



أثر الرياضة المنزلية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لطالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل.

أ.د. مصطفى سامي عميرة

*أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات. مصر،

أستاذ بقسم التربية البدنية جامعة الملك فيصل. السعودية- mamira@kfu.edu.sa

مروه صالح الباروت

ماجستير تربية بدنية، مديرة أقسام السيدات للرياضة النسائية بمدينة أبيكس الرياضية

بالمملكة العربية السعودية – m.s.albaroot@hotmail.com

Doi:

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الرياضة المنزلية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وجودة الحياة، لطالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة لمدة ٨ أسابيع/ بواقع ٣ أيام في الأربعة أسابيع الأولى و٤ أيام في الأربعة أسابيع الثانية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالأحساء وفق محددات مقترحة وتتمثل أدوات جمع البيانات في اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومقياس جودة الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية، وأدوات وأجهزة مثل: ريستاميتير، ديناموميتر، شريط قياس وغيرها، وقد تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (Microsoft Excel).

وقد أشارت أهم النتائج إلى: وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة للطالبات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويوصي الباحثان بالحرص على ممارسة الرياضة بانتظام كعامل مؤثر يساعد على رفع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومن ثم تحسين جودة الحياة وتنظيم الفعاليات الرياضية مع الاستفادة التامة من المرافق المخصصة لدعم الأنشطة البدنية والرياضية.

الكلمات الاستدلالية للبحث:

الرياضة النسائية، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الرياضة المنزلية، جودة الحياة.





مقدمة ومشكلة البحث:

تهتم المملكة العربية السعودية بشتى المجالات ومنها المجال الرياضي، حيث تعتبر الرياضة أحد الأنشطة الرائدة في غالبية دول العالم، واليوم مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ و التي أحد أهدافها في المجال الرياضي، إعادة تصميم وتجديد المرافق الرياضية الرئيسية في المملكة العربية السعودية لتمكين النساء والعائلات من الوصول إلى أي نوع من الفعاليات الرياضية، تعزيز إدماج المرأة في الرياضة وتنوع أنشطتها داخل القطاع ، مما يعني أن ممارسة الرياضة لم تُعد تُقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الأجناس، بل أصبحت ممارسة الرياضة ، بهدف الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية حاجة مُلحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل خاصة لدى المرأة التي استطاعت اليوم أن تُنافس الرجال في مزاولة المهن وتمثيل الوطن خير تمثيل.

كما تعتبر الرياضة بالممارسة الصحيحة وسيلة من الوسائل الهامة التي تحافظ فيها المرأة على جسدها، وهناك من النساء من تحافظ على ممارسة الرياضة باستمرار في النوادي والصالات الرياضية المعدة لهذا الغرض وهناك من النساء من لا تستطيع لظروف تُعيقها عن الخروج من المنزل لذلك برزت أهمية ممارسة الرياضة المنزلية لإمكانية ممارستها في المنزل.

وفي هذا الصدد تؤكد سلطنة الربيعة (١٤٣٤هـ) " على أهمية جعل المنزل أساس ممارسة الرياضة والتمارين المنزلية وليس النادي، خاصة لدى المرأة التي تكون مسؤولة ببيتها وأسرته، ومن الصعب ذهابها بشكل متواصل إلى النادي الذي هو في الغالب بعيداً عن منزلها أو تكون في منطقة أو مدينة لا يوجد بها نادي رياضي". (٧: ٢٣٨)

ويشير الباحثان إلى أهمية الرياضة المنزلية في كونها تضمن الاستمرارية عندما تصبح جزء من الروتين اليومي، كذلك الرياضة المنزلية تُلائم جميع الظروف والأوضاع لاسيما مثل ما حدث مؤخراً في ظل انتشار جائحة فايروس كورونا "Coved19" الفايروس الذي يصيب الجهاز التنفسي للإنسان، وانتشر في معظم بلدان العالم، وللوقاية منه حرصت حكومتنا الرشيدة منذ بدايته على احتواء انتشار الفايروس والقضاء عليه من خلال عدة إجراءات احترازية منها: الدراسة عن بُعد والعمل من المنزل، كذلك منع الزيارات الاجتماعية، البقاء في المنزل لفترة طويلة وإغلاق النوادي الرياضية والصالات الترفيهية، فكان حتماً توفير بدائل لممارسة الرياضة، و كان من ضمن هذه البدائل و أفضلها جودة وأقل تكلفة و وقت و جهد الرياضة المنزلية للمحافظة على اللياقة البدنية، وفي هذا الصدد يؤكد كلاً من الحراملة و آخرون (٢٠١٩) و فهد الشمالي (٢٠٢١) أن " هناك العديد من الدراسات و الأبحاث أجريت لمعرفة أهميتها في حياة الأفراد ومن أهم هذه الأبحاث ما قام به الاتحاد الأوروبي من بناء





بطارية اختبارات بدنية لبحث هذا الموضوع، فقد وجد أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة، وأن اللياقة البدنية عامل أساسي في تكوين الفرد، ووسيلة فعالة لتحسين نوعية الحياة وطريق إلى معرفة الشخص لقدراته البدنية". (٢: ٦٧) (١١: ٢)

كما أنه في ظل التطور الواضح والخطوات الحثيثة نحو تمكين المرأة السعودية في المجال الرياضي، فقد حظيت الرياضة السعودية بتطور كبير في رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، ونظراً لأهمية ممارسة الرياضة أصبح للمرأة السعودية مساحة كبيرة من الاهتمام والتشجيع لمختلف أنواع الرياضات وسط دعم لافت تقدمه الدولة عبر وزارة الرياضة من خلال الأندية، الجامعات والمدارس وغيرها. لتحقيق التميز الرياضي على الصعيدين المحلي والعالمي وهذا دليل واضح وجلي لدعمها للرياضة، لكن على الرغم من ذلك تشير الهيئة العامة للإحصاء (GASTAT) بأن نسبة الإناث الممارسات للرياضة بلغت (١١.٦٢٪) في حين نسبة الإناث الغير ممارسات للرياضة بلغت (٣٨، ٨٨٪) (٢٠١٩)، وفي ظل تلك المؤشرات يتضح لنا مدى العزوف الكبير لدى الإناث عن ممارسة تلك الأنشطة الرياضية.

