨٩**
٣	ضغط الدم الانبساطي	(مم/ زئبق)	٠,٩٩٢**
٤	ضغط الدم الانقباضي	(مم/ زئبق)	٠,٩٩٠**

التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على (٧) مشتركات من خارج عينة البحث وذلك بتاريخ ٢٠١٧/٢/١م لجميع متغيرات البحث إضافة الى عرض عملي لعملية التدريب لغرض:

- التعرف على مدى صلاحية أدوات القياس المستخدمة.
- حساب الوقت اللازم لتنفيذ القياسات وفترات التدريب.

- كيفية الربط بين الموسيقى والتارين.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى تفهمه لواجباته.
- التعرف على الأخطاء التي قد ترافق التجربة ومحاولة تجاوزها.

سير التجربة النهائية

القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ ٧-٨ / ٢٠١٧م/٣.

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ ٦-٧ / ٢٠١٧م/٥، حيث تم مراعاة الخطوات التالية عند تنفيذ القياسين القبلي والبعدي:

- تم إجراء القياسين في ظروف متشابهة من حيث المكان والوقت والأجهزة والأدوات المستخدمة.
- عدم تغيير تسلسل إجراء قياس المتغيرات في القياسين القبلي والبعدي.

- الاستعانة بنفس فريق العمل المساعد في القياسين القبلي والبعدي.

البرنامج التدريبي

قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الهوائية للسيدات البدنيات معتمدين في ذلك على خبراتهم ومستعنين بالقواعد والمراجع والنظريات العلمية، ومن ثم تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء ذو الاختصاص. والذي استمر لمدة (٨) أسابيع حيث احتوى على (٤٠) وحدة تدريبية بواقع خمس وحدات تدريبية أسبوعياً (ملحق).

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين.
- النسبة المئوية للتحسن.

عرض ومناقشة النتائج

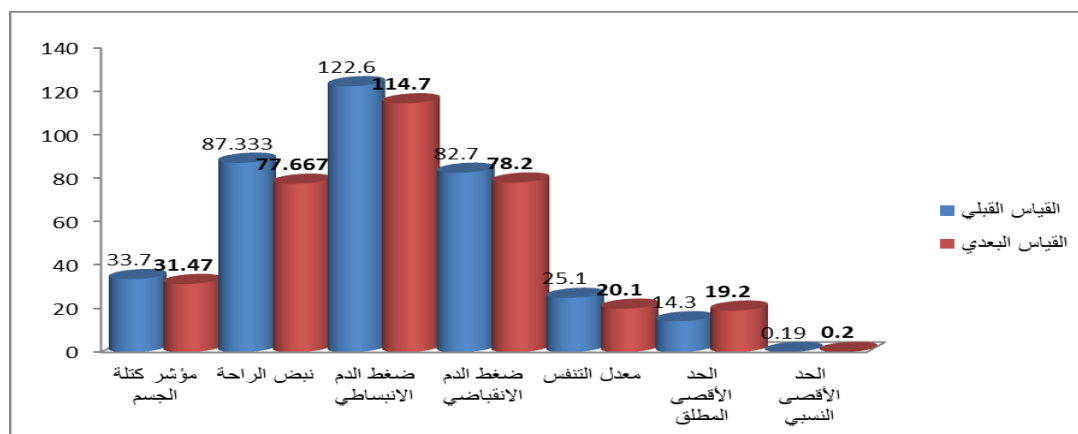
أولاً- عرض النتائج

في حدود هدف البحث وللتحقق من فرضيته (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، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي) لدى بعض السيدات البدنيات) وفي ضوء الاجراءات والمعالجات الاحصائية المتبعة تم التوصل الى النتائج التالية، وكما موضح في الجدول (٦) والشكل (١).

جدول (٦). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة ت للقياسات الفسيولوجية قيد البحث ن=١٢ .

م	القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	نسبة التحسن	قيمة ت
١	مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م ^٢)	٧,٣٣	٣,٦٥	٤,٧٣١	٣,٤٠	٦,٦	٧,١٢
٢	نبض الراحة	(ضربة/ق)	٨٧,٣٣٣	١١,١٠	٧٧,٦٦٧	١٠,٣٦	٪١,١١	٣,٩
٣	ضغط الدم الانبساطي	ملم/زئبق	٦,١٢٢	١٨	٧,١١٤	٩,١٤	٪٦,٤	٣,٥
٤	ضغط الدم الانقباضي	ملم/زئبق	٧,٨٢	٩	٢,٧٨	٠,٦٧	٪٥,٤	٣,٢
٥	معدل التنفس	مرة	١,٢٥	٦	١,٢٠	٣,٤	٪٩,١٠	٢,٤
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين (VO ₂ max) المطلق	(لتر/ق)	٣,١٤	١,٨	٢,١٩	٢,٨٢.٨	٪٣,٣٤	٧,٥
٧	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي	(مليتر/كجم/ق)	٠,١٩	٠,٠٣	٠,٢٠	٠,٥	٪٥,٣	٧,٢

ت الجدولية = ٧٦٩,١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .



شكل رقم (١) متوسطي القياسين القبلي والبعدي للقياسات الفسيولوجية قيد البحث

وهذا يؤكد صحة فرض البحث القائل: بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في بعض القياسات الفسيولوجية (قيد البحث) لدى بعض السيدات البدنيات بأمانة العاصمة).

مناقشة النتائج

تبين من نتائج جدول رقم (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في جميع القياسات الفسيولوجية قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (٤,٥٪ - ٣,٣٤٪)، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة بين (٤,٩ - ٣,٩) وهي أكبر من "ت" الجدولية والتي تبلغ (١,٧٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وجميع الفروق لصالح القياس البعدي.

قياس (مؤشر كتلة الجسم) حيث بلغت نسبة التحسن (٦، ٦٪). ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح الذي تم فيه مراعاة التدرج والتموج، والأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.

وفي هذا الصدد يشير (العرجان، ٢٠٠٨) أن التناقص الدال في مؤشر كتلة الجسم يعزى إلى الانخفاض الحاصل في وزن الجسم، حيث إن التمارين ذات الطابع الأوكسجيني تؤثر إيجابياً على وزن الجسم وبالتالي تؤثر إيجاباً على مؤشر كتلة الجسم. وهذا يتفق مع دراسات كلاً من: (Allan et al, 1997) (العرجان، ٢٠٠٨) (Mengistie, 2012)، (Morteza, 2010)، (Guo, 2015)، (عبود ومصطفى، ٢٠١٣) (كايد، ٢٠١٣) (أبو شادي وآخرون، ٢٠١٧).

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (٦) ان هناك تحسن ملحوظ في قياسي ضغط الدم الانبساطي والانقباضي لدى عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن (٦.٤٪، ٥.٤٪). ويفسر الباحثون ذلك إلى تأثير التدريبات الهوائية المقترحة على الجهاز الدوري وحركة الدم والدورة الدموية في الشرايين يذكر عبد الفتاح وحسانين (١٩٩٧م) أن ضغط الدم في الشرايين يعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة الجهاز الدوري الوظيفية، ويرجع ذلك لأن ضغط الدم يتحدد بناءً على عدة عوامل أهمها العلاقة بين دفع القلب للدم إلى الشرايين ودرجة المقاومة التي يواجهها سريان الدم في هذه الشرايين.

وانتفتت هذه النتيجة مع نتائج دراسة Mengistie Belay et al (2012) من ان للتدريب بالتمارين المشتركة الهوائية والمقاومة تأثير ملحوظ في تحسن ضغط الدم الانقباضي والانبساطي مع تحسن ملحوظ للجهاز الدوري التنفسي، واختلفت معها من حيث عدم المزج بين التمرينات الهوائية (الايروبيك) وتمرينات المقاومة، كما انتفتت هذه النتيجة مع نتائج دراسة Rastegar (2014) (Hoseuni et al). بان التمارين الهوائية ادت الى انخفاض ملحوظ في ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، وايضاً انتفتت مع نتائج كلا من Rastegar Hoseuni et al (2014)، و (Allan Geliebter et al (1997) و Mengistie Belay et al (2012).

بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ووجود اثر وتحسن ملحوظ في كل متغيرات البحث (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي)، ويعزي الباحثون هذه الفروق وهذا التحسن الى اثر البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الهوائية، وهذا ما أكدته دراسة العرجان (٢٠٠٨) في أن لبرنامج التدريب الهوائي الأثر الإيجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (٦) أن أكبر نسبة تحسن كانت في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (34.3٪) وهذا يدل على الاثر الواضح لبرنامج التدريبات الهوائية المقترح على القدرة الهوائية لدى السيدات البدنيات (عينة البحث) حيث يشير كلاً من عبد الفتاح وحسانين (١٩٩٧م) ورضوان (١٩٩٨) إلى أن القدرة الهوائية القصوى هي الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين الذي يمكن للجسم إستهلاكه والذي يحصل عليه الجسم من خلال الهواء الخارجي ويوجه إلى العضلات التي تقوم باستهلاكه.

ويؤكد كلاً من عبد الفتاح وسيد (٢٠٠٣م) على أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من أهم القياسات المستخدمة لتحديد الكفاءة البدنية من حيث القدرات الهوائية.

وفي هذا الصدد يؤكد عبد الفتاح وحسانين (١٩٩٧) أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتبر مؤشراً لكثير من العمليات الفسيولوجية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيقي إلى الدم.

- كفاءة عمليات توصيل الأوكسجين الى الأنسجة.

- كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين؛ أي كفاءة

عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

وانتفتت هذه النتائج مع دراسة كلا من Hee Kim et al (2015)، و (Rastegar Hoseuni et al (2014) و Allan Geliebter et al (1997) و Mengistie Belay et al (2012) و

كما أظهرت نتائج الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في

الاستنتاجات

- في حدود هدف البحث وفرضيته وفي ضوء النتائج التي توصل لها الباحثون تم استخلاص الاستنتاجات التالية: -
- ١- للتدريبات الهوائية المقترحة أثر إيجابي على جميع القياسات الفسيولوجية قيد البحث (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي).
 - ٢- كانت اعلى نسبة للتحسن في اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق حيث بلغت (34.3%).
 - ٣- كانت اقل نسبة للتحسن في قياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي حيث بلغت (3, 5%).

التوصيات

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بالتالي: -
- ١- استخدام التدريبات الهوائية المقترحة في برامج الرياضة للجميع.
 - ٢- نشر الثقافة الرياضية في اوساط السيدات وخاصة البدنيات.
 - ٣- استخدام التدريبات الهوائية المقترحة في برامج الرياضة المدرسية وخاصة مدارس البنات.
 - ٤- اجراء دراسات اخرى مشابهة على فئات اخرى في المجتمع (مرضى السكر والقلب والروماتيزم)

المراجع

- أولاً- المراجع العربية
- أبو حامد. سمير (٢٠٠٩). البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء، ط١، خطوات للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- أبو خيط. صالح بشير سعد (٢٠٠٦). تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات الحركية للاعبين كرة القدم الأواسط. دراسة منشورة، مجلة الساتل، العدد ٢، جامعة مصراته- ليبيا.

كما اظهرت نتائج الجدول رقم (٦) ان هناك انخفاض في معدل النبض في الراحة في القياس البعدي بفارق (١٠ نبضات) في المتوسط لدى عينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن (11.1%). ويعزو الباحثون ذلك الى اثر التدريبات الهوائية المقترحة في انقاص الوزن وخفض معدل النبض في الراحة، وهو ما اكدته نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة Hee Kim et al (2015) و Rastegar Hoseuni et al (2014) و السياغي ٢٠١٨م و (Diego et al, 2014) و المختار (٢٠٠٨) و Rastegar Hoseuni et al (2014)

ويرى الباحثون ان البرنامج التدريبي للتمرينات الهوائية المقترح ادى لإنقاص الوزن وتحسين مؤشر كتلة الجسم وهو ما اكدته النتائج، كما ظهر تحسن في ضغط الدم والجهاز الدوري والدورة الدموية في الشرايين وبالتالي انخفاض معدل النبض اثناء الراحة، وهو ما توصل اليه الباحثون، ويتفق مع نتائج دراسة عبد الفتاح (٢٠٠٠) و Mengistie Belay et al (2012).

كما اظهرت نتائج الجدول رقم (٦) نسبة تحسن ملحوظة في معدل التنفس بلغت (19.9%) لدى عينة البحث في القياس البعدي. ويرجع الباحثون سبب ذلك الى تأثير التدريبات الهوائية المقترحة في انقاص الوزن وخفض نسبة الدهون بالجسم، وزيادة قوة ومحيط القفص الصدري، والتاثير العام للتدريب الرياضي الهوائي على الجهاز التنفسي وهو ما اكدته سيد (٢٠١٤م)، عبدالفتاح ابو العلا (٢٠٠٣م)، وأكدته نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة Hee Kim et al (2015) و Rastegar Hoseuni et al (2014) و السياغي ٢٠١٨م و (Diego et al, 2014) و المختار (٢٠٠٨) و Rastegar Hoseuni et al (2014) ونتيجة لانقاص الوزن وخفض نسبة الشحوم، وزيادة قوة ومحيط القفص الصدري ظهر تحسن واضح في كفاءة الجهاز التنفسي وزيادة تبادل الغازات (عملية الشهيق والزفير) مع الاقتصاد في الجهد المتمثل في عدد مرات التنفس في الدقيقة (معدل التنفس) وهو ما توصل اليه الباحثون، ويتفق مع نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة عبدالفتاح (٢٠٠٠) و Mengistie Belay et al (2012).

- أبو شادي. سمير محيي الدين وعبد الحافظ. كمال عبد الجابر (٢٠٠٤). أثر إنقاص الوزن على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية لدى ناشئات رياضة الملاكمة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ١، العدد ٤٥، اسيوط، مصر.
- أبو شادي. سمير محمد، حنان. شرف الدين، إسراء. بكري محمد، قراعة. أحمد صلاح الدين (٢٠١٧): تأثير برنامج (غذائي - رياضي) على بعض المتغيرات البيوكيميائية لدى السيدات البدنيات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ١، العدد ٤٥، جامعة اسيوط، مصر.
- الحسيني. أيمن (٢٠٠٢). أخطبوط اسمه السمينة، مكتبة القرآن للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- الربضي. كمال جميل (٢٠٠٨) : الرياضة لغير الرياضيين، الجامعة الأردنية، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- الركبان. محمد بن عثمان، (٢٠٠٩). البدانة (الداء والدواء)، مكتبة الملك فهد الوطنية، المملكة العربية السعودية.
- السياغي. ايناس أحمد (٢٠١٨). أثر تدريبات الايروبيك على بعض القياسات الانثروبومترية لدى بعض السيدات البدنيات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء، اليمن
- العرجان. جعفر فارس عبد الرحيم (٢٠١٢). البدانة والممارسة الرياضية من أجل الصحة والتدخين والأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والعادات الغذائية لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن. جامعة البلقاء التطبيقية، السلط، الأردن
- العرجان، جعفر (٢٠٠٨). أثر برنامج للتدريب الهوائي على عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلبية الوعائية لدى عينة من الرجال الأردنيين المصابين بالبدانة المفرطة، المجلة العربية للغذاء والتغذية، مركز البحرين للدراسات والبحوث، العدد (٢٠)، ٣١-٥٥.
- المختار. شيلان صديق عبد الله (٢٠٠٨) : تأثير تمرينات الأيروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (٣٥ - ٤٥). مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث (ج٢)، المجلد الخامس، العراق.
- الهزاع. هزاع بن محمد (١٩٩٢): تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني؛ ط١؛ جامعة الملك سعود؛ الرياض، السعودية.
- الهزاع. هزاع بن محمد، الحويكان. عبد الرحمن بن محمد (١٤٢٢هـ). اختبار الجهد البدني مع قياس الوظائف التنفسية: أداة اكلينيكية مهمة، الدورية السعودية للطب الرياضي (٦) العدد (١).
- رضوان. محمد نصر الدين (١٩٩٨م). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة؛ ط١ دار الفكر العربي؛ القاهرة، مصر.
- سيد. أحمد نصر الدين (٢٠١٤م). مبادئ فسيولوجيا الرياضة، ط٢، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- سيد. أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م). فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)؛ ط١، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح. ابو العلا أحمد (٢٠٠٣م). فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح. ابو العلا أحمد (١٩٩٨م). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، مصر
- عبد الفتاح. ابو العلا أحمد وسيد. أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح. ابو العلا أحمد وحسانين. محمد صبحي (١٩٩٧م). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس التقويم؛ ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح. هناء فريد محمد (٢٠٠٠). تأثير برنامج رياضي مقترح على مستوى الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان - القاهرة، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Allan Geliebtr, Margret M Maher, Laura Gerace, Bernard Gutin, Steven B Heymfiled, and Sami a Hashim** (1997). *Effect of strength or aerobic training on body composition in obese dieting subject*, A study in the American journal of Clinical nutrition.
- Al-Gelban KS**, et al. *Dietary habits and exercise practices among the students of a Saudi Teachers' Training College*. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (5). 754-759.
- Diego Silva, Edio Petroski, Anderia Pelegrini** (2014). *Effects of aerobic exercise on the body composition and lipid profile of overweight adolescents*, Santa Catarina University- Brasil.
- Guo Siaoqiang** (2015): *experimental study of aerobic exercise on the weight loss effect of obese female college students*, College of Physical Education and Health, Zhaoqing University, Guangdong, China, Biomedical Research 2017.
- Hee Kim, Hyo lee, Byunghun so, jun son, Donghyun yoon, Wook Song** (2015). *Effect of aerobic training and resistance training on circulating Irisin level and their association with change of body composition in overweight obese adult's health and exercise science laboratory*, institute of sportraint science, Seoul nation University Seoul, Korea.
- Mengistie Belay, Reddy R.C. Syam Babu M** (2012). *The effects combined aerobic and resistance exercise training on obese adults*, Northwest Ethiopia, department of physical education, Andhra University.
- Morteza Taghavi, Mohammed sardar, Fahimeh Ayyaz, Hale Rokni** (2010). *Effect of aerobic training program on obesity and insulin resistance in young Women with polycystic ovary syndrome*, Department of Endocrinology, Mashhad University of medical sciences, A search in Iranian journey of Dipetes and obesity, volume3.
- Rastegar Hoseini, Zahr a Hoseini, Mehr y Hoseini** (2014). *Effects of aerobic exercise training on body composition and metabolic syndrome factors in obese male college student*.

- عبد السيد. عمرو فتحي وهمان (٢٠١٥). أثر انقاص الوزن السريع على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبين الكونج فو، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، مصر.
- عبود. فلاح مهدي ومصطفى. أثر عباس (٢٠١٣): تأثير منهج تأهيلي لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البايوكيميائية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد ٣٩، جامعة البصرة، العراق.
- كايد. محمود وجيه محمد (٢٠١٣). أثر التدريب الأرضي والأرضي مائي على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية لأعمار (٣٥ - ٤٥) عام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- مزارى فاتح، ساسي عبد العزيز، حماني إبراهيم (٢٠٠٧). قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي (الجزائر) العدد 14 جوان (يونيو) 20 ص (٧٤-٨٣).
- منصور. حسن فكري. (٢٠٠٤). كل شيء عن السمنة والجلد في علاجها، ط١، دار الصفا والمروة للنشر، القاهرة، مصر.

تأثير النمط الحياتي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين

أ. يحيى بن ناصر عبد الله ياسين
معلم تربية بدنية بإدارة تعليم صبيا

د. علي بن محمد علي جباري
أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني بجامعة الملك سعود،
الرياض، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢٠/٦/٢٠١٨م؛ وقيل للنشر في ٢/٩/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: النمط الحياتي-العادات الغذائية - النشاط البدني.

ملخص البحث: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير النمط المعيشي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين. وذلك على عينة عشوائية من الطلاب المتظمين في المدارس الحكومية بالمرحلة المتوسطة والثانوية بمحافظة صبيا (٢٦٤ طالبا) أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة. تم جمع البيانات باستخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني والنمط الحياتي (IPAQ). وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من (٤٨٪) من مجموع أفراد العينة من فئة الوزن غير الطبيعي، وأن نسبة الأفراد غير المدخنين بلغت (٦٠،٨٥٪)، و(٨،٥٧٪) لا توجد لديهم أي مشاكل صحية. وكذلك ارتفاع ملحوظ لنسب ممارسة الأنشطة البدنية مرتفعة ومعتدلة الشدة (٦٠،٨٣٪، ٧٠،٣٪) على التوالي، الثلث منهم يمارس أنشطة مرتفعة الشدة لأكثر من ساعة، وحوالي (٤، ١٧٪) فقط يمارس أنشطة معتدلة الشدة لأكثر من ساعة. إلا أن أيام ممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى المرتفعة الشدة من (٣-٥) أيام وأكثر في الأسبوع ظهرت بمستوى أقل من المأمول. وما يقارب من نصف أفراد عينة الدراسة يظل جالسا لأكثر من ساعتين. وبالنسبة لطبيعة العادات الغذائية بين أفراد العينة أظهرت نتائج الدراسة أن حوالي (٥، ٤٥٪) يلتزم بمواعيد تناول الوجبات الأساسية في بعض الأحيان. وأن نسبة تناول الحليب ومشقاته، والفواكه، والخضروات أثناء تناول الوجبات الرئيسية لم يكن ضمن الحد الملائم لأغلب أفراد عينة الدراسة. كما تشير نتائج الدراسة أن (٧، ٤٧٪) يتناولون ثلاث وجبات رئيسية في اليوم. ونسبة من أشار إلى تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية من مرة إلى مرتين يوميا حوالي (٧٠٪)، أهمها العصائر في المقام الأول يليها الفواكه والخضروات. كما أشارت نتائج الدراسة أن أكثر من (٩٥٪) من عينة الدراسة يستهلكون الوجبات السريعة في الاسبوع، وأن الجلوس أمام التلفاز من العادات المشجعة على تناول الطعام والذي يساهم بدوره في زيادة الوزن. وأن نسبة المتناول من المشروبات الغازية والشاي والقهوة المحتوية على الكافيين (٩٦، ٢٪، ٩٣، ٩٪) على التوالي، و(٦٦، ٧٪) من أفراد العينة يستهلكون مشروبات الطاقة. وفي ضوء نتائج الدراسة نستنتج تزايد مؤشرات الخطر على الصحة العامة بين المراهقين، وخاصة فيما يتعلق بزيادة الوزن وقله ساعات ممارسة النشاط البدني، وزيادة الخمول، وانتشار العادات الغذائية غير الصحية، وزيادة نسب استهلاك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة. ونوصي القائمين على صحة وتربية وتعليم هذه الفئة بضرورة إيجاد حلول عاجلة تساهم في نشر الوعي الصحي فيما يتعلق بأسلوب الحياة النشطة واختيار الغذاء الصحي، وتكثيف البحوث والدراسات الطولية المتعلقة بصحة وسلامة جميع أفراد المجتمع السعودي.

Effect of Lifestyle and Eating Habits on the Level of Physical Activity for Adolescents**Yahya N .Yassin***Teacher of Physical Education,
Ministry of Education - Sabya***Ali M. Jbbari***Professor of Exercise Physiology
King Saud University*

(Received 20/6/2018; Accepted for publication 2/9/2018)

Keywords: Lifestyle - dietary habits - physical activity.

Abstract: The purpose of the study was to identify the effect of lifestyle and eating habits on the level of physical activity of adolescents. Participants consisted of 264 middle and high school students in public schools in Sabia province, and they were aged from 15-18 years old. The Questionnaire (IPAQ) was utilized as the assessment tool to measure the level of physical activity and lifestyle of students.

The results of the study showed that above (48%) of the participants were overweighed and the rate of none smokers was (85.6%), and (57.8) of the participants did not have any health problems. As well as significantly higher rate of physical activity was ranged from high to moderate intensity (3.83%, 75%) respectively. One-third of the participants engaged in high-intensity activities for more than an hour, and only about 17.4% did moderate-intensity activities for more than an hour. However, the days of moderate to high-intensity physical activity (3-5 days) or more per week were less than expected, and nearly half of the participants stay sitting for more than two hours. As for the nature of eating habits among the participants, the results showed that about (45.5%) committed to the times of eating basic meals in some cases. The rate of intake of milk and dairy products, fruits and vegetables during the main meals were not within the appropriate range for most of the sample of the study. The results also showed that (47.7%) regularly eat three meals per day. The percentage of those who referred to eating snacks between the main meals from once to twice daily were (70%), juices followed by fruits and vegetables were the most favorite snacks. The results of the study indicated that more than (95%) of the participants consumed fast food weekly, and participants indicated that sitting for watching TV habits encouraged the habits of eating, which contributes to weight gain. The intake of soft drinks, tea and coffee were (96.2, 93.9%) respectively, while (66.7%) of the participants consumed energy drinks. In the light of the results of the study, we conclude that the increasing indicators of public health risk among adolescents are high in relation to weight gain and decreased hours of physical activity participation, sedentary, prevalence of unhealthy eating habits, and increased consumption rates of soft drinks and energy drinks.

The recommendations for practitioners who deal with this category in education settings are to find urgent solutions that contribute to health awareness regarding the active lifestyle, the choice of healthy food, and Intensifying research, more longitudinal studies related to the health and safety of all members of Saudi society.

مقدمة البحث

التغيرات المتسارعة التي يمر بها المجتمع السعودي في السنوات الاخيرة نتيجة ارتفاع المستوى الاقتصادي والتقني في جميع جوانب الحياة وما صاحبها من تغير في نمط الحياة، بالإضافة إلى العادات الغذائية المتمثلة في استهلاك الأطعمة المشبعة بالدهون والكوليسترول كالوجبات السريعة، وعدم تناول الفواكه والخضروات الطازجة، والتي حلت مكانها المشروبات الغازية والحلويات المصنعة بأشكالها المختلفة (الهزاع وآخرون، ٢٠١٢؛ الزهراني، ٢٠٠٧؛ الحسنات، ٢٠٠٩). أدت إلى بروز العديد من المشاكل الصحية والغذائية بين أفراد المجتمع، وأصبح الكثير من الناس عرضة للمخاطر الصحية والإصابة بالعديد من أمراض العصر كأمراض السرطان Cancers، والسمنة Obesity، والسكري Diabetes، وهشاشة العظام Osteoporosis، والأمراض القلبية الوعائية Cardiovascular Disease، وآلام أسفل الظهر low Back Pain، والتهاب المفاصل Arthritis، وذلك نتيجة ارتباطها الكبير بظاهرة الخمول من خلال الاعتماد على ما تقدمه التقنية والتكنولوجيا في معظم أمورهم الحياتية (الحري، ٢٠٠٤).

وتعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة في حياة الإنسان، حيث يتعرض المراهقين إلى كم كبير من المعلومات الجديدة التي تقتحم أفكارهم فيما يتعلق بالسلوكيات والأنماط والعادات الغذائية، والتي تساهم بشكل كبير في تشكيلها، وبالتالي تعكس تلك العادات إلى حد كبير نمط حياتهم المستقبلي (الهزاع وآخرون، ٢٠١٢؛ بدوي وآخرون، ٢٠١١). وتشير الدراسات التي أجريت في هذا الجانب أن معظم المراهقين (٨، ٩٣٪ من البنين و٢، ٨٧٪ من البنات) أمضى أكثر من ساعتان يومياً أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر. وأن وقت مشاهدة شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر أكثر من ٤ ساعات في اليوم مقارنة مع أقل من ساعتان في اليوم ارتبط مع قلة النشاط البدني، وانخفاض المتناول من الخضروات، كما ارتبط مع استهلاك كميات كبيرة من الحلويات عند الفتيات، واستهلاك المشروبات الغازية في كلا الجنسين (Diego et al, 2015). كما تشير نتائج

دراسة أخرى إلى وجود ارتباط بين استهلاك وجبة الإفطار مع انخفاض محتوى الدهون في الجسم، وصحة القلب والأوعية الدموية، كما أن المراهقين يأكلون نصف الكمية الموصى بها من الفواكه والخضروات، وأقل من ثلثي الكمية الموصى بها من الحليب ومنتجات الألبان، وأن استهلاك اللحوم ومنتجاتها والحلويات ظهر بشكل أكبر من الكميات الموصى بها. كما أشارت نتائج الدراسة أن متوسط الوقت الذي أمضوه المراهقون في قضاء أنشطة الحياة الخاملة بلغ ٩ ساعات في اليوم (Moreno et al, 2014).

كما أجرى (Abdulrahman et al, 2016) دراسة على المراهقين السودانيين، والذين تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٨ عاماً). وظهرت نتائج الدراسة أن عوامل خطورة الإصابة بالأمراض المزمنة ذات الصلة بالعادات الغذائية الغير صحية وسلوكيات الحياة الخاملة بدأت في الارتفاع بين المراهقين في المناطق الحضرية بالسودان. كما أشارت نتائجها أيضاً إلى أن نسبة مشاكل السمنة بلغت (٧، ١٠٪). وأن أنماط سلوك الحياة المتسم بقلة الحركة هي السائدة بين أفراد العينة، وأن نسبة ممارسة النشاط البدني بين المراهقين متدني (٨، ٦٪). وفي دراسة مسحية أجراها (Haroun et al, 2016) في دولة الإمارات العربية على عينة من المراهقين، أشارت نتائجها بأن (٤٠٪) من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٥ عاماً) يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. كما أن (١٦٪) من أفراد العينة لا يتناول وجبة الإفطار، وأن (١٨٪) لا يشرب الحليب، و(١٥٪) لا يأكلون الفواكه، وأن (٦٠٪) من أفراد العينة يشاهدون التلفاز أكثر من ساعتان يومياً.

وتشير الدراسات التي أجريت على المجتمع السعودي أن نسبة عدم ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة بشكل كافٍ مرتفعة، وأن نسبة الخمول البدني قد بلغت في المراهقين بين (١٢-١٥) سنة (٦، ٥٧٪)، وفي الشباب من (١٨-٢٣) سنة (٧٠٪) تقريباً (الحري، ٢٠١٢). بينما تشير نتائج دراسة أخرى (Al-Hazzaa et al, 2013, a) أن مستويات الخمول البدني عالية بين طلاب المرحلة الثانوية، وان ممارسة النشاط البدني لهذه

لشريحة كبيرة منهم يعزز أهمية الخوض في بحوث هذه الفئة العمرية (الهزاع وآخرون، ٢٠١٢). لذلك يجب أن نولي أفراد هذه المرحلة أهمية كبيرة حتى نضمن لهم نموا سليما، والعمل على بناء أساس معرفي يتسنى من خلاله توعية المجتمع وتعديل السلوكيات الغذائية والحركية للوقاية من الأمراض غير السارية. والتعرف على مستوى النشاط البدني والعادات الغذائية الشائعة بينهم، ويؤمل أن تسهم هذه الدراسة في إعطاء المسؤولين مؤشرا واضحا عن مستوى النشاط البدني والعادات الغذائية بين المراهقين، مما يساعد في وضع البرامج الخاصة لرفع مستوى نشاطهم البدني وتحسين عاداتهم الغذائية والرفي بصحة المجتمع.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير النمط المعيشي والعادات الغذائية على مستوى النشاط البدني للمراهقين.

تساؤلات الدراسة.

- ١- ما هي نسبة انتشار تصنيفات مؤشر كتلة الجسم، والتدخين، وطبيعة المشكلات الصحية التي يعاني منها أفراد العينة.
- ٢- ما هو واقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة (نوع وتكرار النشاط البدني الممارس، وعدد ساعات الممارسة، وساعات الخمول البدني).
- ٣- ماهي طبيعة العادات الغذائية ومستوى الوعي الغذائي بين أفراد العينة.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة هذا البحث وأهدافه.

مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على الطلاب المنتظمين في المدارس الحكومية بالمرحلة المتوسطة والثانوية السعوديين بمحافظة

الفترة ظهر بمعدل أقل من المطلوب. كما تشير نتائج دراسة مسحية أجريت على عينة أعمارهم ما بين (١٢-٢٠) من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية في مدينة الرياض، أن النشاط الحركي المنتظم لدى طلاب المدارس دون المستوى خاصة مع تقدم أعمارهم مما أدى إلى ارتفاع نسبة البدانة بينهم (الركبان، ٢٠٠٥). كما يشير في دراسة أخرى (الركبان، ٢٠٠٤) على عينة من المراهقين (سعوديين وغير سعوديين)، أن السلوك الغذائي لدى المراهقين يحتاج إلى المزيد من العناية والاهتمام، وإن هناك علاقة طردية بين الأمراض المزمنة والسلوكيات غير الصحية كتناول المشروبات الغازية وتناول الوجبات السريعة.

وفي دراسة أخرى من نوعها (Al-Hazzaa et al, 2013, b) ركزت على أوجه الشبه والاختلاف بين الثقافات من حيث السلوكيات الصحية بين المراهقين السعوديين والبريطانيين، وأشارت نتائجها إلى أن إجمالي مقدار الطاقة المصروفة من النشاط البدني عند المراهقين البريطانيين أعلى من إجمالي مقدار الطاقة المصروفة عند المراهقين السعوديين، كما تشير نتائج الدراسة إلى أن ظاهرة الخمول البدني الأعلى انتشار بين المراهقين السعوديين (٦٤٪) مقارنة مع المراهقين البريطانيين (٢٥،٥٪)، وأن غالبية المراهقين السعوديين والبريطانيين لم يكن لديهم أي اهتمام بالاحتياجات اليومية من الإفطار، والفواكه والخضار والحليب.

مشكلة البحث

لقد أكدت التوصيات الصادرة من منظمة الصحة العالمية في استراتيجيتها الدولية للغذاء والنشاط البدني على أهمية الرصد لمستويات النشاط البدني والخمول والعادات الغذائية للمجتمع ومتابعتها بشكل دوري (WHO, 2004)، وأن هذه الأهمية تزداد عندما يستهدف الرصد الدوري فئة المراهقين والشباب منهم (CDC, 1997; WHO, 2004). وفي المجتمع السعودي نلاحظ أن مستوى النشاط البدني والعادات الغذائية والسلوكيات الحياتية ليست في المستوى المأمول وبالأخص لدى فئة المراهقين، بالإضافة إلى حاجتنا إلى بيانات حديثة وكافية من حيث النشاط البدني والخمول والعادات الغذائية

استبانة تشمل محورين رئيسيين:

المحور الأول: يتعلق بقياس مستوى النشاط البدني من خلال تطبيق الاستبانة الدولية الخاصة بقياس مستوى النشاط البدني (IPAQ).

جدول (٢). المتوسطات والانحرافات المعيارية للمواصفات الجسمانية لأفراد العينة (ن=٢٦٤).

الانحراف المعياري	المتوسط	الصفة
٠,٩٩٠	١٦,٤٦	العمر (سنة)
٩,٨٧	١٦٢,٥٧	الطول (سم)
١٤,٥٥	٦١,٥	الوزن (كجم)
٤,٩٤	٢٣,٢٢	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ^٢)

المحور الثاني: تضمن إعداد مجموعة من الأسئلة تساعد في التعرف على العادات الغذائية والوعي الغذائي لدى المراهقين، والاستجابات الخاصة لكل سؤال بعد مراجعة العديد من الدراسات والاستبانات المتعلقة بهذا الشأن، بعد ذلك قام الباحثان بالتحقق من صدق الاستبانة للمحور الثاني وثباتها على النحو التالي:

أولاً: صدق الأداة: تم قياس صدق هذا المحور بعدة طرق أهمها:

١- صدق المحتوى

للتأكد من صدق المحتوى للمحور الثاني من أداة البحث، قام الباحثان بصياغة فقرات الاستبانة، ثم عرضها على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين في علوم الرياضة والنشاط البدني، وعلوم التغذية، لتحكيم هذا المحور ومعرفة آرائهم، والحكم على مدى صدق مضمون العبارات، ومدى فعالية ما وضعت لقياسه. وبعد جمع الاستبانات، ودراسة ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم، والعمل على تعديل بعض العبارات وحذف البعض الآخر في ضوء توجيهاتهم، تم الإبقاء على المفردات التي حصلت على

صيا (بنين) الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة، والبالغ عددهم (١٦٨٧) طالباً. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين المدارس التابعة لمجتمع الدراسة الحالي والبالغ عددهم (٢٦٤) طالباً، تم اختيارهم من (٣) مدارس من المرحلة المتوسطة، و (٣) مدارس من المرحلة الثانوية، بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، بعد ذلك تم اختيار فصل واحد من كل صف دراسي (الثالث متوسط، والأول والثاني والثالث ثانوي) بطريقة عشوائية أيضاً من كل مدرسة، ليبلغ بذلك إجمالي عدد الفصول المختارة (١٢) فصلاً.

