

تأثير برنامج الحركة (صحة وبركة) على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدي طالبات جامعة جازان

* د/ نجلاء فتحي مهدي

مشكلة البحث :

ان ممارسة النشاط البدني اضحى ضرورة ملحة من ضرورات الحياة في وقتنا الحاضر بعد ان أصبحت قلة النشاط الحركي مشكلة تتسارع في الانتشار خصوصا في المجتمعات سريعة التقدم فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق حيث اصبح الانسان يحيا حياة خاملة معتمدا على الالة ونقص اعتماده على الحركة والنشاط وبذلك فقد احدي أهم وظائفه ككائن ينتقل بجهد من مكان لآخر. (١١ : ٢٨)

لهذا شهدت السنوات الاخيرة تزايد الاهتمام من العلماء والمختصين بممارسة الانشطة البدنية ليس بهدف المنافسة بل كوسيلة لاكتساب الصحة واللياقة وايضا الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والتأثيرات السلبية والاضرار النفسية والاجتماعية عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم، ويرجع هذا الاهتمام الى نتائج الدراسات التي أظهرت ان لممارسة النشاط البدني أهمية في صحة الفرد سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الإجتماعية مما جعل الرياضة ضرورة من ضرورات الحياة لكل فرد في المجتمع. (٨) (٩) (١٢) (١٩)

وفي إطار سعي المملكة العربية السعودية لبناء مجتمع حيوي واستكمالاً لتحقيق الأهداف المنشودة وفق رؤية 2030 والتي تهدف الى تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية قامت الجامعات والمؤسسات الرياضية بخطوات جادة لتعزيز

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

هذه الممارسة في أوساط طلبة الجامعة وخاصة الطالبات فاعتمدت كلية التربية بجامعة الاميرة نوره بنت عبد الرحمن رياضة المشي تشاطا لأحد المقررات الدراسية مستعينة ببرنامج عداد الخطوات (S Health)، وقام الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية بالبدء في تفعيل النشاط البدني والمنافسات الرياضية الداخلية للطالبات.

لذا أصبحت الجامعات السعودية تولى أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الفرد المتكامل بدنياً ونفسياً واجتماعياً حيث تولي أهمية كبرى للأنشطة المكملة وعلى رأسها النشاط الرياضي وتظهر أهمية الأنشطة الرياضية من خلال اسهامها في تطوير جوانب شخصية الطالبة لمحاولة جعلها شخصية تتمتع بقدر كافي من النجاح علي المستوى الصحي والعملية والاجتماعي والنفسي مما يعود بمردودات ايجابية على الفرد والمجتمع . وهذا ما سعت اليه عمادة شؤون الطلاب شطر الطالبات بجامعة جازان وادرجها برامج رياضية ضمن خطط الأنشطة لكليات البنات للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م لتحقيق رؤية المملكة 2030 في محور الصحة وإعادة نظر المجتمع السعودي نحو مشاركة الفتاة بفاعلية في المجال الرياضي بعد ان كان مستبعد اشتراكها بوجه عام في الرياضة نتيجة لثقافات وقناعات بدأت تتغير تدريجياً ، وكان من ضمن هذه البرامج برنامج الحركة صحة وبركة ضمن فعاليات خطة الأنشطة الطلابية لطالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية والذي يتضمن برنامج للمشي من اجل نشر ثقافة المشي وتعزيز ممارستها .(مرفق ٥)

وتعتبر ممارسة تمارين المشي تمثيلاً واضحاً للنشاط البدني حيث يعد المشي ابسط انواع الرياضة التي يمكن ان يمارسها الجميع بل أساس كل نشاط رياضي فهو رياضة كل الاعمار وكل الاوزان وكل المستويات لذا فالمشي رياضة آمنة وخير رياضة يمكن ان يبدأ بها أي شخص يريد ان يمارس الرياضة ذلك لأنها لا تحتاج وقتاً طويلاً ولا تتطلب مهارات بدنية عالية ولا

تتطلب استخدام اجهزة رياضية وفي الوقت نفسه تحقق لممارسيها فوائد صحية وبدنية ونفسية كثيرة . كما انه الانسب لمن يعانون من بعض المشكلات الصحية فالمشي أقل نوع من الرياضات اجهادا وأكثرها امداً وأفضلها قبولاً من جميع الافراد . (١١ : ١٧) (٥ : ١٣٢)

انه في الواقع رياضة يومية مثالية لأنه يشكل شكلا طبيعيا من أشكال الحركة بالنسبة إلى الجسم البشري ويحافظ المشي بانتظام على صحة الجسم والعقل والروح ولياقتها، كما يزيد من مرونة الإنسان ويحسن وضعه العاطفي وكل ذلك بلطف وفعالية. ولا يخضع المشي لأي ضغط داخلي أو خارجي في الأداء، كما انه لا يمت بصلة إلى الرياضات التنافسية بل يختبر الجسد لذة الحركة عبر المشي المنتظم النشط . (١٥ : ١١)

وتعد الصحة النفسية للطالبة الجامعية ركيزة اساسية في الانتاج وتحقيق الطموح في الحياة وأن أي ضغوط حياتية تتعرض لها الطالبة أثناء حياتها الجامعية ستترك اثارها السلبية على صحتها الجسمية والنفسية بصورة مباشرة أوغير مباشرة وبالتالي ستؤثر على حياتها الدراسية والإجتماعية (٤ : ٢٠)

ويمثل قلق المستقبل احد انواع القلق التي بدت تطفو على السطح على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغييراته والسيطرة عليها فهو يمثل الخوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد مما تولد لديه شعور بعدم الاستقرار وتسبب هذه الحالة التشاؤم والياس الذي يؤدي به الى اضطراب نفسى وعصبي، فالشعور بقلق المستقبل من المشاكل النفسية التي قد تسبب شعورا مزعجا يعكر صفو الحياة ويولد لدى الفرد كماً من الأفكار السلبية . (٦ : ٤)

وتشير دافعية الإنجاز الى استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق اهداف معينة والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل فدافعية الإنجاز مظهرا من

مظاهر الصحة النفسية. فالفرد المنجز ثروة للمجتمع الذي يعيش فيه وهو وحده يستطيع ان ينظر لمستقبله بنظرة تفاؤلية ويتخطى العقبات ويكافح من اجل تحقيق ذاته٠ (١٠ : ١٧)

وترتبط الأنشطة الرياضية ارتباطا كبيرا بالاتجاهات نحو ممارستها اذ تعد الاتجاهات نوعا من الدوافع التي يكتسبها الفرد لتهيئة سلوكه، فالاتجاه نحو النشاط البدني هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط لذا فان اتجاهات الفرد لها تأثير قوى وفعال في توجيه سلوكه بل وتضفي على ادراك الفرد ونشاطاته معنى ومغزى وتساعده على ممارسة الأنشطة البدنية برغبة وفاعلية واستمرارية بشكل منظم٠ (١٦ : ٢١٩)

ويذكر أن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تحدد مدي نمط الحياة النشط الذي يعيشه الافراد، لذا فان تنمية الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا للتغلب على المشكلات الصحية والنفسية والسلوكية٠ (٢٦)

وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن مرحلة الدراسة الجامعية تتميز بوجود العديد من الضغوط التي تتعرض لها الطلبة مما يجعلهم مستهدفين للعديد من المشكلات فالطالبة الجامعية محاطة بتحديات كثيرة أولها التكيف والتأقلم مع البيئة الجامعية والأخرى ماذا بعد التخرج فالظروف الراهنة تجعل هذا السؤال يتكرر في ذهن الطالبة في ظل الظروف والامكانيات المتاحة وكثرة الخريجات وقلة فرص العمل مما قد يشعرها بقلق المستقبل ويقل دافعيتها للإنجاز٠

هذا بالإضافة الى ما لاحظته الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة تدريس وكمنسقة الأنشطة الطلابية ومسؤولة الصالة الرياضية قلة عدد ممارسي الأنشطة الرياضية وكذلك زيادة أو انخفاض ملحوظ في أوزان الطالبات مما يعطى مؤشراً على انخفاض مستوى اللياقة البدنية وقد دفع ذلك إلى التفكير في إجراء دراسة للتعرف على تأثير الاشتراك في برنامج الحركة صحة وبركة

المدرج ضمن فعاليات خطة الأنشطة بالكلية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وانعكاس ذلك على اتجاهات طالبات جامعة جازان نحو ممارسة النشاط الرياضي ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة .

وتأتي أهمية الدراسة الحالية في كونها تهتم بإبراز تأثير ممارسة تمارين المشي على بعض المتغيرات كقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والحالة البدنية وانعكاس ذلك على اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي الامر الذي سيزود بالكثير من المعرفة التي يمكن الاستناد اليها عند التخطيط للأنشطة الرياضية في الجامعة واتخاذ بعض الاجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الرياضة في الوسط الجامعي للطالبات ومحاولة الحد من انتشار قلق المستقبل وزيادة دافعية الإنجاز ، ومما يزيد من أهمية الدراسة كونها الدراسة الاولى (على حد علم الباحثة) التي تتطرق لدراسة هذه المتغيرات تحت تأثير الممارسة الرياضية للطالبات في جامعة جازان .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- أثر المشاركة في برنامج الحركة صحة وبركة على بعض المتغيرات:
 - قلق المستقبل.
 - دافعية الإنجاز .
 - بعض مكونات الحالة البدنية.
 - الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- ٢- العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والدافعية للإنجاز ومستوى الحالة البدنية والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وذلك لدى عينة من طالبات جامعة جازان .

تساؤلات البحث:

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الحالة البدنية وقلق المستقبل والدافعية للإنجاز والاتجاهات نحو

ممارسة النشاط الرياضي في اتجاه القياس البعدي لكل من مجموعتي
البحث التجريبية والضابطة؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين
في مستوى الحالة البدنية وقلق المستقبل والدافعية للإنجاز والاتجاهات
نحو ممارسة النشاط الرياضي في اتجاه المجموعة التجريبية؟

٣- هل هناك علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث (مستوى الحالة البدنية وقلق
المستقبل والدافعية للإنجاز والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي)
لدى أفراد عينة البحث؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- برنامج الحركة صحة وبركة:

هو أحد فعاليات خطة النشاط الطلابي المعتمدة من مجلس جامعة
جازان لطالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية والسنة الأولى الطبية ويتضمن
برنامج للمشي • (إجرائي)

- المشي :

أحدى الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان في حياته اليومية وفي
هذا النوع تبدأ الحركة من العقب وتترجى الى باطن القدم ثم مشط واصابع القدم
وتتأرجح الذراعان على جانبي الجسم • (إجرائي)

- قلق المستقبل:

الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية
للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والاحداث الحياتية وتدنى اعتبارات
الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس • (١٤ : ١٢)

ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من
خلال الإجابة على المقياس المستخدم في الدراسة •

- الدافعية للإنجاز:

استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل . (١٠ : ١٧)

ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في الدراسة .

- الاتجاه نحو النشاط البدني:

هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات او معارضته لها . (١٦ : ٢١)

ويعرف إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الاتجاهات المستخدم في الدراسة .

حدود الدراسة:

يتحدد البحث الحالي بما يلي:

- الحدود البشرية: يتحدد البحث الحالي بعينة من طالبات جامعة جازان من طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية .
 - الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية للبحث بالصالة الرياضية بكلية العلوم الطبية التطبيقية بالمجمع الطبي.
 - الحدود الزمانية: ترتبط الحدود الزمانية بفترة تطبيق البحث في الفصل الدراسي الاول (١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ الموافق ٢٠١٨ / ٢٠١٩م)
- الدراسات المرتبطة:

- دراسة "ماتثي ولانتز" **Matthy & Lantz** (١٩٩٨) (٢٤) بعنوان "أثر الاشتراك في برنامج للنشاط الرياضي على اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي" وقد تكونت العينة من طلاب جامعة ترومان الحكومية وطبق عليها مقياس كينون للنشاط الرياضي (ATPA) قبل وبعد الاشتراك في

برنامج رياضي مدته ثمانية أسابيع وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي .

- دراسة "عمر محمد علي" (٢٠١٤) (١٢) بعنوان "حصص التربية البدنية والرياضة ودورها في التطوير التربوي للطلاب" وذلك على عينة بلغت (٣٠) طالبا من المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم مستخدماً المنهج الوصفي وبعد جمع البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية أسفرت النتائج أن حصص التربية البدنية لها آثار إيجابية عديدة مثل اكتساب الطلاب عادات صحية وغذائية والإعداد المتكامل للطلاب بدنياً ونفسياً وثقافياً واجتماعياً بجانب اكتسابه الثقة بالنفس وتنمية روح التعاون والمسؤولية الشخصية .

- دراسة "عباسة نجيب" (٢٠١٤) (٨) بعنوان "تأثير ممارسة النشاط البدني على تطوير الصفات الصحية- النفسية- البدنية) لدي طلبة جامعة منتوري بقسنطينة" وبلغت عينة الدراسة (٥٠) طالبا من قسم التربية البدنية والرياضية وبعد تطبيق أدوات جمع البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية أسفرت النتائج أنه على الرغم من وجود تطور في الصفات البدنية المرتبطة بالصحة إلا أنه لا يوجد فروق معنوية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي كما توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الصحي والتوافق الانفعالي واختبارات اللياقة البدنية وفق التخصص الدراسي .

- دراسة "هيش وآخرون, Heesch et al." (٢٠١٥) (٢٢) بعنوان النشاط البدني والمشي وجودة الحياة لدى السيدات اللاتي يعانوا من أعراض الإكتئاب بهدف دراسة العلاقات بين درجة الاستجابة للنشاط البدني والمشي وجودة الحياة الصحية لدى عينة من السيدات التي تتراوح

أعمارهن بين (٥٠- ٥٥) عاما والذين يعانون من أعراض الاكتئاب وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين مستويات النشاط البدني والمشى وجودة الحياة الصحية وأيضاً وجود علاقة قوية للوظائف البدنية والحيوية والأداء الاجتماعي وكانت جودة الحياة الصحية افضل بكثير مع مرور الوقت مقارنة بالسيدات التي لا تمارسن النشاط البدني والمشى.

خطة وإجراءات البحث:

خطة البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذو المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدى لمتغيرات البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة جازان وقد بلغ عددهن (٨٠) طالبة حيث تم اختيار (٣٠) طالبة من المشاركات والمنتظمات في برنامج الحركة صحة وبركة للمجموعة التجريبية و(٣٠) طالبة من غير المشاركات للمجموعة الضابطة و(٢٠) طالبة للدراسة الاستطلاعية وفيما يلي توصيف لعينة البحث في الجدول التالي:

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٦٠)

المتغيرات	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوصفية	العمر الزمني (سنة)	١٨,١٢	١٨,٠٠	٠,٩٩	٠,٦٧-
	الطول (سم)	١٥٨,٢٣	١٥٧,٠٠	٣,٠٣	٠,٦٩
	الوزن (كجم)	٦٠,١٤	٥٩,٠٠	٤,٢٥	٠,٠٧
البدنية	السرعة (ث)	٢٣.٣٥٠	٢٣.٠٠٠	١.٢٠٥	٠.٥٤٦
	القدرة العضلية	٩٢.٤٠٠	٩١.٠٠٠	٧.٣٥٨	٠.٢٦٦-