و وفقاً لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ لمواكبة تطلعات وثيقة برنامج جودة الحياة (٢٠٢٠) والتي أحد أهدافها: تحسين وتعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية لبناء مجتمع صحي رياضي وزيادة نسبة ممارسة النشاط البدني من ١٣٪: ٤٠٪ بحلول ٢٠٣٠. (٢٠: ١١٦)

وبناءً على ذلك وجّه الباحثان اهتمامهما في المساهمة بتحقيق أحد أهداف الرؤية وتسليط الضوء على فئة الإناث لدعمهنّ وحثهنّ على ممارسة الرياضة كأسلوب حياة ومحاولة لتطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مما يدعم ثقتهن بأنفسهن ومواجهة متطلبات الحياة وبالتالي يحقق لهن قدرًا كافيًا من الرضا والسعادة والصحة من خلال تقديم دراسة بعنوان: (أثر الرياضة المنزلية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لطالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل).

هدف البحث:

تصميم برنامج للرياضة المنزلية لطالبات جامعة الملك فيصل ومعرفة مدى تأثيره على كلاً من مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات جامعه الملك فيصل لصالح القياس البعدي.





- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في درجة أبعاد جودة الحياة لطالبات جامعه الملك فيصل لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة الصحة، ودرجة أبعاد جودة الحياة لطالبات جامعه الملك فيصل لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث

طالبات مسجلات انتظام للعام الدراسي ١٤٤٢/١٤٤٣هـ بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بالأحساء.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الكلية (الاستطلاعية والأساسية) بالطريقة العشوائية من الطالبات المسجلات انتظام بكلية التربية بجامعة الملك فيصل بمحافظة الأحساء تم الاختيار وفق المحددات التالية: (غير ممارسات للرياضة، مقيدات بالعام الدراسي ١٤٤٢/١٤٤٣هـ، مع الموافقة على المشاركة التطبيقية في البحث) ، وقد احتوت العينة الكلية على عدد ٦٥ طالبة مقسمات إلى عدد ١٥ طالبة للعينة الاستطلاعية، و عدد ٥٠ طالبة للعينة الأساسية، تم توزيعهن كالتالي: عدد ٢٥ طالبة للمجموعة التجريبية يطبق عليها برنامج (الرياضة المنزلية)، وعدد ٢٥ طالبة للمجموعة الضابطة، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث الكلية، وقام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث الكلية كما هو موضح في كل من جدول (٢) و(٣).

جدول (١)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث

ن=٦٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٢.٢٨	٢٢	١,٤٦٣	١,٦٣٠
٢	الطول	سم	١٥٨,٤	١٦٠	٦,٠٤٧	٠,٠٦٠



م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	الوزن	كجم	٥٦,٤	٥٤	١٠,٧٥	٠,٩٠٧
٤	المستوي الدراسي	عدد	٧,٧٣	٨	٠,٤٤٢	-١,١١١
٥	مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٢,٦٤	٢١,٨٣	٤,١٤٢	١,٣٠٥
٦	محيط الخصر	سم	٧٤,٩٨	٧٣	١٠,٦٥٥	٠,٥٤٣
٧	قوة قبضة يمين	كجم	١٩,٢٩	١٩	٣,٩٧١	-٠,٤٤١
٨	قوة قبضة يسار	كجم	١٨,٧٠	١٩	٣,٣٣٨	-٠,٤٧٢
٩	جلوس من الرقود	عدد	١٣,٧٢	١٢	٤,٧٧٤	٠,٩٦٢
١٠	مرونة	سم	٣٠,٥٣	٣٢	٥,٨٩٦	-٠,٨١
١١	المشي ٢كم	دقيقة	٢٤,٦٥	٢٤,١	٢,٩٨١	٢,٠٠٢
١٢	جودة الحياة	درجة	٩٤,٩٣	٩٧	١٣,١٨٨	-١,٤٣٩

*يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على

اعتدالية توزيع عينة البحث الكلية في جميع المتغيرات قيد البحث.

كما قام الباحثان بحساب التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الديموغرافية، ومتغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، جودة الحياة، والجدول (٢) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث

للمجموعتين الضابطة والتجريبية $n = 25 = 2n = 1$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
١	الطول	سم	١٥٧,٨٨	٨,٠٩٤	١٦٠,٣٢	١,٤٠٥	٠,٠٥٨
٢	الوزن	كجم	٥٩,٨٨	١١,٧١١	٥٤,٠٧	١٠,٩٥٥	٠,٠٣٩
٣	السن	سنة	٢٢,٢٨	١,٣٦٩	٢١,٩٢	٠,٩٠٩	٠,١٣٦
٤	المستوي الدراسي	عدد	٧,٨	٠,٣٧٤	٧,٨٤	٠,٣٧٤	٠,٥
٥	مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٣,٧١	٣,٨٨٠	٢١,٢٠١	٤,٢٩٤	٠,٠٢١
٦	محيط الخصر	سم	٧٧,٤	١٠,١٦١	٧٤,٦٤	١٠,١٥٨	٠,١٧٧
٧	قوة قبضة يمين	كجم	١٩,١٦	٤,٧٤٠	١٩,٧٦	٣,٤٧٩	٠,٢٨٧
٨	قوة قبضة يسار	كجم	١٨,٠٤	٤,٢٣٧	١٩,١٢	٢,٣٨٦	٠,١٤٢
٩	جلوس من الرقود	عدد	١٢,٦	١,٩٧٩	١١,٣٢	٣,٠٥١	٠,٠٣٥
١٠	مرونة	سم	٢٨,٩٦	٦,٠٤٣	٣٢,١٣٢	٤,٨٠٩	٠,٠٢٨
١١	المشي ٢كم	دقيقة	٢٥,٨٨	٤,١٣٩	٢٣,٧٠	١,٥٣١	٠,٠١٧
١٢	جودة الحياة	درجة	٨١,٦	٨,٠٤٦	٨٦,٦٤	٣,٩١٤	٠,٠٠٦





قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، د. ح (٤٨) = (٢٠٢١).

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد الاختبارات ذات المعاملات العلمية العالية لقياس مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومن ثم استخدام الاختبارات التالية/

- (تركيب الجسم) مؤشر كتلة الجسم BMI – محيط الخصر.
- (القوة العضلية) قوة القبضة (يمين – يسار)
- (التحمل العضلي) اختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية
- (المرونة) اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل Sit & Reach Test
- (التحمل الدوري التنفسي) اختبار المشي لمسافة ٢ك.

ثانياً: مقياس جودة الحياة

"الصورة المختصرة" (WHO QOL- BREF) الذي أعدته منظمة الصحة العالمية، وقامت بتعريبه (بشرى أحمد ٢٠٠٨)، ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة، وتم اختيار هذا المقياس لوضوح عباراته، وتمتعه بمعاملات علمية مرتفعة حيث بلغ معامل صدق ٠.٨٩ ومعامل الثبات ٠.٨٨، في مجتمعات عربية مختلفة منها السعودية، والمصرية، واللبنانية، والجزائرية، والفلسطينية.

ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- (الريستاميتير) لقياس الطول (سم)، والوزن (كجم).
- (ديناموميتر القبضة) لقياس قوة القبضة (كجم).
- ساعة إيقاف رقمية لأقرب ١/١٠ من ثانية.
- صندوق اختبار المرونة.
- شريط قياس.
- أشرطة مقاومة.
- أوزان حمل مختلفة (١كجم ، ٢كجم ، ٣كجم).
- بساط غير قابل للانزلاق وقابل للطي (Matt)
- عدّاد الخطى.
- تطبيقات التواصل الاجتماعي (Zoom , WhatsApp)





- (تطبيق الرياضة للجميع) للهواتف النقالة والساعات الذكية، حيث حصل الباحثان على موافقة الاتحاد السعودي للرياضة للجميع - المسؤولة عن التطبيق - بإنشاء مجموعة تدريبية على التطبيق للمجموعة التجريبية واستخدامها وإدارتها من قبل الباحثان.
- استمارة تسجيل البيانات اليومية (تصميم الباحثان) تشمل عدد الخطوات اليومية، مسافة المشي او الجري المسجلة، معدل النبض، محيط الخصر، درجة التفاعل ومستوى الرضا من خلال مقياس ليكرت الخماسي (غير راضي مطلقاً / غير راضي / محايد / راضي / راضي جداً).
- استمارة متابعة وتشجيع عينة البحث التجريبية (تصميم الباحثان).

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم الأحد الموافق: ١٣/٦/٤٣هـ على عينة قوامها (١٥) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على الآتي:
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - تمتع الاختبارات المستخدمة بمعاملات ثبات واستقرار مرتفعة.
 - مناسبة الصالة المستخدمة في إجراء القياسات الخاصة بالبحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

استخدم الباحثان لحساب الثبات طريقة تطبيق الاختبار، ثم إعادة تطبيقه على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٥) طالبة، في يوم الخميس الموافق: ١٧/٦/٤٣هـ، بفارق زمني قدره أربعة أيام بين التطبيقين، وراعى الباحثان في التطبيق الثاني أن يكون بنفس الأسلوب، وفي نفس ظروف التطبيق الأول، كما استخدم الباحثان لحساب الصدق معامل الاستقرار للاختبارات قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية لمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث، وأبعاد جودة الحياة.

ن=١٥

الاختبارات	معامل الارتباط	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الاستقرار بين التطبيقين
مؤشر كتلة الجسم	*٠.٩٦	جودة عامة	*٠.٨٠	*٠.٩٢
محيط الخصر	*٠.٩٨	صحة عامة	*٠.٨٥	



الاختبارات	معامل الارتباط	الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الاستقرار بين التطبيقين
قوة قبضة يمين	*٠.٩٨	صحة جسمية	*٠.٩٤	
قوة قبضة يسار	*٠.٩٨	صحة نفسية	*٠.٨٩	
جلوس من الرقود	*٠.٩٨	صحة اجتماعية	*٠.٨٠	
مرونة	*٠.٩٠	البيئة	*٠.٨١	
المشي ٢ كم	*٠.٨٣	الدرجة الكلية لجودة الحياة	*٠.٨٧	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) = (٠.٤٩٧).

يتضح من جدول (٣) وجود معامل ارتباط مرتفع دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تمتع تلك الاختبارات بدرجة ثبات عالية، كما يتضح من نفس الجدول أن معامل الاستقرار بين التطبيقين مرتفع ودال عند مستوى (٠.٠٥) مما يعني صدق وثبات أدوات البحث بشكل عام وصلاحياتها للدراسة.

برنامج الرياضة المنزلية (تصميم الباحثان):

هدف برنامج الرياضة المنزلية إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (تركيب الجسم - التحمل الدوري التنفسي- القوة العضلية - التحمل العضلي-المرونة).

