

تأثير برنامج للألعاب الترويحية على خفض مستوى القلق للمترددات على الأندية الصحية

* سهام عبد الحليم محمد عثمان

أولاً: مقدمة البحث:

إزدادات الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية، و كل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصبغ الإنسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته في الحياة مالم يمتلك جسدا سليما قادرا على أن يعينه على القيام بمتطلباته، كما أن تطور المجتمعات وتعقدتها وسرعة وقوع الأحداث في حياة الإنسان جعلته يقع تحت الضغوط النفسية لترفع من احتمالات تعرضه لشتى أنواع الإضطرابات النفسية او الجسمية، كما تعتبر السمنة إحدى المشاكل الصحية الشائعة بين شعوب العالم المختلفة بصفة خاصة الدول النامية، نتيجة قلة الحركة حيث دخلت الأجهزة و الآليات الأوتوماتيكية في كل حاجات الإنسان في المنزل أو العمل الأمر الذي أدى إلى تقليل بذل الجهد البدني و بالتالي تعرضهن لبعض أمراض العصر.

تشير زينب الجبوري (٢٠١٢م) إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات متفاوتة يعود الى ضغوط انفعالية مستمرة بسبب المشاكل واعباء الحياة اليومية التي يعيشها ، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية و انشغال البال ، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع.(٣ : ٤)

يرى على بن الخطاب(٢٠٠٦م) أن القلق استجابات مكتسبة فهو ينشا من مثير غير محدد، وهناك علاقة بين مستويات القلق والأداء الرياضي حيث يكون القلق تأثيران متباينان على الأداء، التأثير الميسر والتأثير المعوق فإذا كان درجة القلق المتوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها اقرب إلى التيسير كما يحدث في مجال الأنشطة الذهنية.(٧ : ٣ ، ٤)

ويؤكد صبحي سراج (٢٠٠٤ م) أن برامج الترويح الرياضي لها دورا هام في الإقلال والحد من التوتر العصبي والإكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر.(٥ : ٣٩٧)

ثانياً: مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة وكذلك الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية وكذلك الزيارات الميدانية لبعض الصالات الرياضية وذلك للتعرف على البرامج الرياضية المستخدمة لخفض مستوى القلق تبينت الباحثة عدم وجود محتوى برامج الترويح الرياضي لتقليل مستوى القلق لمرحلة الشباب، حيث أنها مرحلة القوة والنشاط والحيوية فيتأثر بالضغوط النفسية التي تصيبه خلال القيام بمتطلباته فتعوق حركته فليزوم من وجود التوازن النفسى للقيام بمتطلباته لتقدمه المجتمع فأغلب البرامج ركزت حول إنقاص الوزن لمرحلة الشباب وأغفلت مستوى قلق الشباب من السمنة.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على:

تأثير برنامج الالعاب الترويحية المقترح على خفض مستوى القلق بمقياس تايلور للقلق الصريح للمترددات على الاندية الصحية.

رابعاً: فرض البحث:

- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خفض مستوى القلق للمترددات على الاندية الصحية ولصالح القياس البعدى.

خامساً: مصطلحات البحث:

١- البرنامج الترويح الرياضى:

تعرف تهانى عبد السلام (٢٠٠١م) البرنامج الترويح الرياضى " بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحى من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية إلا وهو تغيير سلوك الأعضاء في وقت الفراغ إلي سلوك الأمتل وذلك عن طريق تنمية معلومات و مهارات و تكوين إتجاهات إيجابيه نحو شغل وقت الفراغ". (٢: ٢٣٣)

٢- مستويات القلق:

تعرف سارة القحطاني (٢٠٠٩م) مستويات القلق "بأنها درجات الاستجابة المتفاوتة للمواقف في الشدة بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة والعالية حسب ما لدى الفرد من استعداد كامن للاستجابة للقلق". (٤: ١٩)

٣- الأندية الصحية:

يعرف وليد عيسى (٢٠١٤م) الأندية الصحية "بأنها مراكز رياضية متخصصة أعدت لممارسة التمرينات البدنية وأجهزة التدريب بالأثقال وتنفيذ وسائل الاستشفاء المتعددة ومنها الساونا، حمامات البخار، التدليك بأنواعه، والتدليك المائى "جاكوزى" فى أوقات الفراغ مقابل إشتراكات ورسوم متعددة محددة". (١١: ٩)

سادساً: الدراسات السابقة:

١ - قام شرويدر، ويلك، آخرون Schroeder, E. C, at al (٢٠١٧م) (١٤) بدراسة بعنوان " علاقة بين عضوية النوادى الصحية والنشاط البدني وصحة القلب والأوعية الدموية"، وهدفت الي التعرف على العلاقة بين العضوية فى النوادى الصحية واتباع ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية وبين تحسين حالة القلب وسلامة الاوعية الدموية، استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي ، وكانت اهم النتائج أن برامج الأندية الصحية الاجتماعية تجد قبول جماعى من فئة الشباب وتسهم هذه البرامج فى تحقيق سلامة وكفاءة أجهزة جسم الإنسان الممارس لها باستمرار كما أن التلاقى الجماعى بين الافراد والممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية يقلل من التوتر والشعور بالكآبة والقلق.

٢- قام مزر، ريكوود، Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J (٢٠١٥م) (١٥) بدراسة بعنوان " الصحة النفسية في الرياضة: آراء المدربين عن دورهم وفعاليتهم في دعم الصحة النفسية للشباب " ، وهدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تحسين ملامح الصحة النفسية ،استخدمت المنهج التجريبي ، وكانت اهم النتائج أن الأنشطة الرياضية تحقق انخفاضاً كبيراً في الوزن من خلال تحسين وظائف الجسم والحالة الانفعالية المزاجية حيث تزيد من نسبة صفاء الذهن وتخفف من الاجهاد والتوتر والقلق واليأس.

٣- قام غودزوني دوشي، واخرون Gudzune, K. A., et al (٢٠١٥م) (١٣) بدراسة بعنوان " فعالية برامج الأندية الصحية في فقدان الوزن، وهدفت الي التعرف على فعالية برامج الأندية الصحية في فقدان الوزن، استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وكانت اهم النتائج أن برامج الأندية الصحية تحسن من الحالة الانفعالية وتبث الأمل وتخفف من القلق والشعور باليأس وتحسن من جودة الحياة.

٤ - اجريت مرام عبد الوهاب(٢٠١٤م)(١٠) دراسة بعنوان" تأثير برنامج تروحي على مستوى الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة بمحافظة المنوفية"، وهدفت الي التعرف على تأثير برنامج تروحي على مستوى الضغوط النفسية التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية من خلال الضغوط الدراسية و الاجتماعية والصحية والاقتصادية والضغط البيئية، استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وكانت اهم النتائج ان برنامج تروحي أدى إلى رفع مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالبات والخاصة بالجوانب الثقافية والاجتماعية والصحية والاقتصادية والبيئية .

٥- أجريت زينب الجبوري(٢٠١٢م) (٣) دراسة بعنوان" أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد اوالتقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة"، وهدفت إلى التعرف على اثر البرنامج الاسترخائي المقترح في تخفيف الوزن الحد او التقليل من عامل القلق ، استخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة ، وكانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح له اثرا ايجابياواضحا في تخفيض الوزن و لصالح المجموعة التجريبية و ظهرت فروق معنوية و لصالح المجموعة التجريبية في خفض عامل القلق عند تطبيق البرنامج الاسترخائي المقترح .

سابعاً: إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية التي يُطبق عليها البرنامج الترويح الرياضي المقترح، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من المترددات علي النادي الصحي (جيم ستايل سكوير) بمحافظة بورسعيد وبلغ عددهم (١٣٠) مترددة.

- عينة البحث:

قوامها (١٥) مترددة بنسبة مئوية (١١.٥٤%) من اجمالي مجتمع البحث وهي المجموعة التجريبية التي يُطبق عليها البرنامج الترويح الرياضي المقترح.