				للرجلين (سم)	
٠.٤٣٢	٠.٦٢٤	١.٠٠٠	١.٥٠٠	التوافق (عدد)	
٠.٦٠١-	١.٠٤٥	٦.٠٠٠	٥.٤٠٠	المرونة (سم)	
٠.٢٤١	٢.٠٠٨	١٤.٠٠٠	١٤.٣٦٧	الرشاقة (ث)	
٠.١٣١	١.٥١٦	١١.٠٠٠	١١.٣٥٠	قوة وجلد عضلات البطن (عدد)	
٠.٣٦٢	١.٨٦٧	١٢.٠٠٠	١٢.٢٠٠	التفكير السلبي	قلق المستقبل
٠.٩١٣	١.٦٩٨	١١.٠٠٠	١١.٧١٧	النظرة السلبية	
٠.١٦٦	١.٧٠٢	١٢.٠٠٠	١٢.٤٦٧	القلق من الضغوط	
١.٢٠٥	١.٥٨٨	١١.٠٠٠	١١.٢٣٣	المظاهر النفسية	
٠.٨٧١	١.٦٦٩	١١.٠٠٠	١١.٦٠٠	المظاهر الجسمية	دافعية الانجاز
٠.١٤٤	٢.٨٠٩	٢٧.٠٠٠	٢٧.٦٥٠	الشعور بالمسؤولية	
٠.١١٥	٢.٥٥٦	٢٧.٥٠٠	٢٧.٦٦٧	السعي نحو التفوق	
٠.٠٨٨-	٢.٠٠٧	٣٠.٠٠٠	٢٩.٩٣٣	المثابرة	
١.٣٢٠-	٢.٥٧٢	٣٠.٠٠٠	٢٨.٨٨٣	أهمية الزمن	الاتجاهات
٠.٦٦٨-	٢.٦٨١	٢٩.٠٠٠	٢٨.٢٨٣	التخطيط للمستقبل	
٠.٨٤١	٠.٩٨٩	٣.٠٠٠	٣.٠٦٧	التوتر والمخاطرة	
٠.٤٧١	١.٠٩٦	٣.٠٠٠	٣.٥٣٣	التفوق والمنافسة	
٠.٢٧٤	١.٠٠٨	٣.٠٠٠	٢.٩٦٧	الخبرة الجمالية	
٠.٤٥٩	١.٢١٩	٣.٠٠٠	٣.١٥٠	الصحة واللياقة	
٠.٤٨١	١.١٣٠	٣.٥٠٠	٣.٦٦٧	الخبرة الاجتماعية	
٠.١١٤-	٠.٨٠٠	٣.٠٠٠	٣.٢٦٧	الترويح	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز والاتجاهات ن = ١ = ٢ = ٣٠

المتغيرات	الأبعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنية	السرعة (ث)	٢٣.٢٠٠	١.١٥٧	٢٣.٥٠٠	١.٢٥٣	٠.٩٦٤
	القدرة العضلية للرجلين (سم)	٩٣.٧٣٣	٧.٠٤٦	٩١.٠٦٧	٧.٥٣٨	١.٤١٥

٠.٤١١	٠.٥٧١	١.٤٦٧	٠.٦٨١	١.٥٣٣	التوافق (عدد)	
٠.٤٩١	٠.٩٩٤	٥.٣٣٣	١.١٠٦	٥.٤٦٧	المرونة (سم)	
١.١٦١	١.٩٢٩	١٤.٠٦٧	٢.٠٧٣	١٤.٦٦٧	الرشاقة (ث)	
٠.١٨٥	١.٥٥٢	١١.٧٣٣	١.٠٢٥	١١.٥٠٠	قوة وجلد عضلات البطن (عدد)	
١.٢٤٧	٢.٨٧٠	٢٧.٢٠٠	٢.٧٢١	٢٨.١٠٠	التفكير السلبي	قلق المستقبل
١.٥٣٣	٢.٧٦٨	٢٧.١٦٧	٢.٢٦٠	٢٨.١٦٧	النظرة السلبية	
٠.٣٨٣	١.٩٩١	٣٠.٠٣٣	٢.٠٥٢	٢٩.٨٣٣	القلق من الضغوط	
٠.٨١٥	٣.٢١٧	٢٨.١٦٧	١.٢٦٤	٢٨.٦٠٠	المظاهر النفسية	
٠.٤١٥	١.٠٥٢	٢٧.٧٠٠	١.٨١٤	٢٨.٨٦٧	المظاهر الجسمية	دافعية الانجاز
٠.٨٤٥	١.٠٦١	١١.٣٣٣	١.٠٥٢	١١.٠٢٥	الشعور بالمسؤولية	
٠.٩٨٨	١.٧٧٦	١١.٥٠٠	١.٦١٧	١١.٩٣٣	السعي نحو التفوق	
٠.٠٤٢	١.٤٨٤	١٢.٠٦٧	١.٨٣٣	١٢.٠١٢	المثابرة	
٠.٨١١	١.٥٣٠	١١.٠٦٧	١.٦٥٣	١١.٤٠٠	أهمية الزمن	الاتجاهات
٠.٩٤٥	١.٢١٥	١١.٢٠٠	١.٩٦٥	١١.٥٢٦	التخطيط للمستقبل	
١.٠٤٥	٠.٨٦٨	٢.٩٣٣	١.٠٩٥	٣.٢٠٠	التوتر والمخاطرة	
٠.٢٣٤	١.٠٧٥	٣.٥٠٠	١.١٣٥	٣.٥٦٧	التفوق والمنافسة	
٠.٢٥٤	٠.٩٤٤	٢.٩٣٣	١.٠٨٣	٣.٠٠٠	الخبرة الجمالية	الاتجاهات
٠.١٠٥	١.١٩٦	٣.١٣٣	١.٢٦٢	٣.١٦٧	الصحة واللياقة	
٠.٩١٣	١.٠٧٤	٣.٥٣٣	١.١٨٦	٣.٨٠٠	الخبرة الاجتماعية	
٠.٩٦٨	٠.٨٠٩	٣.٣٦٧	٠.٧٩١	٣.١٦٧	الترويح	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,084$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز والاتجاهات الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:

تمت الاستعانة بمجموعة من الوسائل لجمع بيانات هذا البحث بعضها خاص بالتحقق من إعتدالية البيانات وبعضها خاص بجمع بيانات البحث الأساسية كما يلي :

المتغيرات الوصفية

- العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد لأقرب سنة .
 - الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سنتيمتر .
 - الوزن: باستخدام ميزان طبي لأقرب كيلوجرام .
 - متغيرات البحث الأساسية :
 - مقياس قلق المستقبل :
- تم استخدام مقياس قلق المستقبل إعداد "غالب المشيخي" (٢٠٠٩)
- (١٤) ويتكون المقياس من خمسة أبعاد وهي:
- **البعد الاول:** التفكير السلبي تجاه المستقبل ويقصد به مجموعة الافكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي الى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل .
 - **البعد الثاني:** النظرة السلبية للحياة ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق معها .
 - **البعد الثالث:** القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ويقصد به الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطاً أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية وتتعاكس على نظرتة للمستقبل .
 - **البعد الرابع:** المظاهر النفسية لقلق المستقبل وتعنى مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الاحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبله .
 - **البعد الخامس:** المظاهر الجسمية لقلق المستقبل وتعنى المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديدا له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله .
- تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من ٤٣ عبارة تدرج تحت خمسة أبعاد مختلفة:

البعد الأول: ويتكون من عدد ٨ عبارات ارقام ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦

البعد الثاني: ويتكون من ٩ عبارات ارقام ٢، ٧، ١٢، ٢٢، ١٧، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤١

البعد الثالث: ويتكون من ٩ عبارات ارقام ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٢

البعد الرابع: ويتكون من عدد ٨ عبارات ارقام ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩

البعد الخامس: ويتكون من عدد ٩ عبارات ارقام ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٣

ويتم إعطاء الطالبة درجة واحدة اذا كانت استجابتها لا تنطبق ودرجتين إذا كانت استجابتها أحياناً وثلاث درجات إذا كانت استجابتها تنطبق بحيث تمثل الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على المقياس درجة قلق المستقبل لديها وتتراوح الدرجات بين ٤٣ - ١٢٩ درجة (مرفق ١)

المعاملات العلمية لمقياس قلق المستقبل :

أولاً: صدق المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجة البعد الذي تنتمي اليه وايضا ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة البحث الاستطلاعية

والبالغ قوامها (٢٠) طالبة تم اختيارهن من مجتمع البحث وخارج عينة البحث
وفيما يلي عرض للنتائج التي اسفرت عنها المعالجة الاحصائية.