الإطار العام لتصميم البرنامج:

- تم نشر إعلان برنامج الرياضة المنزلية المسمى بـ (خَفَه ونَفَس) -نسبة إلى شعور الخَفَه والاسترخاء والنفس العميق المريح بعد ممارسة الرياضة، وبعد استخلاص نتائج استطلاع رأي الخبراء، تم تصميم البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسابيع الأربعة الأولى، ثم (٤) وحدات تدريبية في الأسابيع الأربعة التالية، وزمن الوحدة التدريبية يتدرج من (٤٥:٦٠ ق).

- تحتوي كل وحدة على الإحماء يتدرج الزمن فيها من (٧:١٠ق)، والجزء الرئيسي يتدرج من (٣٥:٤٥ق)، والتهدئة في نهاية الوحدة تتراوح من (٣:٥ق).

- تراوحت شدة الحمل المناسبة بين ٦٥٪ إلى ٨٠٪ من أقصى شدة على أن تكون الشدة المناسبة لبداية البرنامج لعينة البحث التجريبية من أقصى معدل لنبض الطالبة وهو ما يعرف بمعدل القلب المستهدف، وسيتم حسابه بواسطة معادلة أقصى معدل للقلب، لكل طالبة وفقاً لعمرها ثم تحديد متوسط الشدة المناسبة للعينة في كل وحدة.

- تم تحديد حجم الحمل المناسب بأن يكون من (٨: ١٦) تكرار، وعدد المجموعات من (٢: ٥)





- مجموعات وفترات الراحة من (١ : ٢) دقيقة بين المجموعات
- أتبع الباحثان مبدأ التدرج في حمل التدريب عن طريق التكرارات والمجموعات وزمن أداء الوحدة التدريبية، ويشير أبو العلاء عبد الفتاح و آخرون (٢٠١٩) إلى أن " التدرج في زيادة حمل التدريب تساعد على تحقيق النجاح في التكيف، فيكون التدرج بزيادة شدة حمل التدريب والحجم ودوام فترته، كذلك التدرج في التمرينات السهلة ثم الصعبة فالأصعب" (١ : ٩١)
 - بلغت بذلك عدد ساعات التدريب التي استغرقها تطبيق البرنامج (٢٤,٥٠) ساعة تدريبية خلال (٨) أسابيع وهي الفترة الكلية للبرنامج.

الدراسة الأساسية:

١- القياسات القبليّة

- تمّ إجراء القياس القبلي لجميع الاختبارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوميّ الأحد و الاثنين الموافق: ٥-٦ / ٧ / ١٤٤٣هـ، مع توحيد كافة ظروف إجراء القياسات القبليّة في صالة كلية التربية، ومضمار جامعة الملك فيصل.
- تم تنسيق حصة رياضية خفيفة للعيّنة التجريبية لأنها غير ممارسة للرياضة وكانت تهدف إلى التركيز على كيفية تطبيق التنفس الصحيح أثناء أداء التمرين، وتصحيح الوضعيات في الإحماء والإطالة والتركيز على بعض الملاحظات المهمة مثل: تطبيق التمرين بشكل صحيح، ملاحظات حول التدرّج في استخدام الأوزان مختلفة الوزن، كذلك كيفية تجنب الإصابات أو الآلام الناتجة من الوضعيات الخاطئة أو الآلام المصاحبة لبداية الاهتمام بممارسة الرياضة.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية/

- تمتّ الاستعانة (بتطبيق الرياضة للجميع) للهواتف النقالة والساعات الذكية لمجموعة البحث التجريبية لسهولة التواصل والتنبيه وتذكير الطالبات، وايضاً تسجيل البيانات التالية (الطول، الوزن، BMI، عدد الخطوات اليومية والاسبوعية، مسافة المشي او الجري المقطوعة).
- أرسل الباحثان الوحدات اليومية لبرنامج الرياضة المنزلية المقترح إلكترونياً في صورة PDF للعيّنة التجريبية من خلال برنامج (WhatsApp)، ومتابعتهم تطبيق الوحدة التدريبية من خلال برنامج (Zoom)، بعد منح الطالبات (١٠ق) قبل البدء لتوضيح تمارين الوحدة اليومية.
- في الأسبوع الأول، قام الباحثان بعرض مقاطع فيديو استرشادية تعليمية من برنامج (YouTube)، ثم البدء في برنامج الرياضة المنزلية المقترح على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٤٢/١٤٤٣هـ، على مدار (٨) أسابيع بواقع (٣:٤) وحدات تدريبية في الاسبوع،





- واشتمل البرنامج على (٢٨) وحدة تدريبية، وذلك خلال الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٩ / ٦ / ١٤٤٣هـ إلى الثلاثاء الموافق ٢٦ / ٨ / ١٤٤٣هـ.
- راعى الباحثان المرونة أثناء التطبيق، والزيادة المتدرجة في الأداء مع مراعاة التركيز على الأداء الصحيح.
 - راعى الباحثان التسجيل المستمر للقياسات السابقة للمجموعة التجريبية (بعد أداء الوحدة اليومية لبرنامج الرياضة المنزلية).
 - كما اهتم الباحثان بالتشجيع المستمر، وإثارة التنافس بإرسال الرسائل والعبارات التحفيزية للمجموعة التجريبية يومياً، مما أسفر عن ردود فعل إيجابية.
 - في الشهر الأول حدد الباحثان عدد مرات التدريب بثلاث أيام في الأسبوع ووفقاً لأراء السادة الخبراء كبداية مناسبة للمبتدئين في ممارسة الرياضة من غير الممارسات سابقا.
 - في الشهر الثاني قام الباحثان بزيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية إلى أربع أيام في الأسبوع (السبت - الأثنين - الخميس - الجمعة)، باعتبار أن الوحدة الخاصة بيوم الجمعة كانت برغبة من العينة المشاركة و تمت تسميتها ب (نافس) بهدف التشجيع على مشاركة الأسرة في أداء التمرين الرياضي واحتساب نقاط أكثر لمن تشارك بعدد أكبر من الأفراد كذلك لنشر ثقافة ممارسة الرياضة والمساهمة في تحسين جودة الحياة من خلال تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية وجعل الأسرة التي تعتبر من المجتمع أكثر حيوية وإيجابية.
- ٣- القياسات البعدية/
- قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لجميع الاختبارات قيد البحث في يومي الأربعاء والخميس الموافق: ٢٧-٢٨ / ٨ / ١٤٤٣هـ على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وبنفس الطريقة التي تمت بها القياسات القبلية لكلتا المجموعتين في جميع متغيرات البحث.