- تجانس العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية والبالغ عددها (١٥) مترددة بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٤م في الآتي:

أ- متغيرات (السن - الطول - الوزن)

ب- مقياس تايلور للقلق الصريح.

- تجانس العينة الأساسية في متغيرات السن والطول والوزن ودرجة القلق:

جدول (١)

التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية قيد البحث وتجانسها في متغيرات السن والطول والوزن ودرجة القلق ن = ١٥

المجموعة التجريبية						وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	\pm ع	س ⁻	الحد الأعلى	الحد الأدنى		
٠.٨٠-	٣٤.٠٠	٣.٤٣	٣٣.٣٣	٣٨.٠٠	٢٦.٠٠	سنة	السن.
٠.٣٠-	١٦٦.٠٠	٤.٣٥	١٦٥.٦٠	١٧٢.٠٠	١٥٨.٠٠	سم	الطول.
٠.٧٥	٨٩.٠٠	٩.١٠	٩١.٤٠	١٠٥.٠٠	٨١.٠٠	كجم	الوزن.
٠.١٣	٣١.٠٠	٣.٠٣	٣٠.٧٣	٣٦.٠٠	٢٦.٠٠	درجة	درجة القلق.

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٥٨)

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء للسن والطول والوزن ودرجة القلق قد بلغ للمجموعة التجريبية على التوالي (-) (٠.٨٠)، (٠.٣٠-)، (٠.٧٥)، (٠.١٣)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠.٥٨)، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

ثامناً: أدوات الدراسة (أدوات جمع البيانات):

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثة الأدوات الآتية:

١- القياسات الخاصة بمتغيرات (السن - الطول - الوزن):

أ- السن (الرجوع إلي تاريخ الميلاد من السجلات إدارة ستايل اسكوير)

ب- الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب ٢/١ سم.

ج- الوزن باستخدام الميزان الطبي المعايير لأقرب ٢/١ كجم.

أ- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) لمقياس تايلور للقلق الصريح (إجراء الباحثة):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس القلق الصريح (قيد البحث) على عينة قوامها (٥٠) مترددة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ومطابقة لمواصفات عينة البحث وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً، والإستعانة بالارباعي الأول (١٤) مترددة والارباعي الرابع (١٤) مترددة بنسبة (٢٧%)، وإستبعاد الارباعي الثاني والارباعي الثالث لإيجاد قيمة معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

قيمة (ي) لإختبار مان ويتني Mann -Whitney test ومستوى الدلالة الإحصائية لمتغيرات

السن والطول والوزن ودرجة الذكاء للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

$$ن_١ = ن_٢ = ١٤$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		عدد المجموعة		البيانات الإحصائية المقياس
		الارباعي الرابع	الارباعي الاول	الارباعي الرابع	الارباعي الاول	الارباعي الرابع	الارباعي الاول	
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠٥.٠٠٠	٣٠١.٠٠٠	٧.٥٠	٢١.٥٠	١٤	١٤	مقياس تايلور للقلق الصريح

يوضح جدول (٢) أن قيم مان ويتني للأربعي الأول والارباعي الرابع قد بلغت في مقياس تايلور للقلق الصريح (٠.٠٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغت علي التوالي (٠.٠٠٠)، وهي أصغر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأربعي الأول والارباعي الرابع، مما يدل على ارتفاع معامل صدق هذه المقياس، ويتبين من ذلك أن مقياس تايلور للقلق الصريح صادق.

ب- حساب معامل الثبات لمقياس تايلور للقلق الصريح (إجراء الباحثة):

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس تايلور للقلق الصريح (قيد الدراسة).

ن=٥٠

معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء المقياس
		ع±	'س	ع±	'س	
٠.٨٣	١.٣٠	١٥.٠٣	٢٢.٠٢	١٨.٣٧	٢٣.٣٢	مقياس تايلور للقلق الصريح.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣).

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) = (٠.٣٥٤).

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس تايلور للقلق الصريح قيد الدراسة قد بلغ (٠.٨٣) وهو دال عند مستوى معنوي (٠.٠٥)، حيث أنها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٨٨)، مما يدل على ثبات مقياس تايلور للقلق الصريح.