جدول (١). الإحصائية الخاصة بمجتمع الدراسة وعدد ونسبة عينة الدراسة.

مجتمع الدراسة			
الصف الدراسي	عدد طلاب المجتمع	عدد مدارس المجتمع	عدد فصول المجتمع
الثالث متوسط	٤١٨	٧	١٥
الأول ثانوي	٤٥٠	٥	١٦
الثاني ثانوي	٤٢٦		١٥
الثالث ثانوي	٣٩٣		١٤
المجموع	١٦٨٧	١٢	٦٠
عينة الدراسة			
الصف الدراسي	العدد	النسبة %	
الثالث متوسط	٩٦	٣٦.٤	
الأول ثانوي	٧٤	٢٨	
الثاني ثانوي	٥٦	٢١.٢	
الثالث ثانوي	٣٨	١٤.٤	
المجموع	٢٦٤	١٠٠	

المواصفات الجسمانية لأفراد العينة

وسائل جمع البيانات:

أداة الدراسة: لتحقيق هدف البحث قام الباحثان بتصميم

الدراسة) وذلك بعد تدريبهم على أخذ القياسات المطلوبة، وطريقة تعبئة الاستبانة. وقد تم شرح الهدف من الدراسة، قبل توزيع الاستبانة عليهم مع التنبيه على أن تتضمن إجاباتهم واقعهم الذي يعيشونه، وذلك بحضور الباحثان والمساعدین. القياسات الجسمية: بعد الفراغ من تعبئة الاستبانة وجمعها تم أخذ القياسات الجسمية التالية:

- طول الجسم: تم قياس الطول باستخدام مقياس الطول من نوع (سيكا) لأقرب (٥, ٠ سم).
- كتلة الجسم: تم قياس كتلة الجسم باستخدام ميزان طبي معايير من نوع (سيكا) لأقرب (١٠٠ جرام).
- مؤشر كتلة الجسم BMI: تم حساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الكتلة (كجم)}}{\text{الطول (م)}}^2$$

بعد ذلك تم تصنيف أفراد العينة من حيث مؤشر كتلة الجسم بناء على معايير البدانة وزيادة الوزن الخاصة بالأطفال والمراهقين للأعمار دون (١٨) سنة الى اربعة فئات: نقص الوزن (Underweight)، وزن طبيعي (Normal Weight)، وزن زائد (Overweight)، وسمنة (Obese) طبقاً لتصنيف المجموعة الدولية لدراسة السمنة لمن هم دون سن (١٨) سنة (Cole et al., 2000).

الأساليب الإحصائية

قام الباحثان بإدخال البيانات وترميزها باستخدام برنامج (SPSS Statistics 17.0) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences، ومن ثم معالجتها في ضوء الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد الإحصائيات الوصفية لعينة الدراسة.
- ٢- معامل ألفا كرونباخ Cornbrash's Alpha لحساب الصدق الذاتي، وثبات المحور الثاني من الاستبانة الخاص بالعادات الغذائية والوعي الغذائي.

نسبة اتفاق فوق (٧٥٪)، ليستقر هذا المحور بصيغته النهائية على (٣٢ سؤالاً). وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري، وصدق المحتوى للمحور الثاني من الأداة.

٢- الصدق الذاتي:

تم قياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. بالاعتماد على معاملات ثبات المقياس وأبعاده التي استخرجت بطريقة ألفا كرونباخ وذلك كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣). نتائج الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي.

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	المحور الثاني
٠,٩٤	٠,٨٨٥	العادات الغذائية والوعي الغذائي

ثانياً: ثبات الأداة: قام الباحثان بحساب معامل الثبات لأداة البحث بعدة طرق من أهمها:

١- طريقة إعادة تطبيق الاختبار

طبّق الاختبار على عينة عشوائية مؤلفة من (٣٠ طالبا) خارج عينة الدراسة الأصلية من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بمدارس محافظة صيبا العمر من (١٥ - ١٨) سنة، وبعد مضي أسبوع من التطبيق الأول قام الباحثان بإعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الطلاب في التطبيقين الأول والثاني بعد التأكد من طبيعية البيانات، وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٩٧١).

٢- معامل الثبات ألفا كرونباخ

بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس = ٠,٨٨٥.

إجراءات البحث

بعد أخذ الموافقة من مدراء المدارس وأولياء أمور الطلاب والطلاب عينة الدراسة على تطبيق الأداة، قام الباحثان بجمع البيانات بالاستعانة بمعلمي التربية البدنية بكل مدرسة (عينة

- ٣- معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient - معامل الارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient
التطبيق الثاني.
اختبار كا تربيع لتحديد الفروق بين التكرارات
المفردة والدرجة الكلية للمحور، ولقياس ثبات الاستبانة بعد

عرض ومناقشة نتائج

أولاً: عرض النتائج.

جدول (٤). النسب المئوية ومستوى الدلالة لحالة التدخين وتصنيف مؤشر الكتلة وأهم المشاكل الصحية.

مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	تصنيف مؤشر كتلة الجسم لأفراد العينة ن=٢٦٤ (١٠٠٪)		
		الصفة	العدد	٪
٠,٠٠,٠	٩١,١٠٥	أقل من الطبيعي	٣٥	٣,١٣
		طبيعي	١٣٨	٣,٥٢
		زيادة في الوزن	٤٧	٨,١٧
		سمنة	٤٤	٧,١٦
مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	هل أنت مدخن ن=٢٦٤ (١٠٠٪)		
		الصفة	العدد	٪
٠,٠٠٠	١٣٣,٨٨	نعم	٣٨	١٤,٤
		لا	٢٢٦	٨٥,٦
مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	أهم المشاكل الصحية المنتشرة بين أفراد العينة ن=٢٦٤ (١٠٠٪)		
		الصفة	العدد	٪
٠,٠٠,٠	٣٦,٦٦٨	أمراض الجهاز التنفسي	٤	٥,١
		الربو وحساسية الصدر	٢٠	٦,٧
		أنيميا	٨	٣
		سمنة	٢٠	٦,٧
		ألام الظهر	١٢	٥,٤
		لا أعاني شيء	٢٠٠	٨,٧٥

(٨٥,٦٪)، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بالأفراد المدخنين. كما يتبين من الجدول ظهور العديد من المشاكل الصحية المنتشرة بين أفراد العينة وبنسب متفاوتة، إلى أن نسبة الأفراد الذين لا يعانون من أي مشكلات صحية الأعلى بنسبة بلغت (٥٧,٨٪) مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالحهم.

يبين الجدول (٤) النسب المئوية لتصنيفات مؤشر كتلة الجسم، وحالة التدخين، وأهم المشاكل الصحية المنتشرة بين أفراد العينة. بالإضافة لأهم الفروق الإحصائية لتلك المتغيرات. حيث يتضح أن أكثر من (٥٢٪) من مجموع أفراد العينة يصنف من فئة الوزن الطبيعي حسب مؤشر كتلة الجسم، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالحهم. كما أشارت نتائج الدراسة بأن نسبة الأفراد (غير المدخنين) بلغت

جدول (٥). النسبة المئوية مستوى الدلالة لممارسة الأنشطة المرتفعة والمعتدلة الشدة وأيام وزمن ممارسة الأنشطة البدنية وزمن الحمول البدني ن=٢٦٤ (١٠٠٪).

مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	غير ممارس		ممارس		الأنشطة البدنية		
		%	العدد	%	العدد			
٠,٠٠٠	١١٧,٣٣	١٦,٧	٤٤	٨٣,٣	٢٢٠	الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة		
٠٠٠,٠	٦٦	٢٥	٦٦	٧٥	١٩٨	الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة		
مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	ممارسة أكثر من خمسة أيام		ممارسة من ثلاث - خمسة أيام		ممارسة أقل من ثلاثة أيام		أيام الممارسة
		%	العدد	%	العدد	%	العدد	
٠٠٠,٠	٢٧٣,٣٨	٤,١٧	٤٦	٥,٤٨	١٢٨	١,٣٤	٩٠	أنشطة مرتفعة الشدة
٠٠٠,٠	٥٥,١٦٧	٨,٣	١٠	٢٨	٧٤	٢,٦٨	١٨٠	أنشطة معتدلة الشدة
٠٠٠,٠	٥٥,٥٠	٩,٣٧	١٠٠	٥,٤٨	١٢٨	٦,١٣	٣٦	ممارسة المشي
مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	أكثر من ساعة		نصف ساعة - ساعة		أقل من نصف ساعة		زمن الممارسة
		%	العدد	%	العدد	%	العدد	
٠١٣,٠	٦٦,٨	٣٣	٨٧	٩,٤٠	١٠٨	١,٢٦	٦٩	أنشطة مرتفعة الشدة
٠٠٠,٠	٦٤,٣٠	٤,١٧	٤٦	٢,٤٣	١١٤	٤,٣٩	١٠٤	أنشطة معتدلة الشدة
٠١,٠	١,١٣	٢,٢٤	٦٤	٤,٤٢	١١٢	٣,٣٣	٨٨	ممارسة المشي
مستوى الدلالة	قيمة كا ^٢	%		العدد		الزمن الجلوس /س		
٠٠٠,٠	٥٢,٣٧	٨,٥٠		١٣٤		ساعتان وأقل		
		٦,٢١		٥٧		أكثر من ساعتان-أربع		
		٧,٢٧		٧٣		أكثر من أربع ساعات		

الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة (أقل من ثلاثة أيام) في الأسبوع بلغت (٦٨,٢٪)، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية. كما أشارت نتائج الدراسة أيضا إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، والأنشطة البدنية المعتدلة الشدة، والمشى لمدة من (نصف ساعة - ساعة) في اليوم ظهر بأعلى قيمة حيث بلغت (٤٠,٩٪)، (٤٣,٢٪)، (٤٢,٤٪) على التوالي، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وبالوقوف على ساعات الجلوس التي تعد من أهم المؤشرات لدرجة الحمول البدني تشير نتائج الدراسة إلى أن زمن الجلوس (ساعتان وأقل) ظهر بأعلى نسبة بين أفراد العينة حيث بلغت (٥٠,٨٪)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بالأزمنة الأخرى.

كما يبين الجدول في رقم (٥) النسبة المئوية ومستوى الدلالة لممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة والمعتدلة الشدة، وأيام، وزمن ممارسة الأنشطة البدنية، والحمول البدني. حيث أشارت نتائج الدراسة أن أغلب أفراد عينة الدراسة تقوم بممارسة أنشطة بدنية مختلفة، حيث بلغت نسبة الممارسين للأنشطة البدنية المرتفعة الشدة (٨٣,٣٪)، كما بلغت نسبة الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية المعتدلة الشدة (٧٥٪)، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لممارسي الأنشطة البدنية مقارنة بغير الممارسين. كما أشارت نتائج الدراسة أن نسب ممارسة الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة وممارسة المشى من (ثلاثة - خمسة أيام) في الأسبوع متساوية حيث بلغت (٤٨,٥٪)، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة

جدول (٦) النسب المئوية ومستوى الدلالة لنوع الغذاء المتناول وأهم العادات الغذائية المتبعة أثناء وبعد تناول الوجبات الأساسية.

مستوى الدلالة	قيمة كا	ما هي أكثر المحتويات الغذائية التي تتناولها في وجبتك ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	ما عدد الوجبات الرئيسية المتناولة يومياً ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	هل تتلزم بمواعيد الوجبات الأساسية في اليوم ن=٢٦٤ (١٠٠%)					
		النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			
٠,٠٠٠	٢٩٧,٤٦	٥٣,٨	١٣٢	نشويات	٠,٠٠٠	١٠٦,٣٠	٨,٣	٢٢	وجبة واحدة	٠,٠٠٠	٦٤,٧٩	٢٥	٦٦	دالما			
		٦,١	١٦	الحليب ومشققاته			٣١,٨	٨٤	وجبتان			٢٢,٧	٦٠	ناغرا			
		١٤,٤	٣٨	الفواكه			٤٧,٧	١٢٦	ثلاث وجبات			٤٥,٥	١٢٠	أحياناً			
		٣,٨	١٠	الخضروات			١٢,١	٣٢	أكثر من ثلاث وجبات			٦,٨	١٨	أبداً			
		١٩,٧	٥٢	البروتينات													
		٢,٣	٦	الدهون													
مستوى الدلالة	قيمة كا	ما هي الوجبات الخفيفة التي تفضلها بين الوجبات الأساسية ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	كم عدد الوجبات الخفيفة التي تتناولها يومياً ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	هل تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية ن=٢٦٤ (١٠٠%)					
		النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			
		٣٧,٩	١٠٠	عصائر			٤٣,٩	١١٦	وجبة واحدة			٢٢	٥٨	دالما			
		٢٣,٥	٦٢	فواكه وخضروات			٣٣,٣	٨٨	وجبتان			٣١,٨	٨٤	ناغرا			
		١٣,٦	٣٦	حلويات			١٢,١	٣٢	ثلاث وجبات			٤٣,٢	١١٤	أحياناً			
		٣	٨	موالح			١٠,٦	٢٨	أكثر من ثلاث وجبات			٣	٨	أبداً			
مستوى الدلالة	قيمة كا	العادات المتبعة بعد تناول الوجبات الأساسية ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	هل تتناول طعامك أمام التلفاز ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	عدد مرات تناول الوجبات السريعة في الأسبوع					
		النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			
		٢١,٢	٥٦	النوم			١٩,٧	٥٢	دالما			٧,٦	٢٠	٤ مرات	٤,٥	١٢	لا شيء
		١٢,١	٣٢	مزاولة أعمال منزلية			٣١,٨	٨٤	ناغرا			١٢,٩	٣٤	٥ مرات	٢,٨	٧٤	مرة
		٤٧,٧	١٢٦	مشاهدة التلفاز			٣٨,٦	١٠٢	أحياناً			١,٥	٤	٦ مرات	٢٢,٧	٦٠	مرتان
		١٨,٩	٥٠	ممارسة أنشطة رياضية			٩,٨	٢٦	أبداً			٦,١	١٦	٧ مرات وأكثر	١٦,٧	٤٤	ثلاث مرات
٢١,٢	٥٦	النوم															
١٢,١	٣٢	مزاولة أعمال منزلية															
مستوى الدلالة	قيمة كا	أنواع المشروبات المتناولة ن=٢٦٤ (١٠٠%)			مستوى الدلالة	قيمة كا	لا			مستوى الدلالة	قيمة كا	نعم					
		النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			النسبة	العدد	الصفة			
		٠,٠٠	٢٩,٣٣	٣٣,٣			٨٨	٦٦,٧	١٧٦			مشروبات الطاقة					
		٠,٠٠	٢٠٣,٨٨	٦,١			١٦	٩٣,٩	٢٤٨			المشروبات الساخنة					
٠,٠٠	٢٥٥,٥٢	٣,٨	١٠	٩٦,٢	٢٥٤	المشروبات الغازية مثل الكولا والبيبيسي											

تناول الوجبات الإضافية الخفيفة. وبالوقوف على تناول الوجبات السريعة أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من (٢٢,٥٪) من أفراد العينة يتناولون هذه الوجبات مرتان في الأسبوع، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وبالنظر إلى أهم العادات المتبعة أثناء وبعد تناول الوجبات الأساسية أشارت نتائج الدراسة أن (٣٨,٦٪) من أفراد العينة تشاهد التلفزيون أحياناً أثناء تناول الطعام، بينما تشير نسبة (٤٧,٧) بأنها تمارس عادة مشاهدة التلفاز بعد تناول الوجبات الأساسية، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك العادات المختلفة. كما تشير النسب المئوية ومستوى الدلالة لأنواع المشروبات المحتوية على الكافيين أن مشروبات الطاقة الأكثر استهلاكاً (٦٦,٧٪)، وبلغت نسبة من يتناول مشروبات الكافيين الساخنة المختلفة (٩٣,٩٪)، ونسبة من يتناول المشروبات الغازية كالبيبيسي والكولا (٩٦,٢٪) مع وجود فروق دالة إحصائية في تناول تلك المشروبات.

وبين الجدول (٦) النسب المئوية ومستوى الدلالة لنوع الغذاء المتناول وأهم العادات الغذائية المتبعة حيث أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة تناول الوجبات الرئيسية في موعدها المحدد أحياناً بلغ (٤٥,٥٪). وبالرغم من عدم الالتزام بتناول الوجبات الرئيسية في موعدها المحدد إلا إن أغلبية عينة الدراسة يتناول عدد ثلاث وجبات في اليوم ونسبة (٤٧,٧٪). كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن تناول النشويات ضمن الوجبات الرئيسية ظهر بأعلى نسبة (٥٣,٨٪). وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حول الوجبات الرئيسية من حيث مواعيد تناولها، وعددها، ونوعها. كما تشير نتائج الدراسة إلى أن نسبة عالية يتناولون الوجبات الإضافية الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، وأن تناول وجبة واحدة من الوجبات الإضافية الخفيفة ظهر بنسبة أعلى (٤٣,٩٪)، بالإضافة إلى أن العنصر من أكثر الأنواع الغذائية الخفيفة التي يتم تناولها (٣٧,٩٪). مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث

ثانياً: مناقشة النتائج

التحولات الاقتصادية والاجتماعية الملحوظة والاعتماد على التكنولوجيا على مدى العقود الماضية، ساهمت في تغيير نمط الحياة وزيادة الخمول وانخفاض النشاط البدني بالمجتمع السعودي (Al-Hazaa et al, 2011). كما أن عوامل التحضر والمحددات البيئية والسلوكيات الغذائية غير الصحية لا تشجع على ممارسة النشاط البدني (Amin et al, 2011). لذلك فإننا بحاجة أكثر لفهم ومعرفة تأثير نمط الحياة والعادات الغذائية بين المراهقين السعوديين على ممارسة النشاط البدني. وباستعراض نسب متوسط مؤشر كتلة الجسم في الدراسة الحالية التي تقع ضمن الحدود الطبيعية لتصنيف مؤشر كتلة الجسم (٢٢، ٢٣٪)، نجد أن أكثر من نصف عينة الدراسة في المعدل الطبيعي (٢، ٥٢ كجم/م^٢)، وبالمقارنة مع دراسات اخرى على المراهقين بالمجتمع السعودي نجد أنها الأقل مقارنة بدراسة (الهزاع وآخرون، ٢٠١٢) (١٠، ٢٤٪)، و(الهزاع، ٢٠٠٤) (٥، ٢٤٪)، و(الهويشل وجباري، ٢٠١٧) (٨٧، ٢٥٪)، ومقارنة مع دراسة (ياسين وجباري، ٢٠١٦) (٧٣، ٢٢٪)، و(جباري، ٢٠١٦) (٣١، ٢٣٪). و(جباري، ٢٠١٧) (١٠، ٢٢٪). بينما تشير نتائج الدراسة الحالية ان حوالي (٨، ٤٧٪) من أفراد عينة الدراسة يقعون خارج نطاق الوزن غير الطبيعي (الصحي) وهذه النتائج تدعم نتائج دراسات اخرى اشارت الى تفشي ظاهرة السمنة لدى الاطفال والمراهقين السعوديين (Al-hazaa et al. 2012). وظهور نسبة نحافة كبيرة في دراسة اخرى (جباري والجلعود، ٢٠١٧)، ويعد الوزن الطبيعي الأعلى مقارنة مع دراسة (جباري والجلعود، ٢٠١٧؛ والعرجان والبكري، ٢٠١٥)، والاقل مقارنة بدراسة (الهويشل وجباري، ٢٠١٧، Rethaiaa, et al, 2010). كما تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن نسبة من لديهم وزن زائد وسمنة معا بلغ (٥، ٣٤٪) وهي اقل مقارنة بنتائج دراسة (العرجان والبكري، ٢٠١٥؛ والهويشل وجباري، ٢٠١٧) على المجتمع السعودي، ويبدو أن الاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية يعود إلى طبيعة البيئة الجغرافية ونمط المعيشة من مكان لآخر. وتشير بعض

الدراسات إلى ان التحضر والمحددات البيئية ذات الصلة بالنشاط البدني وبعض العادات الغذائية غير الصحية والبيئة الحارة والمترية قد يكون بمثابة رادع لأسلوب حياة نشط في المملكة العربية السعودية وخاصة لدى المراهقين والشباب (Amin et al, 2011).

كما تشير نتائج الدراسة أن نسبة المدخنين بلغ (٤، ١٤٪) وغير المدخنين (٦، ٨٥٪) مع وجود دلالة احصائية عند مستوى (٠، ٠١)، مما يدل على ان نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة لا تمارس عادة التدخين وهذه النسبة مشابهة لنتائج دراسة (الجباري، ٢٠١٧)، وأقل من نسبة المدخنين في دراسة (الهزاع، ٢٠٠٤؛ والعرجان والبكري، ٢٠١٥)، وأكثر من دراسة (الركبان، ٢٠٠٥)، ودراسة (Mohammed & Amin, 2010) على طلاب جامعة الملك فيصل الذكور بالإحساء أقل من (٢٠) سنة (٨، ١٦٪). وعند مقارنة نسب التدخين في الدراسة الحالية مع نسب التدخين في بعض الدراسات في المجتمع الخليجي نجد ان النسب متقاربة مع دراسة (Mochtar & Hooper, 2012; Mohammed, et al. 2010) الكويتي (٣، ١١٪)، والمجتمع القطري (٤، ١٥٪) على التوالي. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Adrian et al, 2005) التي أجراها على المراهقين وأشارت نتائجها إلى أن التبغ هو المادة الأكثر شيوعاً ونسبة (٧، ٢٩٪) للذكور، (٧، ١٥٪) للإناث. وكما هو معلوم يعد التدخين من أهم عوامل الخطر المؤدية للوفاة، حيث يشير (Eriksen et al, 2012) إلى وفاه ستة ملايين شخص عام (٢٠١١) نتيجة لتعاطي التبغ، ويتوقع بحلول عام (2030) أن يموت سنوياً ثمانية ملايين شخص. وحول طبيعة المشكلات الصحية الأكثر انتشاراً بين أفراد العينة أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر (٧٥٪) من أفراد العينة لا يعاني من أي مشاكل صحية، ما عدا ظهور بعض المشاكل الصحية بين أفراد العينة ولكن بنسب متفاوتة مثل السمنة، والربو وحساسية الصدر بنسبة بلغت (٦، ٧٪) لكلا منهما .

وتزداد أهمية الإجابة على التساؤل الثاني المتعلق بواقع ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة؟ كون المراهقين يمتلكون مقدار كبير من الطاقة تتزامن مع نمو متسارع في هذه

الجدير بالذكر أن نتائج العديد من الدراسات تشير إلى أن هناك ارتباط بين زيادة الوزن وانخفاض مستوى النشاط البدني مما يسلب الضوء على أهمية دور النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع الشدة في منع زيادة الوزن أو السمنة لدى المراهقين (Croezen et al, 2009; Dupuy et al, 2011). وتشير أدلة أخرى إلى أن عدم كفاية النشاط البدني المرتفع الشدة قد يكون عامل خطر لارتفاع مؤشر كتلة الجسم في مرحلة المراهقة في الولايات المتحدة الأمريكية (Patrick et al, 2004; Parikh & Stratton, 2001)، كما أن بيانات المراهقين من (١٠-١٦) سنة في ٣٤ دولة تشير إلى أن النشاط البدني المنخفض وزيادة عدد ساعات مشاهدة التلفزيون لها ارتباط أعلى بزيادة الوزن مقارنة مع الوزن الطبيعي (Janssen et al, 2005). وأن هناك دلالة احصائية بين عدد ساعات مشاهدة التلفزيون والسمنة لدى الاطفال والمراهقين (Pearson et al, 2011; Mark et al, 2008). وتعزز نتائج الدراسة الحالية نتائج دراسة (AL-Hazzaa et al, 2013b) على المراهقين السعوديين والبريطانيين والتي وجدت انتشار لسلوك الخمول من خلال عدد الساعات التي يقضيها المراهقون في مشاهدة التلفزيون (أكثر من ٢ ساعة في اليوم). ولعل نتائج هذه الدراسات توجه رسالة للمختصين في مجال الصحة والنشاط البدني والتربويين في المملكة العربية السعودية إلى أهمية نشر الوعي الصحي بمخاطر سلوكيات الخمول البدني واستبدالها بأسلوب الحياة النشط.

وللإجابة على التساؤل الثالث الخاص بطبيعة العادات الغذائية ومستوى الوعي الغذائي بين أفراد العينة؟ أظهرت نتائج الدراسة أن الالتزام بمواعيد تناول الوجبات الأساسية في بعض الأحيان ظهر بأعلى نسبة حيث بلغت (٤٥,٥٪). وبالنسبة لتناول المشاركين للحليب ومشتقاته، والفواكه، والخضروات أثناء تناول الوجبات الرئيسية، فإن نتائج الدراسة تتفق مع نتائج دراسة (Diego et al, Al-Hazzaa et al, 2013, b; Haroun et al, 2016; 2015)، حيث أشار المشاركون بأن مقدار المتناول منها لم يكن كبيراً لدى أغلب أفراد عينة الدراسة. كما أشارت نتائج الدراسة أن تناول ثلاث وجبات رئيسية في اليوم ظهر بأعلى نسبة حيث بلغت (٤٧,٧٪)، وتتفق هذه النتائج مع

المرحلة، الذي بدوره دعا المنظمات الصحية إلى وضع التوصيات بأهمية الحفاظ على صحتهم وتحسينها وذلك من خلال ممارسة أنشطة بدنية معتدلة الشدة إلى مرتفعة الشدة لمدة ساعة كاملة وبشكل يومي طيلة أيام الأسبوع (WHO, 2013; US Department of Health and Human Services, 2008). ولقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية ارتفاع ملحوظ لنسبة ممارسة أفراد العينة للأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، والمعتدلة الشدة حيث بلغت (٧٥,٣٪، ٨٣,٣٪) على التوالي. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من نصف أفراد العينة تمارس الأنشطة المرتفعة والمعتدلة الشدة لمدة ساعة وأكثر من ساعة، والذي بدوره يتوافق مع التوصيات العالمية لهذه المرحلة العمرية. ولكن بالنظر في أيام ممارسة الأنشطة البدنية المعتدلة إلى المرتفعة الشدة أشارت نتائج الدراسة أن ممارسة أكثر من خمسة أيام في الأسبوع لتلك الأنشطة ظهرت في مستوى أقل من المأمول حيث بلغت فيها النسبة (٣,٨٪، ١٧,٤٪) على التوالي، مما يدل على أهمية العمل لزيادة ساعات وإيام الممارسة البدنية للحفاظ على الصحة. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Haroun et al, 2016) التي أشارت نتائجها أن أكثر من (٦٠٪) من أفراد العينة لا تمارس الأنشطة البدنية بشكل يومي. وفيما يتعلق بالخمول البدني من خلال احتساب الساعات التي يقضيها المراهق في مشاهدة التلفاز وأجهزة الكمبيوتر أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من نصف أفراد العينة خصص لذلك (ساعتان وأقل) وهذا مؤشر جيد على أن معظم أفراد عينة الدراسة نشيطين، إلا أن هذه النتيجة لا تتفق مع دراسة (Diego et al, 2015) التي أشارت نتائجها إلى أن معظم أفراد عينة الدراسة تقضي أكثر من أربع ساعات في مشاهدة التلفاز واستخدام أجهزة الكمبيوتر، وكذلك مع نتائج دراسة (Moreno et al, 2014) والتي أشارت نتائجها بأن متوسط الوقت الذي أمضوه المراهقون في قضاء أنشطة الحياة الخاملة بلغ (٩ ساعة/يوم). بينما تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن نسبة من خصص (أكثر من أربع ساعات) في ممارسة النشاط البدني بلغت (٢٧,٧٪)، والذي يفسر لنا بدوره سبب انخفاض نسبة أيام ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة.

السريعة وانخفاض استهلاك الفاكهة والخضروات (Lowry et al, 2002). بالإضافة الى ارتباط الوقت الذي يقضيه المراهقين (١٢-١٩) سنة امام شاشة التلفزيون مع زيادة متلازمة التمثيل الغذائي بصرف النظر عن النشاط البدني (Ekelund et al, 2006). وخلال السنوات العشر الماضية نجد ان الوجبات السريعة والخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية العالية اصبحت في متناول اليد للمراهقين والشباب خاصة بالمملكة العربية السعودية الأمر الذي ساهم في انتشار الخمول البدني والعادات الغذائية غير الصحية مترافقة مع زيادة معدلات السمنة (AL-Hazzaa et al, 2012). إن المقارنات أظهرت اختلافات كبيرة بين البلدان في العادات الغذائية حيث اشارت المقارنة بين دول الشمال والجنوب الأوروبي ان تناول الوجبات الخفيفة والسريعة كانت شائعة بين المراهقين في دول الشمال مقارنة مع دول الجنوب الأوروبي (Samuelson et al, 2000). وهذه المعدلات اقل من تلك الموجودة في الولايات المتحدة (Cruz, 2000). الا ان بيانات دراسة (AL-Hazzaa et al, 2013b) تشير الى عدم وجود فروق بين الجنسين في استهلاك الفاكهة والخضار بين الاطفال البريطانيين الا ان الذكور السعوديين يستهلكون نسبة اعلى من الثمار مقارنة بالإناث. كما ان نسبة المراهقين السعوديين المستهلكين للمشروبات المحلاة بالسكر أعلى من تلك الموجودة لدى البريطانيين. ونتائج هذه الدراسة لا تختلف كثير عن نتائج وبيانات المراهقين السعوديين من حيث استهلاك الوجبات السريعة والخفيفة والعادات المصاحبة لتناول الوجبات الغذائية. الجدير بالذكر ان منظمة الصحة العالمية توصي بالحد من استهلاك الطاقة من الدهون والحد من تناول السكريات الحرة وزيادة تناول الفواكه والخضروات (WHO, 2004). حيث تشير دراسة (Collison et al, 2010) إلى وجود ارتباط إيجابي بين محيط الخصر وتناول المشروبات المحلاة بالسكر بين المراهقين الذكور. وفي دراسة منهجية أخرى خلصت نتائجها إلى أن زيادة استهلاك الفواكه والخضروات ساهم في خفض السمنة بين الافراد الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة المفرطة من البالغين (Ledoux et al, 2011) بينما وجد (AL_Hazzaa et al, 2012) علاقة وثيقة بين

نتائج دراسة (Abdulrahman et al, 2016)، إلا أنها تختلف معها عند النظر في الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها بين الوجبات الرئيسية، فلقد أظهرت نتائج الدراسة أن هذه الممارسة شائعة بين نسبة كبيرة من أفراد العينة وبلغت نسبة من أشار إلى تناولها من مرة إلى مرتين يوميا أكثر (٧٠٪). كما أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الوجبات الخفيفة قد تركزت على العصائر في المقام الأول تلي ذلك الفواكه والخضروات. ويتضح لنا من ذلك عدم تقدير عينة الدراسة لأهمية الخضروات، والفواكه الغذائية، واعتبارها على أنها وجبات خفيفة ليست ذات أهمية غذائية، الأمر الذي يستوجب على جميع الجهات المعنية بتلك الفئة تبني عملية التثقيف الغذائي والصحي وتوضيح المفاهيم الغذائية الأساسية لهم.

كما أشارت النتائج أن أكثر من (٩٥٪) من بين المشاركين في الدراسة يستهلكون الوجبات السريعة وكانت نسبة من يتناولها على الأقل مره واحد ومرتان أسبوعيا قد بلغت وعلى التوالي (٢٨٪)، (٢٢,٧٪). ويعد ذلك مؤشرا واضحا على ارتفاع معدل انتشار استهلاك الوجبات السريعة بين المراهقين السعوديين، مما يستوجب التدخلات الغذائية المجتمعية التي تنظر في اتجاهات استهلاك الوجبات السريعة واستهداف السلوكيات الغذائية عند المراهقين. وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة (Al Faris et al, 2015) والتي أشارت نتائجها أن (٩٥,٤٪) من أفراد عينة الدراسة تتناول الوجبات السريعة، كما تتفق النتائج مع نتائج دراسة (Alenazi et al, 2015). كما أشارت نتائج الدراسة بأن أكثر العادات المتبعة أثناء تناول الوجبات وبعدها هو مشاهد التلفاز، وتعد مشاهدة التلفاز من العادات التي قد تشجع على الممارسات غير الصحية في تناول الطعام، وبالتالي المساهمة في زيادة الوزن. ويعتقد ايضا ان عوامل النمط الحياتي والعادات الغذائية غير الصحية ترتبط بمخاطر صحية سلبية أكثر من العوامل التي تعزى إلى انعدام النشاط البدني (Tremblay et al, 2010). وهناك تقارير تشير إلى ارتباط زيادة وقت مشاهدة التلفاز لدى المراهقين مع العادات الغذائية غير الصحية بما في ذلك تناول كميات أعلى من الوجبات الخفيفة الغنية بالطاقة والمشروبات والأطعمة

الأخرى كالتورين والمرتبطة بالعديد من الأعراض الصحية مثل الغثيان، والقلق، وعدم انتظام ضربات القلب، وضغط الدم. (جباري، ٢٠١٧؛ Sunday et al, Seifert et al, 2011; Beth et al, 2014; Sara et al, 2011).

ومن جهة أخرى أظهرت دراسة (جباري والجلعود، ٢٠١٧) أن (٥، ٣٩٪) ممن يشربون القهوة يستهلكون (٤) أكواب أو أكثر في الأسبوع، وأن نسبة من يتناول مشروبات الطاقة بشكل عام قد بلغ (٣، ٧٣٪) من المجموع الكلي لأفراد العينة، وأن أكثر من نصف أفراد العينة يستهلكون مشروبات الطاقة بالإضافة إلى القهوة (٧، ٥٨٪). والجدير بالملاحظة أن (٥، ٤٤٪) ممن يستهلكون مشروبات الطاقة يتناولون (٣) علب أو أكثر في الأسبوع وهذه كمية كبيرة نسبياً خاصة وأن مكونات مشروبات الطاقة معروفة بتركيزها العالي من الكافيين والسكريات والتورين وغيرها من المكونات التي لا يحتاجها الجسم إلا بكميات قليلة. وهذه الكميات مقارنة لما تم رصده في بعض الدراسات المماثلة التي أجريت على الشباب المراهقين في مدينة حائل والتي وجدت بأن (٤٤٪) ممن يستهلكون مشروبات الطاقة يتناولون علبتين في اليوم على الأقل (Faris, 2014). وفي أكثر من دراسة استعراض منهجي أظهرت بأن مخاطر استهلاك مشروبات الطاقة لها انعكاسات غير صحية بخلاف المزاعم التي يروج لها منتجوها، إلا أن هذه الدراسات كشفت ندرة الدراسات التتبعية أو الطولية لأثر استهلاك مشروبات الطاقة على المدى الطويل بما في ذلك تعزيز النشاط البدني (Burrows et al, 2013; Ali et al., 2015). خلاصة نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة على المجتمع السعودي تشير إلى أن تغير نمط الحياة إلى الأسلوب غير النشط بما في ذلك زيادة عدد ساعات مشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية والعادات الغذائية غير الصحية مثل استهلاك الوجبات السريعة والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، بالإضافة إلى عدم تناول وجبة الفطور وندرة استهلاك الفواكه والخضروات تعد عوامل خطر على صحة وحياة أفراد المجتمع السعودي.

انخفاض تناول الخضروات وزيادة احتمالات وجود البدانة في منطقة البطن. كما ارتبطت الممارسة الإيجابية مع تناول الفواكه والخضار في دراسة أخرى (Collison et al, 2010). بينما تشير بعض الدراسات إلى ارتفاع ملحوظ في استهلاك الوجبات السريعة وانخفاض وتيرة تناول وجبة الافطار عند الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ مع ارتباط هذه السلوكيات بزيادة الوزن في الفترة نفسها (Niemeier et al, 2006).