جدول (٣)

معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي اليه في مقياس قلق المستقبل

البعد الخامس المظاهر الجسمية		البعد الرابع المظاهر النفسية		البعد الثالث القلق من الاحداث الضاغطة		البعد الثاني النظرة السلبية للحياة		البعد الاول التفكير السلبي تجاه المستقبل	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٢٦	٥	٠.٦٤٣	٤	٠.٥٢٢	٣	٠.٦٥١	٢	٠.٦٥٤	١
٠.٧٠١	١٠	٠.٥٧٦	٩	٠.٥٠٤	٨	٠.٦٤٨	٧	٠.٦٥٩	٦
٠.٦٦٢	١٥	٠.٦١٢	١٤	٠.٦٨١	١٣	٠.٦٠٢	١٢	٠.٧٥٠	١١
٠.٧٥٢	٢٠	٠.٥٤٩	١٩	٠.٥١١	١٨	٠.٥٥٤	١٧	٠.٥٣٢	١٦
٠.٦٥٤	٢٥	٠.٧٣٤	٢٤	٠.٥٩٨	٢٣	٠.٦٢٢	٢٢	٠.٦٦٤	٢١
٠.٦٦٣	٣٠	٠.٧١١	٢٩	٠.٥٤٦	٢٨	٠.٦٥٤	٢٧	٠.٥٤٢	٢٦
٠.٧٣٢	٣٥	٠.٦٥٧	٣٤	٠.٥٨٩	٣٣	٠.٦٢٣	٣٢	٠.٧٧٥	٣١
٠.٥٢٦	٤٠	٠.٦٤٢	٣٩	٠.٧٠٥	٤٢	٠.٦٦٧	٣٧	٠.٦١٢	٣٦
٠.٤٨٦	٤٣					٠.٦٧٥	٤١		

قيمة ر الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = ٠,٣٦٩$

جدول (٤)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

قيمة الارتباط	الأبعاد
٠,٨٤٣	البعد الاول: التفكير السلبي تجاه المستقبل
٠,٧٩٧	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة
٠,٨٦٥	البعد الثالث: القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة
٠,٨٣٢	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل
٠,٧٣٩	البعد الخامس: المظاهر الجسمية

يتضح من جدول (٣)، (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجة البعد الذي تنتمي إليه وأيضا إرتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني أن المقياس لديه درجة من الإتساق الداخلي وبذلك يكون صادقا في قياس ما وضع من أجله.

ثانياً: ثبات المقياس:

- لحساب ثبات مقياس قلق المستقبل تم استخدام معامل " الفاكرونباخ " من خلال درجات العينة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وأشارت النتائج أن قيم معاملات ألفا كرو نباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له كما يلي (٠,٧٤٣، ٠,٧١٢، ٠,٦٦١، ٠,٧٣٣، ٠,٧٠٥، ٠,٩٠١) وهى قيم دالة إحصائياً مما تشير إلى ثبات المقياس.

- كما تم أيضا بإجراء معادله "سبيرمان براون" بين مجموع درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية وذلك علي عينه الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (٢٠) طالبه من مجتمع البحث وخارج عينه البحث وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٤) ومما يشير إلى تميز المقياس بدرجة من الثبات.

مقياس دافعية الإنجاز:

تم استخدام مقياس دافعية الإنجاز "عبد اللطيف خليفة" (٢٠٠٥) (١٠)

ويشتمل المقياس على (٥٠) عبارة موزعين على خمسة أبعاد هي:

١- الشعور بالمسئولية (عبارات أرقام ١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤٦-٤١).

٢- السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع (عبارات أرقام ٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧)

- ٣- المثابرة (عبارات أرقام ٣- ٨- ١٣- ١٨- ٢٣- ٢٨- ٣٣- ٣٨- ٤٣- (٤٨
- ٤- الشعور بأهمية الزمن (التوجه الزمني) (عبارات أرقام ٤- ٩- ١٤- ١٩- (٤٩- ٤٤- ٣٩- ٣٤- ٢٩- ٢٤
- ٥- التخطيط للمستقبل (عبارات أرقام ٥- ١٠- ١٥- ٢٠- ٢٥- ٣٠- (٥٠- ٤٥- ٤٠- ٣٥

ويتم الاستجابة على المقياس وفق مقياس خماسي من ١-٥ حيث تشير الدرجة ١ إلى عدم تعبير البند علي الاطلاق اما الدرجة ٥ فتشير إلى تعبير البند تماما وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على البعد بين (١٠-٥٠) أما الدرجة الكلية للمقياس فتتراوح بين (٥٠- ٢٥٠) هذا وقد تم تصحيح بنود المقياس بوجه عام في اتجاه الدافعية للإنجاز وهناك بعض البنود السلبية التي تحتسب عكس الدرجة من ١-٥ وتتمثل هذه البنود في احد عشر بنداً هي كالتالي:

(٧- ١٠- ١١- ١٢- ١٦- ١٨- ١٩- ٣٣- ٣٦- ٤١- ٤٢)٠ (مرفق ٢)

المعاملات العلمية لمقياس دافعية الانجاز:

أولاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالبعد الذي تنتمي اليه وايضا معامل ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (٥)

معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس دافعية الإنجاز

البعد الأول الشعور بالمسؤولية		البعد الثاني السعي نحو التفوق		البعد الثالث المثابرة		البعد الرابع الشعور بأهمية الزمن		البعد الخامس التخطيط للمستقبل	
رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل

العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط
١	٠.٤٣٢	٢	٠.٥٥١	٣	٠.٦٢٢	٤	٠.٦٥٤	٥	٠.٦٢٦
٦	٠.٤٥٦	٧	٠.٥٤٨	٨	٠.٦٠٤	٩	٠.٥٧٧	١٠	٠.٧٠١
١١	٠.٦٥٠	١٢	٠.٦٢٢	١٣	٠.٥٨١	١٤	٠.٦٥٤	١٥	٠.٦٦٢
١٦	٠.٤٨٧	١٧	٠.٦٥٤	١٨	٠.٦١١	١٩	٠.٥٧٩	٢٠	٠.٧٥٢
٢١	٠.٦٥٤	٢٢	٠.٦١٩	٢٣	٠.٥٩٩	٢٤	٠.٦٣٤	٢٥	٠.٦٥٤
٢٦	٠.٥٣١	٢٧	٠.٦٤٤	٢٨	٠.٦٢٠	٢٩	٠.٦٥١	٣٠	٠.٦٦٣
٣١	٠.٦١٩	٣٢	٠.٦١١	٣٣	٠.٥٧٩	٣٤	٠.٥٩٧	٣٥	٠.٧٣٢
٣٦	٠.٦١٢	٣٧	٠.٦٣٣	٣٨	٠.٧٠٢	٣٩	٠.٦٣٤	٤٠	٠.٥٢٦
٤١	٠.٤٩٧	٤٢	٠.٥٥٥	٤٣	٠.٥٠٨	٤٤	٠.٥٩٩	٤٥	٠.٤٨٦
٤٦	٠.٥٢٣	٤٧	٠.٦٠١	٤٨	٠.٦٧٧	٤٩	٠.٦٧٨	٥٠	٠.٦٤٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $0,05 = 0,369$

جدول (٦)

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز

الأبعاد	قيمة الارتباط
البعد الأول: الشعور بالمسؤولية	٠,٧٤٣
البعد الثاني: السعي نحو التفوق	٠,٧٦٧
البعد الثالث: المثابرة	٠,٨٠١
البعد الرابع: الشعور بأهمية الزمن	٠,٧٥٢
البعد الخامس: التخطيط للمستقبل	٠,٧٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $0,05 = 0,369$

يتضح من جدول (٥)، (٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجة البعد الذي تنتمي اليه وايضا ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوي $(0,05)$

مما يشير إلى أن مؤشرات الصدق متوفرة وهذا يعني أن المقياس لديه درجة من الاتساق الداخلي وبذلك يكون صادقا في قياس ما وضع من أجله.