تاسعاً: البرنامج الترويحي الرياضي المقترح قيد البحث:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات العلمية السابقة كدراسة مرام عبد الوهاب (٢٠١٤م) (١٠)، ودراسة هيثم السيد (٢٠١٣م) (١٢)، ودراسة فرج العتود (٢٠١٣م) (٨)، للاستفادة منها والاسترشاد بها في اختيار وتحديد محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، وكذلك عرض محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على مجموعة من الخبراء وعددهم (٥) خبراء، وحصلت على نسبة مئوية للموافقة تراوحت من (٨٠%) الي (١٠٠%).

خطوات بناء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح كالاتي:

أ- الهدف من البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الي تقليل مستويات القلق للمترددات على الأندية الصحية.

ب- اسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

- تحديد المسابقات والأنشطة الترويحية والتمريينات الخاصة بكل وحدة ترويحية داخل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

- تحديد الادوات المساعدة اثناء تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتحقيق أهدافه.

- تجهيز صالة النادي الصحي بستايل سكوير بما يتناسب مع عدد المترددات والإمكانات المتاحة لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بطريقة دقيقة ومنظمة لتحقيق أهدافه.

- الاهتمام بعملية المتابعة في المراحل المختلفة عند تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

كما استندت أيضاً الباحثة في تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على الاسس التالية:

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية للمترددات على الاندية الصحية عينة الدراسة.

- ان يراعي عوامل الامن والسلامة.

- ان يراعي التسلسل المنطقي المنظم في وضع وتنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

- ان يراعي الفروق الفردية بين المترددات على الاندية الصحية عينة الدراسة.

- ان يتناسب المحتوى مع اهداف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

- ان يتسم البرنامج بالمرونة والتنوع.

- ان تتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.

- ان يحقق البرنامج التشويق والاثارة والدافعية.

- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها تنفيذ البرنامج.

- مراعاة الإمكانيات المادية والبشرية المناسبة لتنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

ج - محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع مجموعة من الوحدات الترويحية الرياضية التي تهدف إلى تقليل مستويات القلق

للمترددات على الأندية الصحية، وتم تقسيم كل وحدة الي ثلاثة أجزاء هي:

- الجزء التمهيدي (فترة الإحماء):

وهي عبارة عن مجموعة تدريبات والالعاب الترويحية الرياضية و التي تهدف الي إعداد المشتركات من كافة الجوانب

لتقبل العمل في المرحلة التالية، وإدخال روح المرح والسرور، الحماس والمشاركة الإيجابية الفعالة في الألعاب الترويحية والإعداد الجيد لهم، وبلغت مدة هذا الجزء (٥) دقيقة.

- الجزء الرئيسي:

وهي عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية التي تؤدي بطريقة جماعية والتي تهدف الي خفض مستوي

القلق، وبلغت مدة هذا الجزء (٣٥) دقيقة.

- الجزء الختامي:

تشمل علي أنشطة للتهنئة تهدف الي محاولة العودة الي الراحة واستعادة الشفاء للوصول إلي الحالة الطبيعية وتشمل

علي أنشطة ومسابقات ترويحية لإدخال المرح والسرور، وبلغت مدة هذا الجزء (٥) دقيقة.

د- الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

اشتمل البرنامج الترويج الرياضي المقترح على (٣) أشهر بواقع (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً ليصبح إجمالي عدد الوحدات (٣٦) وحدة ترويجية وبلغ زمن الوحدة الترويجية (٤٥) دقيقة.