ويشير انتشار استهلاك الكافيين بين المراهقين والشباب العديد من المخاوف حيث أشارت الدراسات السابقة بأن مشروبات الكافيين عندما تستهلك بكميات كبيرة قد تزيد من خطر الإصابة بتسمم الكافيين، وخصوصاً لدى الأطفال والمراهقين غير المعتادين على استخدام الكافيين (Wolk et al, 2012; Reissig et al, 2009). وتؤكد نتائج الدراسة الحالية هذه المخاوف حيث أن نسبة المتناول من أنواع المشروبات المختلفة المحتوية على الكافيين عالية جداً، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Branum et al, 2014; Pomeranz et al, 2013) والتي أشارت بأن هناك ما يقارب من (٧٥٪) من الأفراد الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة تستهلك الكافيين بشكل يومي في الولايات المتحدة. كما تتفق مع نتائج دراسة (B. Santangelo et al, 2013) والتي أشارت نتائجها أن استهلاك الكافيين بلغ (٣، ٧٢٪)، ومن يستهلك الكافيين بمقادير أعلى من الموصى به يومياً (٣٠٠ ملغ/يوم) بلغ (٧، ١٤٪).

كما أظهرت النتائج أن المشروبات الغازية عادة أكبر مصدر للكافيين بين أفراد العينة، تليها وبشكل مباشر القهوة والشاي، وقد يرجع ذلك ربما إلى توفر مطاعم الوجبات السريعة والمقاهي والتي وضعت المشروبات المحتوية على نسب عالية من الكافيين كجزء أساسي في تلك الوجبات المقدمة، والتي تداعب فضول هذه الفئة من البالغين والشباب في التردد عليها وتناول هذه المشروبات. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر من (٦٦٪) من أفراد العينة تتناول مشروبات الطاقة، وكما هو معلوم أن مشروبات الطاقة تحتوي على مادة الكافيين بنسب عالية، وبعض المكونات الإضافية

الاستنتاجات والتوصيات.

في ضوء نتائج هذه الدراسة نستنتج تزايد مؤشرات الخطر على الصحة العامة بين المراهقين السعوديين الذكور، وخاصة فيما يتعلق بزيادة الوزن وقله ساعات ممارسة النشاط البدني، وزيادة الخمول بما في ذلك عدد ساعات الجلوس أمام التلفزيون، وانتشار العادات الغذائية غير الصحية، وزيادة نسب استهلاك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة. ونوصي المسؤولين والقائمين على صحة وتربية وتعليم هذه الفئة بضرورة إيجاد حلول عاجلة تساهم في نشر الوعي الصحي فيما يتعلق بأسلوب الحياة النشطة واختيار الغذاء الصحي وخلق ثقافات صحية بهدف معالجة نمط الحياة الخامل والسلوك غير الصحي، وتكثيف البحوث والدراسات الطولية المتعلقة بصحة وسلامة جميع أفراد المجتمع السعودي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

بدوي، سناء شاكر حمدان، وعبد الغني، سوسن أحمد و خليل، خليل رضوان وعبد الحميد، محمد يوسف. (٢٠١١). فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء. مجلة القراءة والمعرفة. مصر. عدد ١٢٠. ص ٥١-٦٧

جباري، علي (٢٠١٦). تأثير البرنامج الدراسي لكلية علوم الرياضة والنشاط البدني على مؤشر كتلة الجسم وبعض القدرات الأدائية وعناصر اللياقة البدنية. المؤتمر العلمي الرياضي الدولي (١١) لكلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية والثالث لجمعية كليات ومعاهد وأقسام التربية الرياضية العربية " التكاملية في العلوم الرياضية. المجلد الاول، ص. ٦٣-٧٨.

جباري، علي. (٢٠١٧). واقع استهلاك بعض المشروبات المحتوية على الكافيين لدى المراهقين وأثرها على الجهاز القلبي الوعائي. مختبر المنظومة الرياضية في الجزائر، مجلة المنظومة الرياضية، العدد (١٢).

جباري، علي. الجلعود، خالد. (٢٠١٧). دور استهلاك الكافيين من المصادر مختلفة في معدل مصروف الطاقة المرتبط بالنشاط البدني لدى شباب جنوب المملكة العربية السعودية. المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة. العدد (١٢).

الحري، مشعان بن زبن. (٢٠١٢). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (١٢) - ١٥ سنة) بمدينة الرياض. مجلة جامعة الملك سعود، م ٢٤، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (٢) ص ٥٦٩-٥٨٤. الرياض.

الحري، منيرة محمد. (٢٠٠٤). العوامل الغذائية والمعيشية المرتبطة بالأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية. المجلة العربية للغذاء والتغذية. ٥ (١٠): ٣٨-٤٦.

الحسنات، عصام. (٢٠٠٩). علم الصحة الرياضية. ط ١، دار أسامة للنشر - عمان

الركبان، محمد بن عثمان. (٢٠٠٥). النشاط البدني وعلاقته بالسمنة عند طلاب المدارس السعوديين. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة السادسة. العدد ١٣. ١٣-١٥٣ - ١٦٧ مملكة البحرين - المنامة

الركبان، محمد عثمان. (٢٠٠٤). السلوكيات الغذائية والعوامل المؤثرة فيها لدى المراهقين في الرياض. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة الخامسة. (١١). ٥٦ - ٧٠. البحرين: المركز العربي للتغذية.

الزهراني، مارية. (٢٠٠٧). بحث بعنوان العادات الغذائية وأثرها على السلوك الغذائي. جامعة أم القرى: قسم التغذية وعلوم الأطعمة

العرجان، جعفر والبكري، توفيق. (٢٠١٥). عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض المرتبطة بقله الحركة لدى عينة من السعوديين في مدينة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية. المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.

- الهزاع، هزاع. (٢٠٠٤). مستوى النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من الشباب السعودي. (دراسة تتبعية)، جامعة الملك سعود.
- الهزاع، هزاع محمد والسبيل، هناء بنت إبراهيم ومصيقر، عبد الرحمن عبيد. (٢٠١٢). النمط الحياتي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة الثانية عشر. (٢٩). ٣٣-٥٣. البحرين: المركز العربي للتغذية.
- الهويشل، تركي. جباري علي. (٢٠١٧). مؤشرات الإصابة بأمراض القلب الوعائية وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض. المجلة السعودية للطب الرياضي. الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- ياسين، يحيى بن ناصر وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٦). العلاقة بين معدل استهلاك مشروبات الطاقة ومستوى النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. المجلة العربية للغذاء والتغذية. السنة السادسة عشرة. (٣٦). ٤١ - ٨٤. البحرين: المركز العربي للتغذية.
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- Abdulrahman O. Musaiger, Fatima O. Nabag, and Mariam Al-Mannai. (2016). *Obesity, Dietary Habits, and Sedentary Behaviors Among Adolescents in Sudan: Alarming Risk Factors for Chronic Diseases in a Poor Country*. Food Nutr Bull March 2016 37: 65-72, first published on February 15, 2016 doi: 10.1177/0379572116629244
- Adrian et al (2005) *Health behavior and lifestyle of Pacific youth surveys: a resource for capacity building*. Health Promotion International Advance Access originally published online on March 14, Health Promotion International 20(3):238-248; doi: 10.1093/heapro/dah612.
- Alenazi SA, Koura HM, Zaki SM, Mohamed AH. (2015). *Prevalence of obesity among male adolescents in Arar Saudi Arabia: Future risk of cardiovascular disease*. Indian J Community Med 2015; 40:182-7
- ALFaris, N. A., Al-Tamimi, J. Z., Al-Jobair, M. O., & Al-Shwaiyat, N. M. (2015). *Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh*. Food & Nutrition Research, 59, 10.3402/fnr. v59.26488. doi://doi.org/10.3402/fnr.v59.26488
- Ali, F., Rehman, H., Babayan, Z., Stapleton, D., & Joshi, D.-D. (2015). *Energy drinks and their adverse health effects: a systematic review of the current evidence*. Postgraduate medicine, 127(3), 308-322.
- Al-Hazzaa, H. M., Alahmadi, M. A., Al-Sobayel, H. I., Abahussain, N. A., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2013a). *Patterns and determinants of physical activity among Saudi adolescents*. Journal of Physical Activity and Health.
- Al-Hazzaa, H. M.; Al-Nakeeb, Yahya; Duncan, Michael J.; Al-Sobayel, Hana I.; Abahussain, Nada A.; Musaiger, Abdulrahman O.; Lyons, Mark; Collins, Peter; Nevill, Alan. (2013b). "A Cross-Cultural Comparison of Health Behaviors between Saudi and British Adolescents Living in Urban Areas: Gender by Country Analyses." Int. J. Environ. Res. Public Health 10, no. 12: 6701-6720.
- Al-Hazzaa, H.M.; Abahussain, N.; Al-Sobayel, H.; Qahwaji, D.; Musaiger, A.O. (2011). *Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region*. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act., 8, doi:10.1186/1479-5868-8-140.
- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2012). *Lifestyle factors associated with overweight and obesity among Saudi adolescents*. BMC Public Health, 12(1), 1.
- Amin, T.T.; Suleman, W.; Ali, A.; Gamal, A.; al Wehedy, A. (2011). *Pattern, prevalence, and perceived personal barriers toward physical activity among adult Saudis in Al-Hassa, KSA*. J. Phys. Act. Health, 6, 775-784.
- Beth M. Costa, Alexa Hayley, Peter Miller. (2014). *Young adolescents' perceptions, patterns, and contexts of energy drink use*. Appetite Volume 80, 1 September, Pages 183-189
- Branum A. M., Rossen L. M., Schoendorf K. C. (2014). *Trends in caffeine intake among US children and adolescents*. Pediatrics 2014; 133: 386-393.
- B. Santangelo, R. Lapolla, N. D'Altilla, F. Di Ninno, A. Guida, R. Merla, I. Pizzolorusso, S. Gorgoglione, C. Calabrese, A. Pacilio, F. Lotti, M. Pettoello-Mantovani, A. Campanozz. (2013). *Adolescents and caffeine containing beverages: To take or not to take energy drinks*. Journal Digestive and Liver Disease. September 30, 2013 Volume 45, Supplement 4, Pages e275-e276. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.dld.2013.08.166> .
- Burrows, T., Pursey, K., Neve, M., & Stanwell, P. (2013). *What are the health implications associated with the consumption of energy drinks? A systematic review*. Nutrition Reviews, 71(3), 135-148.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). *Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people*. Morb Mort Weekly Rep, 46:1-36
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. Bmj, 320(7244), 1240.
- Collison KS, Zaidi MZ, Subhani SN, Al-Rubeaan K, Shoukri M, Al-Mohanna FA. (2010). *Sugar-sweetened carbonated beverage consumption correlates with BMI, waist circumference, and poor dietary choices in school children*. BMC Public Health, 10:234.
- Croezen S, Visscher TL, Ter Bogt NC, Veling ML, Haveman-Nies A. (2009). *Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project*. Eur J Clin Nutr, 63:405-412.
- Cruz, J.A. (2000). *Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe—Southern Europe*. Eur. J. Clin. Nutr., 54, S29-S35.

- Adolescence) Study. *Advances in Nutrition*, 5(5), 615S–623S. <http://doi.org/10.3945/an.113.005678>
- Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR.** (2006). *Fast food consumption and breakfast skipping: predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample.* *J Adolesc Health*, 39:842–849
- Parikh T, Stratton G.** (2011). *Influence of intensity of physical activity on adiposity and cardiorespiratory fitness in 5–18-year olds.* *Sports Med*, 41:477–488.
- Patrick K, Norman G, Calfas K, Sallis J, Zabinski M, Rupp J, Cella J.** (2004). *Diet, physical activity and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence.* *Arch Pediatr Adolesc Med*, 158:385–390.
- Pearson, N.; Biddle, S.J.** (2011). *Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults a systematic review.* *Amer. J. Prev. Med*, 41, 178–188.
- Pomeranz J. L., Munsell C. R., Harris J. L.** (2013). *Energy drinks: an emerging public health hazard for youth.* *J Public Health Policy* 2013; 34: 254–271.
- Ressg, C. J, Strain, E. C. and Griffiths, R. R.** (2009). *Caffeinated energy drink-A growing problem.* *Drug and Alcohol Denence*. 99: 1-10
- Rethaiaa. A. S., Fahmv. A. E. A.. & Al-Shwaivat. N. M.** (2010). *Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study.* *Nutrition journal*, 9(39), 1-10.
- Samuelson. G.** (2000). *Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe.* An overview of current studies in the Nordic countries. *Eur. J. Clin. Nutr*, 54, S21–S28.
- Sara M. Seifert, Judith L. Schaechter, Eugene R. Hershorin, and Steven E. Lipshultz.** (2011). *Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults.* *Pediatrics peds.* 2009-3592; published ahead of print February 14, doi:10.1542/peds.2009-3592.
- Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER, Lipshultz SE.** (2011). *Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults.* *Pediatrics* 127: 511–528.
- Sunday Azagba, Donald Langille, Mark Asbridge.** (2014). *An emerging adolescent health risk: Caffeinated energy drink consumption patterns among high school students.* *Preventive Medicine*. Volume 62, May, Pages 54–59
- Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N.** (2010). *Physiological and health implications of a sedentary lifestyle.* *Appl Physiol Nutr Metab*, 35:725–740.
- US Department of Health and Human Services.** (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans Retrieved from ://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf.*
- World Health Organization.** (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.* WHA57.17. Geneva, Switzerland: WHO
- WHO World Health Organization.** (2013). *Global strategy on diet, physical activity and health.* Retrieved from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/index.html>.
- Wolk, B.J., Ganetsky, M. & Babu, K.M.** (2012). *Toxicity of energy drinks.* *Curr. Opin. Pediatr*. 24, 243–251.
- Diego Giulliano Destro Christofaro, Selma Maffei De Andrade, Arthur Eumann Mesas, Rômulo Araújo Fernandes, José Cazuza Farias Júnior.** (2015). *Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls.* *European Journal of Sport Science*. Vol. 16, Iss. 4, 2016 <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2015.1068868>
- Dupuy M, Godeau E, Vignes C, Ahluwalia N.** (2011). *Socio-demographic and lifestyle factors associated with overweight in a representative sample of 11–15-year olds in France: results from the WHO-Collaborative HealthBehaviour in School-aged Children (HBSC) cross-sectional study.* *BMC Public Health*, 11:442.
- Ekelund U, Brage S, Froberg K, Harro M, Anderssen SA, Sardinha LB.** (2006). *Riddoch C, Andersen LB: TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study.* *PLoS Med*, 3(12): e488.
- Eriksen M, Mackay J, Ross H: The Tobacco Atlas.** (2012). *Atlanta, Georgia: American Cancer Society, Inc., 4Google Scholar*
- Faris, M.** (2014). *Patterns of Caffeinated Energy Drinks Consumption among Adolescents and Adults in Hail, Saudi Arabia.* *Food and Nutrition Sciences*, 5, 158-168
- Haroun dalia, ElSaleh ola, Wood Lesley.** (2016). *Dietary and activity habits in adolescents living in the United Arab Emirates: A Cross-sectional Study.* *Arab Journal of Nutrition and Exercise*. Accepted on 15th May
- Janssen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C, Roberts C, Currie C, Pickett W.** (2005). *Health Behaviour in School-Aged Children Obesity Working Group: Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns.* *Obes Rev*, 6:123–132.
- Ledoux TA, Hingle MD, Baranowski T.** (2011). *Relationship of fruit and vegetable intake with adiposity: a systematic review.* *Obes Rev*, 12(5): e143–50.
- Lowry R, Wechsler H, Galuska DA, Fulton JE, Kann L.** (2002). *Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: differences by race, ethnicity, and gender.* *J Sch Health*, 72:413–421.
- Mark, A.E.; Janssen, I.** (2008). *Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents.* *J. Public Health*, 30, 153–160.
- Mochtar. I., Hooper. RW** (2012). *Assessment of the 10-year risk of coronary heart disease events for Qatar Petroleum's firefighters and non-firefighter staff in Qatar.* *EMHJ*;18 (2):127-131.
- Mohamed. H., Amin. T.** (2010). *Pattern and prevalence of smoking among students at King Faisal University, Al Hassa, Saudi Arabia.* *EMHJ*;16 (1):56- 64.
- Mohammed H.R., Zhang. Y., Newman. I.M. and Shell. D.F.** (2010). *Waterpipe smoking in Kuwait.* *EMHJ*. 16.(11), 1115- 1120.
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., González-Gross, M., DeHenauw, S., & on behalf of the HELENA Study Group.** (2014). *Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in*

قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. محمد بن يحيى فقيهي

أستاذ علم النفس الرياضي المساعد - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
الرياض، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ١٤/٨/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٧/١٠/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل الرياضي، التدريب الرياضي.

ملخص البحث: هدف البحث إلى التعرف على أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى عينة من مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية بالإضافة إلى دراسة الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى المدربين قيد الدراسة وذلك وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية وتكونت عينة البحث من (٧٥) مدرباً يبلغ متوسط أعمارهم (٥, ٤٢) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لجمع البيانات كما تم تطبيق مقياس القلق الرياضي في هذا البحث. أشارت أهم النتائج إلى أن محور نتائج المنافسة الرياضية يُشكل السبب الأول من أسباب قلق المستقبل الرياضي (٨٧, ٣)، وجاء ثانياً محور البيئة الرياضية (٥, ٣)، بينما كان محور خصائص شخصية المدرب أقل المحاور المسببة لقلق المستقبل الرياضي لدى عينة الدراسة (٩٧, ٢). كما أشارت أبرز نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين قيد الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة وذلك في كلاً من بُعد خصائص المدرب وشخصيته (٧, ٢) وبعده نتائج المنافسة (٣, ٢) لصالح المدربين المتفرغين للتدريب، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة في بُعد البيئة الرياضية.

بناءً على نتائج البحث، يوصي الباحث القائمين على إدارة الفرق الرياضية بأهمية تقييم عمل المدربين وفق ضوابط فنية محددة عوضاً عن التقييم المرتبط فقط بنتائج المنافسات، بالإضافة إلى ضرورة اهتمام المدربين بالعوامل المسببة لقلق المستقبل الرياضي من أجل التعامل معها ومحاولة تلافيها لضمان الاستمرارية في مهنة التدريب الرياضي.

Sport future anxiety among coaches of individual and team sports in the light of some demographic variables

D. Mohammed Y Fakehy

*Assistant Professor of Sport Psychology - College of Sport Sciences and Physical Activity –
King Saud University*

(Received 14/8/2018; Accepted for publication 7/10/2018)

Keywords: Sport future anxiety, sport coaching.

Abstract: This study aims to identify the causes of sport future anxiety in a sample of individual and team sport coaches. It examines the individual differences regarding the causes of sport future anxiety in light of some demographic variables. Study consisting of (75) coaches average aged (42.5) years selected randomly. The researcher applies the descriptive approach in data collection and future anxiety scale. Most important findings of this study indicate that the aspect of competition scores is considered the first and foremost cause of sport future anxiety (3.87). Meanwhile, sport environment has come in the second position (3.05) and characteristics of coach personality have been the least of the two (2.97). Findings have showed statistically significant differences in career system (full-time or part-time coaching) for team sport coaches. It is recommended to rate coaches according to defined technical standards rather than rating based on competition scores. In addition, coaches should be concerned about the factors causing sport future anxiety to be able to deal with them, avoid them and maintain their coaching career.

مقدمة البحث

في مجتمعات تتسم بالتغيير ومستقبل يحمل بين طياته تسارع كبير وشامل في كل ما يحيط بالإنسان من متغيرات اجتماعية وثقافية وتقنية، وما يصاحبها من التأثير على كافة المستويات، النفسية والاجتماعية والسلوكية مما قد ينعكس سلباً على حياة الأفراد والمجتمعات من خلال تعدد مصادر الضغوط النفسية والقلق (شند، ٢٠٠٢م).

تعدد مصادر القلق إلا أن أبرزها هو توقع تهديد معين يهدد مستقبل الفرد بغض النظر عما إذا كان هذا التهديد محدداً أو غامضاً وبالتالي ارتباطه بالاحداث المستقبلية لما قد تحمله من إحداث تؤدي للشعور بالخوف والقلق من المستقبل وبالتالي فإن المستقبل وما يتضمنه من غموض وعدم وضوح لما سيكون عليه الفرد حينها يعتبره العامل الرئيسي الذي يستثير القلق (الجنابي وصبيح، ٢٠٠٤).

تفاوت نظرة الأفراد إلى المستقبل فهناك من ينظر إليه بنظرة تشاؤمية بينما هناك آخرون يغلب عليهم النظرة الإيجابية والتفاؤلية للمستقبل، إلا أن ذلك يأخذ شكلاً متبادلاً حسب الظروف والمتغيرات التي تمر على الإنسان وعليه فإن كان الجانب السلبي هو الغالب على الواقع فإن ذلك حتماً سيؤدي إلى شعور الفرد بالقلق بشأن المستقبل (Zaleski, 1996).

وترى شقير (٢٠٠٥) أن القلق كسمة يعتبر أحد أهم مصادر قلق المستقبل حيث يتضمن استمرار الضغوط النفسية المصاحبة للقلق في المواقف الضاغطة المختلفة وبالتالي فإن الأفراد الذين يتسمون بارتفاع سمة القلق يميلون إلى إدراك المواقف على أنها مهددة لهم.

يؤدي قلق المستقبل إلى اختلال التوازن في حياة الفرد وخاصة عندما يصل هذا القلق لمراحل متقدمة لا يستطيع الفرد مقاومتها أو التعامل معها وبالتالي يؤثر سلباً على مختلف الجوانب النفسية والجسدية وما يترتب عليها من تبعات صحية ومن ثم عدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية والأعباء المتتابعة والمتلاحقة (Rice, 1997).

وتشير صبري (٢٠٠٣) إلى أن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات الغير المرغوبة في المستقبل، حيث يُشكل في مراحله المتقدمة تهديداً بأن هناك أشياء غير حقيقية وغير واقعية ربما تحدث للفرد.

ويرجع دياب (٢٠٠١) أسباب قلق المستقبل إلى وجود تفاوت بين مستوى طموحات الفرد وإمكاناته الواقعية، بالإضافة إلى قصور الرؤية نحو المستقبل. ويصف Molin (١٩٩٠) الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل بالتشاؤم والشك والانفعالات الغير مبررة، بالإضافة إلى السلبية وعدم الثقة في الآخرين.

وفي المجال الرياضي يرى علاوي (١٩٩٨) أن القلق في الرياضة هو أحد أهم المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي السعي والعمل على استقراره ومحاولة استثماره ليكون دافعاً ومحفزاً إيجابياً من أجل تحقيق أفضل النتائج في المجال الرياضي. وفي نفس الإطار يشير الأخضر ومصطفى (٢٠١٢) إلى أن القلق الرياضي يعتبر أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة للمتممين للمجال الرياضي ذات الطبيعة التنافسية في المستويات العليا للرياضة نظراً لطبيعة تلك المنافسات التي تتسم بالإثارة والانفعالات مما يؤدي الى تنامي وتزايد حدوث القلق لدى الرياضيين.

ويؤكد (راتب، ٢٠٠٠) على أن الرياضيين يشعرون بدرجات متفاوتة من القلق المصاحب للمنافسات الرياضية مما يؤثر على أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة أثناء تلك المنافسات.

أشار عبدالعزيز (٢٠٠٧) إلى دور المنافسات الرياضية وأهميتها باعتبارها أحد أهم مصادر الضغوط النفسية حيث يعتبرها الرياضي اختباراً وتقيماً لقدراته وقد تتضمن الشعور بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز في المنافسة وما ينتج عنه من مكاسب مادية ومعنوية.

مشكلة البحث

يرى كلاً من عسكر، عباس (١٩٩٨) بأن هناك العديد من العوامل التي تهدد الأمن النفسي للمدرب وأن ذلك يتوقف على مدى تقديره لذاته كما أن ادراكه لقدراته وحاجاته يؤثر بشكل كبير على مدى إنجازه، وأنه كلما كان هناك توافق بين تلك الامكانيات مع ماهو مطلوب منه أداءه كلما قل حجم تلك الضغوط الملقاة على عاتقه وبالتالي زيادة دافعيته نحو الانجاز في عمله، وعليه فإن المدرب الذي ينشد النجاح في اداء عمله لا بد وأن يمتلك مهارات عديدة في سبيل التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها لضمان استمرارية اداءه لعمله بكل إتقان.

ضمن منظومة التدريب الرياضي، يعتبر المدرب أحد أهم العوامل المؤدية الى تحقيق النجاح والانجازات وعليه يجب العمل على تهيئة الظروف الملائمة والبيئة المحفزة لضمان استمرارية العملية التدريبية بما يحقق الأهداف الموضوعة. إلا أنه في بعض الأحيان يشعر بعض المدربين الرياضيين بعدم الحاجة إلى خدماتهم مما يضعهم ذلك تحت تأثير الضغوط النفسية التي تؤثر مستقبلاً على أدائهم وتنعكس سلباً على صحتهم مما قد يؤدي بالمدرّب الى عدم القدرة على الاستمرارية في عملية التدريب الرياضي وهذا ما دفع الباحث الى إجراء هذه الدراسة للوقوف على أبرز الأسباب التي تشكل قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية.

أهمية البحث

يمر العديد من المدربين الرياضيين بكثير من الحالات والمتغيرات النفسية كالشعور بالاحباط والفشل في حال عدم تحقيق النتائج الايجابية مما يؤثر على حالة التوافق النفسي ويؤدي الى الشعور بالقلق وتزداد تلك الحالة عندما يتم الاستغناء عن خدماته كمدرب أو لا يجد فرصة عمل في مجال التدريب الرياضي تتناسب مع قدراته وامكانياته وحتى مستوى طموحه مما قد يؤثر على شخصيته بشكل سلبي قد يؤدي في نهاية الأمر إلى اعتزاله مهنة التدريب، إن العمل في

مجال التدريب الرياضي يتصف بعدم الدوام أو الاستمرارية لارتباطه بعوامل كثيرة متغيرة مما يساهم بشكل أو بآخر في الشعور بعدم الرضا ومن ثم نشوء ما يسمى بقلق المستقبل الرياضي فالمخاوف تتوَلد لدى المدربين الرياضيين بصورة مستمرة من احتمال فقدان العمل وبالتالي فقدان مصدر العيش والدخل المادي لهم، الأمر الذي دعا الباحث لدراسة هذا الموضوع في محاولة علمية للوقوف على أهم العوامل التي يراها المدربين أسباباً للقلق على مستقبلهم الرياضي حيث تكتسب هذه الدراسة أهميتها كمحاولة للتعرف على أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية ومدى تأثيرها على مستويات قلق المستقبل الرياضي للتوصل إلى توصيات علمية من خلال نتائج البحث قد تؤدي إلى تحسين وتطوير قدرات المدربين العاملين في المجال الرياضي للتعامل مع الضغوط النفسية المسببة لقلق المستقبل الذي يهدد استمرارهم وبالتالي ضمان عدم انسحابهم وانقطاعهم عن المجال التدريبي، كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها الدراسة الأولى على حد علم الباحث التي تتناول موضوع قلق المستقبل الرياضي لدى المدربين في المملكة العربية السعودية.

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على:

- ١- أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية.
- ٢- الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية.
- ٣- الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى المدربين وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (سنوات الخبرة - طبيعة المهنة).

الدراسة للعشر سنوات المقبلة على الرسم الكهربائي للعضلات مما ي، كد بأن هناك قلق من المستقبل، بينما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود اختلافات دالة بين كلاً من القلق المستقبلي المرتفع أو المنخفض عند استخدام جهاز ال EMG.

قامت بخيت (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والطلاب ذوي المستوى العادي أو المتوسط ومدى علاقة ذلك بقلق المستقبل واشتملن الدراسة على عينة قوامها (٣٣٦) طالباً وطالبة، أشارت أبرز نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل بين الطلاب والطالبات المتفوقين دراسياً وأقرانهم ذوي المستوى العادي دراسياً.

أجرى محمد (٢٠٠٠) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض المتغيرات لدى عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة للمرحلة الثانوية بإحدى محافظات جمهورية مصر، وقد أظهرت أهم النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين قلق المستقبل ومتغيرات الدراسة (الدافعية للإنجاز - مفهوم الذات - مستوى الطموح) بينما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث (الطلاب والطالبات) في قلق المستقبل.

قام المتولي (٢٠٠٧) بدراسة للتعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي وقلق المباراة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٣٠) لاعب كرة قدم من فئة الناشئين وتوصلت أبرز نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين دافع الانجاز وقلق المنافسة الرياضية.

في دراسة عبد المجيد، عميرة، وبدر (٢٠٠٨) والتي هدفت إلى بناء مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي للرياضيين على عينة اشتملت على (٢٠٢) لاعب ولاعبة من لاعبي المنتخب المصرية يشكلون ١٣ لعبة من الألعاب الفردية والجماعية، توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مقياس قلق المستقبل مشتملاً على ٤٢ عبارة والتي يمكن من خلالها التعرف على العوامل المسببة لقلق المستقبل الرياضي وكان للمقياس معاملات علمية عالية الصدق والثبات.

أسئلة البحث

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ماهي أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية؟
- ٢- ما هي الفروق في أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية؟
- ٣- هل توجد فروق دالة احصائياً لدى المدربين وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (سنوات الخبرة - طبيعة المهنة)؟

مصطلحات البحث

القلق

"انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله" (علاوي، ١٩٩٨).

قلق المستقبل الرياضي

يعرف الباحث قلق المستقبل الرياضي إجرائياً بأنه: نتيجة ما يحصل عليه المدرب الرياضي بصورة مؤقتة من الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، من خلال استجابته على فقرات المقياس).

المتغيرات الديموغرافية

هي متغيرات كمية ووصفية لكل مشارك في هذه الدراسة والمتغيرات التي سيقوم الباحث هنا بدراسة تأثيرها على قلق المستقبل هما: سنوات الخبرة، طبيعة المهنة.

الدراسات السابقة

في دراسة أجراها Zaleski et al. (١٩٩٦) هدفت إلى قياس الاستجابات النفسية للطلاب أثناء تخيلهم للمستقبل باستخدام جهاز ال EMG على عينة مكونة من (٦٠) طالباً جامعياً، أشارت أبرز النتائج إلى أن هناك تأثير قوي وسلبي لتخيل صور المستقبل التي سيكون عليها الطلاب عينة

الرياضي والذي صممه كلاً من عبد المجيد، عميرة، و بدر (٢٠٠٨) وذلك بعد تقنين عباراته لملائمة موضوع الدراسة حيث كان مجموع عبارات المقياس (٤٢) عبارة موزعة على (٣) أبعاد رئيسية (خصائص شخصية المدرب (٩ عبارات)، البيئة الرياضية ٢٠ عبارة، نتائج المنافسة (١٣) عبارة)، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لثلاث إستجابات لكل عبارة وحيث أن العبارات كلها في إتجاه واحد فتكون درجات الإستجابات على ميزان التقدير الثلاثي كالآتي:

دائماً = ٣ درجات، أحياناً = ٢ درجات، أبداً = ١ درجة، وعليه تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٢٦) وأقل درجة هي (٤٢) وتشير الدرجة العالية إلى تمتع صاحبها بدرجة مرتفعة من قلق توقع المستقبل الرياضي والعكس صحيح ويمكن جمع درجات كل محور على حدة وبالتالي يمكن مقارنة المحاور بعضها البعض الآخر.

المعاملات العلمية للاستبيان

تضمنت إجراءات التقنين للاستبيان على عدد من الإجراءات البحثية الأساسية تتمثل في أولاً: معاملات صدق الاستبيان
صدق المحتوى

قام الباحث بتحديد محاور الاستبيان واقتراح عبارات كل محور حيث أتمت صدق المحتوى على التفكير المنطقي والأهمية النسبية لآراء الخبراء على محاور الاستبيان قيد البحث، وقد حقق نسبة اتفاق أعلى من ٨٠٪ من إجمالي آراء العينة.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بإعداد الاستبيان في صورته النهائية وتم اختيار عينة من (٢٥) مدرباً من العاملين بالتدريب الرياضي الرياضي، بغرض حساب الاتساق الداخلي، وذلك للتعرف على العلاقة بين درجة العبارة ودرجة بعدها وبين درجة العبارة والدرجة الكلية للاستبيان، كذلك درجة البعد والدرجة الكلية للاستبيان. كما هو موضح بجدول (١).

أجرى مصطفى (٢٠١٣) دراسة بعنوان جودة الحياة لمدربي الألعاب الفردية والجماعية وعلاقتها بقلق المستقبل وذلك للتعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة بإبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى المدربين، تكونت عينة البحث من (١٠٠) مدرب من مدربي الأنشطة الفردية والجماعية بمحافظة القليوبية بجمهورية مصر، أشارت أبرز النتائج الى وجود علاقة ارتباط سالبة بين جودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

استخدم الباحثان Wengler and Rosen (٢٠٠٠) مصطلح التشاؤم كمرادف لقلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل بشأن المستقبل الشخصي للأفراد وذلك في دراسة تم تطبيقها على عينة قوامها (١٨٣) من الذكور والانات في أعمار سنوية مختلفة وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن أغلب أفراد العينة كان لديهم تفاؤل كبير بشأن المستقبل بسبب نظرتهم الايجابية وقلة التشاؤم لديهم وهو ما يقلل لديهم الخوف والقلق من المستقبل.

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي (المسح الميداني) لملائمته لموضوع الدراسة.

الخطوات المنهجية

- استعراض الدراسات السابقة المرتبطة وذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحاليه ومن ثم تحليل هذه الدراسات والاستفادة منها.

- تطبيق أدوات جمع البيانات على عينة من مدربي الألعاب الفردية والجماعية العاملين والمسجلين رسمياً في الاتحادات الرياضية في المملكة العربية السعودية
- المعالجة الإحصائية للبيانات وعرض النتائج ومناقشتها.

أدوات الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل

جدول (١). معاملات ارتباط العبارات بمحاور الاستبيان.

أرقام العبارات	الارتباط بالمحور الأول خصائص شخصية المدرب	أرقام العبارات	الارتباط بالمحور الثاني البيئة الرياضية	أرقام العبارات	الارتباط بالمحور الثالث نتائج المنافسة
١	٠,٦٧	١٠	٠,٧٠	٣٠	٠,٦٠
٢	٠,٦٦	١١	٠,٧١	٣١	٠,٦٦
٣	٠,٦٥	١٢	٠,٦٧	٣٢	٠,٧٨
٤	٠,٥٦	١٣	٠,٦٨	٣٣	٠,٦٥
٥	٠,٦٩	١٤	٠,٥٨	٣٤	٠,٦٧
٦	٠,٧١	١٥	٠,٦٦	٣٥	٠,٦٠
٧	٠,٧٤	١٦	٠,٨٤	٣٦	٠,٦٦
٨	٠,٨٦	١٧	٠,٨٣	٣٧	٠,٦٢
٩	٠,٨٣	١٨	٠,٧٥	٣٨	٠,٦٧
		١٩	٠,٨٦	٣٩	٠,٧١
		٢٠	٠,٦٢	٤٠	٠,٧٣
		٢١	٠,٦٣	٤١	٠,٦٩
		٢٢	٠,٨١	٤٢	٠,٦٥
		٢٣	٠,٦٥		
		٢٤	٠,٦٦		
		٢٥	٠,٦٤		
٢٦	٠,٧٨				
٢٧	٠,٦١				
٢٨	٠,٥٥				
٢٩	٠,٧٥				

وتراوح معامل الفا لثبات مكونات المقياس ما بين ٠,٧٠٤ إلى ٠,٧١٤ (جدول ٢) بينما تراوح معامل الصدق للمقياس ٠,٧٢١ إلى ٠,٧٤٩، بين كل مكون من مكونات المقياس وبين نتائج تقدير المدربين لمدى أهمية هذه المكونات.

جدول (٢). قيمة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس ن = ٢٥.

م	المكون	معامل ألفا
١	خصائص شخصية الرياضي	٠,٧٠٨
٢	البيئة الرياضية	٠,٧٠٤
٣	نتائج المنافسة	٠,٧١٤٨

قيمة معامل ألفا = ٠,٧٥٠.