ثبات المقياس:

- تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" من خلال درجات العينة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (٢٠)

طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وأشارت النتائج أن قيم معاملات الفا كرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له كما يلي: (٠.٦٥٣، ٠.٦٣٤، ٠.٦٩١، ٠.٧٢٢، ٠.٦٩٥، ٠.٨٢٣) وهي قيم دالة إحصائياً مما تشير إلى ثبات المقياس.

- كما تم أيضاً بإجراء معادله "سبيرمان براون" بين مجموع درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨١٢) ومما يشير إلى تميز المقياس بدرجة من الثبات.

- مقياس الإتجاهات:

تم استخدام مقياس كنيون للإتجاهات "Attitudes Towards Physical Activity (ATPA) نحو النشاط الرياضي الذي أعده "جيرالد كينيون" Gerald Kenyon وقام بتعريبه "محمد حسن علاوي" ويتألف المقياس من ستة أبعاد ويتضمن (٥٤) عبارة تتم الإستجابة لكل منها ضمن مقياس خماسي متدرج.

ويتم إحتساب متوسط الإستجابة على كل بعد من أبعاد المقياس من خلال تقييم مجموع الدرجات التي حصل عليها الفرد على عدد العبارات وبذلك فإن متوسط كل بعد يتراوح من ١ إلى ٥ درجات وتمثل الدرجة المنخفضة التي تقل عن (٢.٥) إتجاهات سلبية نحو البعد بينما تمثل الدرجة المرتفعة اتجاهات موجبة ويشار الى انه ليس للمقياس درجة كلية وهناك فقط درجات لكل بعد من ابعاد المقياس (١٦: ٢١٩-٢٣٠) (مرفق ٣)

المعاملات العلمية لمقياس الإتجاهات

أولاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس عن حساب معاملات الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) لإستجابات أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية على كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس العام. وذلك بالإستعانة بعينة إختيرت عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (٢٠) طالبة لإجراء هذه المعالجات الإحصائية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

معامل الاتساق (ألفا كرونباخ) لدرجات الطالبات على كل بعد من ابعاد المقياس

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الاتساق
الاتجاه نحو النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	٩	٠,٧٥
النشاط الرياضي للمنافسة والتفوق	٨	٠,٦٦
النشاط الرياضي كخبرة جمالية	٩	٠,٨٣
النشاط الرياضي للصحة واللياقة	١١	٠,٦٩
النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	٨	٠,٦٧
النشاط الرياضي للترويح وخفض التوتر	٩	٠,٦٤
المقياس العام	٥٤	٠,٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦٩

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الاتساق الداخلي لاستجابات الطالبات على كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس العام دالة إحصائياً عند (٠,٠٥) وهذا يعنى أن المقياس تتوافر فيه درجة من الاتساق الداخلي مما يجعله صادق في قياس ما وضع من اجله.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق:

- إعادة تطبيق المقياس: وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة من الطالبات بلغ قوامها (٢٠) طالبة إختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بفاصل زمني قدره أسبوعان فبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة معامل بيرسون

(٠,٨٢) أي ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات يمكن استخدامه والاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية.

المتغيرات البدنية :

أشارت "عنايات فرج" (١٩٩٥) الى انه يوجد عدة صفات بدنية مرتبطة بحركة المشي يجب تمييزها والارتقاء بها وقد تم اختيار مجموعة من الاختبارات التي تتوفر لها معاملات علمية لقياس هذه الصفات وذلك بعد الاطلاع على عدد من المراجع (١٤ : ١٢) (١٨ : ٢٧٢، ٣١٥، ٣٤٦) (١٧ : ٢٨٨، ٢٩٠، ٤١٥) وهذه الاختبارات هي:

- اختبار العدو ٣٠ متر من البدء العالي (السرعة).
- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).
- اختبار وثب الحبل (التوافق).
- اختبار ثنى الجذع أماما (المرونة).
- اختبار الجري الزجزاجي (الرشاقة).
- اختبار الجلوس من الرقود (قوة وجلد عضلات البطن).

برنامج الحركة صحة وبركة (البرنامج المقترح للمشى):

- مدة البرنامج : (١٠) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً (الاحد والثلاثاء والخميس).
 - زمن الوحدة: (٣٥ إلى ٦٠) دقيقة.
 - عدد الوحدات الكلية: (٣٠) وحدة بزمن قدره (١٠٥٠ - ١٨٠٠) دقيقة.
- إعتمدت الباحثة على مبدأ التدرج في زيادة الشدة من ٥٠ الى ٧٥% من الشدة القصوى. حيث بلغت من ٥٠ - ٦٠ % في الأسابيع (الأول والثاني والثالث والرابع). وبلغت من ٦٠ - ٧٥ % في الأسابيع (الخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع والعاشر).

- أجزاء الوحدة: قسمت إلى ثلاث أجزاء رئيسية:
 - الجزء التمهيدي (٥- ١٠ ق): تمارينات تهيئة وإطالة لعضلات الرجلين والجذع والذراعين •
 - الجزء الرئيسي (٢٥- ٤٠ ق): تمارينات المشي متدرجة في السرعة والشدة حتى الوصول إلى سرعة منظمة وشدة معتدلة.
 - الجزء الختامي (٥- ١٠ ق): تمارينات تهدئة واسترخاء • (مرفق ٤)
- مكان التنفيذ: صالة النشاط بالكلية •

ثانياً: إجراءات البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة إختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (٢٠) طالبة في الفترة من الاثنين ٢٠١٨/٩/٣م إلى الخميس ٢٠١٨/٩/٦م وذلك من اجل التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات لأفراد عينة البحث.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ما بين الأحد ٢٠١٨/٩/١٦م إلى الأربعاء ٢٠١٨/٩/١٩م وفقاً للترتيب التالي:

- الأحد ٢٠١٨/٩/١٦م قياس المتغيرات البدنية.
- الاثنين ٢٠١٨/٩/١٧م تطبيق مقياس قلق المستقبل.
- الثلاثاء ٢٠١٨/٩/١٨م تطبيق مقياس دافعية الإنجاز.
- الأربعاء ٢٠١٨/٩/١٩م تطبيق مقياس الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي •

تطبيق البرنامج المقترح الحركة صحة وبركة:

تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع وذلك في الفترة من الاثنين ٢٤/٩/٢٠١٨م إلى الخميس ٢٩/١١/٢٠١٨م بواقع (٣) وحدة تدريبية أسبوعياً. (مع ملاحظة أن الأحد ٢٣/٩/٢٠١٨م إجازة اليوم الوطني للمملكة).
القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ما بين الاحد ٢/١٢/٢٠١٨م إلى الأربعاء ٥/١٢/٢٠١٨م بنفس الترتيب والشروط والظروف التي استخدمت في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:
 المتوسط الحسابي.
 - الإنحراف المعياري.
 - إختبار(ت) لدلالة الفروق.
 - معامل الارتباط
 وقد تم إختيار مستوى معنوية (٠,٠٥) في عرض ومناقشة النتائج.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والإتجاهات ن = ٣٠