جدول (٤)

الخطة الزمنية للبرنامج الترويج الرياضي المقترح

الأسبوع	اليوم	التاريخ	الزمن	الأسبوع	اليوم	التاريخ	الزمن
الأول	السبت	٢٠١٧/١٠/١٤ م	٤٥ ق	الثاني	السبت	٢٠١٧/١٠/٢١ م	٤٥ ق
	الاثنين	٢٠١٧/١٠/١٦ م	٤٥ ق		الاثنين	٢٠١٧/١٠/٢٣ م	٤٥ ق
	الأربعاء	٢٠١٤/١٠/١٨ م	٤٥ ق		الأربعاء	٢٠١٧/١٠/٢٥ م	٤٥ ق
الثالث	السبت	٢٠١٧/١٠/٢٨ م	٤٥ ق	الثامن	السبت	٢٠١٧/١٢/٢ م	٤٥ ق
	الاثنين	٢٠١٧/١٠/٣٠ م	٤٥ ق		الاثنين	٢٠١٧/١٢/٤ م	٤٥ ق
	الأربعاء	٢٠١٧/١١/١ م	٤٥ ق		الأربعاء	٢٠١٧/١٢/٦ م	٤٥ ق
الرابع	السبت	٢٠١٧/١١/٤ م	٤٥ ق	التاسع	السبت	٢٠١٧/١٢/٩ م	٤٥ ق
	الاثنين	٢٠١٧/١١/٦ م	٤٥ ق		الاثنين	٢٠١٧/١٢/١١ م	٤٥ ق
	الأربعاء	٢٠١٧/١١/٨ م	٤٥ ق		الأربعاء	٢٠١٧/١٢/١٣ م	٤٥ ق
الخامس	السبت	٢٠١٧/١١/١١ م	٤٥ ق	العاشر	السبت	٢٠١٧/١٢/١٦ م	٤٥ ق
	الاثنين	٢٠١٧/١١/١٣ م	٤٥ ق		الاثنين	٢٠١٧/١٢/١٨ م	٤٥ ق
	الأربعاء	٢٠١٧/١١/١٥ م	٤٥ ق		الأربعاء	٢٠١٧/١٢/٢٠ م	٤٥ ق
السادس	السبت	٢٠١٧/١١/١٨ م	٤٥ ق	الحادي عشر	السبت	٢٠١٧/١٢/٢٣ م	٤٥ ق
	الاثنين	٢٠١٧/١١/٢٠ م	٤٥ ق		الاثنين	٢٠١٧/١٢/٢٥ م	٤٥ ق
	الأربعاء	٢٠١٧/١١/٢٢ م	٤٥ ق		الأربعاء	٢٠١٧/١٢/٢٧ م	٤٥ ق
السابع	السبت	٢٠١٧/١١/٢٥ م	٤٥ ق	الثاني عشر	السبت	٢٠١٧/١٢/٣٠ م	٤٥ ق
	الاثنين	٢٠١٧/١١/٢٧ م	٤٥ ق		الاثنين	٢٠١٨/١/١ م	٤٥ ق
	الأربعاء	٢٠١٧/١١/٢٩ م	٤٥ ق		الأربعاء	٢٠١٨/١/٣ م	٤٥ ق

عاشراً: الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة بهدف إجراء وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة مقياس تايلور للقلق الصريح قيد البحث، على عينة قوامها (٥٠) مترددة، وإعادة تطبيق بعد مُضي أسبوعين لحساب معامل الثبات، وقد تمت في الفترة من الموافق ١٩/٩/٢٠١٧م إلى الموافق ٣/١٠/٢٠١٧م، وكانت نتائج هذه الدراسة تؤكد من ارتفاع الصدق والثبات لمقياس تايلور للقلق الصريح قيد البحث.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة بتاريخ ٥/١٠/٢٠١٧م ، وذلك بتطبيق اسبوع كامل ثلاث وحدات من البرنامج الترويح الرياضي المقترح على عينة قوامها (٥) مترددات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، بهدف التعرف على المشكلات التي قد تقابل الباحثة أو عينة البحث أثناء تطبيق البرنامج، والعمل على تلافي حدوثها أثناء تطبيق التجربة الأساسية، وكانت نتائج هذه الدراسة تم تحديد المشكلات التي قد تقابل الباحثة أو عينة البحث أثناء تطبيق البرنامج.

- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية) بتاريخ

٤/١٠/٢٠١٧م وكانت القياسات القبلية في الآتي:

١- متغيرات (السن - الطول - الوزن).

٢- معدل مؤشر كتلة الجسم (BMI).