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مع درجة المحور التي تنتمي إليه. وأن جميع عبارات الاستبيان جاءت داله إحصائياً مع الدرجة الكلية للاستبيان، مما يُشير إلى صدق تمثيل العبارات للمحاور.

ثانياً: ثبات الاستبيان

معامل ثبات الأبعاد باستخدام معامل ألفا

تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا "Alpha Coefficient" حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية عددها (٢٥) من مدربي الألعاب الفردية والجماعية

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من مدربين الألعاب الفردية (كاراتيه ومصارعة) والجماعية (كرة طائرة وكرة سلة) العاملين والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحادات الرياضية في المملكة العربية السعودية للموسم الرياضي ٢٠١٧-٢٠١٨ وعددهم (١٤٨) مدرب من مختلف الدرجات. تم استخدام الطريقة العمدية وتطبيقها في الدراسة الاستطلاعية على المدربين العاملين بالاتحادات الرياضية بالمملكة العربية السعودية، وذلك لتقنين أداة جمع البيانات وعددهم (٢٥) مدرباً.

عينة الدراسة

تم استخدام الطريقة العشوائية وتطبيقها في اختيار عينة الدراسة وعددها (٧٥) مدرباً من مدربي الألعاب الفردية والجماعية، جداول (٣، ٤، ٥) يوضح إجمالي العينة الأساسية جدول (٤). توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

للدراسة، والتي تم إختيارها وفق متغيرات (عدد سنوات الخبرة، طبيعة المهنة).

جدول (٣). أعداد ونسبة المدربين عينة الدراسة.

النسبة المئوية	عدد العينة المدربين	مجتمع الدراسة	المدربين
٦٥,٠٧٪	٤١	٦٣	مدربي الألعاب الفردية
٤٠,٠٠٪	٣٤	٨٥	مدربي الألعاب الجماعية
٥٠,٦٧٪	٧٥	١٤٨	المجموع

جدول (٣) يوضح أعداد المدربين قيد الدراسة حيث كان عدد مدربي الألعاب الفردية (٤١) مدرباً وهو ما يشكل ٦٥,٠٧٪ من إجمالي مجتمع الدراسة، بينما بلغ عدد مدربي الألعاب الجماعية (٣٤) مدرباً يشكلون ٤٠,٠٠٪ من إجمالي مجتمع الدراسة.

المجموع	عدد سنوات الخبرة						المدربين
	أقل من خمس سنوات		٥-٩ سنوات		١٠ سنوات فأكثر		
النسبة	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد
١٠٠٪	٤١	٣٤,١٤٪	١٤	٥١,٢٣٪	٢١	١٤,٦٣٪	٦
١٠٠٪	٣٤	٣٨,٢٣٪	١٣	٣٥,٢٩٪	١٢	٢٦,٤٧٪	٩
١٠٠٪	٧٥	٣٦٪	٢٧	٤٤٪	٣٣	٢٠٪	١٥

مئوية ٥١,٢٣٪، بينما كانت النسبة الأكبر للمدربين الذين تتراوح خبراتهم من (١٠ سنوات فأكثر) من مدربي الألعاب الجماعية حيث بلغت نسبتهم ٣٨,٢٣٪.

جدول (٤) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة بناءً على متغير عدد سنوات الخبرة حيث يتضح أن غالبية مدربي الألعاب الفردية تتراوح خبرتهم من (٥-٩) سنوات وبنسبة

جدول (٥). توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير طبيعة المهنة.

المجموع	طبيعة المهنة				المدربين
	غير متفرغ للتدريب		متفرغ للتدريب		
النسبة	العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	العدد
١٠٠٪	٤١	٦٥,٨٦٪	٢٧	٣٤,١٤٪	١٤
١٠٠٪	٣٤	٦٧,٦٥٪	٢٣	٣٢,٣٥٪	١١
١٠٠٪	٧٥	٦٦,٦٧٪	٥٠	٣٣,٣٣٪	٢٥

والذي يتعلق بمعرفة ماهية أسباب قلق المستقبل الرياضي لدى بعض مدربي الألعاب الفردية والجماعية في المملكة العربية السعودية، يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة الكلية في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي، حصل بعد نتائج المنافسة على أعلى متوسط حسابي من أبعاد المقياس حيث بلغ (٣, ٨٧) ونسبة مئوية (٦١, ٧٥)، بينما جاء بعد البيئة الرياضية ثانياً بمتوسط حسابي (٣, ٠٥) ونسبة مئوية (٨٩, ٦١)، وأخيراً حل بعد خصائص شخصية المدرب ثالثاً بمتوسط (٢, ٩٧) ونسبة مئوية (٢٠, ٥٨). تتفق هذه النتائج مع ما ذكره كلاً من عنان (١٩٩٥)، خليفة (١٩٩٧) من أن المنافسات الرياضية والنتائج المترتبة عليها تعتبران من أكثر مصادر الضغوط النفسية بسبب الاعتماد عليهما في تقييم قدرات الرياضيين وبالتالي تتضمن الشعور بالخوف والفشل وربما فقدان الثقة مما قد يؤدي إلى عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز والانجازات وما ينتج عن ذلك من تحقيق مكاسب مادية ومعنوية.

جدول (٥) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة بناءً على متغير طبيعة المهنة حيث يتضح أن الغالبية العظمى من مدربي الألعاب الفردية غير متفرغين للتدريب (٢٧) مدرب ونسبة مئوية ٦٥, ٨٦٪، بينما كانت النسبة الأكبر للمدربين الغير متفرغين للتدريب من مدربي الألعاب الجماعية (٢٣) مدرب ونسبة مئوية بلغت ٦٥, ٦٧٪.

المعالجات الإحصائية

لمعالجة نتائج الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، وذلك للتوصيف الإحصائي للعينة.
- تحليل التباين الأحادي ANOVA
- اختبار (T-Test) وذلك لحساب دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة.
- اختبار شيفيه (Scheffe Test).

عرض ومناقشة النتائج

للإجابة على التساؤل الأول من تساؤلات هذه الدراسة

جدول (٦). المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة الكلية في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي $n = 75$

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %
١	خصائص شخصية المدرب	٢, ٩٧	٠, ٧٤	٥٨, ٢٠ %
٢	البيئة الرياضية	٣, ٠٥	٠, ٨٠	٦١, ٨٩ %
٣	نتائج المنافسة	٣, ٨٧	٠, ٧١	٧٥, ٦١ %

الجماعية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (معارك، ١٩٩٧) والتي أشارت إلى وجود تأثير كبير من قبل الاعلام الرياضي والجمهور المتابعة للألعاب الجماعية وما يشكلانه من ضغوط كبيرة على الإدارات العليا للفرق وبالتالي امكانية الاستغناء عن المدرب بناء على نتائج المنافسة وليس تقييماً لعمل المدرب خلال الموسم الرياضي.

للإجابة على التساؤل الثاني من تساؤلات هذه الدراسة، يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في بُعدي خصائص شخصية المدرب والبيئة الرياضية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بينما كانت النتائج عكس ذلك في بُعد نتائج المنافسة الرياضية حيث توجد فروق دالة احصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية حيث بلغت قيمة (ت) (٣, ٧٤) وجاءت الفروق لصالح مدربي الألعاب

الموسم الرياضي ومنها، العمل على تماسك الفريق وخلق مواقف النجاح، تنمية الطموح لدى اللاعبين، رفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب، تأصيل روح الانتماء للفريق وللمجموعة، كل هذه العوامل تعتبر عوامل نجاح متى ما استطاع المدرب الرياضي تحقيقها.

ويشير كلاً من باهي و شلبي (١٩٩٨) إلى حاجة المدرب الرياضي للشعور بتحقيق الانجاز وأن الفوز في المنافسات الرياضية ليس هو الانجاز الوحيد الذي يكتب في سجل المدرب الرياضي بل، هناك عوامل عديدة يستطيع المدرب أن يحقق النجاح والانجاز من خلالها وقد تكون أحد الطرق الناجحة في حال تم استخدامها لتقييم عمل المدرب خلال

جدول (٧). دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي.

قيمة ت	مدربي الألعاب الجماعية ن = ٣٤		مدربي الألعاب الفردية ن = ٤١		البُعد	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٢٣	١,١٢	٣,٠١	١,١	٢,٩٥	خصائص شخصية المدرب	١
٠,٨٦	١,٢٠	٢,٣٠	١,١٧	٢,٥٤	البيئة الرياضية	٢
٣,٧٤*	١,٠٣	٣,١٣	١,١٤	٢,١٨	نتائج المنافسة	٣

* قيمة ت الجدولية (١,٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

التدريبي لديهم رغبة أكبر ودافعية عالية للانجاز وهو ما ينعكس سلباً على شعورهم واحساسهم بقلق المستقبل أكثر مقارنة بأقرانهم المدربين الأكثر منهم خبرة وقدرة على التعامل مع متطلبات مهنة التدريب.

أشارت النتائج الخاصة ببعُد البيئة الرياضية إلى زيادة درجات أسباب قلق المستقبل للمدربين أصحاب الخبرة (٥-٩ سنوات) عن المدربين أصحاب الخبرة (أقل من ٥ سنوات) و (١٠ سنوات فأكثر)، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير المدربين بالبيئة الرياضية المحيطة بالمنافسات بالإضافة إلى أن هذه السنوات من الخبرة تجعل المدرب تحت ضغوط التقييم المستمر من قبل الإدارة العليا للفريق أو الجماهير أو وسائل الاعلام المختلفة وهو ما قد يشكل بشكل أو بآخر قلقاً من المستقبل الرياضي.

أشارت النتائج الخاصة بمحور نتائج المنافسة إلى زيادة درجات أسباب قلق المستقبل للمدربين الذين تتراوح خبراتهم (أقل من ٥ سنوات) عن المدربين أصحاب الخبرة (٥-٩ سنوات) و (١٠ سنوات فأكثر)، ويرجع الباحث ذلك إلى قلة الخبرة للمدربين (أقل من ٥ سنوات) وأنه ليس لديهم القدرة على مواجهة التغيرات المختلفة في مهنة التدريب والتي يأتي نتائج

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وذلك وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات)، (٥-٩ سنوات)، (١٠ سنوات فأكثر) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٨,٧٨) في بُعد خصائص شخصية المدرب فيما بلغت (٩,١٢) في بُعد البيئة الرياضية وجاءت كذلك قيمة (ف) (١٦,٤٠) وذلك في بُعد نتائج المنافسة وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وتشير هذه النتائج إلى وجود فروق في مدى وحدة هذه المحاور على عينة الدراسة مما أدى إلى ضرورة أن يقوم الباحث باستخدام اختبار شيفيه Scheffe Test جدول (٩) بهدف معرفة اتجاه ودلالة هذه الفروق وكانت النتائج كالتالي:

تشير نتائج بُعد خصائص شخصية المدرب إلى زيادة درجات أسباب قلق المستقبل للمدربين الذين تتراوح خبراتهم (أقل من ٥ سنوات) عن المدربين أصحاب الخبرة (٥-٩ سنوات) و (١٠ سنوات فأكثر)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (المتولي، ٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين دافعية الانجاز والقلق، ويعزو الباحث ذلك بأن المدربين أصحاب الخبرة القليلة في المجال

المنافسة كأحد أهم تلك المتغيرات، وتتفق هذه النتائج مع نتائج احصائياً لدى المدربين الأقل خبرة في أبعاد مقياس الضغوط دراسة خضر (٢٠٠٥) والتي أشارت الى وجود فروق دالة المهنية وهو ما يسبب لديهم القلق من المستقبل الرياضي.

جدول (٨). تحليل التباين بين المدربين في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

م	البُعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
١	خصائص شخصية المدرب	بين المجموعات	٣٤٤,٥٧	٢	١٧٢,٢٨	*٨,٧٨
		داخل المجموعات	١٤١٣,٢	٧٢	١٩,٦٢	
		المجموع الكلي	١٧٥٨,٧٩	٧٤	-----	
٢	البيئة الرياضية	بين المجموعات	٥٥٣,٣٧	٢	٢٧٦,٦٨	*٩,١٢
		داخل المجموعات	٢١٨٢,٤٣	٧٢	٣٠,٣١	
		المجموع الكلي	٢٧٣٥,٨	٧٤	-----	
٣	نتائج المنافسة	بين المجموعات	٤٩٥,٣٨	٢	٢٤٧,٧٠	*١٦,٤٠
		داخل المجموعات	١٠٨٧,٤١	٧٢	١٥,١٠	
		المجموع الكلي	١٥٨٢,٨٠	٧٤	-----	

قيمة ف الجدولية (٣, ١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٩). نتائج اختبار شيفيه للفروق بين المدربين في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

المتوسطات	البُعد	عدد سنوات الخبرة	أقل من ٥	٥-٩ سنوات	سنوات فأكثر ١٠
٩,٠٠	خصائص شخصية المدرب	أقل من ٥ سنوات	-	٠,١٠٨	٠,٠٠١
٧,٧٢		٥-٩ سنوات	٠,١٠٨	-	٠,٠٠٧
٧,٠٤		سنوات فأكثر ١٠	٠,٠٠١	٠,٠٠٧	-
٨,٤٦	البيئة الرياضية	أقل من ٥ سنوات	-	٠,٤٠٢	٠,٠٠٣
٩,٢٤		٥-٩ سنوات	٠,٠٠٤	-	٠,٠٥٢
٨,٣٢		سنوات فأكثر ١٠	٠,٠٠٣	٠,٠٥٢	-
٨,٠٤	نتائج المنافسة	أقل من ٥ سنوات	-	٠,٠٤٧	٠,٤٦٢
٥,٥٧		٥-٩ سنوات	٠,٠٤٧	-	٠,٣٣٠
٦,٩٠		سنوات فأكثر ١٠	٠,٤٦٢	٠,٣٣٠	-

جدول (١٠). دلالة الفروق بين المدربين في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة.

قيمة ت	غير متفرغ للتدريب ن=٥٠		متفرغ للتدريب ن=٢٥		المدربين (ألعاب فردية-جماعية)	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢,٢١	٠,٤٧	٢,٧٨	٠,٦١	٣,٠٦	خصائص شخصية المدرب	١
٠,١٦	١,٠٣	٠,٩٥	٠,٧٢	٢,٣١	البيئة الرياضية	٢
*٧,٦١	٠,٧١	٢,٥٧	٠,٥٢	٣,٧٠	نتائج المنافسة	٣

* قيمة ت الجدولية (١, ٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ختاماً، يؤكد الباحث على أن غالبية المدربين (متفرغين، غير متفرغين) يشعرون بقلق المستقبل ولكن بدرجات متفاوتة لأن مهنة التدريب تعتبر عملاً غير دائم وهو ما يتفق مع دراسة إبراهيم (٢٠١٢) والتي أشارت إلى أن قلق المستقبل يكون بصورة واضحة لدى العاملين في مهن تتصف أعمالها بأنها مؤقتة كالتدريب الرياضي وليس فيها شعور بالأمان الوظيفي.

استنتاجات البحث

في حدود عينة البحث وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- يعتبر بُعد نتائج المنافسة الرياضية من أكثر العوامل المسببة لقلق المستقبل الرياضي لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية قيد الدراسة ويأتي ثانياً بعد البيئة الرياضية، وأخيراً جاء بُعد خصائص شخصية المدرب.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بُعد نتائج المنافسة الرياضية حيث جاءت الفروق لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وذلك وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين قيد الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة وذلك في كلاً من بُعد خصائص المدرب وشخصيته، وبُعد نتائج المنافسة لصالح المدربين المتفرغين للتدريب، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة في بُعد البيئة الرياضية.

التوصيات

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، يوصي الباحث بما يلي:

- ١- أهمية تطبيق مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي على المدربين بشكل عام للتعرف على أهم الأسباب التي قد تؤدي للقلق من المستقبل الرياضي وذلك للحد من تأثيرها على أدائهم واستمرارهم في مجال التدريب الرياضي.

للإجابة على التساؤل الثالث من تساؤلات هذه الدراسة، يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين قيد الدراسة في أبعاد مقياس قلق المستقبل الرياضي وفقاً لمتغير طبيعة المهنة وذلك في كلاً من بُعد خصائص شخصية المدرب (٢, ٢١) وبُعد نتائج المنافسة (٧, ٦١) لصالح المدربين المتفرغين للتدريب، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة في بُعد البيئة الرياضية (١٦, ٠). تتفق هذه النتائج مع ما ذكره مصطفى (٢٠١٣) في دراسته عن جودة الحياة للمدربين وعلاقتها بقلق المستقبل حيث أشارت نتائج تلك الدراسة إلى أن المدربين المتفرغين للتدريب يبدون أكثر قلقاً من مستقبلهم الرياضي من المدربين الغير متفرغين. تتفق أيضاً هذه النتائج مع ما أشار إليه May (٢٠١١) من وجود صراع بين العمل والحياة يسبب ضغوطاً نفسية مختلفة تؤثر بشكل أو بآخر على قلق المستقبل، بينما تختلف هذه النتائج عن نتائج دراسة (عبدالله، ٢٠٠٨) والتي أشارت إلى أن أن الخوف والقلق من المستقبل لا يرتبط بالحالة المهنية.

يشير بُعد خصائص شخصية المدرب إلى زيادة الأسباب المؤدية لقلق المستقبل لدى المدربين المتفرغين للتدريب، يعزو الباحث هذه النتائج إلى أن المدربين المتفرغين للتدريب يشعرون بالضغوط النفسية والقلق من المستقبل وذلك لعدم اعتمادهم بشكل رئيسي على العائد المادي من مهنة التدريب، كما أن المدربين المتفرغين للتدريب وبناءً على ما يتعرضون له من ضغوط فإن ذلك يؤثر بشكل كبير على خصائصهم الشخصية من خلال زيادة القابلية لديهم للاستشارة في مواقف المنافسة المختلفة وما يتطلبه ذلك من وقت طويل لاستعادة قدرتهم على التركيز وخاصة في المنافسات ذات المستوى العالي.

يرى الباحث بأن الاستقرار المهني الذي يشعر به المدربين الغير متفرغين للتدريب يساعدهم بشكل كبير للشعور بالاطمئنان وعدم الخوف من المستقبل مقارنة بالمدربين المتفرغين للتدريب وبالتالي شعورهم بالضغط والخوف من الإقالة بناءً على نتائج المنافسات الرياضية وهو ما يسبب لهم القلق من المستقبل الرياضي.

بخيت، ماجدة هاشم (٢٠٠٧): "الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات"، بحث منشور مؤتمر صعوبات التعلم، كلية التربية، جامعة بنها.

خضر، فايزة أحمد (٢٠٠٥): "الضغوط المهنية للمدربي الجودو وعلاقتها بمفهوم الذات"، دراسات في التعليم الجامعي، العدد التاسع.

راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٠): "تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي"، ط ١، دار الفكر العربي القاهرة.

شكير، زينب محمود (٢٠٠٥): "مقياس قلق المستقبل"، ط ١، مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.

شند، سميرة محمد (٢٠٠٢م): "دراسة لقلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من منظور متغيري الجنس والتخصص"، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، المجلد الثامن، العدد الثالث ص ١١٣-١٨١.

صبري، إيمان محمد (٢٠٠٣): "التفكير الخرافي لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز"، مؤتمر علم النفس السابع عشر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية وكلية الآداب جامعة القاهرة. الجيزة.

عاشور، محمد دياب (٢٠٠١): "فاعلية الارشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة" مجلة البحوث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، مجلد ١٥، العدد ١، ص ٤٣٦ - ٤٦٦.

عبد العزيز، عبد المجيد (٢٠٠٧م): "سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضي"، ط ٢ مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

عبدالله، هشام (٢٠٠٨): "جودة الحياة لدى عينة من الراشدين فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مجلد (١٤) عدد (٤٠).

٢- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسى للمدربين فى دورات المستويات التدريبية الخاصة بمدربي الألعاب الفردية والجماعية بالملكة العربية السعودية وذلك للإرتقاء بمستوى اللاعبين وتحسين أداء المدربين.

٣- نتائج المنافسة الرياضية هي جزء من عمل المدرب وليس الكل، وبالتالي تكمن أهمية توعية رؤساء الأندية والقائمين على الرياضة بأن تقييم عمل المدربين يجب أن يكون وفق معايير محددة ومقننة بما يحقق نوعاً من الاطمئنان لدى المدربين وهو ما يقلل شعورهم من القلق تجاه المستقبل الرياضي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ابراهيم، سميرة محمد (٢٠١٢): "قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح من العاملين بمهن مختلفة"، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٧٦.

الأخضر، رومان، مصطفى بوعليه (٢٠١٢): "تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

الجنابي، رنا فاضل؛ صبيح، زهراء عمران (٢٠٠٤): "قلق المستقبل لدى المرأة العراقية فى ظل العراق الجديد"، دراسة قدمت فى المؤتمر العلمى السنوى الثالث عشر لمركز البحوث النفسية، بغداد.

<http://psychocenteriraq.com/sciaction.htm>

المتولى، ابراهيم احمد (٢٠٠٧): "دافعية الانجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٤٠، العدد ٧٤، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

باهي، مصطفى؛ شلبي، أمينة (١٩٩٨): "الدافعية نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- عبدالمجيد، عبدالعزيز؛ عميرة، مصطفى؛ بدر، نبال (٢٠٠٨): "مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي"، مجلة (١٨)، العدد (٧٤)، كلية التربية، جامعة بنها.
- عسكر، علي؛ عباس، أحمد (١٩٩٨): "مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية"، العدد الرابع، المجلد ١٦، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية- جامعة الكويت.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨): "المدخل الى علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥) : "سيكولوجية التربية البدية والرياضة"، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، أحمد. (٢٠٠٣): "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم التطبيقية)"، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
- محمد ، أحمد حسانين (٢٠٠٠م): "قلق المستقبل وقلق الامتحان و علاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثانى الثانوى" ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- مصطفى، مصبح عبد الله (٢٠١٣): "جودة الحياة لمدرري الألعاب الفردية والجماعية وعلاقتها بقلق المستقبل"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٦٨، مصر.
- معارك، أحمد عبد العزيز (١٩٩٧): "الاحترق النفسي لدى مدرري رياضة المصارعة بجمهورية مصر"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٣١)، القاهرة، جامعة حلوان.
- ثانياً: المراجع الإنجليزية
- May, Rollo** (2011): "The meaning of anxiety". New York Norton company, inc.
- Molin, Ronald** (1990): "Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care". Child & Adolescent social work Journal. Vol 7(6); PP: 501-512.
- Rice, Steven** (1997): "Trait anxiety: It's not what you it is" Journal of Anxiety Disorders. Vol 11(2); PP: 201-214.
- Wengler, & Rosen** (2000): "Measuring optimism-pessimism from believe about future events". Personality and individual differences. Vol. 28, PP: 717-728.
- Zaleski, Zbigniew, Crombez, Frank, Eelen-Paul** (1996): "Psychological Responses during imagenary of future negative and positive personal events" polish psychological bulletin. Vol. 27(1), PP: 83-90.
- Zaleski, Zbigniew** (1996): "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research". Personality and individual Differences. Vol. 21, 2, PP: 165-174.

نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية بفاعلية التهديف بكرة القدم

د. عدي جاسب حسن

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية - جامعة الكتاب

(قدم للنشر في ٢٠/٨/٢٠١٨م ؛ وقبل للنشر ٢٠/١٢/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: الميكانيكا الحيوية، كرة القدم، التهديف
ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على أكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة على فاعلية التهديف بكرة القدم، فضلاً عن التنبؤ بفاعلية التهديف بكرة القدم بدلالة بعض المؤشرات الكينماتيكية. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على عينة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم. توصل الباحث الى ان متغير السرعة المحيطية للرجل الراكلة من المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة على فاعلية الأداء بنسبة (٣, ٨٤٪)، وتكون هذه المساهمة أكبر (٥, ٩٠٪) بحال مزاجية هذا المتغير مع متغير زاوية القدم للرجل الراكلة، وقد أمكن التوصل الى معادلتين خط الإنحدار التنبؤية لفاعلية التهديف بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة على فاعلية الأداء. وقد اوصى الباحث بضرورة استخدام المعادلات الإحصائية المستخلصة للتنبؤ بفاعلية التهديف بكرة القدم.

Contribution Ratio of Some Kinematic Variables in the Effectiveness of Soccer Scoring

Dr. Uday Chasb Hasan

*Dept. of Physical education and sports sciences, Faculty of Education,
Al-Kitab University*

(Received 20/8/2018; Accepted for publication 20/12/2018)

Keywords: Biomechanics, Soccer, Scoring.

Abstract: The aim of this research is to identify the most kinematic variables that contribute to the effectiveness of soccer scoring, as well as to predict the effectiveness of soccer scoring in terms of some kinematic indicators. The researcher has used a descriptive approach in his survey style on a sample of the Iraqi national soccer team players. The researcher has found that the variable of peripheral velocity of kicking leg forms the most effective kinematic variable that contribute to the effectiveness of performance by 84.31% and this contribution is greater than 90.5% in case of pairing this variable with the variable of foot angle for kicking leg. Two predictive regression line equations were obtained for the efficiency of scoring in terms of some of the most kinematic variables that contribute to the efficiency of performance. The researcher recommended the importance of using the statistical equations that derived to predict the effectiveness of scoring soccer.

المقدمة

بدأت الدول المتقدمة عملية النهوض في جميع المستويات معتمدة على الأبحاث العلمية والدراسات الكثيرة والمتنوعة فتطورت العلوم باختلاف اختصاصاتها وأنواعها وقد كان لأحد هذه العلوم الدور الكبير والمؤثر في ذلك التطور والنهوض هو علم البيوميكانيك والذي يدرس القوانين العامة للحركة الميكانيكية على الأجسام البشرية ومعرفة التأثير الميكانيكي المتبادل بين القوى الداخلية والخارجية لمحاولة فهم الأداء في الألعاب الرياضية، لذا يستطيع العاملون في مجال البيوميكانيك أن يقدموا خدمة علمية تساعد في تحقيق أداء مثالي للألعاب الرياضية، وهم قادرون على توفير أدوات قياس لتحقيق النوعية للمتغيرات الميكانيكية الرئيسة ذات العلاقة بالأداء (حسن، ٢٠١٠)، ولقد كان لتسخير علم البيوميكانيك الأثر الكبير في تحسين مستوى الأداء المهاري لكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم والتي أصبح المسؤولون عنها يتطلعون وبرغبة شديدة إلى هذا العلم لأنه يأخذ بأيديهم لتطوير لاعبيهم والارتقاء بمستوياتهم وذلك لان اغلب مهارات كرة القدم تمتاز بالسرعة الحركية، فالحكم عليها من خلال العين المجردة والخبرة الميدانية للمدرب من اجل استيعاب المهارة وتحديد أخطائها لا يمتاز بالصحة والموضوعية وذلك بعد أن ثبت أن العين البشرية لا تستطيع تحليل الحوادث التي تظهر في اقل من (٠,٢٥ ث) تقريباً (Susan, 1999).

ومن هنا تجلت أهمية البحث في دراسة واحدة من أهم المهارات في لعبة كرة القدم وهي مهارة التهديف والتي تعتبر الغاية والنهائية الطبيعية لاستثمار كل وسيلة مستخدمة من قبل الفريق لتحقيق الفوز بالمباراة، ولما كان التهديف بالقدم يعد شكل من أشكال ركل الكرة الا ان الباحث تناول نوع واحد من انواع الركلات وهو ركل الكرة بالجزء الداخلي من القدم والذي يستخدم بكثرة من قبل اللاعبين خاصة في الضربات الطويلة والمتوسطة وذلك بسبب سهولة توجيه الكرة والتحكم بها بدقة من خلال تحقيق مسار طيران وفق متطلبات الواجب

الحركي المطلوب، الأمر الذي يعطي الأهمية الكبيرة نحو هذا النوع لدقة توجيهها نحو الهدف وبالارتفاع المطلوب. (كماش، ٢٠١٦)

لذلك ارتأى الباحث دراسة وتحليل هذه المهارة وإيجاد أهم المتغيرات الكينماتيكية أكثر مساهمة في تحقيق فاعلية التهديف بكرة القدم للوصول بها إلى مستوى الأداء الفني المثالي بغية إكمال جزء من متطلبات الوصول للفورمة الرياضية، لذا تحاول وتسعى هذه الدراسة إلى توسيع القاعدة المعرفية لدراسة الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، ولإعطاء رؤية جديدة لتحسين مستوى الأداء المهاري من خلال قدرة المدرب على التنبؤ بسرعة ودقة التهديف بكرة القدم وفقاً لبعض المؤشرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة بالأداء.

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث المتواضعة بمجال كرة القدم ومتابعته عدداً كبيراً من مباريات المنتخب الوطني العراقي، وجد أن هنالك ضعف في استثمار الهجمات والفرص التي يمكن من خلالها تسجيل أكبر عدد من الأهداف. إضافة إلى وجود مجموعة من الأخطاء الحركية الميكانيكية التي ترافق الأداء الفني لهذه المهارة والتي تسبب ضعفاً في ميكانيكية الأداء الفني الصحيح للمهارة. ومن هنا لجأ الباحث إلى دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية كدالة للتنبؤ بمستوى التهديف في كرة القدم لتحديد أكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة على فاعلية التهديف بكرة القدم والتي من خلالها يطمح الباحث من المدربين على العمل للوصول بهذه المتغيرات الى القيم المثالية عن طريق تقارب أداء لاعبيهم مع المستوى العالمي وفقاً لتقويم بعض المتغيرات الكينماتيكية تحت شروط محددة شبيهها للمباراة من اجل وضع الحلول الحركية المناسبة للارتقاء بمستوى اللاعبين مع اختلاف الحالات والمواقف التي يتعرض لها اللاعبون خلال سير المباراة.

أهداف البحث

- ١- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث.
- ٢- التعرف على أكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة على فاعلية التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث.
- ٣- التنبؤ بفاعلية التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث بدلالة بعض المؤشرات الكينماتيكية.

تساؤلات البحث

- ١- ما هي قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث؟
- ٢- ما أكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة على فاعلية التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث.
- ٣- هل يمكن التنبؤ بفاعلية التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث بدلالة بعض المؤشرات الكينماتيكية.

مصطلحات البحث

الكينماتيكا: العلم الذي تبحث فيه حركة الأجسام في الفراغ من وجهة النظر الهندسية دون اعتبار للقوى المسببة لهذه الحركة (القرماني، ١٩٨٤).

فاعلية التهديف (تعريف اجرائي): مدى تحقيق اللاعب الاسس والشروط البيوميكانيكية للأداء المهاري للتهديف، ولكي يكون التهديف ذا فاعلية لا بد من تحقيق السرعة والدقة بالأداء والاداء (الكرة).

الدراسات السابقة

تعددت الأوراق البحثية التي تناولت موضوع نسبة مساهمة بعض العوامل على مستوى الأداء أو الانجاز، فقد تناول ألكسندر (Alexander, 1989) العلاقة بين قوة العضلات والمتغيرات الكينماتيكية للعدو السريع للعدائين النخبة والبالغ عددهم ٢٣ تم تصويرهم أثناء أداء أقصى سرعة. كما تم تحديد العمر والطول والوزن وأفضل وقت لسباق ١٠٠م فضلاً عن حساب العديد من المتغيرات الكينماتيكية ولكل عداء، ومن

هذه المتغيرات تم حساب طول الخطوة، وتردد الخطوة، والسرعة الأفقية والعمودية لمركز كتلة الجسم، والمتغيرات الكينماتيكية الزاوية للأطراف. تم استخدام مقياس ديناميكي كين/ كوم لتحديد القيمة القصوى لعزم الأطراف ومعدل قيم عزم الدوران. تم حساب معاملات الارتباط بين كل من المتغيرات الكينماتيكية وكل متغير من متغيرات القوة. تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد التدريجي متعدد الخطوات أيضاً لكل مجموعة من المتغيرات الكينماتيكية والقوة لتحديد أفضل تنبؤ لسرعة الركض. وقد لوحظ ان هناك علاقات ارتباط قوية بين زمن العدو لـ ١٠٠م ودرجات اقصى عزم دوران.

وهدف دراسة المنكوشي (٢٠٠٢) تحديد أهم القياسات الجسمية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ذات الأولوية في العلاقة مع الانجاز برمي القرص في العراق، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والعلاقات الارتباطية، وتكونت عينة البحث من (٨) لاعبين مثلوا أعلى مستوى في القطر برمي القرص واللذين ينحصر انجازهم بين (٣٠-٥٠م)، وتوصلت الباحثة الى وجود علاقة ارتباط طردية معنوية بين الكتلة وزاوية الركبة اليمنى لحظة انطلاق القرص، وكذلك بين الطول الكلي وارتفاع نقطة الانطلاق، وطول الرجل مع ارتفاع نقطة الانطلاق، وظهر ان أكثر القياسات التي تؤثر في الانجاز هي الكتلة وعرض الصدر ومحيط الورك. وسعى الموسوي (٢٠٠٥) بالتعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة، فضلاً عن التعرف على نسبة مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية في دقة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة، شملت عينة البحث (٩) لاعبين من المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة، أهم ما تم استنتاجه هو ارتباط بعض المتغيرات البيوميكانيكية ارتباطاً معنوياً بدقة ضربة الأبعاد الأمامية والتي تمثلت بالمتغيرات التالية (زاوية إنثناء الركبة اليمنى أثناء مرحلة الضرب، الزمن، زاوية ميل الجذع، زاوية الرسغ لليد، زاوية المرفق)، وكذلك مساهمة متغير زاوية انثناء الركبة اليمنى قبل التلامس بنسبة ٩٢٪ والزمن الكلي بنسبة ٩٦٪ ومتغير

أداء التصويب في كرة القدم عن طريق بعض القياسات الأثروبومترية الأكثر مساهمة (محيط الفخذ، محيط الساق، محيط الصدر) وفق معادلة إحصائية خاصة، فضلا عن إمكانية التنبؤ بمستوى أداء التصويب في كرة القدم عن طريق بعض الصفات البدنية الأكثر مساهمة (السرعة، القدرة العضلية، التحمل) وفق معادلة إحصائية خاصة بذلك أيضا.

وبحث شبر (٢٠٠٩) عن العلاقة بين المتغيرات البيوكينماتيكية للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبدقة التوصيل بالكرة الطائرة، وكذلك التعرف على نسب مساهمة المتغيرات البيوكينماتيكية للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال في دقة التوصيل بالكرة الطائرة، حدد الباحث مجتمع البحث وهم اللاعب الحر في المنتخب العراقي بالكرة الطائرة لعام ٢٠٠٨م والبالغ عددهم (٢) لاعبين تم إعطاء (١٠) محاولات لكل لاعب ليصبح العدد النهائي لأفراد العينة هي عدد المحاولات البالغة (٢٠) محاولة، وقد توصل الباحث الى ان قيم المتغيرات الكينماتيكية في الدفاع عن الملعب للاعب الحر أظهرت انشاء اكبر في قيم جميع الزوايا المدروسة من استقبال الإرسال وكانت الأفضلية للمتغيرات قبل تلامس الكرة، فضلا عن ان هناك متغيرات ساهمت بشكل فعال في تحقيق الدقة للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبنسب متفاوتة عند الأداء.

وهدفت دراسة كل من تشانغ وأونكا وليو (Zhang, Unka & Liu, 2011) لاكتشاف مساهمات دوران الجزء العلوي من الجسم إلى سرعة إطلاق كرة البولنغ وتحديد فيما إذا كانت محاولة ثني الجذع السفلي بقوة يؤدي إلى زيادة سرعة إطلاق كرة البولنغ ودقة إطلاقها. تم تسجيل البيانات الكينماتيكية الثلاثية الأبعاد لثمانية رماة سريعين عن طريق نظام التقاط الحركة Vicon تحت ثلاثة شروط للبولنغ: (١) المشاركون قاموا بالرماية في سرعات (شبه قصوى)، (٢) مشاركين ينهالون بسرعاتهم القصوى المطلقة (أقصى حالة)، (٣) مشاركين ينهالون بسرعاتهم القصوى المطلقة، لكنهم يجربون على ثني الجذع السفلي (حالة الجذع الأقصى)، ايضا تم قياس دقة تسليمهم للكرة. أظهرت النتائج أن متوسط سرعة إطلاق

زاوية الجذع بنسبة ٩٨٪ ومتغير زاوية المرفق وهي النسبة الأكثر مساهمة بلغت ٩٩٪.