المتغيرات	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف
البدنية	السرعة (ث)	٢٣.٢٠٠	١.١٥٧	١٦.٤٣٣	١.٧٣٦
	القدرة العضلية للرجلين (سم)	٩٣.٧٣٣	٧.٠٤٦	١٠٨.٦٠٠	٥.٤٦٨
	التوافق (عدد)	١.٥٣٣	٠.٦٨١	٢.٤٦٧	٠.٧٧٦
	المرونة (سم)	٥.٤٦٧	١.١٠٦	٨.٨٦٧	١.٢٧٩
	الرشاقة (ث)	١٤.٦٦٧	٢.٠٧٣	١٠.٠٦٧	١.٠٤٨
	قوة وجد عضلات البطن (عدد)	١١.٥٠٠	١.٠٢٥	١٥.٨٣٣	٢.٤٠٨
قلق المستقبل	التفكير السلبي	٢٨.١٠٠	٢.٧٢١	٣٤.٠٦٧	١.٩٦٤
	النظرة السلبية	٢٨.١٦٧	٢.٢٦٠	٣١.٩٣٣	٣.٠٢٨
	القلق من الضغوط	٢٩.٨٣٣	٢.٠٥٢	٣٣.٨٠٠	١.٩٧٢
	المظاهر النفسية	٢٨.٦٠٠	١.٢٦٤	٣٣.٣٦٧	١.٨٦٦
	المظاهر الجسمية	٢٨.٨٦٧	١.٨١٤	٣٤.٣٣٣	١.٣٩٨
دافعية الإنجاز	الشعور بالمسؤولية	١١.٠٢٥	١.٠٥٢	١٨.٠٣٣	١.٥٤٢
	السعي نحو التفوق	١١.٩٣٣	١.٦١٧	١٨.١٠٠	١.٨٤٥
	المتابعة	١٢.٠١٢	١.٨٣٣	١٩.٢٣٣	٢.٧١٢
	أهمية الزمن	١١.٤٠٠	١.٦٥٣	١٧.٩٠٠	٢.١٨٧
	التخطيط للمستقبل	١١.٥٢٦	١.٩٦٥	١٨.٠٦٧	٢.٠١٦
الإتجاهات	التوتر و المخاطرة	٣.٢٠٠	١.٠٩٥	٤.١٣٣	١.١٣٧
	التفوق والمنافسة	٣.٥٦٧	١.١٣٥	٥.١٠٠	١.٠٩٤
	الخبرة الجمالية	٣.٠٠٠	١.٠٨٣	٤.٦٦٧	١.٢٤١
	الصحة واللياقة	٣.١٦٧	١.٢٦٢	٤.٧٣٣	١.١٤٣
	الخبرة الاجتماعية	٣.٨٠٠	١.١٨٦	٦.٤٠٠	١.١٣٣
	الترويح	٣.١٦٧	٠.٧٩١	٥.٢٠٠	١.٠٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٦٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلا من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز والاتجاهات وذلك في اتجاه القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والاتجاهات ن = ٣٠

المتغيرات	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنية	السرعة (ث)	٢٣.٥٠٠	١.٢٥٣	٢٣.٥٢٠	١.٥١٤	١.٠٢٥
	القدرة العضلية للرجلين (سم)	٩١.٠٦٧	٧.٥٣٨	٩٣.٣٣٣	٨.٠٧٠	١.٥٤٦
	التوافق (عدد)	١.٤٦٧	٠.٥٧١	١.٤١٤	٠.٠٢٥	٠.٨١٥
	المرونة (سم)	٥.٣٣٣	٠.٩٩٤	٥.٣٨٥	٠.١٤٧	١.٠٦٢
	الرشاقة (ث)	١٤.٠٦٧	١.٩٢٩	١٣.٢٦٧	١.٩٢٩	١.٣٥٢
	قوة وجلد عضلات البطن (عدد)	١١.٧٣٣	١.٥٥٢	١١.٨٤٥	٠.٨٤٥	١.٤١٥
قلق المستقبل	التفكير السلبي	٢٧.٢٠٠	٢.٨٧٠	٢٦.٧٣٣	٤.٢٠٩	٠.٤٧٢
	النظرة السلبية	٢٧.١٦٧	٢.٧٦٨	٢٧.٨٤٥	٠.٨١٥	١.١١٢
	القلق من الضغوط	٣٠.٠٣٣	١.٩٩١	٢٩.٤٣٣	٤.٤١٥	٠.٦٣٢
	المظاهر النفسية	٢٨.١٦٧	٣.٢١٧	٢٨.٤١٥	٣.٥١٤	١.٢٦٣
دافعية الانجاز	المظاهر الجسمية	٢٧.٧٠٠	١.٠٥٢	٢٨.٤٣٣	٢.٧٦٣	١.١٠٥
	الشعور بالمسؤولية	١١.٣٣٣	١.٠٦١	١١.٦٢٥	١.٠٤٥	٠.٨١٥
	السعي نحو التفوق	١١.٥٠٠	١.٧٧٦	١١.٦٥٨	٠.١٨٥	١.٠٨٥
	المتابعة	١٢.٠٦٧	١.٤٨٤	١٢.٥٦٧	٢.٠١٢	١.٤٠٩
الاتجاهات	أهمية الزمن	١١.٠٦٧	١.٥٣٠	١١.٢٥٣	١.٢٤٥	٠.٥٤٨
	التخطيط للمستقبل	١١.٢٠٠	١.٢١٥	١١.٥١٢	١.٢٥٨	١.٠٢٥
	التوتر والمخاطرة	٢.٩٣٣	٠.٨٦٨	٣.٣٠٠	٠.٩٨٨	١.٥٤٦
	التفوق والمنافسة	٣.٥٠٠	١.٠٧٥	٣.٣٦٧	٠.٩٦٤	٠.٤٩٤
	الخبرة الجمالية	٢.٩٣٣	٠.٩٤٤	٣.٣٣٣	١.٠٢٨	١.٥٨٨
	الصحة واللياقة	٣.١٣٣	١.١٩٦	٣.١١٤	١.٠٥٢	١.٢٥١
	الخبرة الاجتماعية	٣.٥٣٣	١.٠٧٤	٣.٨٦٧	١.١٩٦	١.٠٨١
	الترويح	٣.٣٦٧	٠.٨٠٩	٣.٦٣٣	١.٢٧٣	٠.٩٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٦٦٩

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والاتجاهات.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز والاتجاهات ن=١ ن=٢ = ٣٠

المتغيرات	الأبعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
البدنية	السرعة (ث)	٢٣.٥٢٠	١.٥١٤	١٦.٤٣٣	١.٧٣٦
	القدرة العضلية للرجلين (سم)	٩٣.٣٣٣	٨.٠٧٠	١٠٨.٦٠٠	٥.٤٦٨
	التوافق (عدد)	١.٤١٤	٠.٠٢٥	٢.٤٦٧	٠.٧٧٦
	المرونة (سم)	٥.٣٨٥	٠.١٤٧	٨.٨٦٧	١.٢٧٩
	الرشاقة (ث)	١٣.٢٦٧	١.٩٢٩	١٠.٠٦٧	١.٠٤٨
	قوة وجد عضلات البطن (عدد)	١١.٨٤٥	٠.٨٤٥	١٥.٨٣٣	٢.٤٠٨
قلق المستقبل	التكثير السلبي	٢٦.٧٣٣	٤.٢٠٩	٣٤.٠٦٧	١.٩٦٤
	النظرة السلبية	٢٧.٨٤٥	٠.٨١٥	٣١.٩٣٣	٣.٠٢٨
	القلق من الضغوط	٢٩.٤٣٣	٤.٤١٥	٣٣.٨٠٠	١.٩٧٢
	المظاهر النفسية	٢٨.٤١٥	٣.٥١٤	٣٣.٣٦٧	١.٨٦٦
	المظاهر الجسمية	٢٨.٤٣٣	٢.٧٦٣	٣٤.٣٣٣	١.٣٩٨
دافعية الإنجاز	الشعور بالمسؤولية	١١.٦٢٥	١.٠٤٥	١٨.٠٣٣	١.٥٤٢
	السعي نحو التفوق	١١.٦٥٨	٠.١٨٥	١٨.١٠٠	١.٨٤٥
	المتابعة	١٢.٥٦٧	٢.٠١٢	١٩.٢٣٣	٢.٧١٢
	أهمية الزمن	١١.٢٥٣	١.٢٤٥	١٧.٩٠٠	٢.١٨٧
الاتجاهات	التخطيط للمستقبل	١١.٥١٢	١.٢٥٨	١٨.٠٦٧	٢.٠١٦
	التوتر والمخاطرة	٣.٣٠٠	٠.٩٨٨	٤.١٣٣	١.١٣٧
	التفوق والمنافسة	٣.٣٦٧	٠.٩٦٤	٥.١٠٠	١.٠٩٤
	الخبرة الجمالية	٣.٣٣٣	١.٠٢٨	٤.٦٦٧	١.٢٤١
	الصحة واللياقة	٣.١١٤	١.٠٥٢	٤.٧٣٣	١.١٤٣
	الخبرة الاجتماعية	٣.٨٦٧	١.١٩٦	٦.٤٠٠	١.١٣٣
الترويح	٣.٦٣٣	١.٢٧٣	٥.٢٠٠	١.٠٦٤	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٨٤