٣- مقياس تايلور للقلق الصريح.

- تنفيذ وتطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية (البرنامج الترويح الرياضي المقترح) بصالة النادي الصحي الخاص بستايل سكوير في الفترة من ١٤/١٠/٢٠١٧م إلى ٣/١٠/٢٠١٨م، حيث استغرق تنفيذ البرنامج ثلاثة أشهر بواقع (٣٦) وحدة وتم التطبيق لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث ايام أسبوعياً هي أيام السبت والأثنين والاربعاء، وبلغ زمن الوحدة (٤٥) دقيقة.

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق الدراسة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للعينة البحث الأساسية ، حيث تمت في الفترة من ٤/١٠/٢٠١٨م إلى ٥/١٠/٢٠١٨م، وذلك في الوزن، ومعدل مؤشر كتلة الجسم (BMI)، و مقياس تايلور للقلق الصريح.

الحادي عشر: المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء المعالجات الإحصائية الخاصة بالبحث.

الثاني عشر: عرض ومناقشة نتائج الفرض:

١- عرض نتائج الفرض:

"توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق للمتريدين على الاندية الصحية ولصالح القياس البعدي".

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين

القبلي والبعدي في درجة القلق (قيد البحث) ن = ١٥

الإحصاء المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		س-	ع±	س-	ع±	
درجة القلق.	درجة.	٣٠.٧٣	٣.٠٣	١٩.٨٧	١.٦٨	٣٥.٣٤%

يتضح من جدول (٤) وشكل (٢) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية في درجة القلق قد بلغ (٣٠.٧٣)، بينما بلغ في القياس البعدي (١٩.٨٧).

جدول (٦)

اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في درجة القلق (قيد البحث) ن = ١٥

الإحصاء المتغير	العدد	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-		
درجة القلق.	١٥	٠	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٣.٤١-	٠.٠٠

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٢٥.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يوضح جدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في درجة القلق قد بلغ (-٣.٤١)، وهذه القيمة أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z)

البالغة (٢٥.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة النتائج الفرض:

تعزو الباحثة سبب تحسن مستوي المجموعة التجريبية في القلق (قيد البحث) إلي قيامهم بتنفيذ محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والذي أعد بصورة علمية ومقننة وموجهة، مما أدى إلي تحسن مستوي القلق بنسبة (٣٥.٣٤%)، كما ترجع أيضاً سبب هذا التفوق إلي ما يحتويه هذا البرنامج على مجموعة من الأنشطة الترويحية والبدنية والحركية والتمرينات المتعددة الأنواع المتنوعة المقننة والموجهة والتي تم اختيارها بعناية تتناسب مع خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية ويراعي الفروق الفردية بينهم وتنفيذها بصورة حديثة ومختلفة عما هو معروف وتقليدي داخل صالات الجيم، ووضع المحتوى العملي لهذا البرنامج بصورة منظمة ومتطورة لم تُعطى من قبل لعينة الدراسة.

كما يذكر كل من احمد الزيات وأسامة رياض (٢٠٠٠م) ان من أهداف ممارسة البرامج الرياضية الترويحية هو التخلص من الضغوط العصبية والنفسية وحالات القلق التي يتعرض لها الفرد سواء كان ذلك نتيجة أمراض العصر مثل السمنة ويحدث ذلك نتيجة إنقاص الوزن، أو ضغوط الحياة اليومية. (٤٥ : ١)

وتوضح تهاني عبد السلام (٢٠٠٠م) ان العصر الحديث بكل ما فيه من متغيرات وضغوط نفسية وتعييدات الحياة الإجتماعية وإندماج الأفراد في كسب الرزق لتحسين مستوياتهم الاقتصادية والإجتماعية وإفراط الأفراد في استخدام التكنولوجيا الحديثة لمواكبة إيقاع الحياة السريع في هذا العصر وتحقيق كل ماله قيمة مادية اعتقاداً منهم أن كل ما هو مادي يكون نافعا، ولقد كان لهذا الإتجاه تبعاته علي المجتمعات والأفراد مما جعل الأفراد يعانون من ضغوط الحضارة الحديثة والقلق والتوتر والإكتئاب وظهور العديد من الأمراض، ولمواجه ذلك يجب الحرص علي ممارسة الألعاب والأنشطة الترويحية الرياضية والإشتراك في البرامج الترويحية الرياضية بانتظام لمواجهة هذه التحديات. (٢٠١ : ٢، ٢٠٢)