وتطرق حمدون (٢٠٠٦) الى تحديد نسبة مساهمة زخم أجزاء الجسم من الزخم الكلي للجسم لمرحلة النهوض في فعالية القفز العالي بطريقة فوسبوري، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من أربع قافزين شباب من الذين حصلوا على المراتب الأربعة الأولى في بطولة شباب العراق التي أقيمت على ملعب نادي أربيل الرياضي، توصل الباحث الى أن زخم الرجل القائدة جاء في المرتبة الأولى بنسبة مساهمة قدرها (٠,٩٩٨)، ثم الجذع في المرتبة الثانية بنسبة مساهمة قدرها (٠,٩٩٥)، وجاءت الذراعين في المرتبة الثالثة والرابعة بنسب مساهمة قدرهما (٠,٩٦٣، ٠,٩٠٩) وعلى التوالي، ثم الرجل الناهضة بنسبة مساهمة قدرها (٠,٨٨١)، وحل الرأس في المرتبة الأخيرة بنسبة مساهمة قدرها (٠,٨٥٧).

وتناول مجهول (٢٠٠٦) نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في إنجاز ركض ١١٠م حواجز بعزل تأثير الأداء المهاري، تكونت عينة البحث من (٦) أبطال العراق لموسم ٢٠٠٥م لهذه الفعالية، وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية، أهم ما توصل إليه الباحث هو وجود ارتباطات معنوية بين بعض متغيرات البحث مع الإنجاز بعزل تأثير الأداء المهاري وهي طول الجسم، طول الذراعين، طول الرجل، السرعة ومطاوله السرعة، فضلا عن مساهمة السرعة بنسبة (٠,٧٨٤) في الإنجاز وتزداد هذه النسبة لتصل إلى (٠,٩٧٣) عند إضافة عرض الصدر لها.

وبحث كماش وأبو الخيط (٢٠٠٧) بدراسة بهدف التعرف على نسبة مساهمة بعض القياسات الأثروبومترية والصفات البدنية في أداء التصويب في كرة القدم. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم في ناديي الشط والمدينة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٧) لاعبا تراوحت أعمارهم بين (١٤-١٦) سنة. أهم ما استنتجه الباحثان هو إمكانية التنبؤ بمستوى

ذات تردد ٢٥ صورة بالثانية، تم وضع آلة تصوير على بعد (١٠,٥٠م) من مجال حركة اللاعب وبزاوية عمودية على النقطة التي تضرب فيها الكرة وعلى الجانب الأيمن للاعب، وقد كان الارتفاع بين مركز العدسة وسطح الأرض (١,٢٠م)، وقد استخدم مقياس رسم بطول (١م) تم وضعه على النقطة التي توضع الكرة عليها.

تحليل فيلم الفيديو

تم تحويل الأفلام المسجلة إلكترونياً عن طريق برنامج VCD CUTTER وعن طريق التطبيق العالمي المستخدم في مونتاج الأفلام ADOBE PREMIERE CC2014 تمت عملية تحويل الأفلام المخزونة إلى مجموعة من الصور المتسلسلة FRAMES للاستفادة منها في المرحلة اللاحقة وهي معالجة الصور عن طريق برنامج ADOBE PHOTOSHOP CS6، وتم أيضاً استخدام برنامج AUTO CAD VER 14 لاستخراج الإبعاد والزوايا للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث.

اختبار دقة التهديد: (حسن، ٢٠٠١، ٦٤)

هدف الاختبار: قياس دقة التهديد

الأدوات اللازمة: كرات قدم عدد (٤)، قضبان حديدية، شاخص.

إجراءات الاختبار: توضع أحد الكرات في المكان المخصص لها وكما في الشكل (١) حيث يقوم اللاعب بالركض من الشاخص نحو الكرة لكي يقوم بالتهديد بالجزء الداخلي من القدم نحو الزاوية المحددة له، بعدها يرجع نحو الشاخص ليؤدي المحاولة الثانية وهكذا يستمر الأداء لأربع محاولات.

طريقة التقويم: تحتسب المحاولة ناجحة إذا دخلت الكرة أو مست جوانب المربع المحدد وفي كل جهة منه بحيث تحتسب نقطة واحدة لكل محاولة ناجحة، أما المحاولة الفاشلة فلا تعطي أية نقطة.

ملاحظة: يوجد هناك مساعد يقوم بوضع الكرة التالية في النقطة المحددة التي يهدف منها اللاعب.

الكرة للحالة الثالثة أسرع من الحالتين الأولى والثانية، ولوحظ وجود نمط عام من التسلسل القريب إلى البعيد لجميع الشروط الثلاثة كان هناك انخفاض طفيف في الدقة ينظر في حالة الجذع الأقصى فيما يتعلق بالشرطين الآخرين، بالنسبة لجميع الحالات الثلاثة فإن دوران الذراع العلوي حقق أكبر مساهمة، متبوعة بدوره بدوران الجذع والصدر ودوران الحوض والسرعة الخطية للحوض ودوران الساعد واليد.

وسعى بديري (٢٠١٨) بالتعرف على المتغيرات الفسيولوجية المساهمة في المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم بمنطقة الباحة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية البالغ عددهم ٨٠ ناشئ ضمن منتخب المدرسة المسجلين في دوري المدارس. ومن أهم ما توصل إليه الباحث بأن معدل النبض أثناء الراحة ساهم في متغير التوافق بنسبة ١٤٪، والسعة الحيوية ساهمت في متغيرات (السرعة بنسبة ٣٢٪، والتوافق بنسبة ١٤٪، والتوازن بنسبة ٣٧٪)، أما ضغط الدم الأنقباضي والأنبساطي ساهم في متغيرات (السرعة بنسبة ٣٢٪، والرشاقة بنسبة ٣٧٪، والتوازن بنسبة ٣٧٪).

إجراءات البحث

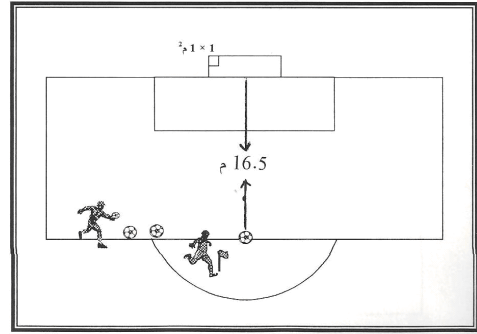
منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

عينة البحث: عينة عشوائية من لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة القدم والبالغ عددهم ٦ لاعبين من مركزي الهجوم والوسط، تم أداء أربع محاولات للتهديد بالجزء الداخلي من القدم خضعت للتحليل أفضل محاولتين ناجحتين لكل لاعب، تم اختيارهما من خلال تقييم الأداء الفني من قبل بعض الخبراء، وبذلك أصبح مجموع عدد الحالات التي تم تحليلها (١٢) محاولة.

التصوير بالفيديو

قام الباحث بتصوير عينة البحث باستخدام آلة تصوير فيديو عدد (١) نوع National Panasonic M3500 صنع ياباني

- (أقصى تمرجح) وتقاس بالدرجة.
 ٧- معدل السرعة الزاوية للرجل الراكلة وتقاس بالدرجة/ ثانية.
 ٨- السرعة المحيطية للرجل الراكلة وتقاس بالمتر/ ثانية.
 ٩- سرعة انطلاق الكرة وتقاس بالمتر/ ثانية.
 ١٠- زاوية انطلاق الكرة مع المحور الافقي وتقاس بالدرجة.



شكل (١). يوضح اختبار دقة التهديف.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Version 22) في المعالجة الإحصائية بطريقة Multiple Linear Regression (الانحدار الخطي المتعدد) وبأسلوب Stepwise Regression (الانحدار التدريجي) وذلك للتحكم في عدد المتغيرات التي تدخل في معادله الانحدار من خلال إيجاد علاقة بين المتغير التابع والمتغيرات المستقلة الأكثر ارتباطا به ويتم ذلك تدريجياً (جودة، ٢٠٠٨، ٥٧). وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة عند ٠,٠٥.

عرض ومناقشة النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث وللإجابة لما وضعه الباحث من تساؤلات يقدم ما توصل إليه من نتائج في العرض الآتي:

المتغيرات الكينماتيكية المقاسة

- ١- زاوية مفصل الركبة للرجل الراكلة في أول صورة تماس للقدم الراكلة مع الكرة وتقاس بالدرجة.
- ٢- زاوية مفصل الركبة للرجل الساندة في أول صورة تماس للقدم الراكلة مع الكرة وتقاس بالدرجة.
- ٣- زاوية مفصل قدم الرجل الراكلة في أول صورة تماس للقدم الراكلة مع الكرة وتقاس بالدرجة.
- ٤- ارتفاع نقطة مفصل الورك في أول صورة تماس للقدم الراكلة مع الكرة وتقاس بالسنتيمتر.
- ٥- زاوية ميلان الجذع مع المحور الافقي في أول صورة تماس للقدم الراكلة مع الكرة وتقاس بالدرجة.
- ٦- الزاوية بين الفخذين في نهاية المرجحة الخلفية

جدول (١). المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديف بكرة القدم لدى عينة البحث.

ت	المتغيرات الكينماتيكية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١.	زاوية مفصل الركبة للرجل الراكلة	درجة	١٦٥,٨٨	١١,٤٦
٢.	زاوية مفصل الركبة للرجل الساندة	درجة	١٢٧,٠٥	٩,١٣
٣.	زاوية مفصل قدم الرجل الراكلة	درجة	١٢٥,٨١	٦,٦٧
٤.	ارتفاع نقطة مفصل الورك	سنتيمتر	٧٦,٣٣	٦,٧٢
٥.	زاوية ميلان الجذع	درجة	١٠٩,٩٧	٤,٠٧
٦.	الزاوية بين الفخذين	درجة	٥٥,١١	٦,٤١
٧.	معدل السرعة الزاوية للرجل الراكلة	درجة/ ثانية	٥٥٤,٩٥	٧٥,٠٩
٨.	السرعة المحيطية للرجل الراكلة	متر/ ثانية	٧,٥٢	١,٤٠
٩.	سرعة انطلاق الكرة	متر/ ثانية	٢٥,٧٦	٥,٩٩
١٠.	زاوية انطلاق الكرة	درجة	٢٠,٤٣	٢,٨٣

الوقت وبالضبط في تجمع صحيح ومناسب، ومما لا شك فيه أن جميع هذه العناصر هي مهمة وتعتبر من خصائص الأداء المهاري المميز فبدون أحدهم لا يمكن أن نصف أداء اللاعب بالمميز.

وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الأول والمتضمن ما هي قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديد بكرة القدم لدى عينة البحث؟

وقد قام الباحث بإجراء خطوات التحليل المنطقي للانحدار بأسلوب الانحدار المتدرج للمتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديد لتحديد أكثرها مساهمة على فاعلية التهديد فضلا عن تحديد نسب هذه المساهمة كما في الجدول (٢).

يبين الجدول (١) قيم الأوساط الحسابي والانحرافات المعيارية لمهارة التهديد بكرة القدم لدى عينة البحث والتي أظهرت خصائص ميكانيكية مميزة ساعدت في تحقيق فاعلية التهديد من خلال توفر القوة والسرعة والدقة وتحقيق الغرض لهذه المهارة والتي اقترنت الكثير من هذه القيم من القيم المثالية التي أوردها كل من دافيدز وليز وبيروتز (Lees & Burwitz, 2000) بمعنى ان عينة البحث استثمرت الأسس والمبادئ البيوميكانيكية المهمة لمهارة التهديد والتي كانت حصيلتها تحقيق الواجب الحركي المطلوب للمهارة، لذلك يمكننا القول أن في الأداء المهاري المميز للتهديد يجب أن تكون كل العناصر البيوميكانيكية الأربعة موجودة في ذات

جدول (٢). المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة على فاعلية التهديد بكرة القدم لدى عينة البحث.

الخطوة	المتغيرات الكينماتيكية	معامل الارتباط	قيمة ف	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة
١	السرعة المحيطة للرجل الراكلة	٠,٩١٨	٥٣,٥٠٣	٠,٠٠٠	٨٤,٣٪
٢	السرعة المحيطة للرجل الراكلة	٠,٩٥٢	٣,٠٩٠	٠,٠٠٠	٩٠,٥٪
	زاوية مفصل قدم الرجل الراكلة				

جهاز الإنسان الحركي الفعال أي المجاميع العضلية ذات الصلة (حسن، ٢٠١٠). لذلك فمن الأسس الميكانيكية التي يتم تنفيذها عند أداء التهديد هو التحكم بطول الرجل الراكلة (نصف قطر الدوران) خلال مراحل الأداء والذي تلعب فيه زاوية مفصل الركبة للرجل الراكلة الدور الكبير بقيم السرعة المحيطة للرجل الراكلة وهذا بدوره يؤثر على سرعة طيران الكرة، وبهذا تعتبر السرعة المحيطة للرجل الراكلة هي المؤشر والمحك الموضوعي لتقييم فاعلية التهديد بكرة القدم.

ويتبين من ذات الجدول ان متغير زاوية القدم للرجل الراكلة هو المتغير الكينماتيكي الثاني المساهم بفاعلية التهديد، حيث رفع نسبة المساهمة من ٨٤,٣٪ الى ٩٠,٥٪ أي بفارق قدره ٦,٢٪ من مساهمة المتغير الكينماتيكي الأول، ويتضح ان نسبة مساهمة متغير السرعة المحيطة للرجل الراكلة مع متغير

يبين الجدول (٢) ان متغير السرعة المحيطة للرجل الراكلة هو من أكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة في فاعلية التهديد حيث بلغت نسبة مساهمته ٨٤,٣٪ وكانت نسبة المساهمة معنوية لان قيمة F المحسوبة بلغت ٥٣,٥٠٣ عند مستوى اقل من ٠,٠٥، ويعزو الباحث ذلك الى ان من خصائص الأداء المهاري المميز هو السرعة لأداء المهارات خلال فترة زمنية محددة، إذ يجب أن تؤدي المهارة ضمن حدودها الزمنية فاللاعب يجب أن يهدف في الوقت المناسب وبأسلوب فعال، وكما هو معروف أن في الجسم البشري سرعة قصوى لأجزائه (القدم، الساق، الفخذ) تنتج في جهاز الإنسان الحركي السلبي لعنات الحركة (العظام مع المفاصل) وأن السرعة المحيطة للجزء الأقصى من الجسم تعتمد على الطول والسرعة الزاوية للعتلة ذات الصلة (القدم، قصبه الساق، الفخذ) والذي سيتم إنتاج السرعة الزاوية النسبية لكل من أجزاء الجسم من خلال

تتحرك باتجاه القوة المسلطة عليها أثناء التصادم فإذا كانت في المركز حدثت حركة خطية مستقيمة وإذا ما كان التصادم إلى الأعلى أو الأسفل أو للجانب فإنها تحدث حركة دائرية حول محورها، لذا فإن الأساس الميكانيكي لتحقيق الدقة يكمن في كيفية التعامل المناسب لوضعية الضربة وقاعدة ارتكاز اللاعب وعلاقة ذلك بالأجزاء الأخرى من الجسم والتي يكون لها دور فعال لأداء مهارة التهديد بنجاح وفاعلية (حسن، ٢٠١٠).

وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثاني والمتضمن ما أكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة على فاعلية التهديد بكرة القدم لدى عينة البحث؟

وللتعرف على معادلات التنبؤ بفاعلية التهديد بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة بالأداء، تم حساب معاملات معادلة الانحدار التدريجي كما في الجدول (٣).

زاوية القدم للرجل الراكلة والبالغة ٩٠,٥٪ كانت معنوية لأن قيمة F المحسوبة بلغت 43.09 عند مستوى اقل من ٠,٠٥, ويرى الباحث ان ظهور هذان المتغيران كأكثر المتغيرات الكينماتيكية مساهمة على فاعلية الأداء يرجع الى أهمية هذان المتغيران بتحديد سرعة ودقة التهديد، فتعد زاوية القدم للرجل الراكلة من العوامل المهمة والمؤثرة على تحقيق الدقة إذ أن هذه الزاوية ترتبط بشكل مباشر مع زاوية انطلاق الكرة إضافة إلى مقدار واتجاه القوة الدافعة للكرة، لذا بات واضحاً أن قيمة هذه الزاوية تعتمد على دقة الضربة إذ أن الطريق إلى الأداء الناجح يقتضي كون القدم الضاربة في المكان المناسب والوقت المناسب كي يستدعي نفس القوة لدفع الكرة وبالاتجاه الصحيح، لذلك من خلال ضبط الجزء المختص من سطح القدم الملامس للكرة حيث أن اختلاف وضع القدم أثناء الركل يؤثر على إتجاه ومسار وسرعة الكرة، فالكرة

جدول (٣). القيم الخاصة بمعادلات الانحدار التدريجي.

الخطوة	المتغيرات الكينماتيكية	قيمة ت	الدلالة	المقدار الثابت	المعامل
١	السرعة المحيطة للرجل الراكلة	٧,٣١٥	٠,٠٠٠	- ٣,٨٤٩	٣,٩٣٩
٢	السرعة المحيطة للرجل الراكلة	٧,٧٣٣	٠,٠٠٠	- ٣١,٠١٩	٣,٥٨٢
	زاوية مفصل قدم الرجل الراكلة	٢,٤٤٧	٠,٠٣٧		٠,٢٣٧

٠,٠٥، وبناء على ذلك تكون معادلة خط الانحدار التنبؤية لفاعلية التهديد بدلالة السرعة المحيطة للرجل الراكلة وزاوية مفصل القدم للرجل الراكلة على النحو الآتي:

$$\text{فاعلية التهديد} = 31.019 + 3.582 (\text{السرعة المحيطة للرجل الراكلة}) + 0.237 (\text{زاوية مفصل قدم للرجل الراكلة})$$

وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثالث والمتضمن هل يمكن التنبؤ بفاعلية التهديد بكرة القدم لدى عينة البحث بدلالة بعض المؤشرات الكينماتيكية؟

فقد تبين ان معادلة التنبؤ بالخطوة الأولى بدلالة السرعة المحيطة للرجل الراكلة ذات تأثير معنوي في نموذج الانحدار المتعدد إذ تبين ان قيمة t المحسوبة بلغت 7.315 عند مستوى اقل من ٠,٠٥، وبناء على ذلك تكون معادلة خط الانحدار التنبؤية لفاعلية التهديد بدلالة السرعة المحيطة للرجل الراكلة على النحو الآتي:

$$\text{فاعلية التهديد} = 3.849 + 3.939 (\text{السرعة المحيطة للرجل الراكلة})$$

ومن ذات الجدول فقد تبين ان معادلة التنبؤ بالخطوة الثانية بدلالة السرعة المحيطة للرجل الراكلة وزاوية مفصل القدم للرجل الراكلة ذات تأثير معنوي في نموذج الانحدار المتعدد إذ تبين ان قيمتي t المحسوبة للمتغيرين بلغت ٧,٧٣٣, ٧,٤٤٧, ٢ على التوالي عند مستوى اقل من

الاستنتاجات

١- حققت عينة البحث تقدماً ملحوظاً في قيم كافة المتغيرات الكينماتيكية (فيد الدراسة) والتي أظهرت فاعليتها في دقة مهارة التهديف وسرعة انطلاق الكرة والتي اقترت الكثير منها من القيم المثالية وجاءت منسجمة مع الأسس والمبادئ الميكانيكية وهذا ما أشرته نتائج اغلب الدراسات العربية والأجنبية.

٢- يعتبر متغير السرعة المحيطية للرجل الراكلة من المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة على فاعلية الأداء بنسبة (٣,٨٤٪)، وتكون هذه المساهمة أكبر (٥,٩٠٪) بحال مزاجعة هذا المتغير مع متغير زاوية القدم للرجل الراكلة.

٣- أمكن التوصل الى معادلتين خط الإنحدار التنبؤية لفاعلية التهديف، الأولى بدلالة السرعة المحيطية للرجل الراكلة وهي: $3.849 + 3.939$ (السرعة المحيطية للرجل الراكلة) والثانية بدلالة السرعة المحيطية للرجل الراكلة وزاوية مفصل القدم للرجل الراكلة وهي: $31.019 + 3.582$ (السرعة المحيطية للرجل الراكلة) + 0.237 (زاوية مفصل قدم للرجل الراكلة).

التوصيات

١- ضرورة اعتماد المدربين الأسس والقوانين الميكانيكية في التدريب حيث يجب التدريب على زيادة قيم السرعة المحيطية للرجل الراكلة اعتماداً على مبدأ إطالة نصف قطر الدوران كمبدأ ميكانيكي يمكن تطبيقه من خلال تتبع الميكانيكي لمعادلة السرعة المحيطية.

٢- التأكيد على ضبط الجزء المختص من سطح القدم الملاصق للكرة حيث أن اختلاف وضع القدم أثناء الركل يؤثر على إتجاه ومسار وسرعة الكرة. فتعد زاوية القدم للرجل الراكلة من العوامل المهمة والمؤثرة على تحقيق الدقة لارتباطها المباشر مع زاوية انطلاق الكرة إضافة إلى مقدار واتجاه القوة الدافعة للكرة.

٣- ضرورة اعتماد الأسس والعوامل الميكانيكية المهمة للأجسام المقذوفة والتي تمثلت في متغيرات سرعة وزاوية

طيران الكرة لتحقيق مسار طيران مثالي يتناسب مع متطلبات الأداء الفني لتحقيق سرعة ودقة التهديف بما ينسجم والواجب الحركي المطلوب.

٤- التأكيد على استخدام المعادلات الإحصائية المستخلصة للتنبؤ بفاعلية التهديف بكرة القدم.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً- المراجع العربية

بديري، سلطان منصور. (٢٠١٨). العلاقة التنبؤية للمتغيرات البدنية بدلالة التغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، ٢(١)، ٣-٢٤.

جودة، محفوظ. (٢٠٠٨). التحليل الإحصائي المتقدم باستخدام SPSS (ط١). عمان: دار وائل للنشر.

حسن، عدي جاسب. (٢٠٠١). أثر الجهد البدني على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التهديف بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

حسن، عدي جاسب. (٢٠١٠). التقسيم الميكانيكي في مدرسة كرة القدم. القاهرة: مؤسسة صوت القلم العربي.

همدون، نائل غانم. (٢٠٠٦). دراسة نسبة مساهمة زخم بعض أجزاء الجسم من الزخم الكلي للجسم لمرحلة النهوض في فعالية القفز العالي بطريقة فوسبوري. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، ١٢(٤٠)، ٢٤٠-٢٥٦.

شبر، أحمد عبد الأمير. (٢٠٠٩). علاقة المتغيرات البيوكينماتيكية للاعب الحر (الليبرو) في المهارات الدفاعية الموجهة ونسب مساهمتها بدقة الأداء في الكرة الطائرة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ٩(٣)، ١٩٩-٢٢٠.

القرماني، أحمد صادق. (١٩٨٤). الميكانيكا النظرية الإستاتيكا والديناميكا (ط١). بيروت: الدار العربية للموسوعات.

كماش، يوسف لازم وأبو الخيط، صالح بشير. (٢٠٠٧). مساهمة بعض القياسات الأنتروبومترية والصفات البدنية في مستوى أداء التصويب في كرة القدم. مجلة الساتل، ٣، ٢٣٩-٢٥١.

كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

أولاً-المراجع الأجنبية

- Alexander, M. J.** (1989). The relationship between muscle strength and sprint kinematics in elite sprinters. *Canadian journal of sport sciences= Journal canadien des sciences du sport*, 14(3), 148-157.
- Davids, K., Lees, A., & Burwitz, L.** (2000). Understanding and measuring coordination and control in kicking skills in soccer: Implications for talent identification and skill acquisition. *Journal of sports sciences*, 18(9), 703-714.
- Susan, J. Hall.** (1999). *Basic Biomechanics* WCB McGraw-Hill. New York.
- Zhang, Y., Unka, J., & Liu, G.** (2011). Contributions of joint rotations to ball release speed during cricket bowling: A three-dimensional kinematic analysis. *Journal of sports sciences*, 29(12), 1293-1300.

كباش، يوسف لازم. (٢٠١٦). المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم تدریب. عمان: دار الخليج.

مجهول، زهير صالح. (٢٠٠٦). نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في إنجاز ركض ١١٠م حواجز بعزل تأثير الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

المنكوشي، نادية شاكر جواد. (٢٠٠٢). القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز برممي القرص. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

الموسوي، ليث جبار نعمة. (٢٠٠٥). علاقة بعض المتغيرات البيوكينماتيكية ونسبة مساهمتها بدقة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة،

دور الألعاب الالكترونية في تحفيز دافعية الممارسة الرياضية للفتاة المصرية

د. الزهراء رانيا محمد يسرى

أستاذ بقسم النشاط البدنى بكلية علوم الرياضة ، جامعة جدة،
المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ١/٩/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٧/١٠/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: الألعاب الالكترونية، الممارسة الرياضية، التحفيز.

ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على دور الألعاب الالكترونية في تحفيز دافعية الممارسة الرياضية للفتاة المصرية من خلال الأبعاد التالية:

- ١- التعرف على دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الفتاة المصرية.
 - ٢- معرفة إيجابيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية.
 - ٣- معرفة سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية.
 - ٤- معرفة معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة من وجهة نظر الفتاة المصرية.
- واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الميداني المناسب لأهداف هذه البحث. بلغت عينة البحث من (٣٠٠) طالبة من مدارس الادارات التعليمية المختلفة قيد البحث البالغة الرابعة عشر المتمثلة في مختلف الادارات التعليمية التابعة لمحافظة القاهرة.
- وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج المرتبطة بالمحاور الاربعة قيد البحث واوصت الباحثة بإيجاد نظام تصنيف للألعاب الإلكترونية على غرار "مجلس تصنيف البرمجيات الترفيهية" Entertainment Software Rating Board (ESRB) ليكون مرجع يعنى بتصنيف الألعاب الالكترونية حسب الأعمار وبناء وتضمين عناصر الجذب والإثارة والتشويق - المتضمنة في الألعاب الإلكترونية شائعة الانتشار- في إنتاج ألعاب الكترونية تتوافق مع دين وعادات وتقاليد المجتمعات العربية. والسعى إلى إنشاء مركز وطني/ قومي على مستوى الوطن العربي لإجراء بحوث ذات صلة بالألعاب الإلكترونية والعمل على إنتاجها بما يتوافق مع عادات وتقاليد المجتمعات العربية.

The Role of Electronic games in Motivating The Motivation of Sports Practice For the Egyptian girl

D. El Zahraa Rania Mohammed Yosry Hegazzy

*Professor at Department of Physical Activity, Faculty of Sports Sciences,
University of Jeddah, Saudi Arabia*

(Received 1/9/2018; Accepted for publication 7/10/2018)

Keywords: Electronic games, sports practice, stimulation

Abstract: Professor, Department of Physical Activity, Faculty of Sports Sciences, Jeddah University
The aim of this research is to identify the role of electronic games in stimulating the motivation of the Egyptian girl's sports practice through the following axes:

- 1 - To identify the motives of electronic games in the Egyptian girl.
- 2- To know the advantages of playing electronic games from the point of view of the Egyptian girl.
- 3- Knowing the negative aspects of electronic games from the point of view of the Egyptian girl.
- 4 - Know the obstacles to regular exercise from the point of view of the Egyptian girl.

The researcher used the descriptive field approach appropriate to the objectives of this research. The sample of the study came from (300) female students from the different educational departments under study in the 14th year, represented by the various educational departments affiliated to Cairo Governorate.

The researcher came up with a set of results related to the four axes in question and recommended the creation of a classification system for electronic games such as the Entertainment Software Rating Board (ESRB) to be a reference to the classification of electronic games by age. The elements of attraction, excitement and suspense included in popular electronic games are built into the production of electronic games that conform to the religion, customs and traditions of Arab societies.

And seek to establish a national / national center at the level of the Arab world to conduct research related to electronic games and work to produce them in accordance with the customs and traditions of Arab societies.

مقدمة البحث

انتشرت الألعاب الإلكترونية في كثير من المجتمعات العربية والأجنبية إذ لا يكاد يخلو منها بيت ولا متجر، تجذب الأطفال بالرسوم والألوان والخيال والمغامرة، حيث انتشرت انتشاراً واسعاً وكبيراً ونمت نمواً ملحوظاً وأغرقت الأسواق بأنواع مختلفة منها ودخلت إلى معظم المنازل وأصبحت الشغل الشاغل لأطفال اليوم حيث أنها استحوذت على عقولهم واهتماماتهم. كما أن ألعاب الألعاب الإلكترونية لم تعد حكراً على الصغار بل صارت هوس الكثير من الشباب وتعدى ذلك للكبار!

إن الممارسة الرياضية المنتظمة احد الغايات الاجتماعية والنفسية التي تسعى اليها الفتاة فمن خلال الممارسة الرياضية تتحقق العديد من القيم الاجتماعية مثل : التعاون ، الروح الرياضية وتحقيق الانضباط الذاتي والتنمية الاجتماعية وتنمية الذات المنفردة ، وتنمية اللياقة والمهارات النافعة ، تحقيق المتعة والبهجة الاجتماعية، اكتساب المواطنة الصالحة ، والتعود علي القيادة والتبعية ، الحراك والارتقاء الاجتماعي ، كما يمكن اعتبار الممارسة الرياضية متنفس للطاقت مقبول اجتماعياً ، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق. كما انه يمكن اعتبار الرياضة وسيلة من وسائل التربية ووسيلة للبناء في المجتمع والتعايش المشترك وقبول الاخر. (راتب، ٢٠٠٨)

إن اسهامات الممارسة الرياضية المنتظمة للفتاة ذات التأثير الإيجابي في العديد من جوانب حياتها ، ومن التأثيرات البدنية والفسولوجية الايجابية : زيادة مرونة وكفاءة المفاصل ومعالجة آلام المفاصل والظهر ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض والإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من التعب الذهني، ومن التأثيرات الاجتماعية : تكوين وتوطيد الصداقات والشعور بالانتماء وتقدير العمل الجماعي وتنمية القيم الاجتماعية، ومن التأثيرات النفسية : إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وتنمية الثقة بالنفس والصحة الانفعالية، مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي والسرور

والسعادة في الحياة من خلال مشاركة الفتاة في تلك الأوجه من النشاط. (علاوى، ٢٠١١)

كما ان دراسة الدافعية Motivation دراسة السلوك الذي يقوم به الكائن الحي لإشباع الحاجات، أو هي كما تعرفه الموسوعة البريطانية بأنها " دراسة العوامل التي تؤدي إلى استثارة سلوك الكائن الحي وتوجيهه نحو هدف محدد". (راتب أسامة، ٢٠٠٨)

يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، فالدافع بهذا المفهوم يُشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، والهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية أو رغبات داخلية، أما الحاجة (Need) فهي حالة تنشأ لدى الفرد لتحقيق الشروط البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد، أما الهدف (Goal) فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويُؤدي إلى إشباع الدافع. (يوسف، ٢٠١٢) (عزيزة، ٢٠١٠)

وعلى الرغم من وجود إتفاق بين علماء النفس في أهمية الدوافع وأثرها في تحريك السلوك إلا أن نظرتهم تختلف باختلاف المدارس النفسية التي ينتمون إليها، وهذا الاختلاف فيما بينهم يدور في محاوراتهم لتحديد المتغيرات التي تُولد الدافعية والأغراض التي تحدها، إذ تنظر المدارس النفسية المختلفة إلى السلوك الإنساني من زوايا مختلفة وتُحاول تفسيره تبعاً لذلك، مع تباين وجهات نظرهم فيما يتصل بالدافعية وأهدافها ووظائفها. (علاوى، ٢٠١١)

كما ان علاقة الدافعية بالسلوك من خلال أحد الخصائص الآتية أو مجملها، وهي: اتجاه السلوك (Behavior direction) ويعني تفضيل الفرد لسلوك معين من بين مجموعة من البدائل السلوكية، المثابرة (Persistence) وتعني المدة الزمنية التي يمنحها الفرد لأداء عمل معين، الاستمرارية (Continuation) ويُقصد بها عدم اكتفاء الفرد بما حصل عليه من معلومات وخبرات في حدود ما رسم له فقط، بل يُبادر في الاستزادة من مصادر أخرى إضافية في العمل محاولة منه للوصول إلى مستويات أفضل مما رسم له في الأصل

الفتاة المصرية نحو الممارسة الرياضية المنتظمة في المجتمع المصري، فإنه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي: دور الألعاب الالكترونية في تحفيز دافعية الممارسة الرياضية للفتاة المصرية؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على دور الألعاب الالكترونية في تحفيز دافعية الممارسة الرياضية للفتاة المصرية من خلال الأبعاد التالية :-

- ١- التعرف على دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الفتاة المصرية.
- ٢- معرفة إيجابيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية.
- ٣- معرفة سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية.
- ٤- معرفة معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة من وجهة نظر الفتاة المصرية.

أهمية البحث والحاجة إليه

تتضح الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث في كونه:
 - أحد البحوث العلمية التطبيقية التي تهدف إلى التعرف على مدى إمكانية توظيف دور الألعاب الالكترونية في تحفيز دافعية الفتاة المصرية نحو الممارسة الرياضية المنتظمة.
 - يركز البحث على الألعاب الالكترونية باعتبارها مدخلا حديثا في تنمية وتطوير وتحفيز الفتيات نحو الممارسة الرياضية وزيادة قدرتها على الاستجابة السريعة لمتغيرات العصر والتحفيز في استمرارية الممارسة الرياضية المنتظمة للرياضة وذلك بما يحتويه من صيغ متحررة تعمل على تغيير الاتجاه الفكري للفتيات واستثارة دوافعهن الذاتية للإبداع وتحمل المسؤولية نحو الممارسة.

المصطلحات المستخدمة في البحث

الالعاب الالكترونية : تعرفها الباحثة اجرائيا بانها مجموعة من الألعاب الشبيهة في معظمها بالالعاب الرياضية التي

لأدائه (Performance) الذي يُعد المحصلة النهائية للسلوك، حيث ترتبط الدافعية بأداء أعلى ونتائج أفضل. (Maehar,2008)
 إن معاناة شعوب دول العالم من سلبيات أجهزة التكنولوجيا كثيرة ومتعددة بحيث لا تخلو الصحافة (صحيفة الكترونية أو صحيفة ورقية) من عرض يوميا سلبية وأكثر، ومن هذه السلبيات هو عرض بعض السلبيات المتعلقة بعزوف الفتيات عن الدراسة بسبب ممارسة الألعاب الالكترونية بعد أن أصبح عزوف الفتيات عن الدراسة ظاهرة على مستوى دول العالم الغنية والفقيرة حيث أن استخدام وممارسة الألعاب الالكترونية يوجد في كل مكان مع رخص أثمانها وسهولة ممارسة اللعبة لكافة الأعمار وتلبي رغبات وميول طالبات المدارس. (إبراهيم، ٢٠١٧)، (حجاج، ٢٠١٧)

مشكلة البحث

يكاد لا يخلو بيت من المحيط إلى الخليج من انتشار الألعاب الإلكترونية بسرعة هائلة في المجتمعات العربية بوجه عام حتى أصبحت جزءاً من غرفة الطفل، بل أصبح الآباء والأمهات يصطحبونها معهم أينما ذهبوا ليزيدوا الأطفال إدماناً على ممارستها. وفي العطلة الصيفية يختار الأهل، حول كيفية تضيئة أطفالهم لهذه العطلة، وإذا طرح السؤال عما يسعد الفتيات خلال إجازتهم، فإجابة نسبة كبيرة منهم، تأتي لصالح أحدث ألعاب الحاسب والفيديو. (الهدلق، ٢٠١٥).
 ونتيجة تعدد الألعاب الإلكترونية وتنوعها ظهرت آثار مختلفة على سلوك الأطفال الممارسين لها من نواحي متعددة أسهمت في الدعوة إلى القيام بدراسة لهذه الظاهرة للتعرف على الآثار السلوكية والصحية والاجتماعية المختلفة على الأطفال. أنه نظرا لضعف أجهزة الرقابة على محلات بيع الألعاب الإلكترونية ومراكز الألعاب وقلة مراقبة الأسر لما يشاهده أبنائهم من الألعاب وقلة الوعي بمخاطر الألعاب الإلكترونية فإن هناك حاجة ماسة لمعرفة الآثار السلوكية والصحية والاجتماعية للألعاب الإلكترونية على الفتيات. (ابراهيم، ٢٠١٧).