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والاتجاهات وذلك في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	المتغيرات البدنية	قلق المستقبل	دافعية الإنجاز	الاتجاهات
المتغيرات البدنية	١	٠.٠٧٩-	٠.٠٤٢-	٠.٠١٨-
قلق المستقبل		١	٠.٠٠٤-	٠.٠٣٤
دافعية الإنجاز			١	٠.٠٤٤
الاتجاهات				١

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من نتائج جدول (١١) عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين كلاً من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والاتجاهات لدى أفراد عينة البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والاتجاهات وذلك في اتجاه القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق الى ان الاشتراك في برنامج الحركة صحة وبركة كان له أثراً ايجابياً حيث ممارسة تمارين المشي ساهمت في احداث تغيرات في مستوى الحالة البدنية بتمية بعض العناصر البدنية المختارة مثل السرعة والقدرة العضلية للرجلين والتوافق والرشاقة والمرونة وايضا قوة وجد عضلات البطن الامر الذي قد يؤدي الى اتاحة الفرصة للطالبات لتحيا حياة صحية آمنة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "عبد الوهاب النجار" (٢٠١٨) في أن المشي يؤدي إلى زيادة قوة العضلات والتحمل العضلي وتحسين الجهاز العضلي وجعل الحركة أكثر سهولة كما يحسن المشي من حالة الجهاز العصبي ويؤدي الى تطوير التوافق العصبي العضلي، فالمشي وسيلة أكيدة لاكتساب اللياقة اذا تمت ممارسته بانتظام وفقاً للقواعد المحددة وتبعاً للتوصيات الخاصة بالممارسة وتشمل تلك التوصيات والمؤشرات شدة المشي وزمن الممارسة وعدد مرات التكرار (١١: ١٧ - ١٩)

ويعتبر تدعيماً لذلك ما تم الإشارة اليه في أن ممارسة رياضة المشي تكسب ممارسيها اللياقة البدنية المناسبة حيث تظهر نتيجة العمل العضلي المنتظم في زيادة كفاءة عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق العصبي العضلي والرشاقة مما يزيد من مقدرته على أداء متطلبات النشاط البدني المطلوب ومتطلبات الحياة اليومية العادية (٥٣: ٢٧)

وفى هذا الصدد فقد أعادت المنظمات والمؤسسات العلمية والصحية النظر في المشي لعلاقته بالصحة، فلم يعد المشي مجرد وسيلة انتقال من مكان إلى آخر بل إتضح في الآونة الأخيرة أن للمشي فوائد صحية ونفسية وإجتماعية دعت للإهتمام بهذه الرياضة. (٢٠: ٢٣٠٠-٢٣٠٦)

كما ترى الباحثة أن هذه الممارسة المنتظمة والمقننة قد ساهمت في خفض مستوى قلق المستقبل والذي إنعكس في درجات أبعاده الخمسة مثل الحد من التفكير السلبي تجاه المستقبل ومحاولة تعديل بعض الافكار السلبية التي تدركها الطالبة وتؤدي الى شعورها بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل وايضا الحد من النظرة السلبية للحياة وتقليل الشعور بالقلق من الاحداث الحياتية الضاغطة و تحسين ردود الافعال الانفعالية التي تعكس اسلوب الطالبة في ادراكها للأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبلها

كما امتد ايضا هذا التغيير في ردود الافعال الفسيولوجية وتحسين بعض المظاهر الجسمية لقلق المستقبل .

هذا بالإضافة إلى امتداد هذا الأثر الإيجابي للبرنامج إلى تحسين دافعية الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية من حيث الشعور بالمسئولية والسعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع والمثابرة والتوجه الزمنى والتخطيط للمستقبل .

وتبلورت أيضا هذه الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أن إتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي كانت إيجابية حيث كان المتوسط الحسابي لها أكثر من (٢.٥) وتعزى الباحثة ذلك الى ان المشاركة والانتظام في البرنامج المقترح كان له أكبر الاثر في اظهار هذه الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي او ربما تعديل بعض الاتجاهات السلبية وزيادة الوعي لدي الطالبات بالمردودات الصحية والاجتماعية والنفسية والترفيهية للأنشطة الرياضية.

لهذا أصبحت عمادة شؤون الطلاب تسعى جاهدة لتقديم البرامج والفعاليات الرياضية لطالبات الجامعة والحث على تشجيع ممارستها والاشتراك فيها والتي تعكس الايمان التام بأهمية ذلك لتنشئة جيل من الطالبات متكامل الشخصية وهذا يتوافق مع رؤية 2030 للمملكة العربية السعودية للاهتمام بالصحة والرياضة .

ومن الناحية النفسية نجد أن رياضة المشي تمنح ممارسيها شعوراً بالسعادة والراحة وتسهم في التخلص من الضغوط النفسية وتساعد على تحمل الأعباء بشكل أفضل فقد أثبتت فعاليتها للتمتع بنظام مناعة أقوى وصحة أفضل، أنها الرياضة الاقدم التي بدأت مع وجود الانسان على هذه الأرض وكان النبي صل الله عليه وسلم يمارسها بل ويأمر أصحابه بضرورة الاكثار من المشي الي المساجد وذلك في قوله وكثرة الخطا إلى المساجد. (٢٨)

وتشير نتائج جدول (٩) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وترجع الباحثة هذه النتائج إلى أن البرنامج اليومي لأفراد المجموعة الضابطة من محاضرات دراسية وأنشطة يومية لم يكن كافياً لإحداث تغييرات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات .

وكل ما سبق يجب على التساؤل الاول للبحث والذي ينص على:

" هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الحالة البدنية وقلق المستقبل والدافعية للإنجاز والإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في إتجاه القياس البعدي لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة " ؟

كما أوضحت نتائج جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز والاتجاهات وذلك في إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذه النتائج لدى المجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح للمشي (الحركة صحة وبركة) قد ساعد في رفع مؤشرات الحالة البدنية للطالبات وأن انتظام افراد المجموعة التجريبية في وحدات البرنامج كانت لها دور في خفض مستوى قلق المستقبل وزيادة الدافعية للانجاز وايجابية اتجاهاتهن نحو ممارسة النشاط الرياضي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "هنا عبد الوهاب، حمدي أبو زيد" (١٩٩٧) (١٩) في أن البرنامج المقترح للمشي والجري أثراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية للمرأة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة ما اشارت اليه نتائج دراسة "عمر محمد علي" (٢٠١٤) (١٢) في ان الممارسة الرياضية لها اثار ايجابية وتسهم في اعداد الطلاب بدنياً ونفسياً واجتماعياً وثقافياً.