المعالجة الإحصائية:

- في ضوء هدف البحث وفروضه، وحجم عينة البحث، استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (Microsoft Excel) كالتالي:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء.
 - معامل ارتباط بيرسون.
 - معامل الاستقرار.
 - اختبار (ت) T-TEST.



- النسبة المئوية.

- مستوى معنوية ٠.٠٥

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة، واستناداً إلى المعاملات العلمية التي أجريت يمكننا عرض النتائج بالشكل التالي:
عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث

ن=٢٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع		
كتلة الجسم	٢٣.٧١	٣.٨٨٠	٢١.٨٩	٢.٨٥	٠,٠٠٩	٨- %
محيط الخصر	٧٧.٤	١٠.١٦١	٧٤.٩٨	١٠.٨٤	*٥,٥٩٧	٣- %
قوة قبضة اليمين	١٩.١٦	٤.٧٤٠	٢٣.٦٨	٣.٠٣٧	*٥.٠٤٦	٢٤ %
قوة قبضة اليسار	١٨.٠٤	٤.٢٣٧	٢٣.٠٨	٢.٩	*٩.٩٣١	٢٨ %
جلوس من الرقود	١٢.٦	١.٩٧٩	١٨.٩٦	٤.٢٩٦	١.٠١١	٥٠ %
المرونة	٢٨.٩٦	٦.٠٤٣	٣٧.٦٦	٣.٨٢٦	*٧.٣٤٨	٣٠ %
المشي ٢ كم	٢٥.٨٨	٤.١٣٩	١٩.٢٣	٠,٩٨١	١.٣٢٣	٢٦- %

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، درجة حرية (٢٤) = (١,٧١١).

ينتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في كلاً من محيط الخصر، قوة القبضة، المرونة و هذا ما تؤكد مؤشرات نسبة التحسن لهذه المتغيرات والتي تراوحت ما بين (٣٠%) كأعلى نسبة تحسن، و(٣%) كأقل نسبة تحسن، و يعزو الباحثان هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الرياضة المنزلية والتمرينات المتنوعة و المختارة بعنايه والتي احتوت على مزيج من تدريبات المقاومة و المرونة والتحمل ، فضلاً عن رغبة وإرادة الطالبات عينة البحث التجريبية بتحقيق الهدف من الالتحاق في البرنامج ، الأمر الذي أدى إلى زيادة دافعية الطالبات إلى بذل المزيد من الجهد في البرنامج و من ثم تحسين مستواهم في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكذلك انتظامهم في التدريبات و أثر البرنامج





الرياضي المنزلي المقترح المناسب للياقة البدنية وهذا يتفق مع ما أشار إليه أبو العلاء عبدالفتاح و آخرون (٢٠١٩) إلى أن البرنامج المناسب للياقة البدنية يزيد من كتلة العضلة و يقلل من الدهون ، وبهذا يمكن التحكم في وزن الجسم والوقاية من السمنة ومشاكلها الأخرى وبالتالي يتحسن الشكل العام للجسم ويظهر بمظهر نشط. (١: ٩٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أنيتا بين (٢٠٠٣) أن "هناك دراسة تمت على ٢٨٢ بالغ من المبتدئين في ممارسة التمرينات الهوائية لمدة ٨ أسابيع أسفرت على أنهم فقدوا ما يقارب من ٤ كجم من الدهون مما يمثل تحسن ملحوظ في تكوين الجسم لديهم". (٤: ١٣)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Habib,Kamal,Munir,2021) أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية في المنزل لديهم اختلاف معنوي مع نسبة الدهون في الجسم ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم، وبالتالي ممارسة الرياضة في الصالة الرياضية والمنزل لهما تأثيرات مماثلة على نسبة الخصر إلى الورك ومعدل ضربات القلب ومعدل التنفس كما تتجلى فائدة التدريبات المنزلية في تقليل محيط الخصر (17:26) ، وأيضاً تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أنيتا بين (٢٠٠٣) " أن القوة والمرونة من أحد العوامل التي تؤثر على شكل الجسم إيجابياً من خلال التدريب المنتظم وأن عدم التوازن بين هذين المكونين قد يؤدي إلى أخطاء في وضع الجسم ومظهره وشكله الخارجي" (٤: ١٤) ،وكما يرى الخبراء أن الشخص ذا القبضة القوية يمكن أن يحقق مستوى عالياً من القوة وبذل الجهد لمدة طويلة.