وانطلاقاً مما سبق، ونظراً لأن الباحثة لم تقف على دراسة علمية تناولت موضوع الألعاب الالكترونية ودورها في تحفيز

والدرجة الكلية) لصالح القياس التبعي. "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتبعي لأطفال الروضة في مقياس المهارات الفنية الأساسية (الأبعاد، والدرجة الكلية) لصالح القياس التبعي.

٣- دراسة ابراهيم (٢٠١٧) بعنوان "فعالية انماط التنافس باللعب الالكترونية في تنمية الدافعية والتحصيل للعمليات الحسابية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان. هدفت إلى التعرف على تأثير نمط التنافس بالألعاب الإلكترونية التعليمية (التزامنى / التتابعى) فى الدافعية والتحصيل للعمليات الحسابية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي. وكانت اهم النتائج: يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى بين متوسطى درجات تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى (التي درست من خلال اللعبة الإلكترونية التعليمية القائمة على نمط التنافس التزامنى) فى التطبيقين القبلى والبعدي لمقياس دافعية الإنجاز لصالح التطبيق البعدي.

٤- دراسة شعير (٢٠١٧) بعنوان "اثر تصميم الألعاب الالكترونية القائمة على الشخصيات الكرتونية فى تنمية المفاهيم والسلوكيات الوقائية لدى اطفال الروضة" هدفت إلى التحقق من أثر تصميم الألعاب الإلكترونية القائمة على الشخصيات الكرتونية فى إكساب أطفال الروضة المفاهيم والسلوكيات الوقائية المطلوبة لأطفال تلك المرحلة. وقد اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وكانت اهم النتائج وقد أشارت نتائج البحث إلى أن استخدام الألعاب الإلكترونية القائمة على الشخصيات الكرتونية قد ساعد على اكساب أطفال الروضة المفاهيم والسلوكيات الوقائية التى يتطلبها التكيف الناجح مع متطلبات الحياة والوقاية مما قد يتعرضون له من أخطار وما قد يصابون به من أمراض، وهو ناتج عن التأثير الإيجابى للشخصيات الكرتونية فى تحقيق الأهداف التى تسعى إليها رياض الأطفال.

٥- دراسة ابراهيم (٢٠١٧) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باللعب الالكترونية المدعمة بالهيبركست على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم

بمارسها اللاعبون لكنها تدار من خلال اجهزة التكنولوجيا مثل (اجهزة الكمبيوتر - اجهزة المحمول - وغيرها) .

دافعية الممارسة: تعرفها الباحثة إجرائيا بأنها العناصر أو العوامل التي تؤدي إلى تعلق الفتيات بالألعاب الإلكترونية، وتجعلهم يمشون أوقانا طويلة في ممارستها.

الدراسات المرتبطة

أولاً: الدراسات باللغة العربية

١- دراسة عوض (٢٠١٧) بعنوان "تأثير استخدام الألعاب التعليمية الالكترونية فى تدريس التاريخ لتنمية مهارات التفكير المتشعب والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" هدفت إلى الدراسة تحقيق الكشف عن تأثير استخدام الألعاب التعليمية الإلكترونية فى تدريس التاريخ لتنمية مهارات التفكير المتشعب والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. اعتمد الباحث على كلا من المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج: حقق استخدام الألعاب التعليمية الإلكترونية فى التاريخ من خلال تدريس وحدتي التاريخ للصف الخامس مستوى مناسب من الفاعلية فى تنمية مهارات التفكير المتشعب والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢- دراسة حجاج (٢٠١٧) بعنوان "فعالية الألعاب الالكترونية التشاركية القائمة على التلميحات البصرية فى تنمية بعض المهارات الفنية الاساسية لدى طفل الروضة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الالكترونية التشاركية القائمة على التلميحات البصرية فى تنمية بعض المهارات الفنية الاساسية لدى طفل الروضة، واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي (المنهج شبه التجريبي الذي يستخدم مع العلوم الإنسانية)، وكانت اهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأطفال الروضة فى مقياس المهارات الفنية الأساسية (الأبعاد، والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي. "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والتبعي لأطفال الروضة فى مقياس المهارات الفنية الأساسية (الأبعاد،

التواصل الاجتماعي والمعززات وتقييم للاطفال التوحدين قيد الدراسة .

٨- دراسة العطافي (٢٠١٥) بعنوان " فعالية الألعاب التعليمية الالكترونية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى اطفال الروضة " هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الألعاب التعليمية الالكترونية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى اطفال الروضة ، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج : لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات اطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدى للإختبار التحصيلي . لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات اطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدى لملاحظة أداء المهارات الحياتية. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات اطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدى للإختبار التحصيلي.

ثانيا: الدراسات باللغة الأجنبية

١- دراسة "دوجان وآخرون" (Dogan, et al., 2014) (١٧) بعنوان: الكشف عن اتجاهات طلبة الجامعة نحو الألعاب التعليمية للإنترنت، وذلك بتطبيق مقياس أعد لهذا الغرض ومكون من (١٨) بنداً على عينة تشمل (١٨٨) طالباً جامعياً. ومن أبرز النتائج وجود اتجاهات تفضيلية نحو الاستخدام التعليمي للإنترنت، وارتبطت الاتجاهات التفضيلية بتتبع المواقع التعليمية الجيدة وتبادل المعلومات المتاحة على الإنترنت مع الأصدقاء والتكرار المرتفع لاستخدام الإنترنت، وتعدد أسباب استخدام الإنترنت بهدف التعلم، ولم توجد فروق بين الجنسين في هذا الاتجاه.

٢- هونج وآخرون (Hong; et al, 2015) (١٨) بعنوان "قياس اتجاهات الطلاب نحو الانترنت كوسيلة تعليمية" على عينة مكونة من (٨٨) طالباً جامعياً، ممن يدرسون بخمس كليات بجامعة ماليزيا، مستخدمين مقياساً مكوناً من سبعة بنود لقياس اتجاهاتهم نحو الإنترنت كوسيلة تعليمية. فتبين وجود اتجاه إيجابي نحو استخدام الإنترنت في التعليم. ولم تظهر

الأساسي " هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الإلكترونية المدعّمه بالهبرتكست ومعرفه تأثيره على: التحصيل المعلوماتي لبعض مهارات كرة اليد قيد البحث، تعلم بعض مهارات كرة اليد قيد البحث (مسك واستلام الكرة -التمرير -التنظيط) ، اراء وانطباعات المجموعه التجريبية نحو التعلم باستخدام البرنامج المقترح.واعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج : يوتر البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الإلكترونية المدعّمه بالهبرتكست تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي والاختباراتالمهارية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.توتر الطريقة المتبعة (الشرح وأداء النموذج) تأثيراً إيجابياً في التحصيل المعرفي والاختباراتالمهارية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

٦- دراسة قطب (٢٠١٧) بعنوان " التأثيرات المختلفة لاستخدام المراهقين للالعاب الالكترونية على الانترنت" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التأثيرات المختلفة لاستخدام المراهقين للالعاب الالكترونية على الانترنت، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي ، وكانت اهم النتائج : امتداد تاثير الألعاب الالكترونية بين مختلف دول العالم سواء الاجنبية او العربية، تبين التأثيرات الايجابية والسلبية لاستخدامات المراهقين للالعاب الالكترونية ، زيادة معدلات القلق من تاثيرات الألعاب الالكترونية في مختلف الدول العربية .

٧- دراسة محمد (٢٠١٦) بعنوان " فاعلية استخدام الألعاب التربوية الالكترونية في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي للاطفال التوحدين " هدفت الدراسة إلى استخدام برنامج تدريبي قائم على استخدام الألعاب التربوية الالكترونية لتنمية مهارات التواصل الاجتماعي للاطفال التوحدين، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وكانت اهم النتائج التي توصلت اليها : وجود فروق ذات دلالة احصائيا نتيجة استخدام الألعاب الالكترونية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نحو مهارات

وقت التعرض لها والتحصيل الدراسي. كذلك لم يكن من الملائم التقرير عن علاقات سببية محددة الوجهة بمجرد حساب معاملات ارتباط بيرسون. وقد استفادت الباحثة من دراسة وتحليل الدراسات المرتبطة من خلال: الاستفادة من خبرات الباحثين السابقين في توليد أفكارا جديدة لمعالجة موضوع البحث، تحديد المحاور الرئيسية لأداة جمع البيانات، الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في مناقشة نتائج هذا البحث.

منهجية واجراءات البحث

- ١- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الميداني المناسب لأهداف هذه البحث.
- ٢- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨)
- ٣- عينة البحث: بلغت عينة البحث (٣٠٠) طالبة بالصف الثانى الثانوى بمدارس الادارات التعليمية المختلفة قيد البحث البالغة الرابعة عشر المتمثلة في مختلف الادارات التعليمية التابعة لمحافظة القاهرة بواقع مدرسة واحدة من كل ادارة تعليمية ويوضح جدول (١) توزيع عينة البحث طبقا لبعض للادارات التعليمية التابعة لمحافظة القاهرة الاحصائى لعينة البحث.

فروق في هذا الاتجاه بين الجنسين، ولا بين المرتفعين والمنخفضين في المعدل التراكمي. في حين كانت هناك فروق ترتبط بنوع الكلية، إذ يرتفع الاتجاه لدى طلبة كليتي الهندسة والعلوم التكنولوجية بصورة دالة عنه لدى طلبة كلية التنمية البشرية. ويؤخذ على هذه الدراسة صغر حجم العينة، بحيث لا تسمح بتقسيمها لمجموعات فرعية، كذلك قلة عدد بنود المقياس إلى حد يصعب معه دقة تمثيل كافة مظاهر الاتجاه. وبصفة عامة يلاحظ أن معظم هذه الدراسات تفتقد لمعلومات تختص بثبات وصدق المقاييس المستخدمة.

٣- فريزتى وآخرون (٢٠١٥, Ferzetti ; et al) (١٩) بعنوان الكشف عن علاقة الوقت المنقضي في استخدام الإنترنت بالتحصيل الدراسي لدى عينة مكونة من (١٢٠) طالباً جامعياً حيث أجراه مجموعة من الطلبة في كلية الاتصالات بجامعة بنسلفانيا.

تبين عدم وجود علاقة دالة بين المتغيرين. وهو ما يشير إلى أن الوقت المنقضي في استخدام الإنترنت ليس له أي تأثير على مستوى التحصيل. ولأن الإنترنت يجمع بين خصائص كل من المجالات والتلفاز تبين أن الوقت المنقضي في قراءة المجالات أدى إلى ارتفاع مستوى التحصيل، في حين أن الوقت المنقضي في مشاهدة التلفاز أفضى إلى انخفاض مستوى التحصيل. ويؤخذ على هذه الدراسة إغفال دور مضمون المادة المستهدفة سواء على الإنترنت أو المجالات أو التلفاز في تحديد العلاقة بين

جدول (١). توزيع عينة البحث طبقا لبعض للادارات التعليمية التابعة لمحافظة القاهرة (ن = ٣٠٠).

م	الادارة التعليمية	عدد الطالبات من المدرسة	%
١	شرق مدينة نصر	٢٠	٦,٦٧%
٢	غرب مدينة نصر	٢٠	٦,٦٧%
٣	غرب القاهرة	٢٠	٦,٦٧%
٤	وسط القاهرة	٢٥	٨,٣٣%
٥	حلوان	٢٠	٦,٦٧%
٦	المعادى	٢٠	٦,٦٧%
٧	دار السلام	٢٠	٦,٦٧%
٨	باب الشعرية	٢٥	٨,٣٣%

تابع جدول (١).

م	الادارة التعليمية	عدد الطالبات من المدرسة	%
٩	الزيتون	٢٠	٪٦٦٧
١٠	النزهة	٢٠	٪٦٦٧
١١	الساحل	٢٠	٪٦٦٧
١٢	روض الفرج	٢٠	٪٦٦٧
١٣	عابدين	٢٥	٪٨٣٣
١٤	الوايلي	٢٥	٪٨٣٣
	المجموع	٣٠٠	٪١٠٠

٥- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من سلامة وسهولة فهم عبارات الاستبيان وإمكانية قراءتها وفهمها، ومناسبة الوقت اللازم لاستفتاء الاستبيان حتى لا تضرر الطالبة من طول الفترة التي يقضيها في الإجابة على الاستبيان، تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١/١٠/٢٠١٧ حتى ١٠/١٠/٢٠١٧ على عينة من الطالبات من وبلغت (٣٠) طالبة من غير عينة البحث.

٦- المعاملات العلمية للاستبيان:

- صدق المحتوى : قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى (صدق المحكمين): حيث تم عرض محاور الاستبيان وعباراته على مجموعة من المتخصصين (٥) خبراء في مجال التربية الرياضية من قسم المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضي ويشترط الحصول على درجة الدكتوراه وان لا تقل على سنوات الخبرة عن (٢٠) سنة في مجال التخصص وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على إن المحاور المختارة للاستبيان تتفق مع الغرض منه وان كل عبارة تنتمي للمحور الذي يتضمنها وكذلك مدى الوضوح في فهم كل عبارة ، وترك حرية استبعاد العبارات وإضافة عبارات جديدة يرونها مناسبة . ويوضح جدول (٢) عدد العبارات المستبعدة بعد العرض على الخبراء .

يتضح من جدول (١) ان نسبة الطالبات التي تم اختيارهن ضمن عينة البحث بكل مدرسة تابعة للادارات التعليمية قيد البحث تراوحت ما بين (٦٦٧٪-٨٣٣٪).

٤- أدوات جمع البيانات: صممت الباحثة استماره استبيان وقد تم اعدادها عن طريق القراءات النظرية للمراجع العلمية وتحليل الدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع البحث والمقابلات الشخصية غيرالمقننه مع عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال البحث. حيث تم تحديد (٤) محاور للاستبيان وهما يلي:

١- دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الفتاة المصرية.

٢- إيجابيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية.

٣- سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية.

٤- معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة من وجهة نظر الفتاة المصرية.

وأشتمل الاستبيان على ميزان تقدير ثلاثي (موافق/ إلى حدا ما / غير موافق) وتم تحديد الدرجات التالية وفقاً لميزان التقدير وذلك على التوالي (٢-١- صفر).

جدول (٢). النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على المحاور والعبارات (صدق المحكمين) (ن=٥).

م	المحاور	عدد العبارات المبدئية	%	العبارات المستبعدة	العدد النهائي
١	دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الفتاة المصرية .	٢٥	٢٨ر٤١	٤	٢١
٢	إيجابيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية	٢١	٢٣ر٨٦	٣	١٨
٣	سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية .	٢٠	٢٢ر٧٢	٣	١٧
٤	معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة من وجهة نظر الفتاة المصرية	٢٢	٢٥	٦	١٦
	المجموع	٨٨	٪١٠٠	١٦	٧٢

وقد جاءت النتائج كما يلي:

- موافقة الخبراء بنسبة (٪١٠٠) على مدى مناسبيته المحاور الاربعة المقترحة.
- موافقة الخبراء بنسبة (٪١٠٠) على مدى كفاية المحاور.
- وفي حدود ما وضعته الباحثة من نسبة لقبول رأى الخبراء وهو اتفاق (٪٨٠) على الأقل لقبول العبارة، وقد تم استبعاد عدد (١٦) عبارة من المحاور الاربعة لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة من قبل السادة الخبراء.
- صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمجموع المحاور، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور المتمية إليه.

جدول (٣). معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور (ن=٣٠).

المحور الأول	رقم العبارة	قيمة ر	م	المحور الثاني	م	تابع المحور الثالث
١	١	٠ر٥٤٧	٤	٠ر٧٥٤١	١٠	٠ر٨١١
٢	٢	٠ر٦٥٤	٥	٠ر٧٥٦	١١	٠ر٦٥٨
٣	٣	٠ر٨٤١	٦	٠ر٨٤٦	١٢	٠ر٨٢٥
٤	٤	٠ر٧٤١	٧	*٠ر٢٦٧	١٣	٠ر٦٦٧
٥	٥	٠ر٨٥١	٨	٠ر٨٠٤	١٤	*٠ر٣٥٥
٦	٦	٠ر٧٥٢	٩	٠ر٦٦٨	١٥	٠ر٦٥٥
٧	٧	٠ر٨٦٩	١٠	٠ر٨٦٩	١٦	٠ر٨٧٤
٨	٨	*٠ر٢٥٨	١١	٠ر٧٤٦	١٧	*٠ر٢٧٤
٩	٩	٠ر٦٦٧	١٢	٠ر٨٧٦		المحور الرابع
١٠	١٠	*٠ر٣٠٥	١٣	*٠ر٢٥٤	١	٠ر٦٩٧
١١	١١	٠ر٥٩٧	١٤	٠ر٩١١	٢	٠ر٧١٤
١٢	١٢	٠ر٧٠٨	١٥	٠ر٨٨٧	٣	٠ر٨٢٥
١٣	١٣	٠ر٨٧٢	١٦	٠ر٧٤١	٤	٠ر٨٦٣
١٤	١٤	٠ر٧٦٢	١٧	٠ر٨٥٢	٥	٠ر٦٨٧
١٥	١٥	٠ر٧٨٦	١٨	٠ر٩٦٣	٦	٠ر٨١١

تابع جدول (٣).

تابع المحور الثالث	م	المحور الثاني	م	قيمة ر	المحور الأول
					رقم العبارة
٠.٧٢٦	٧	المحور الثالث		*٠.٢٩٣	١٦
٠.٧٤٥	٨	٠.٨٤٤	٢	٠.٦٨٤	١٧
٠.٧٦٨	٩	٠.٩٠٤	٣	٠.٨٤١	١٨
٠.٦٩٧	١٠	٠.٨٠٢	٤	٠.٧٤٥	١٩
٠.٦٩٨	١١	*٠.٣٤٢	٥	٠.٦٨٤	٢٠
٠.٦٣٨	١٢	٠.٦٩٥	٦	٠.٨٧٥	٢١
٠.٦٧٧	١٣	٠.٨٧٤	٧	المحور الثاني	
٠.٦٥٨	١٤	٠.٧٤٥	٨	٠.٨٥٢	١
٠.٦٩٨	١٥	٠.٨٩٦	٩	٠.٧٤١	٢
٠.٦٨٢	١٦	*٠.٢٤٩	١٠	٠.٦٦٧	٣

(*) قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٣٦١.

حساب الثبات: ولتحقيق ثبات الاستبيان، قامت الباحثة باستخدام معامل (الفاركونباخ)، وجاءت نتيجة حساب معاملات الثبات كما يوضحها جول (٥).

جدول (٥) قيم معامل ألفا لمحاور الاستبيان

م	المحاور	قيمة معامل الفا
١	دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الفتاة المصرية .	٠.٨٤٥
٢	إيجابيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية	٠.٧٦٥
٣	سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية .	٠.٨٦٤
٤	معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة من وجهة نظر الفتاة المصرية	٠.٨٨٥
	المجموع	١٠٠

يتضح من جدول (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا" تتراوح بين (٠.٧٦٥، ٠.٨٨٥) وذلك يشير أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

التطبيق الميداني للبحث: قامت الباحثة بتطبيق البحث خلال الفترة ٢٠١٧/١٥/١٠ حتى ٢٠١٧/١٢/٧.

ويتضح من جدول (٣) استبعاد عدد (٩) عبارات من المحاور الأربعة بواقع استبعاد عدد (٣) عبارات من البعد الأول، عدد (٢) عبارة من البعد الثاني، (٤) عبارات من البعد الثالث لأنهم غير دالة إحصائياً، حيث إن قيمة "ر" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوي (٠.٠١). وبذلك أصبح عدد العبارات النهائية لاستمارة الاستبيان (٦٣) عبارة كما يوضحها جدول (٤).

جدول (٤). الشكل النهائي لعبارات الاستبيان.

م	المحاور	العدد النهائي للعبارات	%
١	دوافع ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى الفتاة المصرية .	١٨	٢٨,٥٧
٢	إيجابيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية	١٦	٢٥,٤٠
٣	سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية من وجهة نظر لدى الفتاة المصرية .	١٣	٢٠,٦٣
٤	معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة من وجهة نظر الفتاة المصرية	١٦	٢٥,٤٠
	المجموع	٦٣	١٠٠

الخطة الإحصائية للبحث : استخدمت الباحثة الأساليب بيرسون - معامل الفا كرونباخ - النسب المئوية
الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - معامل الارتباط

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٦). البعد الأول: دوافع ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية (ن = ٣٠٠).

م	العبارات	التكرارات			مجموعه الدرجات المقدره	%	الترتيب
		موافق	إلى حدا ما	غير موافق			
١	ممارسة الألعاب الالكترونية ترضي وتلبي بعض تصوراتي وتخيلاي غير الواقعية.	٢٥٠	٢٧	٢٣	٥٢٧	٨٣ر٨٧	١٣
٢	يستهويني التصميم ثلاثي الأبعاد 3D في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب.	٢٥١	٢٦	٢٣	٥٢٨	٨٨	١٢
٣	السعي لتحقيق الفوز في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.	٢٦٥	٢٥	١٠	٥٥٥	٩٢ر٥	١
٤	احتواء الألعاب الالكترونية على تحديات يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.	٢٥٥	٢٠	٢٥	٥٣٠	٨٨ر٣٣	٩
٥	يستهويني توظيف الألعاب الالكترونية مبدأ التشارك والتعاون بين اللاعبين ويدفعني للعب.	٢٥٥	١٩	٢٦	٥٢٩	٨٨ر١٧	١١
٦	توفر نقاط (أو درجات) في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.	٢٦٠	٢٥	١٥	٥٤٥	٩٠ر٨٣	٥
٧	تعدد مستويات صعوبات الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.	٢٦٢	٢٤	١٤	٥٤٨	٩١ر٣٣	٤
٨	يستهويني توظيف الألعاب الالكترونية مبدأ التنافس بين اللاعبين .	٢٦٣	٢٤	١٢	٥٥٠	٩١ر٦٧	٣
٩	تمكنني الألعاب الالكترونية من السيطرة على بعض مما لا يمكن تحقيقه في الحياة الحقيقية.	٢٥٠	٣٠	٢٠	٥٣٠	٨٨ر٣٣	٩ مكرر
١٠	السعي لهزيمة الآخرين في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.	٢٥٥	٢٥	٢٠	٥٣٥	٨٩ر١٧	٧
١١	يستهويني تصميم المشاهد في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب.	٢٥٠	٢٥	٢٥	٥٢٥	٨٧ر٥	١٤
١٢	حب الاستطلاع والسعي لحل الغموض في بعض الألعاب الالكترونية .	٢٥٨	٢٤	١٨	٥٤٠	٩٠	٦
١٣	عامل السرعة في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.	٢٣٨	٢٣	٣٩	٤٩٩	٨٣ر١٧	١٨
١٤	تستهويني الصور المتحركة في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب.	٢٤٠	٢٣	٣٧	٥٠٣	٨٣ر٨٣	١٧
١٥	تستهويني المؤثرات الصوتية في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب.	٢٤٥	٢٥	٣٠	٥١٥	٨٥ر٨٣	١٥
١٦	يستهويني تصميم الشخصيات في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب.	٢٤٢	٢٥	٣٣	٥٠٩	٨٤ر٨٣	١٦
١٧	تستهويني التفاعلية العالية في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب.	٢٦٣	٢٥	١٢	٥٥١	٩١ر٨٣	٢
١٨	ممارسة الألعاب الالكترونية تمثل لي مخرجا للتقليل من ضغوط ومشاكل الحياة الحقيقية.	٢٤٧	٣٨	١٥	٥٣٢	٨٨ر٦٧	٨

جدول (٧) . البعد الثاني ايجابيات ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية (ن = ٣٠٠).

الترتيب	%	مجموعة الدرجات المقدره	التكرارات			العبارات	م
			غير موافق	إلى حدا ما	موافق		
١٤	٨٢٫٥	٤٩٥	٤٠	٢٥	٢٣٥	١	تمكيني من تطوير مهاراتي الكمبيوتر.
١	٩٢٫٥	٥٥٥	١٠	٢٥	٢٦٥	٢	تسهم في تطوير مهارات اللغة الإنجليزية لدي الفتاة .
٥	٨٨٫٦٦	٥٣٢	٢٥	١٨	٢٥٧	٣	تسهم في تحسين وتعزيز التفكير المنطقي.
٦	٨٨٫٣٣	٥٣٠	٢٥	٢٠	٢٥٥	٤	تسهم في تطوير صناعة البرمجيات.
٧	٨٨	٥٢٨	٢٣	٢٦	٢٥١	٥	تعد وسيلة لتكوين صداقات جديدة.
١٣	٨٣٫١٧	٤٩٩	٣٤	٣٣	٢٣٣	٦	توفر بيئة تعليمية تسمح للاعبين بالتآلف مع الحاسب ومحو الأمية الكمبيوتر.
٩	٨٧٫٥	٥٢٥	٢٥	٢٥	٢٥٠	٧	تسهم في تحسين وتعزيز مهارات التحكم في الوقت.
٣	٨٩٫١٧	٥٣٥	٢٠	٢٥	٢٥٥	٨	قضاء واستثمار وقت فراغ ممتع .
١٦	٨١٫٦٧	٤٩٠	٤٠	٣٠	٢٣٠	٩	يساعد اللاعبين على تطوير إدارة وتنظيم المهارات.
١٥	٨٢٫٣٣	٤٩٤	٤١	٢٤	٢٣٥	١٠	تمكيني من تطوير مهارات الكتابة لدي الفتاة .
١٢	٨٣٫٨٣	٥٠٣	٣٧	٢٣	٢٤٠	١١	ينشط الدماغ ويزيد من ذكاء الفتاة .
١٠	٨٥٫٨٣	٥١٥	٣٠	٢٥	٢٤٥	١٢	تسهم في تحسين وتعزيز فرص تعبير الفتيات عن انفسهم .
١١	٨٤٫٨٣	٥٠٩	٣٣	٢٥	٢٤٢	١٣	تمكن اللاعبين من لعب الأدوار وتقمص الشخصيات.
٨	٨٧٫٨٣	٥٢٧	٢٣	٢٧	٢٥٠	١٤	تسهم في تطوير سرعة ومهارات التواصل الاجتماعي لدي الفتاة .
٤	٨٨٫٦٧	٥٣٢	١٥	٣٨	٢٤٧	١٥	توفر فرصا لإنجاز المهام من أجل اكتساب الخبرات والتقدم في المستويات.
٢	٩٠٫٨٣	٥٤٥	١٥	٢٥	٢٦٠	١٦	تسهم في معرفة وحل مشاكل العالم الحقيقية .

جدول (٨) . البعد الثالث : سلبيات ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية (ن = ٣٠٠).

الترتيب	%	مجموعة الدرجات المقدره	التكرارات			العبارات	م
			غير موافق	إلى حدا ما	موافق		
٥	٨٧٫١٧	٥٢٣	٢٦	٢٥	٢٤٩	١	بعض الألعاب الالكترونية تحتوي على مشاهد غير اخلاقية.
٢	٩٠	٥٤٠	١٨	٢٤	٢٥٨	٢	قضاء أوقات طويلة في ممارسة الألعاب يؤدي إلى مشاكل صحية متعددة مثل قصر النظر، وضعف في الإبصار، ومشاكل في الرؤية وفي العمود الفقري والرقبة والذراعين والسمنة واضطرابات النوم .
١	٩١٫٨٣	٥٥١	١٢	٢٥	٢٦٣	٣	بعض الألعاب الالكترونية تشجع على العنف، وقد تؤدي إلى إدمان الانترنت.
١١	٨٢٫٥	٤٩٥	٤٠	٢٥	٢٣٥	٤	كثرة الألعاب المتوفرة على الانترنت تعتبر إهدارا للموارد الانترنت الثمينة.
٩	٨٣٫٨٣	٥٠٣	٣٧	٢٣	٢٤٠	٥	قد تقلل من الوقت المخصص للدراسة.
١٢	٨٢٫٣٣	٤٩٤	٤١	٢٤	٢٣٥	٦	قد تقود إلى التفكك الأسرى وإلى القتل سفك الدماء.

تابع جدول (٨).

الترتيب	%	مجموعة الدرجات المقدره	التكرارات			العبارات	م
			غير موافق	إلى حدا ما	موافق		
٥ مكرر	٨٧,١٧	٥٢٣	٢٥	٢٧	٢٤٨	قد تؤثر سلبا على الأداء الدراسي.	٧
٣	٨٨,٦٧	٥٣٢	١٥	٣٨	٢٤٧	قد تؤدي إلى عزلة بعض الفتيات عن بقية أفراد الأسرة.	٨
٨	٨٤,٨٣	٥٠٩	٣٣	٢٥	٢٤٢	قد تؤدي إلى عدم الاستيقاظ والذهاب للمدرسة مبكرا.	٩
٤	٨٨	٥٢٨	٢٢	٢٨	٢٥٠	ممارسة الألعاب الالكترونية مضيعة للوقت والمال وعديمة القيمة .	١٠
٧	٨٥,٨٣	٥١٥	٣٠	٢٥	٢٤٥	قد تؤثر سلبا على الأداء الدراسي.	١١
١٠	٨٣,١٧	٤٩٩	٣٩	٢٣	٢٣٨	قد تؤدي إلى زيادة الجرائم والمشاكل في المجتمع.	١٢
١٣	٧٦,٨٣	٤٦١	٥٧	٢٥	٢١٨	تزال الجهات الحكومية المسؤولة بطيئة فيما يتعلق بتطوير الأنظمة والسياسات ذات الصلة بالألعاب المتوفرة على الانترنت	١٣

جدول (٩). البعد الرابع : معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة لدى الفتاة المصرية (ن=٣٠٠)

الترتيب	%	مجموعة الدرجات المقدره	التكرارات			العبارات	م
			غير موافق	إلى حدا ما	موافق		
٤	٩١,٣٣	٥٤٨	١٤	٢٤	٢٦٢	أماكن ممارسة الرياضة غير متوفرة في المنطقة التي أسكن بها	١
١٢	٨٨	٥٢٨	٢٣	٢٦	٢٥١	تحاف على أسرتي من التعرض للإصابة أثناء ممارسة الرياضة	٢
٧	٨٩,١٧	٥٣٥	٢٠	٢٥	٢٥٥	قدراتي البدنية لا تمكنني من ممارسة الرياضة .	٣
٩	٨٨,٣٣	٥٣٠	٢٥	٢٠	٢٥٥	أشعر بالخجل من ممارسة الرياضة .	٤
١١	٨٨,١٧	٥٢٩	٢٦	١٩	٢٥٥	أسرتي لاتشجعني على ممارسة الرياضة	٥
١٣	٨١,٨٣	٤٩١	٤٢	٢٥	٢٣٣	أخاف من الإصابة أثناء الممارسة الرياضية	٦
١٦	٨١,١٧	٤٨٧	٤٣	٢٧	٢٣٠	ممارسة الرياضة غير مفيدة بالنسبة لي	٧
٨	٨٨,٦٧	٥٣٢	١٥	٣٨	٢٤٧	لدي صعوبة في المواصلات	٨
٢	٩٢	٥٥٢	١١	٢٤	٢٦٤	ليس لدي الوقت الكاف لممارسة الرياضة	٩
٥	٩٠,٨٣	٥٤٥	١٥	٢٥	٢٦٠	دخل الأسرة لا يساعدني على ممارسة الرياضة	١١
١	٩٢,٥	٥٥٥	١٠	٢٥	٢٦٥	الالعاب الرياضية المتوفرة بالنادي غير مناسبة .	١٢
٩ مكرر	٨٨,٣٣	٥٣٠	٢٠	٣٠	٢٥٠	ليس لدي معلومات عن أماكن وفرص ممارسة الرياضة لدى.	١٣
٦	٩٠	٥٤٠	١٨	٢٤	٢٥٨	مشغولة بأنشطة أخرى .	١٤
٣	٩١,٦٧	٥٥٠	١٢	٢٤	٢٦٣	الالعاب الرياضية المتاحة غير متوفر بها عوامل الأمن والسلامة الكافية .	١٥
١٤	٨٣,١٧	٤٩٩	٣٨	٢٥	٢٣٧	أخاف من الإصابة أثناء الممارسة الرياضية	١٦
١٥	٨٢,٥	٤٩٥	٣٥	٢٥	٢٣٥	ممارسة الرياضة غير محببة بالنسبة لي	١٧

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج

المحور الأول : دوافع ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية

يتضح من جدول (٦) ان استجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٩٢ر٥٪ - ٨٣ر١٧٪) وان العبارات الحاصلة على (٨٥٪) فاكثر جاءت على النحو التالي :

١- السعي لتحقيق الفوز في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب. بنسبة مئوية (٩٢ر٥٪).

٢- تستهويني التفاعلية العالية في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب بنسبة مئوية (٩١ر٨٣٪).

٣- يستهويني توظيف الألعاب الالكترونية مبدأ التنافس بين اللاعبين بنسبة مئوية (٩١ر٦٧٪).

٤- تعدد مستويات صعوبات الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب بنسبة مئوية (٩١ر٣٣٪).

٥- توفر نقاط (أو درجات) في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب بنسبة مئوية (٩١ر٨٣٪).

٦- حب الاستطلاع والسعي لحل الغموض في بعض الألعاب الالكترونية. بنسبة مئوية (٩٠٪).

٧- السعي لهزيمة الآخرين في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب بنسبة مئوية (٨٩ر١٧٪).

٨- ممارسة الألعاب الالكترونية تمثل لي مخرجاً للتقليل من ضغوط ومشاكل الحياة الحقيقية. بنسبة مئوية (٨٨ر٦٧٪).

٩- احتواء الألعاب الالكترونية على تحديات يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.

١٠- تمكنني الألعاب الالكترونية من السيطرة على بعض مما لا يمكن تحقيقه في الحياة الحقيقية.

١١- يستهويني توظيف الألعاب الالكترونية مبدأ التشارك والتعاون بين اللاعبين ويدفعني للعب بنسبة مئوية (٨٨ر١٧٪).

١٢- يستهويني التصميم ثلاثي الأبعاد 3D في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب بنسبة مئوية (٨٨٪).

١٣- ممارسة الألعاب الالكترونية ترضي وتلبي بعض تصوراتي وتخيلاتي غير الواقعية بنسبة مئوية (٨٧ر٨٣٪).

١٤- يستهويني تصميم المشاهد في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب. بنسبة مئوية (٨٧ر٥٪).

١٥- تستهويني المؤثرات الصوتية في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب. بنسبة مئوية (٥٨ر٨٣٪).

وترجع الباحثة ذلك إلى قناعة عينة البحث من فتيات المرحلة الثانوية بمدارس محافظة القاهرة بان هناك العديد من العوامل التي تستهويهم وتدفعهم لممارسة الألعاب الإلكترونية، هذه وقد جاء في مقدمة هذه العوامل: السعي لتحقيق الفوز، والسعي لهزيمة الآخرين، وتوظيف مبدأ المنافسة بين اللاعبين. يمكن النظر للألعاب الإلكترونية كبيئة وساحة للتنافس بين اللاعبين، وذلك من خلال اللعب بالألعاب متعددة للفتيات.

ويتفق ذلك مع آراء كلاً من إبراهيم (٢٠١٧)، عوض، الأنباري (٢٠١٥)، (Eva, et al, 2015) (Ferzetti, et al, 2015) على ان من اهم دوافع ممارسة الألعاب الالكترونية انها تتضمن عنصر التحدي الذي يعد محفزاً قوياً لاستمرار الفتيات التعليم العام في ممارسة الألعاب الإلكترونية. هذا ويمكن تحقيق عنصر التحدي عبر توظيف أحد أو جميع العوامل الآتية:

توفير مستويات متعددة من الصعوبة، واللاعب الأفضل هو الذي يستطيع التعامل مع أصعب المستويات، والوصول إلى نهاية اللعبة قبل بقية اللاعبين. توفير نقاط أو درجات ينبغي على اللاعب الحصول عليها بدرجة أكبر من منافسيه. إنجاز اللاعب مهام أو تحركات معينة في أقل وقت ممكن مقارنة ببقية اللاعبين. فهي تتضمن عوامل الجذب والتأمل والتركيز ومحاكاة الأبطال بالإضافة إلى توفيرها عوامل وهمية افتراضية وكذلك تمكينها من السيطرة والتحكم في الاحداث والأشخاص.