ويشير "عبد الحميد علوى" نقلا عن دواي, Dowa, B (٢٠٠١) أن ممارسة رياضة المشي لها فوائد نفسية كثيرة منها التقارب والتواصل مع الجماعة وتحقيق الذات وزيادة الثقة بالنفس بالإضافة الى اكتساب اللياقة البدنية وخلق الدافع للاستمرار في الحياة والحد من التوتر النفسي والعصبي ويساعد المشي أيضاً على تحسين النوم حيث يزيد من فترات النوم العميق مما يحسن الحالة النفسية (٩: ٤)

وتشير نتائج الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة كونيتيكت لأمريكية وتم نشرها في دورية Journal of health Psychology أن ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة مثل المشي يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتحسن المزاج وتعالج الإكتئاب. هذا بالإضافة إلى أن تمارينات المشي تحرر الفرد من القلق والتعب وتقوي من عزيمته. (٢٩)

هذا ويؤكد كلاً من "أسامة راتب، إبراهيم خليفة" (١٩٩٨) أن ممارسة المشي يعد وسيلة لتحقيق أسلوب أفضل للحياة من أجل تحقيق الصحة المتكاملة للفرد والقدرة علي الإستمتاع بوقت الفراغ، إضافة إلى ذلك الحصول على ساعات أكثر تتميز بالرضا والسعادة. (٣: ٣٠)

وفى هذا الصدد فقد تم الإشارة الى ان المشي ضروري لكل فرد منا لتخفيف أعباء الحياة والتخلص من الضغوط النفسية المتراكمة والتمتع بحياة هادئة مطمئنة. (٢٣)

وتتفق هذه النتائج مع أشار اليه "احمد زعلابوي" (٢٠١٥) في ان ممارسة التمارينات الخفيفة متوسطة الشدة مثل رياضة المشي ذات تأثيرات ايجابية على الصحة النفسية وخصوصا بالنسبة للذين لم يعتادوا على ممارسة

الرياضة من قبل وكلما كانت الممارسة تتم في جو ممتع مثل جو التنافس أوالممارسة الجماعية المتفاعلة كلما كانت التأثيرات تكثر إيجابية وقائدة على الصحة النفسية، وان الانتظام في ممارسة هذه التمرينات يساعد على رفع درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية وبالتالي يزيد من درجة إحترامه لذاته والرضا عنها . (٢ : ١٣-١٥)

وفى دراسة قامت بها جامعة ستانفورد Stand ford University (٢٥) لمعرفة تأثير المشي على القدرة على التفكير الإبداعي أوضحت نتائجها تحسن القدرات الإبداعية لدى جميع من مارسوا المشي بنسبة ٦٠% مقارنة بالأفراد غير الممارسين وأن ممارسة المشي ضرورية لتطوير الذاكرة وتنشيطها ومساعدة الفرد على التفكير السليم واتخاذ قرارات صائبة وحل المشكلات اليومية.

هذا وقد أشارت نتائج دراسة "ماتشي ولانتز Matthy & Lantz (١٩٩٨) (٢٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في إتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي بعد مشاركتهم في البرنامج الرياضي المقترح وبهذا تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية .

مما يجيب على تساؤل البحث الثاني والذي ينص على :

"هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين في مستوى الحالة البدنية وقلق المستقبل والدافعية للإنجاز والإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في إتجاه المجموعة التجريبية " ؟

هذا وتشير نتائج جدول (١١) إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من المتغيرات البدنية وقلق المستقبل ودافعية الإنجاز والإتجاهات لدى أفراد عينة البحث حيث أن قيم معاملات الارتباط لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية. وترجع الباحثة ذلك إلى أن مدة البرنامج قد لا تكون كافية للتحقق من وجود علاقة إرتباطيه بين هذه المتغيرات وتحديد إتجاه هذا الإرتباط.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "سميرة اللحياني" (٢٠١٢) (٧) حيث أشارت نتائجها إلى عدم وجود علاقة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز. وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "أحمد حسانين" (٢٠٠٠) (١) حيث أشارت إلى أن هناك علاقة سالبة عكسية بين قلق المستقبل ودافعية الإنجاز فكلما زاد القلق لدى الفرد كلما انخفضت دافعية الإنجاز.

هذا وأشارت نتائج دراسة "هاردين Hardin" (١٩٩١) (٢١) والتي تناولت العلاقة بين الإتجاهات ومستوى اللياقة البدنية أن الطلاب ذو اللياقة البدنية المرتفعة لديهم إتجاهات إيجابية عالية نحو النشاط الرياضي. **مما يجيب على تساؤل البحث الثالث والذي ينص على:**

"هل هناك علاقة ارتباطيه بين متغيرات البحث (مستوى الحالة البدنية وقلق المستقبل والدافعية للإنجاز والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي) لدى أفراد عينة البحث؟"

الإستخلاصات:

- في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن استخلاص ما يلي :-
- ١- البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختارة.
 - ٢- البرنامج المقترح أثر إيجابياً على اتجاهات طالبات جامعة جازان وفقاً للمقياس المستخدم قيد الدراسة.
 - ٣- البرنامج المقترح أثر إيجابياً على قلق المستقبل وفقاً للمقياس المستخدم قيد الدراسة.

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد حسانين (٢٠٠٠): قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة المنيا.
- ٢- أحمد حسين زعلواوي (٢٠١٥): الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣- أسامة راتب، إبراهيم خليفة (١٩٩٨): رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- دلال العلمي (٢٠٠٣): التوتر والضغط النفسي والإكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان للدراسات العليا، عمان.
- ٥- نكي محمد حسن (٢٠١٠): المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٦- زينب شقير (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٧- سميرة محمد اللحياني (٢٠١٢): قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز والضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الادارية جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- ٨- عبابسة نجيب (٢٠١٤): تأثير ممارسة النشاط البدني على تطوير الصفات الصحية- النفسية- البدنية) لدى طلبة جامعة منتوري بقسنطينة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد علوم

وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، الجزائر.

٩- عبد الحميد علوي (٢٠١٧): تصميم برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن وتأثيره على بعض القياسات الجسمية والفسيوولوجية والنفسية لدى البدناء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٠- عبد اللطيف خليفة (٢٠٠٥): مقياس الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

١١- عبد الوهاب محمد النجار (٢٠١٨): المشي رياضة آمنة وأكيدة لاكتساب اللياقة، مجلة الاتحاد السعودي للرياضة الدراسية العلمية الثقافية، العدد الأول بعنوان النشاط البدني ورؤية 2030 سبتمبر.

١٢- عمر محمد علي (٢٠١٤): حصص التربية البدنية والرياضية ودورها في التطوير التربوي للطلاب، بحث منشور، مجلة جامعة الازهر غزة، عمادة البحث العلمي، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ١٥ العدد الاول.

١٣- عنايات محمد فرج (١٩٩٥): التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- غالب المشيخي (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

١٥- كلاوس شوماخر (٢٠٠٢): تمارين المشي لصحة ولياقة أفضل، مطبعة المتوسط، لبنان.

- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان (١٩٨٩): اختبارات الأداء الحركي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد صبحى حساين (١٩٩٥): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- هناء عبد الوهاب، حمدي أبو زيد (١٩٩٧): أثر برنامج مقترح للمشي والجري على بعض المتغيرات والاعراض الفسيولوجية والبدنية والنفسية المصاحبة للمرأة في سن الياس، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، أكتوبر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 20- Feskanich. D., Willett. W., & Colditz. G.: "Walking and leisure time activity and risk of hip fracture in postmenopausal Woman", journal of the American Medical Association. 288(18). 2300-2306, 2002.
- 21- Hardin. Susan. (1991). The relationship between fitness scores of college-Age students and their attitudes toward physical activity. Dissertation—abstracts International. 1992 Mar; A 52\ 09. P0 3217.
- 22- Heesch, K. C, van Gellecum , Y.R, Burton, N.W., van Uffelen, J.G.Z. and Brown, w.j. (2015): "Physical Activity, Walking, and Quality of

- Life in Women with Depressive Symptoms" .American Journal of Preventive Medicine, Volume 48,(3).
- 23- Lynette L. Craft, Frank M. Perna,** the Benefits of Exercise For the Clinically Depressed, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/. 2004; V6(3).
- 24- Matthys, Jill & Lantz, Christopher (1998):** The effects of defferent activity modes on attitudes toward physical . activity. AHPERD Journal, Vol. 31. No. 2 Spring.
- 25- Stanford study (2014):** find walking improves creativity, Stanford University <https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414>.
- 26- Terry, J. (1996):** Changing habits by changing attitudes. Journal of Health, physical Education, Recreation and Dance, 48, 13.
- 27- Turner. Seller Smith:** School Health and Health Education. Th.CV.mossy Company. 2003 . P53.
- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:**
/ life/ Life-style/ 2009-08-03-1.15848.
28- http /WWW.emaratalyoun.com
29- http:// www.rudaw.net/arabic/tandrusti/14052017.