بينما أشار الجدول إلى وجود فروق ولكنها غير دالة إحصائياً لكل من كتلة الجسم، الرقود من الجلوس والمشي ٢ كم، لكن بالرغم من عدم وجود الفروق إلا أن نسبة التحسن لهذه المتغيرات تراوحت ما بين (٥٠%) كأعلى نسبة تحسن و (-٨%) كأقل نسبة تحسن، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة أسامة الجهني (٢٠٢٠) والذي أشار إلى وجود علاقة عكسية بين اللياقة القلبية ومؤشر كتلة الجسم (٣: ١٧) ، كما تتفق أيضاً مع دراسة محمد إبراهيم (٢٠٢٠) الناتجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لنوع النشاط الممارس في المنزل في الدوافع البدنية والصحية والدوافع الاجتماعية (١٢: ١١٦) ، وكذلك اتفقت هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة فرج يوسف (٢٠٢٠) إن الوقت المخصص لممارسة الرياضي يومي/أسبوعي مع وجود أدوات رياضية والاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي ساعد في التنمية البدنية والصحية والنفسية للأشخاص وبقائهم في المنزل بشكل أفضل (١٠: ١٩٩) ، وأيضاً اتفقت مع نتائج دراسة سماح أحمد (٢٠١٩) في أن برنامج التمارين المتنوعة





له تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة.
(٨: ٥٢)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات جامعه الملك فيصل لصالح القياس البعدي" يتحقق جزئياً.
عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد جودة الحياة

ن=٢٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س		
الجودة العامة	٠.٩	٣.٦٨	٤.٥٢	٠.٨٧	٠.٠٠٣	٢٣%
الصحة العامة	١.١٥٧	٣.٤٤	٤.١٦	٠.٧٤٦	١.٤١٦	٢١%
الصحة الجسمية	٤.١٤٠	١٨.٨٤	٣٠.٥٢	١.١٥٩	*٨.٣٥١	٦٢%
الصحة النفسية	٤.٣٧٧	١٨.٨	٢٥.٧٦	١.٥٠٧	١.٢٥٧	٣٧%
الصحة الاجتماعية	٢.٠٨١	١١.٨	١٣.٧٢	٠.٦١٣	١.٦٣٥	١٦%
الصحة البيئية	٢.٤٠٦	٢٥.٠٤	٣٥.٢٤	١.٢٣٤	*٣.٠٠٤	٤١%
الدرجة الكلية لجودة الحياة	٨.٠٤٦	٨١.٦	١١٣.٩٢	٢.٧٢	*٤.٤٥٣	٤٠%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، درجة الحرية = (١.٧١١).

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق و لكنها غير دالة احصائياً لكلاً من أبعاد: الجودة العامة، الصحة العامة، الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٠٠٣ : ١,٦٣٥) وبالرغم من عدم دلالة الفروق إلا أن نسبة التحسن لهذه المتغيرات تراوحت ما بين (٣٧%) كأعلى نسبة تحسن و(١٦%) كأقل نسبة تحسن، كما يتضح أيضاً وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في كلاً من الصحة الجسمية، الصحة البيئية والدرجة الكلية لجودة الحياة حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٣,٠٠٤ : ٨,٣٥١) وهذا ما تؤكد مؤشرات نسبة التحسن لهذه المتغيرات والتي تراوحت ما بين (٦٢%) كأعلى نسبة تحسن و (٤٠%) كأقل نسبة تحسن.





يؤكد في هذا الصدد أبو العلاء عبد الفتاح (٢٠١٩) أن الممارسة الرياضية تحسّن التفكير الإيجابي، وتساعد على جعل الشخص أكثر صحة ونشاط على مدار اليوم، كذلك يفرز الجسم هرمونات تساعد على الاسترخاء وتقلل الضغوط مما تجعل الفرد يواجه الحياة بقوة أكبر. (١: ١٠٢)

كما يؤكد محمد اليامي (٢٠٢١) أن جودة الحياة لها مفهوم، يختلف من إنسان إلى آخر، وهي الدرجة التي تقاس فيها قدرة الفرد على الأداء البدني والاجتماعي والانفعالي في السياق البيئي، وتتضمن جودة الحياة جوانب تتعلق بصحة الفرد العامة وصحته النفسية بشكل خاص والتفكير الإيجابي والمنطقي يعزز شعور الفرد بجودة الحياة، كما أنه يساعد الإنسان على فهم ذاته وقدراته وتحقيق طموحاته لبلوغ الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه. (١٣: ٢٠٣)

ويشير (O'Dowd,1990) إلى " أن مؤشرات جودة الحياة من الناحية الاجتماعية تتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلاً عن مشاركة الفرد في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية بشكل جيد يشير إلى جودة الحياة". (311:18)

ويشير الباحثان أنه بالرغم من أن الاناث يتوجهن نحو ممارسة الهوايات الناعمة التي لا تتسم بالقوة والاندفاع إلا أن الالتزام بممارسة الرياضة لدى الطالبات مجموعة البحث التجريبية ساهم في الاهتمام بالتركيب الجسمي والتكوين الجسدي، كذلك ظهرت فروق على بعد البيئة ويعزو الباحثان هذه النتيجة لما يتمتعن به الطالبات من الأمن النفسي والأمان المادي في انتهاز الفرص لديهم للاشتراك بالأنشطة الترويحية أو التطويرية مع الاهتمام بالبيئة الأسرية، أيضاً يتضح وجود فروق في الدرجة الكلية لجودة الحياة.

وفي هذا الصدد يؤكد (Ruffy ,1989) بأنه يمكن رصد مستوى جودة الحياة من خلال بعض المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية. (19: 1075)

وتتفق أيضاً مع ما أشار إليه (O'Dowd,1990) " أن المؤشرات الجسمية والبدنية لجودة الحياة تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية العامة والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء". (311:18)

كما وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من سماح أحمد (٢٠١٩)، وبسمه حيدر (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى أن برنامج التمارين المتنوعة له تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة للسيدات الغير ممارسات للرياضة، كما له تأثير إيجابي فعال على التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لهن (٨: ٥٤) (٥٢: ٥)



كما تتفق مع ما أشارت إليه وثيقة جودة الحياة (٢٠١٨) أن الرياضة بجميع أشكالها أحد مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في درجة أبعاد جودة الحياة لطالبات جامعه الملك فيصل لصالح القياس البعدي" يتحقق جزئياً.

عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث، وفي أبعاد جودة الحياة

ن=١٠ ن=٢٥

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث
		ع	س	ع	س	
٠.٣٤٦	- ٠,٣٩	٣,٣٨	٢١.٥٠	٢.٨٥	٢١.٨٩	كتلة الجسم
٠.٤٣٣	- ٠,٤٨	٩.٤٠	٧٤.٥	١٠.٨٤	٧٤.٩٨	محيط الخصر
١.٤٢٢	- ٣,٦٤	٢.٦٦	٢٠.٠٤	٣.٠٣٧	٢٣.٦٨	قوة قبضة اليمين
*٨.٠٨٥	- ٣,٨	٢.١٧٠	١٩.٢٨	٢.٩	٢٣.٠٨	قوة قبضة اليسار
*٢.٤٦٢	- ٧.٨	٢.٧٩	١١.١٦	٤.٢٩٦	١٨.٩٦	الجلوس من الرقود
*٧.١٥٠	- ٥,٥٦	٢.٣٩	٣٢.١	٣,٨٢٦	٣٧.٦٦	المرونة
*٢.٤١٨	٥,٤٢	١.٢٠	٢٤,٦٥	٠,٩٨١	١٩.٢٣	المشي ٢ كم
٠.٢١٣	- ٠,٢٤	٠.٨٩٠	٤.٢٨	٠.٨٧	٤.٥٢	الجودة العامة
٠.٠٠٩	- ٠,٧٢	١.٠٤٤	٣.٤٤	٠.٧٤٦	٤.١٦	الصحة العامة
*٣.٧٩١	- ١١,١٢	١.٧٣٢	١٩.٤	١.١٥٩	٣٠.٥٢	الصحة الجسمية
١.٠٣٣	- ٥,٥٢	٢.١٨٤	٢٠.٢٤	١.٥٠٧	٢٥.٧٦	الصحة النفسية
*٢.٥٠٤	٢-	١.٢٧٥	١١.٧٢	٠.٦١٣	١٣.٧٢	الصحة الاجتماعية
*٣.٨٦٥	- ٧,٢	٢.٠٥١	٢٨.٠٤	١.٢٣٤	٣٥.٢٤	الصحة البيئية
*٢.١٩٢	- ٢٦,٨	٥.٢٤٦	٨٧.١٢	٢.٧٢	١١٣.٩٢	الدرجة الكلية لجودة الحياة

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، درجة الحرية = (١.٧١١).

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات البعدي لدى

المجموعتين التجريبية و الضابطة في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قوة قبضة اليسار -





الجلوس من الرقود - المرونة - المشي ٢ كم) وأيضاً أبعاد جودة الحياة (الصحة الجسمية- الصحة الاجتماعية - الصحة البيئية - والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة)، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١.٨٣٩ : ٨,٠٨٥)، ويعزو الباحثان ذلك التحسن إلى البرنامج الرياضي المقترح الذي احتوى على التمرينات المختلفة بأدوات و بدون أدوات والرسائل اليومية البسيطة والإيجابية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ،إضافة إلى ذلك قدرة الباحثان على التشجيع و التواصل المستمر و بتّ المنافسة التي ساعدت في اهتمام والتزام الطالبات بالوقت وبالتالي تحسين مكونات اللياقة البدنية و تحسين جودة الحياة، كما أن الإرادة و الانتظام كان له الأثر الإيجابي في شعور الطالبات بأن لديهن القدرة على إكمال الأداء الرياضي بنجاح وثقه بأنفسهن.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة أسامة الجهني (٢٠٢٠)، نادية صالح (٢٠٢١) والذي أشار إلى وجود علاقة عكسية بين اللياقة القلبية ومؤشر كتلة الجسم (٣ : ١٨) (١٤ : ٢٧٠)، كما تتفق أيضاً مع دراسة محمد إبراهيم (٢٠٢٠) الناتجة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لنوع النشاط الممارس في المنزل في الدوافع البدنية والصحية والدوافع الاجتماعية. (١٢ : ١٢٠) كذلك اتفقت هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة فرج يوسف (٢٠٢٠) إن الوقت المخصص لممارسة الرياضي يومي/ أسبوعي مع وجود أدوات رياضية والاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي ساعدت في التنمية البدنية والصحية والنفسية للأشخاص وبفائهم في المنزل بشكل أفضل. (١٠ : ١٩٥) كذلك اتفقت مع نتائج دراسة سماح أحمد (٢٠١٩) في أن برنامج التمارين المتنوعة له تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة (٨ : ٥٥)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن "مبدأ الاستمرارية في التدريب يعد من الأسس الهامة لتطوير مستوى الحالة التدريبية والحفاظ على مكتسبات اللياقة البدنية الناتجة عن هذا الاستمرار ومن ثم تثبيت ما تم اكتسابه طوال فترة التدريب وبالتالي رفع مستوى اللياقة والأداء البدني". (٩ : ١٠٦)

كما وتتفق هذه النتائج مع دراسة سماح أحمد (٢٠١٩) والتي أشارت إلى أن برنامج التمارين المتنوعة له تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة للسيدات الغير ممارسات للرياضة (٨ : ٥٥)، كما تتفق مع ما أشارت إليه وثيقة جودة الحياة (٢٠١٨) أن الرياضة بجميع أشكالها أحد مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.