ويتفق ذلك ما اراء كلا من ابراهيم (٢٠١٧)، حجاج (٢٠١٧)، محمد (٢٠١٦)، الجارودي (٢٠١٥)، دوجان (Dogan,et al,2014) حيث اشاروا إلى ان ممارسة الألعاب الالكترونية ر ينتج عنه الكثير من الأثار الايجابية، فالألعاب الإلكترونية - من وجهة نظرهم - يمكن النظر إليها كبيئة تعليمية ثرية توفر أنماطا متنوعة من التفاعل بين اللاعبين. حيث يمكن للاعبين الذين يمارسون الألعاب عبر الإنترنت Online تجاوز عزلتهم الجغرافية والاجتماعية، وأن يكتشفوا نوعا من الجماعية تتجاوز الأنماط التقليدية، محولا العالم إلى قرية عالمية حقيقية. إذن فالألعاب الالكترونية التي تمارس عبر الإنترنت Online تزيد الحواجز التي تصنعها المسافات والحدود، كما توفر معاني جديدة للتفاعل والتواصل الاجتماعي.

المحور الثالث : سلبيات ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية

يتضح من جدول (٨) ان استجابات عينة البحث ترواحت ما بين (٩١٨٣٪ - ٧٦٨٣٪) وان العبارات الحاصلة على (٨٥٪) فاكثر جاءت على النحو التالي :-

- ١- بعض الألعاب الالكترونية تشجع على العنف، وقد تؤدي إلى إدمان الانترنت. بنسبة مئوية (٩١٨٣٪).
- ٢- قضاء أوقات طويلة في ممارسة الألعاب يؤدي إلى مشاكل صحية متعددة مثل قصر النظر، وضعف في الإبصار، ومشاكل في الرؤية وفي العمود الفقري والرقبة والذراعين والسمنة واضطرابات النوم. بنسبة مئوية (٩٠٪).
- ٣- قد تؤدي إلى عزلة بعض الفتيات عن بقية أفراد الأسرة. بنسبة مئوية (٨٨٦٧٪).
- ٤- ممارسة الألعاب الالكترونية مضيعة للوقت والمال وعدمية القيمة. بنسبة مئوية (٨٨٪).
- ٥- بعض الألعاب الالكترونية تحتوي على مشاهد غير اخلاقية. بنسبة مئوية (٨٧١٧٪).
- ٦- قد تؤثر سلبا على الأداء الدراسي. بنسبة مئوية (٨٧١٧٪).
- ٧- قد تؤثر سلبا على الأداء الدراسي. بنسبة مئوية (٨٥٨٣٪).

المحور الثاني : إيجابيات ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية

يتضح من جدول (٧) ان استجابات عينة البحث ترواحت ما بين (٩٢٥٪ - ٨٥٨٣٪) وان العبارات الحاصلة على (٨٥٪) فاكثر جاءت على النحو التالي :

- ١- تسهم في تطوير مهارات اللغة الإنجليزية لدي الفتاة بنسبة مئوية (٩٢٥٪).
- ٢- تسهم في معرفة وحل مشاكل العالم الحقيقية بنسبة مئوية (٩٠٨٣٪).
- ٣- قضاء واستثمار وقت فراغ متمتع. بنسبة مئوية (٨٩١٧٪).
- ٤- توفر فرصا لإنجاز المهام من أجل اكتساب الخبرات والتقدم في المستويات. بنسبة مئوية (٨٨٦٧٪).
- ٥- تسهم في تحسين وتعزيز التفكير المنطقي. بنسبة مئوية (٨٨٦٦٪).
- ٦- تسهم في تطوير صناعة البرمجيات. بنسبة مئوية (٨٨٣٣٪).
- ٧- السعي لهزيمة الآخرين في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب. بنسبة مئوية (٨٨٪).
- ٨- تسهم في تطوير سرعة ومهارات التواصل الاجتماعي لدي الفتاة بنسبة مئوية (٨٧٨٣٪).
- ٩- تسهم في تحسين وتعزيز مهارات التحكم في الوقت. بنسبة مئوية (٨٧٥٪).
- ١٠- تسهم في تحسين وتعزيز فرص تعبير الفتيات عن أنفسهن. بنسبة مئوية (٨٥٨٣٪).

وترجع الباحثة ذلك إلى إدراك عينة البحث من فتيات المرحلة الثانوية بمدارس محافظة القاهرة ان الألعاب الإلكترونية مصدرًا مهمًا لتعليم الفتيات؛ إذ تكتشف الفتاة من خلالها الكثير، وتشبع خيال الفتيات بشكل لم يسبق له مثيل، كما أن الفتيات أمام الألعاب الإلكترونية يصبحن أكثر حيوية ونشاطًا، وأسهل انخراطًا في المجتمع، كما أن هذه الأجهزة تعطي فرصة للفتاة أن يتعامل مع التقية الحديثة، مثل الإنترنت وغيرها من الوسائل الحديثة، كما أنها تعلمها التفكير العلمي الذي يتمثل في وجود مشكلة ثم التدرج لحلها.

- ٣- الألعاب الرياضية المتاحة غير متوفر بها عوامل الأمن والسلامة الكافية. بنسبة مئوية (٩١.٦٧٪).
- ٤- أماكن ممارسة الرياضة غير متوفرة في المنطقة التي أسكن بها. بنسبة مئوية (٩١.٣٣).
- ٥- دخل الأسرة لا يساعدني على ممارسة الرياضة. بنسبة مئوية (٩٠.٨٣٪).
- ٦- مشغولة بأنشطة أخرى. بنسبة مئوية (٩٠٪).
- ٧- قدراتي البدنية لا تمكنني من ممارسة الرياضة. بنسبة مئوية (٨٩.١٧٪).
- ٨- لدى صعوبة في المواصلات. بنسبة مئوية (٨٨.٦٧٪).
- ٩- أشعر بالخجل من ممارسة الرياضة. بنسبة مئوية (٨٨.٣٣٪).
- ١٠- ليس لدى معلومات عن أماكن وفرص ممارسة الرياضة لدى. بنسبة مئوية (٨٨.٣٣٪).
- ١١- أسرتي لا تشجعني على ممارسة الرياضة بنسبة مئوية (٨٨.١٧٪).
- ١٢- تخاف على أسرتي من التعرض للإصابة أثناء ممارسة الرياضة. بنسبة مئوية (٨٨٪).
- وترجع الباحثة ذلك إلى تعدد أشكال ومعوقات الممارسة الرياضية المنتظمة ما بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية (الأسرة - أماكن الممارسة الرياضية) حيث جاءت العوامل البيئية المرتبطة بأماكن الممارسة الرياضية في المرتبة الأولى وجاءت العوامل البيئية المرتبطة بالأسرة في المرتبة الأخيرة لدى العينة قيد البحث.
- ويتفق ذلك ما اراء كلا من ابراهيم (٢٠١٧)، قطب (٢٠١٧)، شعير (٢٠١٧)، الجارودي (٢٠١٥)، (Eva,et al 2015)، (Hong,et al,2015)، اسامة راتب (٢٠٠٨)، ان عدم توافر الألعاب الرياضية الغير مناسبة باماكن الممارسة وعدم توافر الوقت ونقص عوامل الامن والسلامة والخوف من الإصابة، والخجل من الممارسة أكبر المعوقات البيئية والشخصية لممارسة الرياضة كما تلعب صعوبة المواصلات وزحمة الطرق عاملا مؤثر في الحد من الممارسة المنتظمة للرياضة.

وترجع الباحثة ذلك إلى وعي ومعرفة عينة البحث من فتيات المرحلة الثانوية بمدارس محافظة القاهرة بسلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية حيث كانت هي السبب في بعض المآسي فقد ارتبطت نتائج هذه الألعاب خلال الخمسة والثلاثين عاماً الأخيرة بازدياد السلوك العنيف وارتفاع معدل جرائم القتل والاغتصاب والاعتداءات الخطيرة في العديد من المجتمعات، والقاسم المشترك في جميع هذه الدول هو العنف الذي تعرضه وسائل الإعلام أو الألعاب الإلكترونية ويتم تقديمه للأطفال والمراهقين بصفته نوعاً من أنواع التسلية والمتعة.

ويتفق ذلك ما اراء كلا من ابراهيم (٢٠١٧)، عوض (٢٠١٧)، حجاج (٢٠١٧)، كريم (٢٠١٥)، الهدلق (٢٠١٥)، العطايفي (٢٠١٥)، (Hong,et al,2015)، (Eva,et al 2015)، التي أشارت إلى سلبيات الألعاب الإلكترونية ويأتي في مقدمتها انتشار ظاهرة العنف المشاهد لدى الفتيات من خلال ممارسة تلك الألعاب وكذلك ظهور مجموعة جديدة من الامراض والاصابات المتعلقة بالجهاز العصبي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة، موضحة أن الجلوس لساعات عديدة أمام الحاسب يسبب آلاماً مبرحة في أسفل الظهر، كما أن كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح تسبب أضراراً بالغة لإصبع الإبهام ومفصل الرسغ نتيجة لثنيها بصورة مستمرة. بالإضافة إلى بعض الامراض الاجتماعية مثل العزلة الاجتماعية واحتواء بعض الألعاب على مشاهد غير اخلاقية.

المحور الرابع: معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة لدى الفتاة المصرية

يتضح من جدول (٩) ان استجابات عينة البحث ترواحت ما بين (٩٢.٥٪ - ٨١.١٧٪) وان العبارات الحاصلة على (٨٥٪) فاكثرت جاءت على النحو التالي :-

- ١- الألعاب الرياضية المتوفرة بالنادي غير مناسبة. بنسبة مئوية (٩٢.٥٪).
- ٢- ليس لدى الوقت الكاف لممارسة الرياضة. بنسبة مئوية (٩٢٪).

١٥- تستهويني المؤثرات الصوتية في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب.

البعد الثاني : ايجابيات ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية

- ١- تسهم في تطوير مهارات اللغة الإنجليزية للفتيات.
- ٢- تسهم في معرفة وحل مشاكل العالم الحقيقية.
- ٣- قضاء واستثمار وقت فراغ ممتع.
- ٤- توفر فرصا لإنجاز المهام من أجل اكتساب الخبرات والتقدم في المستويات.
- ٥- تسهم في تحسين وتعزيز التفكير المنطقي.
- ٦- تسهم في تطوير صناعة البرمجيات.
- ٧- السعي لهزيمة الآخرين في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.
- ٨- تسهم في تطوير سرعة ومهارات التواصل الاجتماعي لدى الفتاة.
- ٩- تسهم في تحسين وتعزيز مهارات التحكم في الوقت.
- ١٠- تسهم في تحسين وتعزيز فرص تعبير الفتيات عن أنفسهن.

البعد الثالث : سلبيات ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية .

- ١- بعض الألعاب الالكترونية تشجع على العنف، وقد تؤدي إلى إدمان الانترنت.
- ٢- قضاء أوقات طويلة في ممارسة الألعاب يؤدي إلى مشاكل صحية متعددة مثل قصر النظر، وضعف في الإبصار، ومشاكل في الرؤية وفي العمود الفقري والرقبة والذراعين والسمنة واضطرابات النوم.
- ٣- قد تؤدي إلى عزلة بعض الفتيات عن بقية الأسرة.
- ٤- ممارسة الألعاب الالكترونية مضيعة للوقت والمال.
- ٥- بعض الألعاب الالكترونية تحتوي على مشاهد غير أخلاقية.
- ٦- قد تؤثر سلبا على الأداء الدراسي.
- ٧- قد تؤثر سلبا على الأداء الدراسي.

الاستنتاجات والتوصيات

أولا الاستنتاجات : في ضوء هدف البحث وحدود العينة ونتائجها يمكن استنتاج الآتي :-

البعد الاول : دوافع ممارسة الألعاب الالكترونية لدى الفتاة المصرية

- ١- السعي لتحقيق الفوز في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.
- ٢- تستهويني التفاعلية العالية في الألعاب الالكترونية وتدفعني للعب.
- ٣- يستهويني توظيف الألعاب الالكترونية مبدأ التنافس بين اللاعبين.
- ٤- تعدد مستويات صعوبات الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.
- ٥- توفر نقاط (أو درجات) في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.
- ٦- حب الاستطلاع والسعي لحل الغموض في بعض الألعاب الالكترونية.
- ٧- السعي لهزيمة الآخرين في الألعاب الالكترونية يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.
- ٨- ممارسة الألعاب الالكترونية تمثل لي مخرجا للتقليل من ضغوط ومشاكل الحياة الحقيقية.
- ٩- احتواء الألعاب الالكترونية على تحديات يدفعني للاستمرار في مواصلة اللعب.
- ١٠- تمكنني الألعاب الالكترونية من السيطرة على بعض مما لا يمكن تحقيقه في الحياة الحقيقية.
- ١١- يستهويني توظيف الألعاب الالكترونية مبدأ التشارك والتعاون بين اللاعبين ويدفعني للعب.
- ١٢- يستهويني التصميم ثلاثي الأبعاد 3D في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب.
- ١٣- ممارسة الألعاب الالكترونية ترضي وتلبي بعض تصوراتي وتحيلاتي غير الواقعية.
- ١٤- يستهويني تصميم المشاهد في الألعاب الالكترونية ويدفعني للعب.

البعد الرابع : معوقات ممارسة الرياضة المنتظمة لدى الفتاة المصرية .

- ١- الألعاب الرياضية المتوفرة بالنادى غير مناسبة .
- ٢- ليس لدى الوقت الكاف لممارسة الرياضة .
- ٣- الألعاب الرياضية المتاحة غير متوفرة بها عوامل الأمن والسلامة الكافية .
- ٤- أماكن ممارسة الرياضة غير متوفرة في المنطقة التي أسكن بها .
- ٥- دخل الأسرة لا يساعدنى على ممارسة الرياضة .
- ٦- مشغولة بأنشطة أخرى .
- ٧- قدراتى البدنية لا تمكننى من ممارسة الرياضة .
- ٨- لدى صعوبة في المواصلات .
- ٩- أشعر بالخجل من ممارسة الرياضة .
- ١٠- ليس لدى معلومات عن أماكن وفرص الممارسة .
- ١١- أسرتى لاتشجعنى على ممارسة الرياضة
- ١٢- تخاف على أسرتى من التعرض للإصابة أثناء ممارسة الرياضة .

ثانياً: التوصيات

- ١- ينبغي على التربويين وأولياء الأمور الاحاطة بأهم الجوانب الايجابية والجوانب السلبية للألعاب الإلكترونية وذلك بهدف العمل على تعزيز الجوانب الايجابية والحد من أثار الجوانب السلبية في المدرسة والبيت وخارج المنزل .
- ٢- إنشاء مركز وطني/قومي على مستوى الوطن العربي لإجراء بحوث ذات صلة بالألعاب الإلكترونية والعمل على إنتاجها بما يتوافق مع عادات وتقاليد المجتمعات العربية .
- ٣- وضع حوافز ومكافئات للتشجيع على إنتاج ألعاب الكترونية تتوافق مع دين وعادات وتقاليد المجتمعات الإسلامية والعربية . والعمل على حماية حقوق الملكية الفكرية لبرمجيات الألعاب الإلكترونية التي تنتج في العالم العربي .
- ٤- ينبغي على مؤسسات التعليم العام عمل توازن بين أنماط التعليم الرسمي في المدارس وأنماط التعليم غير الرسمي

خارج المدارس وبالذات في العوالم الافتراضية. والعمل على تنظيم الوقت المخصص لترفيه الفتاة بين ممارسة الألعاب الإلكترونية (الافتراضية) وممارسة الرياضة الحقيقية مثل السباحة ولعب الكرة بأنواعها والرحلات وغيرها من الأنشطة التي تعود بالفائدة على الطفل من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية.

٥- إيجاد نظام تصنيف للألعاب الإلكترونية على غرار "مجلس تصنيف البرمجيات الترفيهية" Entertainment Software Rating Board (ESRB) ليكون مرجع يعنى بتصنيف الألعاب الالكترونية حسب الأعمار. بني وتضمن عناصر الجذب والإثارة والتشويق - المتضمنة في الألعاب الإلكترونية شائعة الانتشار- في إنتاج ألعاب الكترونية تتوافق مع دين وعادات وتقاليد المجتمعات العربية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- عوض، إبراهيم خضارى . (٢٠١٧) : " تأثير استخدام الألعاب التعليمية الالكترونية في تدريس التاريخ لتنمية مهارات التفكير المتشعب والدافعية لللانجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٨): علم نفس الرياضة، ط ٢، المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- قطب، أمل جمال. (٢٠١٧) : "التأثيرات المختلفة لاستخدام المراهقين للألعاب الالكترونية على الانترنت " رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .
- شعير، اية ابراهيم . (٢٠١٧) " أثر تصميم الألعاب الالكترونية القائمة على الشخصيات الكترونية في تنمية المفاهيم والسلوكيات الوقاتية لدى اطفال الروضة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة .
- العطافي، روضة رجائي . (٢٠١٥) : " فعالية الألعاب التعليمية الالكترونية في تنمية بعض المهارات الحياتية

علاوى، محمد حسن (٢٠١١): علم النفس الرياضي، ط٩، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
يوسف قطامي، يوسف، وعدس، عبد الرحمن (٢٠١٢): علم النفس العام، ط٣، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، المملكة الاردنية الهاشمية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Eva A. Jaarsma; Reink Dekker; Steven A. Koopmans; Pieter U. Dijkstra And Jan H.B. Geertzen (2015) Barriers and facilitators of sports participation in people with visual impairments, *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(3), 240-264.

Maehr, M.L.: "Meaning and Motivation: Toward Theory of personal Investment", Research on Motivation in Education, Vol. (1), Newyork: Academic press, 2008.

Dogan, A.; Hess, B.; Morgan, D.; Kim, S. & Wilson, K. (2014). *Measuring students' attitude toward educational use of the internet. Paper presented at the Annual Conference of the American Educational Research Association* (Montreal, Canada, April 19-23, 2014). ERIC_NO: ED 429117.

Hong, K.; Ridzuan, A. & Kuek, M. (2015). *Students' attitudes toward the use of the Internet for learning: A study at a university in Malaysia*. Educational Technology & Society, 6(2), 45-49.

Ferzetti, P.; Jaap, T.; King, T.; Tench, E. & Thomas, J. (2015). *The Effects of Internet Use on Students' GPA*. Available at: www.psu.edu/dept/me_dialab/research/GPAnetuse_.html. Accessed: April 16, 2004.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية

الأنباري، باسم محمد (٢٠١٥). نصائح مهمة لتابعي الألعاب الإلكترونية.

<http://alexmedia.forumsmotions.com/t150-topic>

الجارودي، حسين أحمد، (٢٠١٥). اضرار العاب الكمبيوتر على الاطفال.

<http://waelarabic.in-goo.com/t596-topic>

كريم ، عزة محمد، (٢٠١٥) حياة أفضل بلا " بلايستيشن " رسالة الإسلام.

<http://woman.islammessage.com/article.aspx?id=3502>

لدى اطفال الروضة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية .
حجاج، ريهام أحمد . (٢٠١٧) : فعالية الألعاب الالكترونية التشاركية القائمة على التلميحات البصرية في تنمية بعض المهارات الفنية الاساسية لدى طفل الروضة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية رياض الاطفال ، جامعة الاسكندرية .

إبراهيم ، سمر فتحى . (٢٠١٧) : " تأثير برنامج تعليمى بالألعاب الالكترونية المدعمة بالهيبيرتكست على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسى " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

فرج، صفوت. (٢٠٠٧): القياس النفسى، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

الهدلق ، عبدالله . (٢٠١٥) : " إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام بمدينة الرياض " المجلة العلمية ، العدد (١٥) ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض.

محمد، عبير عبد الحميد . (٢٠١٦) "فاعلية استخدام الألعاب التربوية الالكترونية في تنمية مهارات التواصل الاجتماعى للاطفال التوحدين " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة.

محمد، عزيزة السيد . (٢٠١٠) : الدافعية في الحياة ومستويات الإلتزام : تحليل نظري وبحث ميداني، ط٣، دار المعارف، القاهرة .

إبراهيم ، ماجدة أنور . (٢٠١٧) : " فعالية انماط التنافس بالألعاب الالكترونية التعليمية في تنمية الدافعية والتحصيل للعمليات الحاسوبية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان .



قسمة اشتراك بمجلة جامعة الملك سعود

تاريخ تعبئة القسمة (بالتاريخ الميلادي): / / ٢٠م

اسم المشترك (رباعي):

اسم الجهة/الشركة (للجهات الحكومية/الشركات):

العنوان: صندوق بريد: الرمز البريدي:

المدينة: الدولة: الهاتف: الفاكس:

البريد الإلكتروني:

اسم المجلة المطلوب الاشتراك فيها:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> الآداب (٣ أعداد في السنة) | <input type="checkbox"/> الدراسات الإسلامية (٣ أعداد في السنة) |
| <input type="checkbox"/> العلوم التربوية (٣ أعداد في السنة) | <input type="checkbox"/> العلوم الإدارية (عددان في السنة) |
| <input type="checkbox"/> العلوم الهندسية (عددان في السنة) | <input type="checkbox"/> العلوم (عددان في السنة) |
| <input type="checkbox"/> العلوم الزراعية (عددان في السنة) | <input type="checkbox"/> العمارة والتخطيط (عددان في السنة) |
| <input type="checkbox"/> اللغات والترجمة (عددان في السنة) | <input type="checkbox"/> علوم الحاسب والمعلومات (عددان في السنة) |
| <input type="checkbox"/> السياحة والآثار (عددان في السنة) | <input type="checkbox"/> الحقوق والعلوم السياسية (عددان في السنة) |
| <input type="checkbox"/> علوم طب الأسنان (عددان في السنة) | <input type="checkbox"/> علوم الرياضة والتربية البدنية (عددان في السنة) |

عدد المجلات: ()

مدة الاشتراك: سنة سنتان

نوع الاشتراك: فردي حكومي

طريقة الدفع: نقداً شيك مصدق (مرفق)

تكلفة الشحن: ()

إجمالي المبلغ:

التوقيع:

قيمة الاشتراكات: الاشتراك السنوي داخل المملكة العربية السعودية (١٥) ريالاً سعودياً لكل عدد أو ما يعادله بالعملة الأجنبية يضاف إليه أجور البريد.

جميع مراسلات الاشتراك والتبادل على العنوان التالي

دار جامعة الملك سعود للنشر - جامعة الملك سعود - ص.ب. ٦٨٩٥٣ الرياض ١١٥٣٧

هاتف ١١٤٦٧٢٨٧٠ (+٩٦٦) فاكس ١١٤٦٧٢٨٩٤ (+٩٦٦) البريد الإلكتروني ksupress@ksu.edu.sa

موقع الدار <http://ksupress.ksu.edu.sa>



Subscription Form for the Journal of King Saud University

Date:/...../20

Name:
Company Name (Public/Private):
Address: P.O. Box: Zip Code:
City: Country: Tel.: Fax:
E-mail:

Name of Branch of JKSU:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Arts (3 issues a year) | <input type="checkbox"/> Islamic Studies (3 issues a year) |
| <input type="checkbox"/> Educational Sciences (3 issues a year) | <input type="checkbox"/> Administrative Sciences (biannual) |
| <input type="checkbox"/> Engineering Sciences (biannual) | <input type="checkbox"/> Science (biannual) |
| <input type="checkbox"/> Agricultural Sciences (biannual) | <input type="checkbox"/> Architecture and Planning (biannual) |
| <input type="checkbox"/> Languages and Translation (biannual) | <input type="checkbox"/> Computer and Information Sciences (biannual) |
| <input type="checkbox"/> Tourism and Archaeology (biannual) | <input type="checkbox"/> Law and Political Science (biannual) |
| <input type="checkbox"/> Dental Sciences (biannual) | <input type="checkbox"/> Sport Sciences and Physical Education (biannual) |

No. of Issues: ()

Length of Subscription: 1 Year

Type of Subscription: Individual

Method of Payment: Cash

Shipping Cost: ()

Total Cost:

No. of Copies: ()

2 Years

Governmental Private Sector

Cheque Bank Transaction

Signature:

Annual Subscription Rates: Within the Kingdom SAR 15.00 for each issue or its equivalent in a foreign currency (excluding postage).

All subscription and exchange correspondences should be addressed to:

King Saud University Press, King Saud University, P.O. Box 68953, Riyadh 11537, Kingdom of Saudi Arabia

Tel.: +966 11 4672870

Fax: +966 11 4672894

E-mail: ksupress@ksu.edu.sa

Website: <http://ksupress.ksu.edu.sa>

Schroder H., Navarro E., Mora J., Seco J., Torregrosa J. and Tramullas A. (2001). The type, amount, frequency and timing of dietary supplement use by elite players in the first Spanish basketball league. *J. Sport. Sci.*, 20: 353–358.

Skeff N., Harris B., Riggs A.J., Wells A., Dobson J. and Coker N. (2016). The effect of half time sports drink ingestion on subsequent half performance in U16 female soccer players during consecutive matches. *Electronic Theses and Dissertations 2016*; 1476.

<http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1476>.

Szabo de Edelenyi F., Druesne-Pecollo N., Arnault N., González R., Buscail C. and Galan P. (2016). Characteristics of beverage consumption habits among a large sample of French adults: Associations with total water and energy intakes. *Nutrients*, 8(10): 627.

Tian H.H., Ong W.S. and Tan C.L. (2009). Nutritional supplement use among university athletes in Singapore. *Singapore Med. J.*, 50: 165–172.

- Briggs M.A., Rumbold P.L., Cockburn E., Russell M. and Stevenson E.J.** (2015). Agreement between two methods of dietary data collection in male adolescent academy-level soccer players. *Nutrients*, 7(7): 5948–5960.
- Caruana Bonnici, D., Akubat, I., Greig, M., Sparks, A. and McNaughton, L.R.** (2018). Dietary habits and energy balance in an under 21 male international soccer team. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 168–177.
- Cassidy, C., Collins, K. and Shortall, M.** (2018). The pre-competition macronutrient intake of elite Gaelic football players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 1-20.
- Chapman P., Toma R.B., Tuveson R.V. and Jacob M.** (1997). Nutrition knowledge among adolescent high school female athletes. *Adolescence*, 32: 437–446.
- Colberg S.R.** (2018). Exercise and nutritional concerns. In *Diabetes and exercise* (pp. 185–199). Humana Press, Cham.
- Conejos C., Giner A., Mañes J. and Soriano J.M.** (2015). Improvement of soccer nutrition knowledge about carbohydrates with posters. *Arch. Med. Deporte.*, 2015: 16–19.
- Costill D.L.** (1988). Carbohydrates for exercise: Dietary demands for optimal performance. *Int. J. Sport. Med.*, 9: 1–18.
- Devlin B.L., Leveritt M.D., Kingsley M. and Belski R.** (2017). Dietary intake, body composition, and nutrition knowledge of Australian football and soccer players: Implications for sports nutrition professionals in practice. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 27(2): 130–138.
- Dickson A.** (2002). The benefits of nutritional supplements executive summary and call to action. In *The benefits of nutritional supplements*. Council for Responsible Nutrition.
- Dunn M.S., Eddy J.M., Wang M.Q., Nagy S., Perko M.A. and Bartee R.T.** (2001). The influence of significant others on attitudes, subjective norms and intentions regarding dietary supplement use among adolescent athletes. *Adolescence*, 36: 583–592.
- Ferraz R., Gonçalves B., Van Den Tillaar R., Jiménez Sáiz S., Sampaio J. and Marques M.C.** (2018). Effects of knowing the task duration on players' pacing patterns during soccer small-sided games. *J. Sport. Sci.*, 36(1): 116–122.
- Froiland K., Koszewski W., Hingst J. and Kopecky L.** (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 14:104–120.
- Galanti G., Stefani L., Scacciati I., Mascherini G., Buti G. and Maffulli N.** (2015). Eating and nutrition habits in young competitive athletes: A comparison between soccer players and cyclists. *Transl. Med. UniSa.*, 11: 44.
- Garthe, I. and Maughan, R. J.** (2018). Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20, 1-13.
- Gowdak M.G., Azevedo L.F., de Sa Perlingeiro P. and De Matos L.D.N.J.** (2017). Energy balance and macronutrient intake during season trainings: Influence on anthropometric and lipid profiles in professional athletes. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(64): 445–453.
- Hawley J.A., Maughan R.J. and Hargreaves M.** (2015). Exercise metabolism: Historical perspective. *Cell Metab.*, 22(1): 12–17.
- Jacobson B.H., Sobonya C. and Ransone J.** (2001). Nutrition practices and knowledge of college varsity athletes: A follow-up. *J. Strength Cond. Res.*, 15: 63.
- Jeukendrup A.** (2014). A step towards personalized sports nutrition: Carbohydrate intake during exercise. *Sport. Med.*, 44(1): 25–33.
- Jonnalagadda S.S., Rosenbloom C.A. and Skinner R.** (2001). Dietary practices, attitudes, and physiological status of collegiate freshman football players. *J. Strength Cond. Res.*, 15: 507–513.
- Kristiansen M., Levy-Milne R., Barr S. and Flint A.** (2015). Dietary supplement use by varsity athletes at a Canadian university. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 15: 195–210.
- Krumbach C., Ellis D. and Driskell J.** (1999). A report of vitamin and mineral supplement use among university athletes in a Division institution. *Int. J. Sport Nutr.*, 9: 416–425.
- Leblanc J.C., LeGall F., Grandjean V. and Verger P.** (2002). Nutritional intake of French soccer players at the Clairefontaine Training Center. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 12: 268–280.
- Moore D.R.** (2015). Nutrition to support recovery from endurance exercise: Optimal carbohydrate and protein replacement. *Curr. Sport. Med. Rep.*, 14(4): 294–300.
- Naughton R.J., Drust B., O'Boyle A., Morgans R., Abayomi J., Davies, I.G., Morton J.P. and Mahon E.** (2016). Daily distribution of carbohydrate, protein and fat intake in elite youth academy soccer players over a 7-day training period. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 26(5): 473–480.
- Naylor A.H., Gardner D. and Zaichkowsky L.** (2001). Drug use patterns among high school athletes and nonathletes. *Adolescence*, 36: 627–640.
- Rico-Sanz J.** (1998). Body composition and nutritional assessments in soccer. *Int. J. Sport. Nutr.*, 8: 113–123.
- Rodriguez Artalejo F., Banegas J.R., Graciani M.A., Hernández Vecino R. and Rey Calero J.** (1996). Food and nutrient intake in Spain from 1940-1988: Analysis of consistency with the Mediterranean diet. *Med. Clin.*, 106(5): 161–168.
- Rollo I.** (2014). Carbohydrate: The football fuel. *Sport. Sci. Exch.*, 27(127): 1–8.
- Ruiz F., Irazusta A., Gil S., Irazusta J., Casis L. and Gil J.** (2005). Nutritional intake in soccer players of different ages. *J. Sport. Sci.*, 23(3): 235–242.
- Saudi Arabian Football Federation.** (n.d.). Saudi Professional League. Saudi Arabia, Riyadh. <http://www.thesaff.com.sa/>.

variation in the diet and an abuse of fast-food and similar foods, which are typically high in fat and low in carbohydrates (Devlin *et al.*, 2017, Szabo de Edelenyi *et al.*, 2016). It may be noted that the energy intake from macronutrients was the same as that of non-athletes or the general population (Rodriguez Artalejo *et al.*, 1996). The percentages of energy from protein, fat, and carbohydrates at each meal are also separated in Table 2. The percentage of energy from carbohydrates at breakfast was found to diminish in the teams of Clubs A and D, while the percentage of energy from fat was found to increase at lunch in the teams of Clubs C and D. The percentage of energy from protein at dinner for Club B was 22.6%, followed by Club D (22.7%), which showed a decrease (Boisseau *et al.*, 2002, Briggs *et al.*, 2015); such a deficiency is ideal in diets characterized by high fat and protein intake and low carbohydrate consumption.

We believe our results can be used as a baseline upon which to build a nutrition intervention, as it has been demonstrated that a sports nutrition education program can improve the nutrition knowledge and practices of professional soccer players (Andrews *et al.*, 2016, Chapman *et al.*, 1997). The survey questionnaire was divided into four categories: (a) use of nutritional intake, (b) the reason for consumption of nutritional intake, (c) personal beliefs about nutritional intake, and (d) behavior. Of the 144 athletes surveyed, we found that all are currently taking nutritional supplements. Survey results confirmed that a majority of athletes ($n = 104$; 72.2%) use different nutritional supplements throughout the season to enhance performance or to improve their health. In earlier studies (Jacobson *et al.*, 2001, Krumbach *et al.*, 1999), it was noted that supplements were used among male athletes primarily to enhance performance. Vitamins and mineral supplements are often used by athletes as ergogenic aids in improving performance (Garthe and Maughan, 2008). Nutritional supplements may have a significant role in helping athletes consume the correct amount of calories, carbohydrates, proteins, fats, and fiber in their diet. On the other hand, disproportionate use or contamination may cause health problems in the future (Tian *et al.*, 2009). We found that most of the athletes obtained their information about supplements from physicians or nutritionists. A total of 62 of the 144 surveyed athletes (43.06%) acquired this information from physicians, which is similar to that found by the study of Braun *et al.* (2009).

According to another study (Froiland *et al.*, 2004), male athletes obtained information about supplement use from store nutritionists, fellow athletes, or a coach. These results were similar to the results in the current study. Similarly, health professionals and the Internet were the main sources of information regarding supplements, while friends or colleagues suggested the use of supplements (Kristiansen *et al.*, 2015). Regular supplement use among athletes would thus indicate that a consistent diet alone is not enough to provide the nutrients and energy needed during sports performance. Sports such as soccer rely primarily on a combination of the phosphagen system, anaerobic glycolysis, and aerobic (Kristiansen *et al.*, 2015). To improve performance and strength and for overall health improvement, it is essential to meet all of these metabolic demands by taking different supplements. Thus, intensive programs and workshops should be performed to ensure better knowledge of the risks of using supplements.

Conclusions

The study illustrated that the use of nutritional intake varies with each professional soccer player for different reasons. According to the survey we administered, a majority of athletes communicated a desire to improve their health and performance when asked about their use of nutritional intake and their reasons for consumption. Our survey results also showed the types of supplements used by athletes during the training season.

REFERENCES

- Aljaloud S.O. (2013). *Understanding the Behavior and Attitude of Professional Athletes in Saudi Arabia toward Dietary Supplements* (Doctoral dissertation, North Carolina Agricultural and Technical State University).
- Aljaloud S.O. (2015). Nutritional supplements for professional athletes: A great potential for Saudi Arabia. *J. Nutr. Health Food. Eng.*, 3(1): 00097.
- Aljaloud S.O. (2016a). Microbiological quality and safety of energy drink available in the local markets in Saudi Arabia. *Int. J. Food Sci. Nutr. Diet.*, 5(4): 287–289.
- Aljaloud S.O. (2016b). Use of energy drinks among college students in Saudi Arabia. *Am. J. Sport. Sci.*, 2016; 4(3): 49–54.
- Aljaloud S.O. and Ibrahim S.A. (2013). Use of nutritional supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *J. Nutr. Metab.*, Article ID 245349.
- Anderson L., Orme P., Naughton R.J., Close G.L., Milsom J., Rydings, D., O'Boyle A., Di Michele R., Louis J., Hambly C., Speakman J.R., Morgans R., Drust B. and Morton J.P. (2017). Energy intake and expenditure of professional soccer players of the English Premier League: Evidence of carbohydrate periodization. *Int. J. of Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 27(3): 228–238.
- Andrews A., Wojcik J.R., Boyd J.M. and Bowers C.J. (2016). Sports nutrition knowledge among mid-Major Division I university student-athletes. *J. Nutr. Metab.*: Article ID 3172460.
- Balsom P.D., Wood K., Olsson B. and Ekblom B. (1999). Carbohydrate intake and multiple sprint sports: With special reference to football (soccer). *Int. J. Sport. Med.*, 20: 48–52.
- Bell, D.R., Post, E.G., Trigsted, S.M., Schaefer, D.A., McGuine, T.A., Watson, A.M. and Brooks, M.A. (2018). Sport Specialization Characteristics between Rural and Suburban High School Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(1), 2325967117751386.
- Boisseau N., Le Creff C., Loyens M. and Poortmans J.R. (2002). Protein intake and nitrogen balance in male non-active adolescents and soccer players. *Europ. J. Appl. Physiol.*, 88: 288–293.
- Bor T., Aljaloud S.O., Gyawali R. and Ibrahim S.A. (2016). Antimicrobials from herbs, spices, and plants. *Encapsulations*, 2: 269.
- Braun H., Koehler K., Geyer H., Kleinert J., Mester J. and Schänzer W. (2009). Dietary supplement use among elite young German athletes. *Int. J. Sport. Nutr. Exerc. Metab.*, 19: 97–109.