وتذكر عفت عبد السلام (٢٠٠٠م) إن الترويح الرياضي يعد بأنشطة المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل على الإطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر، لذلك دخل الترويح الرياضي ضمن نسيج النظم الإجتماعية التي يتألف منها المجتمع وبدأ الأهتمام به كأحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد لما له من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ولما له من إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان والتخفيف من القلق والضغوط النفسية. (٦)

ويشير كل من كمال درويش، وأمين الخولي (٢٠٠١م) ان من أهم الفوائد النفسية التي تعود علي الأفراد من ممارسة برامج الترويح الرياضي هو التخلص من القلق والضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبرامج الترويح الرياضي قادرة علي إستبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق الي مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة الي نفسية منتعشة مقبلة علي الحياة. (٩ : ١٩٢)

كما تعزو الباحثة ذلك التحسن في مستوي القلق (قيد البحث) لأفراد المجموعة التجريبية إلى مدى نجاح القائمة علي تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي وقدرتها على اتخاذ كافة القرارات المتعلقة بالمواقف الخاصة بتخطيط وتنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي، كما بذلت فيه جهداً كبيراً متمثلاً بقيامها بعمليات الشرح والإشراف والتوجيه والمتابعة والتغذية الرجعية لإصلاح الأخطاء الأمر الذي ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تحسن في مستوي القلق لديهم، كما ان مساعدة إدارة استايل سكوير

بتقديم كافة الامكانيات التي تعمل علي نجاح البرنامج كان لها اثر كبير في تحسين مستوى القلق (قيد البحث) لافراد المجموعة التجريبية.

وفي هذا الصدد يشير كل من كمال درويش، وأمين الخولي (٢٠٠١م) ان برامج الترويح الرياضي تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للأستجمام النفسي والتخلص من الضغوط النفسية والإسترخاء العقلي والبدني، وذلك علي اعتبار أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها القدرة علي التخلص من التوتر والشد العصبي و الإرهاق النفسي والقلق، وذلك يحدث عن تخطيط وتنفيذ البرامج الترويحية الرياضية بصورة متقنة ودقيقة وهذا يتوقف علي قدرة واضع البرنامج الترويحية الرياضية و توافر الأدوات المساعدة له. (٩ : ١٩١)

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة مرام عبد الوهاب (٢٠١٤م) (١٠)، على أن البرامج الترويحية الرياضية لها دور تأثير كبير في التخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية التي قد تواجه الافراد في الحياة اليومية.

كما تشير نتائج دراسة زينب الجبوري (٢٠١٢م) (٣) الي ان استخدام برامج الترويح الرياضي وما تحتويه من تمارين وانشطة ترويحية وتمارين استرخاء منظمة ومقننة تساعد في الحد والتقليل من مستوى القلق، وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرض البحث قد تحقق والذي ينص على:

" توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق للمتددات على الاندية الصحية ولصالح القياس البعدي " .

الثاني عشر: الاستنتاجات:

في حدود أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحثة وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة وفي حدود عينة البحث، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصلت الباحثة إلي الاستخلاصات الآتية:

- ان البرنامج الترويح الرياضي المقترح الذي طُبق على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي أدى إلى خفض مستوى القلق لدى المتددات على الاندية الصحية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي وكانت هذه الفروق جوهرياً ولصالح القياس البعدي.

الثالث عشر: التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

١- تخطيط برامج ترويحية مقترحة خاصة لتقليل مستوى القلق لدي جميع فئات المجتمع واختيار أساليب حديثة ومطورة لتنفيذها.