كذلك يعزو الباحثان ذلك التحسن والتطور الملحوظ إلى رغبة الطالبات بالمشاركة مع الانضباط في أوقات التمرين، كذلك رؤية نتيجة ممارسة الرياضة المنزلية (نفسياً/جسدياً) ساهم في التحفيز بالاستمرار أكثر.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودرجة أبعاد جودة الحياة لطالبات جامعه الملك فيصل لصالح المجموعة التجريبية يتحقق جزئياً.

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أستخلص الباحثان ما يلي:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في معظم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية والتحمل العضلي، المرونة، والتحمل الدوري التنفسي) وجودة الحياة.
٢. الوحدات التدريبية المنزلية أحد الحلول الناجحة التي ساهمت في القضاء على معوقات ممارسة الرياضة لعينة البحث التجريبية.
٣. أن ممارسة الرياضة المنزلية تعد ضرورة لرفع اللياقة البدنية للمرأة وبالتالي الوقاية والمحافظة على الصحة العامة.
٤. وسائل التواصل الاجتماعي التي استخدمها الباحثان مع أفراد عينة البحث التجريبية، كان لها الأثر الإيجابي في اكتسابهن الرياضة كعادة يومية.
٥. البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية.

التوصيات:

في حدود هدف الدراسة وفروضها ومجتمع البحث وعينته، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحثان بما يلي:

١. تطبيق البرنامج المقترح على طالبات المرحلة الجامعية بمستويات وكليات دراسية أخرى، سعياً للمساهمة في تحقيق رؤية المملكة من خلال زيادة أعداد الطالبات الممارسات للرياضة.
٢. الحرص على ممارسة رياضة المشي بالمنزل أو خارجه على ألا تقل عن (٦٠٠٠) خطوة كمستوى متوسط للياقة البدنية أو (١٠٠٠٠) خطوة للوصول إلى مستوى اللياقة البدنية المتقدم.





٣. الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية والتشجيع على ممارسة الرياضة.
٤. حثّ الباحثين والباحثات لإجراء المزيد من الدراسات لفئات مختلفة من السيدات السعوديات (كبار السن، الحوامل، ما بعد الولادة الخ)
٥. المشاركة في المنافسات الرياضية من خلال التطبيقات الرياضية الالكترونية، كتطبيق الرياضة للجميع التابع للاتحاد السعودي للرياضة للجميع.

المراجع العربية:

- ١- أبو العلاء عبد الفتاح، هيثم داوود (٢٠١٩): التدريب للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- ٢- أحمد الحراملة، علي جباري، هزاع الهزاع (٢٠١٩): الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبى.
- ٣- أسامة عيد الجهني (٢٠٢٠): علاقة مستويات اللياقة القلبية التنفسية بمؤشر كتلة الجسم والمرحلة الدراسية للطلاب بالمملكة العربية السعودية. المجلة العلمية للتربية وعلوم الرياضة، (٨٩)، ١-٢١.
- ٤- أنيتا بين (٢٠٠٣): مرشد التدريب: تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، (ط٢) (العامري، خالد، مترجم). دار الفاروق للنشر والتوزيع. (العمل الأصلي نشر في (٢٠٠١)).
- ٥- بسمة شريف حيدر (٢٠٢٠): برنامج تمرينات منزلية وتأثيره على كلاً من السعادة النفسية والتفكير الإيجابي أثناء كوفيد ١٩، المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضة، ٤٤، ١-٥٩.
- ٦- بشرى أحمد (٢٠٠٨): تعريب مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة". جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٧- سلطنة أحمد الربيعة (١٤٣٤): الريجيم السعودي. مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.
- ٨- سماح حسن أحمد (٢٠١٩): تأثير التمرينات المتنوعة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (Fitness gram) وجودة الحياة لدى السيدات الغير ممارسات للرياضة. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٣٧-٥٧.
- ٩- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، ط١٣. دار المعارف.
- ١٠- فرج يوسف عاد (٢٠٢٠): الرياضة المنزلية في زمن فيروس كورونا COVID-19. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢(٨)، ١٩٢-٢٠٤.





- ١١- **فهد جميل الشمالي (٢٠٢١):** تأثير جائحة كورونا وتوقف النشاط البدني على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى طالبات علوم الرياضة بجامعة الطائف، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٦٣، ١-١٢.
- ١٢- **محمد السيد إبراهيم (٢٠٢٠):** دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا COVID-19. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة،** ٨٩، (٣)، ٩٢-١٢٤.
- ١٣- **محمد حسين اليامي (٢٠٢١):** تقنين مقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية على طلبة من جامعة نجران بالمملكة العربية السعودية، المجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٢)، ٢٠١-٢١٥.
- ١٤- **نادية صالح علي السيد (٢٠٢١):** تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي للسيدات، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، ٤ (٨)، ٢٤٤-٢٧٧.
- ١٥- **هيئة التحرير بمعهد الأمير سعود الفيصل (٢٠١٨):** برنامج جودة الحياة: ركيزة من ركائز قوة المملكة وجعل اقتصادها أكثر ازدهار. **مجلة الدبلوماسي،** (٢)، ٤-٧.
- ١٦- **هيئة الإحصاء العامة (٢٠١٩):** مسح ممارسة الأسرة للرياضة، المملكة العربية السعودية.

المراجع الأجنبية

- 17- **Kamal, F., Habib, N., & Munir, M.** Comparison of the Effectiveness of Home-Based Workouts and Gym Training according to Caloric Intake. *International Health Review*, 1 . (2) . p(13-29) , 2021.
- 18- **O'Dowd, T.** The Quality Of Life: The missing measurement in health care. *The British Journal of General Practice*, 40, p(311-336),1990.
- 19- **Ryff, C. D** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), p(1069-1081), 1989.

المراجع الالكترونية

- ٢٠- **جودة الحياة (٢٠١٨):** المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠

<https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/vrps/qol>