Table 4 lists the survey questions related to the reason each athlete used nutritional supplements. First, we asked the main reason for using nutritional supplements; results showed all the athletes used different nutritional supplements throughout the season and for a variety of reasons.

For example, $n = 60$ athletes (41.6%) reported using supplements for performance, whereas $n = 44$ athletes (30.5%) gave health improvements as their reason for using nutritional supplements. Eighty-two athletes (56.9%) reported buying supplements from trainers or physicians, and $n = 14$ (9.7%) reported purchasing supplements from online stores or other sources. Similarly, a majority of athletes ($n = 62$; 43.05%) reported physicians as their main information providers for nutritional supplements, followed by nutritionists ($n = 36$; 25%) and coaches ($n = 18$; 12.5%). However, less than 20% of the athletes reported their sources of information as journals and online resources.

Table (4). The Usage of Nutritional Supplements among Professional Soccer Players (N = 144)

Response	n	%
What is the main reason for using nutritional supplements?		
Improve my health	44	30.56
Prevent injury	15	10.42
Recovery	4	2.78
Physical appearance	21	14.58
Performance	60	41.67
Where do you commonly buy your nutritional supplements?		
Retail store or pharmacy	20	13.89
Athletic trainer or physician	82	56.94
Nutritionist or dietician	28	19.44
Online store	10	6.94
Other	4	2.78
From whom do you get information about nutritional supplements?		
Coach	18	12.50
Physician	62	43.05
Nutritionist or dietician	36	25.00
Academic journals	8	5.56
Online	20	13.89

Note. Results showed the reply does differ significantly ($p < 0.0001$) from the hypothesized value (0.05), indicating that the reasons for taking nutritional supplements differ across the professional soccer players.

Discussion

Professional soccer has long been popular in Saudi Arabia. Professional soccer players are always under pressure to perform well, win matches, make the national team, and exhibit professionalism in foreign clubs. Therefore, athletes are always in need of integrated and balanced nutritional intake to enhance their performance, either through the club doctor or a dietician. To the best of our knowledge, information on the availability and use of nutritional intake among professional soccer players in

Saudi Arabia has never been published. There is an inherent need to improve our knowledge of nutritional intake among consumers, and thus this study was conducted to bridge this gap. The survey was divided into four categories: (a) use of nutritional intake, (b) the reason for consumption of nutritional intake, (c) personal beliefs about nutritional intake, and (d) behavior. As soccer can be played at different intensities, the required energy intake was estimated at more than 3,500 kcal during training and match days (Anderson *et al.*, 2017, Gowdak *et al.*, 2017, Rico-Sanz, 1998), whereas the overall total energy intake was found to be from 3,800 to 5,000 calories per day (Leblanc *et al.*, 2002, Naughton *et al.*, 2016). The current study found the average daily intake for Club A was 3,855 kcal/day; Club D, 3,690 kcal/day; Club B, 3,533 kcal/day; and Club C, 3,421 kcal/day, which are all well below the recommended total energy intake. Previous studies have found that the average total energy intake of football players was less than that of athletes in endurance sports (Cassidy *et al.*, 2018, Leblanc *et al.*, 2002) their intakes were roughly 90% that of endurance athletes (Cassidy *et al.*, 2018, Leblanc *et al.*, 2002). Such differences may be associated with the increased rate of development of soccer players. Players' nutritional intake is important for metabolic processes (Aljaloud, 2015). In line with the results of previous studies (Caruana Bonnici *et al.*, 2018, Galanti *et al.*, 2015, Leblanc *et al.*, 2002, Rico-Sanz, 1998), the contribution of carbohydrates to the total energy intake increased. In contrast, absolute and relative carbohydrate intake was found to decrease in Clubs D and C. In addition, it appeared that macronutrient intake differed between clubs. Therefore, there was a decrease in energy provided by carbohydrates in Clubs A (49.2%) and B (42.6%). The percentage of total energy provided from proteins ranged from the lowest in Club C (15.5%) to the highest in Club D (17.7%). However, it has been suggested that to maintain the optimal amount of carbohydrate (500–600 g or 8–10 g/kg for a person of 71 kg) (Costill, 1988, Moore, 2015), 60–70% of the total energy intake should come from carbohydrates (Caruana Bonnici *et al.*, 2018, Cassidy *et al.*, 2018, Colberg, 2018). However, although the average amount of carbohydrate intake for the majority of soccer teams exceeds the optimal recommendation that 44% of the entire energy intake come from carbohydrates (Jeukendrup, 2014, Rodriguez Artalejo *et al.*, 1996), this amount is less than that recommended to maintain or enhance the level of glycogen re-synthesis among the players of Club C. It appears from the literature that glycogen-depletion is present in soccer players; the maximum work the muscles can perform is affected by muscle glycogen stores (Balsom *et al.*, 1999, Ferraz *et al.*, 2018, Rollo, 2014). The dietary intake of soccer players in many instances appears to have provided inadequate carbohydrates on the days tested (Conejos *et al.*, 2015, Skeff *et al.*, 2016). The low percentage of energy intake from carbohydrates during dinner (i.e., after training sessions) that was observed in the present study for all four teams is also noteworthy. Some previous studies have shown the impact of a diet low in carbohydrates on performance during competition; players with low glycogen stores at the beginning of the match ran shorter distances and at a lower pace during the second half of the match than the first (Hawley *et al.*, 2015).

The results of this study showed that some athletes skip meals or substitute the items they eat, especially at breakfast and during snacks. The percentage of the total energy ingested at breakfast for the teams of Clubs B and D were the lowest. However, the percentage of total energy ingested during lunch was the highest in these two teams. Moreover, for athletes there is a lack of nutrition

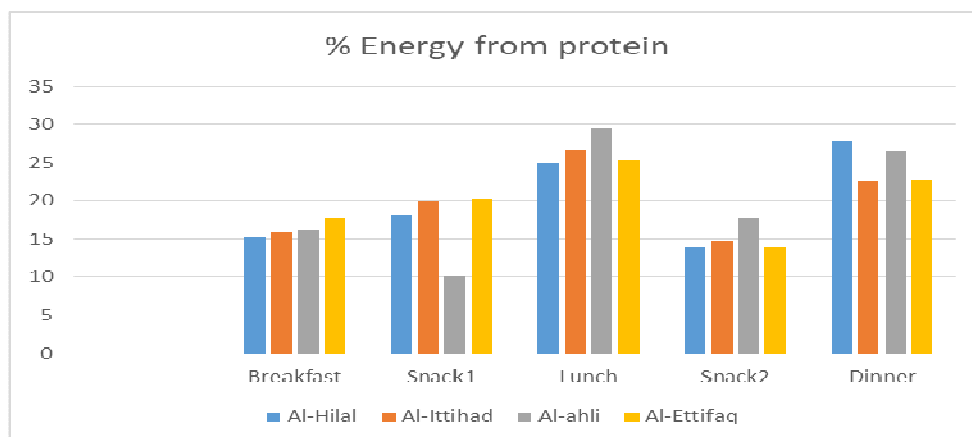


Figure (4). The Mean Percentages of Energy from Protein Intake at Breakfast, Snack1, Lunch, Snack2, and Dinner at Each Meal among Professional Soccer Teams.

Table (2). The Mean Percentages of Total Energy Intake at Breakfast, Snack1, Lunch, Snack2, and Dinner, and Mean Percentages of Energy from Protein, Fat, and Carbohydrates at Each Meal among Professional Soccer Players.

Response	Al-Hilal	Al-Ittihad	Al-Ahli	Al-Ettifaq
% Total energy intake				
Breakfast	16.33	15.46	17.92	10.21
Snack1	7.14	4.12	4.72	3.09
Lunch	35.71	44.33	34.91	47.42
Snack2	16.33	12.71	11.32	6.19
Dinner	24.49	23.71	31.13	32.99
% Energy from carbohydrate				
Breakfast	21.92	26.83	23.70	19.25
Snack1	16.44	14.63	24.64	18.72
Lunch	22.37	23.41	17.06	18.18
Snack2	24.20	21.95	19.43	24.60
Dinner	15.07	13.17	15.17	19.25
% Energy from fat				
Breakfast	19.81	14.81	18.06	21.65
Snack1	24.15	25.46	18.52	20.78
Lunch	15.46	14.35	19.44	19.48
Snack2	17.78	19.91	21.76	18.18
Dinner	22.71	25.46	22.22	19.91
% Energy from protein				
Breakfast	15.28	16.00	16.18	17.72
Snack1	18.06	20.00	10.29	20.25
Lunch	25.00	26.67	29.41	25.32
Snack2	13.89	14.67	17.65	13.92
Dinner	27.78	22.67	26.47	22.78

Note. Since the p -value is 0.0001, we can conclude that there is a statistically significant difference between the frequencies of total energy intake at breakfast, snack1, lunch, snack2, and dinner among professional soccer players.

Nutrient intake is shown in Table 3. Mean energy intake for the teams was as follows: Club A (3,855

kcal/day), Club D (3,690 kcal/day), Club B (3,533 kcal/day), and Club C (3,421 kcal/day). There are significant differences in protein or total fat intake identified between the four teams of players. In contrast, absolute and relative carbohydrate intake was found to decrease from Club D and Club A. Also, the contribution of each macronutrient to the total caloric intake also differed greatly among the four teams. Thus, there was a progressive decrease in energy provided by carbohydrates from Club A (49.2%) to Club C (48.3%), Club D (45.8%), and Club B (42.6%).

Table (3). Quantities of Macronutrients (Protein, Fat, and Carbohydrates) Consumed by Soccer Players and Their Percentage Contribution to the Total Energy Intake (Mean)

Response	Al-Hilal	Al-Ittihad	Al-Ahli	Al-Ettifaq
Energy				
Per day (kcal/day)	3855	3533	3421	3690
Protein				
Per day (g/day)	132.4	145.1	161.7	148.3
Energy ratio (%)	15.8%	16.1%	15.5%	17.2%
Fat				
Per day (g/day)	142	145	157	161
Energy ratio (%)	44.7%	37.3%	39.7%	36.5%
Carbohydrate				
Per day (g/day)	445	430	395	387
Energy ratio (%)	49.2%	42.6%	48.3%	45.8%

Note. Since the p -value is 0.0001, we can conclude that there is a statistically significant difference between the frequencies of energy, protein, fat, and carbohydrates among professional soccer players.

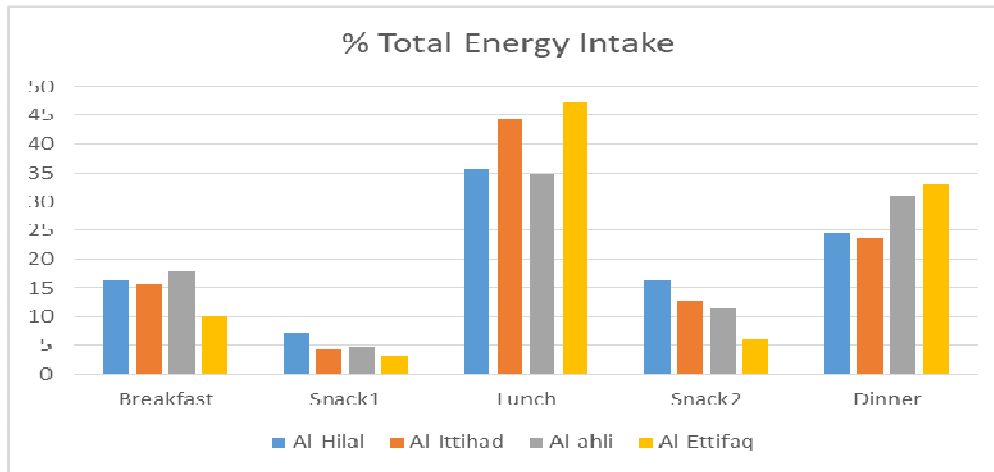


Figure (1). The Mean Percentages of Total Energy Intake at Breakfast, Snack1, Lunch, Snack2, and Dinner at Each Meal among Professional Soccer Teams.

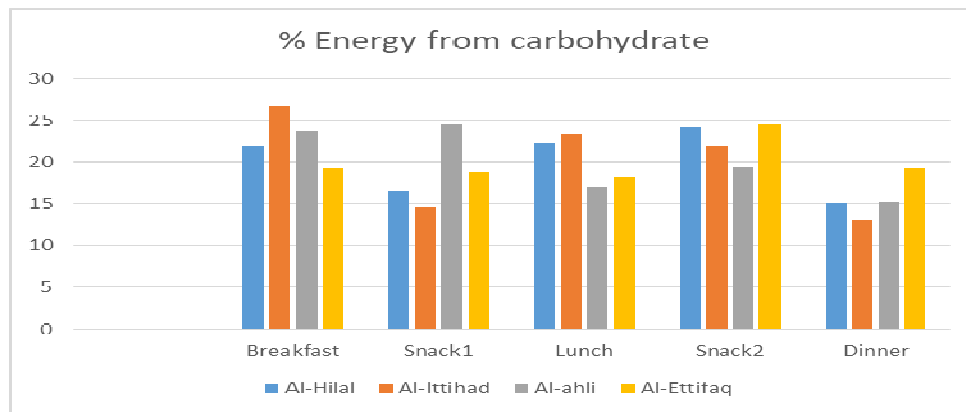


Figure (2). The Mean Percentages of Energy from Carbohydrate Intake at Breakfast, Snack1, Lunch, Snack2, and Dinner at Each Meal among Professional Soccer Teams.

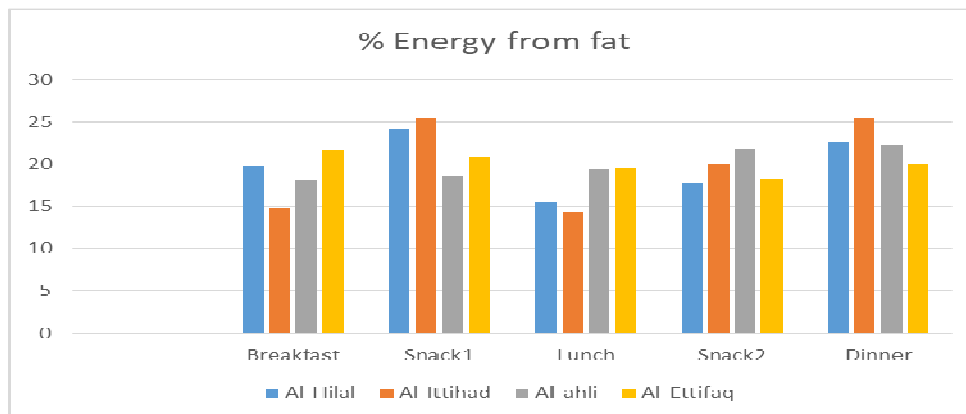


Figure (3). The Mean Percentages of Energy from Fat Intake at Breakfast, Snack1, Lunch, Snack2, and Dinner at Each Meal among Professional Soccer Teams

provided with a weighing scale and a questionnaire to record the type and quantity of food eaten. Detailed information was given to the participants, as well as a description of how to complete the survey correctly. The participants were requested to register every single intake (meal and drink) during the three days of Tuesday, Wednesday, and Thursday. All food diaries were recorded during the same month to avoid seasonal dietary changes (fruit, vegetables, and snacks).

Dietary Analysis

All analyses were performed by the same trained nutritionist. From this analysis, detailed information on intake of calories, proteins, carbohydrates (total and partial), fats (saturated, monounsaturated, and polyunsaturated), and dietary fiber was obtained. The unit of analysis was the average of the sum of nutrient intake over three days. The program used calculated the absolute measurement of the quantity of each nutrient (grams and milligrams) and the corresponding percentages. The referenced dietary intakes adopted in this study are the recommended values for the general population by age and sex, without taking physical activity into consideration.

Survey Questionnaire

Questionnaires were developed to collect data as per the objective. The questionnaire was divided into the following four categories: use of nutritional intake, the reason for consumption of nutritional intake, personal beliefs about nutritional intake, and behavior. The questionnaire was constructed in English; however, as the participants in this study generally did not have the ability to read the English version, Arabic versions of the questionnaire were also developed.

Data Collection (Survey Administration)

In the summer of 2015, the survey was given to individuals on sports teams. The day and location for each survey were arranged and announced at least two weeks in advance. Four different soccer teams in Saudi Arabia were selected to provide the necessary data for this study. We choose these soccer teams based on their locations in Saudi Arabia (Riyadh, Jeddah, and Dammam) and their readiness and willingness to participate in this study. All professional players attended and responded to the survey, which was administered in the club. Approximately 5–10 minutes were needed to distribute the surveys and provide information, while it took about 30–45 minutes for the participants to complete the survey questionnaires.

Statistical Analysis

The Statistical Analysis System (SAS, Inc.) was used to compute the data statistics for this study. The dependent variable (attitudes) was measured by administering the questionnaire, which was divided into the four categories of (a) use of nutritional intake, (b) the reason for

consumption of nutritional intake, (c) personal beliefs about nutritional intake, and (d) behavior. The independent variables were the professional soccer players' responses. Since answers were categorical variables, they were analyzed using chi-square tests with a significance level of 0.05.

Results

Through the initial study, it was found that each team had at least 45 players. In order for our study to be statistically valid, the participation of at least 10% of the total team members was required. Therefore, this study included a total of 144 professional soccer players. Table 1 shows the number of players from each team who participated in the survey. The teams consisted of male soccer players from Saudi Arabia with ages ranging from 18 to 28 years. The number of players from Club D was $n = 40$ (27.8%), followed by Club C with $n = 36$ players (25%), Club B with $n = 35$ players (24.3%), and Club A with $n = 33$ players (22.9%).

Table (1). Teams that Participated in the Survey

Team Name	Participants	
	<i>n</i>	%
1. Al-Hilal FC	33	22.92
2. Al-Ittihad FC	35	24.31
3. Al-Ahli SC	36	25.00
4. Al Ettifaq FC	40	27.78
Total	144	100.00

The percentages of total energy intake at breakfast, first snack, lunch, second snack, and dinner are presented in Table 2 (Figure 1). There was a decrease in the total energy ingested at breakfast for the teams of Clubs B and D. However, an increase in the percentage of total energy ingested during lunch and dinner ($p < 0.05$) was observed for all the players in the four clubs. Table 2 and Figures 2, 3, and 4 show the percentages of energy from carbohydrate, protein, and fat, differentiated by macronutrient. The percentage of energy from carbohydrates at breakfast were found to decrease in the teams of Clubs D and A, while the percentage of energy intake from fat was found to increase at lunch among these teams. The percentage of energy from protein at dinner for Club B, 22.6% followed by Club D (22.7%) were the lowest teams, whereas for Snack2, Club A (13.8%), followed by Club D (13.9%), scored the lowest.

Introduction

Soccer is perhaps the most popular sport worldwide, especially in Saudi Arabia, with about 120 million registered players from around the world. Soccer is a sport requiring speed, agility, strength, and power contact and involving high-intensity activity, training, and competition, which necessitates proficient physical and physiological capabilities to perform effectively. Soccer matches are characterized as a high-intensity, intermittent, contact team sport with high-intensity sprints between periods of jogging and walking throughout the match (Ruiz *et al.*, 2005). In addition, soccer players burn more than 1,000 calories during an official match. However, this amount may differ between players depending upon the time and the position of play during the game.

Most sports medicine professionals and sports nutritionists agree that unless an individual has a nutrition deficiency, nutrition supplements may not improve athletic performance; however, many athletes who use different supplements do so for a variety of reasons (Aljaloud, 2013, Aljaloud and Ibrahim, 2013). Many athletes focus their efforts mainly on training to improve their athletic performance, and many professional soccer players fail to pay acceptable attention to their nutrition intake, nutrients, and nutritional supplements. It is important to understand the energy and nutrient intake that may enhance athletic performance (Aljaloud, 2013, Aljaloud and Ibrahim, 2013). The body requires more than 40 nutrients a day, and most of these supplements are not contained or found in all foods. Among the most popular products are ergogenic aids such as Co-enzyme Q10 and creatine, which enhance physical performance and aid in pain tolerance (Bor *et al.*, 2016, Naylor *et al.*, 2001). Thus, the use of nutritional supplements among athletes is key to their success. Some players use excessive amounts of nutritional supplements to enhance performance. For example, the use of large amounts of creatine by athletes owes to their beliefs and attitudes that these supplements may work to enhance their strength (Dunn *et al.*, 2001). This excess may lead to serious health consequences (Aljaloud, 2016a, Schroder *et al.*, 2001). Some supplements have even been implicated as a cause of death or disability when used improperly. Therefore, the number of supplements consumed should remain within the recommended range for that particular product.

There has been some concern regarding the lack of formal research on the dietary intake and nutritional practices of athletes, especially of studies conducted with the necessary scientific precision. Bell *et al.* (2018) reported a correlation between best nutritional knowledge of supplements and the reduction of consumption. The ratio between nutritional supplements and gender was slightly higher in male than in female athletes. Football players used supplements in larger amounts (Bell *et al.*, (2018) as athletes in such intensive sports need to increase muscle mass and strength. Information about diets or supplements is often provided by the coach or medical team for all players (Jonnalagadda *et al.*, 2001). According to the Academy of Nutrition and Dietetics, nutrition is an essential component at every stage of the life cycle. Similarly, nutrition plays a main role in the lives of soccer players; in turn, the amount and demand for calories and nutrients tend to increase as they train. Additionally, lifestyle and food habits develop along with individualization, where the soccer players begin to have more control over their food choices. Since this is an important time when growth is taking place, considerations for active soccer players are necessary.

Regardless of age, nutrition plays an important role in athletic performance (Aljaloud, 2015). Thus, the optimal

diet and good food choices can help to improve health and performance (Aljaloud, 2016b). Active soccer players also need to consider the timing of their meals to perform well physically (Aljaloud, 2016b). Everyday meals are not enough to boost our strength in intense sports activities. Sports and dietary supplements can provide an easy way to improve our health and to build and maintain muscle mass, endurance, power, and performance. Use of carbohydrates can help hydrate the body during sporting events (Ruiz *et al.*, 2005). Injury prevention, improved physical appearance, and enhanced recovery are significant benefits of using sports nutrition supplements (Dickson, 2002).

As soccer is a popular and competitive sport, it may enhance the risk from high performance associated with poor dietary behavior and practices (Ruiz *et al.*, 2005). It is important to evaluate the nutritional intake of athletes and to develop programs that will improve their dietary intake and enhance their performance. The aim of this study was to determine the diet of the growing soccer player. Saudi Arabia supervises 173 soccer clubs. These clubs include different grades and age groups, which range in age from 10 to 18 years as well as adult teams. The primary objectives of the Saudi football leagues are to promote a spirit of competition and to develop a stable base for the sport in Saudi Arabia. The Saudi Professional League (SPL) is the premier football organization in Saudi Arabia (Saudi Arabian Football Federation, n.d.). Despite being active in promoting sports activities, the SPL has not conducted any studies to determine whether the players are receiving accurate information regarding the use of nutritional supplements.

Materials and Methods

Participants

One hundred forty-four professional soccer players participated in the study from four different sports teams (Club A was in Riyadh, Club B and Club C in Jeddah, and Club D in Dammam) in Saudi Arabia. All subjects were professional soccer players between the ages of 18 and 28 years and were either Saudi or foreign nationals. The mean body weight was 76 ± 5 kg and the mean height was 178 ± 6 cm. Each team was assigned to a coordinator who had the role of organizing recruitment efforts. The time and location of the survey meeting were communicated in the recruitment information. The materials and methods applied in this study were accepted by the SPL, informally known as Abdul Latif Jameel Group, for support reasons (Saudi Arabian Football Federation, n.d.). Players in the four sport teams trained five times per week and play one or two matches a week. For all four teams, the training sessions lasted approximately 90 minutes. All the participants from the four sports teams are officially registered with the Saudi Football Federation, and all the players signed official contracts with their clubs. Also, 20–30% of the players were representatives of the Saudi National Team. Teams were affiliated with the SPL. Seventy-five percent of the players ate at the club and also outside the home, whereas 25% ate at home. Body Composition Analysis measured water balance, fat mass, and muscle mass in the physical laboratory configuration of the Exercise Physiology Department of the College of Sports Sciences and Physical Activity. All measurements were taken by the same researcher.

Nutrient Analysis

Food diaries were completed for three consecutive days and were used to assess the normal intake of the soccer players. To confirm that the weight of the food consumed was accurately reported, each player was

الاستخدام والمعتقدات حول المدخول الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين السعوديين

د. سليمان بن عمر الجلعود

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ١٥/٢/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٧/١٠/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: المكملات الغذائية، المدخول من الطاقة، الكربوهيدرات، البروتين، الدهون.

ملخص البحث: هدف البحث إلى تقييم استخدام المدخول الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين السعوديين. تم استخدام المنهج الوصفي لهذه الدراسة، وتحليل النظام الغذائي وتقسيمها إلى أربع فئات: استخدام المدخول الغذائي، وسبب الاستهلاك، والمعتقدات الشخصية حول المدخول التغذوي، والسلوك. شملت عينة البحث ١٤٤ من لاعبي كرة القدم المحترفين، من أصل أربعة فرق في الدوري السعودي للمحترفين بالمملكة العربية السعودية. أوضحت النتائج أن متوسط استهلاك الطاقة للفرق كان كالآتي: ٣٨٥٥ سعرة حرارية / يوم لنادي الهلال، ثم نادي الأهلي ٣٤٢١ سعرة حرارية / يوم، ثم نادي الاتفاق ٣٦٩٠ سعرة حرارية / يوم، واخيراً نادي الاتحاد ٣٥٣٣ سعرة حرارية / يوم. تم تحديد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تناول البروتين والدهون بين لاعبي الفرق الأربعة. بالإضافة إلى ذلك، كشف البحث أن نسبة عالية من الرياضيين (٩٦٪) كانوا يستخدمون مكملات غذائية مختلفة خلال الموسم. حيث ذكرت ٦٧، ٤١٪ (N = 60) أن استخدام المكملات الغذائية كان لتحسين الأداء، وأن ٥٦، ٣٠٪ (N = 44) كان استخدامها للصحة العامة. كان العدد الإجمالي على التوالي (75.69% N=109)، ثم 110 76.39 N = 110 (٢٨٪)، واستخدام المشروبات المنبهة (الطاقة)، N = 30؛ ٨٣، ٢٠٪، بينما أشار غالبية الرياضيين في هذه الدراسة، إلى أن استخدامهم للمكملات كان بغرض تحسين الصحة والأداء. وبناءً على هذه الدراسة، فإنها توصي؛ حاجة لاعبو كرة القدم للوعي والتثقيف الغذائي في مرحلة مبكرة من العمر لتشجيع الممارسات الغذائية الصحية المتوازنة، ويمكنهم مساعدة اللاعبين على دعم حياتهم الرياضية.

Usage of and Beliefs about Nutritional Intake among Professional Soccer Players in Saudi Arabia

Sulaiman Omar Aljaloud

College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia

(Received 15/2/2018; Accepted for publication 7/10/2018)

Keywords: nutritional supplements, energy intake, carbohydrate, protein, fat.

Abstract: The objective of this study was to assess the frequency of usage and quantity of nutritional intake by Saudi professional soccer players. The survey was divided into four categories: use of nutritional intake, the reason for consumption of nutritional intake, personal beliefs about nutritional intake, and behavior. The questionnaires were distributed to players from four professional soccer teams residing in Saudi Arabia: Club A was from Riyadh, Clubs B and C were from Jeddah, and Club D was from Dammam. The results showed that the mean energy intakes for the teams were: Club A, 3855 kcal/day; Club B, 3690 kcal/day; Club C, 3533 kcal/day; and Club D, 3421 kcal/day. No significant differences in protein and fat intake were identified between players from the four teams. In addition, a high percentage of athletes (96%) were found to use different supplements during the season; 41.67% (n = 60) reported that supplements were used to improve performance and 30.56% (n = 44) used supplements for health as the main reason for use. In total, 109 (75.69%), 110 (76.39%), and 94 (68.06%) athletes were consuming sports drinks, buffered vitamin C, and calcium, respectively. Meanwhile, the least consumed supplements were vitamin E complex (n = 41; 28.47%) and energy drinks (n = 30; 20.83%). A majority of athletes indicated that their use of supplements was to improve their health and performance. Based on this study, it is recommended that soccer players receive education about nutrition at an early stage to promote healthier dietary practices, which can help players to support their careers.

English Section

- **Usage of and Beliefs about Nutritional Intake among Professional Soccer Players in Saudi Arabia**

Sulaiman Omar Aljaloud1

Contents

Articles:

Arabic Section

- **The effect of the use of Small sided games on the development of some motor abilities and basic skills of Football Juniors (8-10 years)**
Mustor Ali Ibrahim Al Faqih3
- **Effect of physical and health education on social psychological compatibility among students of preparatory year at Imam Abdulrahman bin Faisal University**
Mona Abd el Moniem Abd el Maabood & Rania Mohamed Abd el Gawad21
- **Effect of aerobic exercise on some measurements physiological in obese women**
Abdulghani M. Mutahar ; Mohammed A. al-khwilani & Enas A. Al-siaghy41
- **Effect of Lifestyle and Eating Habits on the Level of Physical Activity for Adolescents**
Yahya N .Yassin ; Ali M. Jbbari57
- **Sport future anxiety among coaches of individual and team sports in the light of some demographic variables**
Mohammed Y Fakehy73
- **Contribution Ratio of Some Kinematic Variables in the Effectiveness of Soccer Scoring**
Uday Chasb Hasan87
- **The Role of Electronic games in Motivating The Motivation of Sports Practice For the Egyptian girl**
El Zahraa Rania Mohammed Yosry Hegazzy99

Preface

The Editorial Board of the Journal of Sport Sciences and Physical Education is pleased to introduce the (6^h) issue of the Journal (for the month of July 2019, corresponding to Shawal 1440 AH). It is a peer reviewed scientific periodical journal which is specialized in the fields of Sport Sciences and Physical Education, issued by the College of Sport Sciences and Physical Activity at King Saud University and published in Arabic and English languages.

The aims of the Journal are to publish peer-reviewed scientific articles that contribute to the development of sport, enhancement of community health, enrichment of Arabic databases, raising the publishing criteria in Arabic, and attracting distinguished researchers to publish their articles. The Journal is keen to become a scientific reference for researchers in the fields of sport sciences and physical education.

Finally, the Editorial Board would like to thank all those who supported in issuing this journal, especially King Saud University Press

The Editorial Board

- Page divided into two columns 1 cm distance between them.
- Length 23 cm, including the header, and 16 cm width, including the distance between the two columns (column 7.5cm).
- Articles in Arabic language must not exceed 25 pages including Arabic and English abstracts, references and appendices.
- Articles in English language must not exceed 20 pages including Arabic and English abstracts, references and appendices.
- The following items are written in both languages (Arabic and English): Title of the study, author'(s) names and affiliations as well as contact details of the principal author.
- The Arabic article abstract must not exceed 200 words and the English abstract 200 words including the following elements: (research aims, methods, important results, conclusion, and recommendations).
- Abstract must be followed by keywords related to the main topic of the article, and must not exceed 3 words.
- Margins of the manuscript must be 3 cm from right and left, and 2.5 cm from top and bottom, and the line spacing must be single for both languages manuscript (Arabic and English).
- The font and size of the Arabic article must be as follows:
 - The font of the manuscript must be “ Lotus Linotype” and the sizes of the font must be (12) Normal for the main text, (10) black for the abstract and (10) black for tables and graphs including the title and footer of the table and graphs as well as comments.
- The font and size of the English article must be as follows:
 - The font of the manuscript must be “ Times New Roman” and the sizes of the font must be (10) Normal for the main text, (8) black for the abstract and (8) black for tables and graphs including the title and footer of the table and graphs as well as comments.

● **Contact:**

Journal of Sport Sciences and Physical Education
College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University,
Riyadh, Saudi Arabia. P. O. Box 2425, Postal Code 11451
Phone 00966118063211
Fax 00966118063373
Email JSSPE@ksu.edu.sa
Website: - <https://csspa.ksu.edu.sa/ar/jsspe>

● **Subscription and exchanges:**

King Saud University Press, King Saud University
Riyadh-Saudi Arabia
P O Box 68953, Postal Code 11537

● **Number of Issues:**

The journal (JSSPE) issues twice per year (January – July).

● **Material published:**

The Journal of Sport Sciences and Physical Education aims to provide an opportunity to the specialists to publish their scientific publications in the field of sport sciences and physical education. Quality, originality and creativity are required for the scientific papers to be accepted in JSSPE. The JSSPE accepts the following types of publications, which not previously published in any scientific journal.

1. Original articles.
2. Reviewed articles.
3. Abstracts of researches.
4. Short scientific correspondences.

● **Guideline for Authors:**

- In the measured leave following the margins of the page size A4
 - On the right and left Page 2.5 cm.
 - From the top and bottom of the page 3.85 cm.

© 2019 (1440H.)

All publishing rights are reserved. No part of the journal may be republished or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or via any storage or retrieval system, without written permission form King University Press.

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



P. O. Box 68953, Riyadh 11537, Kingdom of Saudi Arabia

Journal of Sport Sciences and Physical Education

Publication Regulations

Journal of Sport Sciences and Physical Education (JSSPE) is a scientific journal specialized in the field of sport sciences and physical education in both languages, Arabic and English. The title of the journal as follows:

«مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية»

«Journal of Sport Sciences and Physical Education»

● Vision:

Leadership in the publication of quality and refereed research in Sports Sciences and Physical Education locally and internationally.

● Mission:

Enriching the Sport Sciences and Physical Education field by publishing refereed research according to international standards.

● Objectives:

1. To publish and disseminate refereed research to develop the sport sector and to enhance community health
2. To enrich the Arabic research databases with quality research in the field of sport sciences and physical education.
3. To contribute in raising the standards of publishing in Arabic and attract outstanding researchers for publication in Arabic
4. To meet the needs of professional researchers locally and regionally for scientific publication in the field of Sports Sciences and Physical Education.
5. To become the reference journal for researchers in the field of sport sciences and physical education

Journal of the Sport Sciences and Physical Education

International Editorial Advisory Board

Prof. Dr. Rissan Krabuit Majid

International Academy of Sports Technology (Sweden)

Prof. Dr. Abouelella Ahmed Abdelfattah

Helwan University (Egypt)

Prof. Dr. Yahiya Al-Nakeeb

Qatar University (Qatar)

Prof. Dr. Hashem Adnan Kilani

The University of Jordan (Jordan)

Prof. Bsaam Abdallah Mismar

The University of Jordan (Jordan)

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)

Editor-in-Chief
Prof. Dr. Khalid S. Almuzaini

Journal manager
Dr. Yasser M. Hassan

Editorial Board Members
Dr. Abdulrahman Saad Alangari

King Saud University (KSA)

Dr. Salah A.M Alsaka

King Saud University (KSA)

Prof. Dr. Sadiq Khaled Alhayek

The University of Jordan (Jordan)

Journal Secretary
Dr. Ahmed Mohamed Abdelsalam

Journal of Sport Sciences and Physical Education

(Refereed Scientific Periodical)

**Published by:
King Saud University**

**Volume 3, (2)
July 2019 H - Shawal 1440 A**

**abcde@ksu.edu.sa
ISSN: 1658-7669
6445/1438**



**IN THE NAME OF ALLAH,
MOST GRACIOUS, MOST MERCIFUL**