٢- الأهتمام بالعوامل النفسية عند وضع البرامج الترويحية الرياضية التي تهدف الي تقليل مستوى القلق.

٣- التوعية من خلال وسائل الأعلام بأهمية البرامج الترويحية الرياضية التي تهدف الي تقليل مستوى القلق من أجل صحة افضل لأفراد المجتمع.

٤- ضرورة الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث في مجال البرامج الترويحية الرياضية للتغلب مع مشكلات وامراض قلة الحركة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد خالد الزيات وأسامة راتب رياض:(٢٠٠٠م)، الصحة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢-تهانى عبد السلام محمد:(٢٠٠١م)، الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- زينب حسن الجبوري : (٢٠١٢م)، أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لتخفيف الوزن للحد اوالثقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ٣٥ ، المجلد ١٢ العدد ١ ، بغداد.
- ٤- سارة محمد القحطاني:(٢٠٠٩م)، دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف رسالة ماجستير، كلية التربية بمكة المكرمة ، جامعة أم القرى ، بالسعودية .
- ٥- صبحي محمد سراج : (٢٠٠٤م)،" فعالية برنامج تروحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- عفت مختار عبد السلام: (٢٠٠٠م) الاتجاهات الحديثة فى الترويح ، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٧-على عمرين الخطاب على: (٢٠٠٦م)، تاثير الخوف والقلق على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة التعلم المبتدئين فى رياضة غوص، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس.
- ٨- فرج على العتود:(٢٠١٣م)، تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية لطلبة كلية تربية رياضية بجامعة الفتاح بالجماهيرية الليبية.رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة إسكندرية.
- ٩- كمال الدين عبد الرحمن درويش، امين أنور الخولي:(٢٠٠١م)، الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٠- مرام شوقي عبد الفتاح عبد الوهاب:(٢٠١٤م)، تأثير برنامج تروحي على مستوى الضغوط النفسية لطلاب الثانوية العامة بمحافظة المنوفية.رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة السادات.
- ١١- وليد طه مسعد عيسى:(٢٠١٤م)، تسويق الخدمات الترويحية الرياضية في الأندية الصحية بجمهورية مصر العربية (دراسة تقويمية)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ١٢- هيثم سعيد محمد السيد:(٢٠١٣م)، تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام بعض مهارات الرياضات الجماعية على انقاص نسبة دهون الكبد لدى رواد الاندية الصحية . رسالة دكتوراه فلسفة فى التربية الرياضية، قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية، كلية تربية رياضية، جامعة بنها.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

13- Gudzone, K. A., Doshi, R. S., Mehta, A. K., Chaudhry, Z. W., Jacobs, D.- K., Vakil, R. M., ... & Clark, J. M. (2015). Efficacy of commercial weight-loss programs: an updated systematic review. *Annals of internal medicine*, 162(7), 501-512.

14- Schroeder, E. C., Welk, G. J., Franke, W. D., & Lee, D. C. (2017). Associations of Health Club Membership with Physical Activity and Cardiovascular Health. *PloS one*, 12(1), e0170471.

15- Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), 102-114.

مستخلص البحث

تأثير برنامج للألعاب الترويحية على خفض مستوى القلق للمترددات على الأندية الصحية

* سهام عبد الحليم محمد عثمان

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية المقترح على خفض مستوى القلق بمقياس تايلور للقلق الصريح للمترددات على الأندية الصحية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة البحث، وقد تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على عينة عددها (١٥) من المترددات على النادي الصحي (جيم ستايل سكوير) بمحافظة بورسعيد ، وقامت الباحثة بالتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية في معدلات النمو عن طريق حساب متغيرات (السن _ الطول _ الوزن) ومقياس تايلور للقلق الصريح، وقامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لجميع الإختبارات واستخدمت فيها برنامج (SPSS) لإجراء الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة مع طبيعة البحث، وتوصلت الباحثة الى ان البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية له تاثير ايجابي أدى إلى خفض مستوى القلق لدى المترددات على الأندية الصحية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي وكانت هذه الفروق جوهرية ولصالح القياس البعدي.