

فعالية برنامج ترويحي رياضي لتنمية دوافع المشاركة في الجري**الترويحي لدي السيدات****م. د/ نهي فتحي أحمد صالح**

*مدرس بقسم الإبرة والترويحي الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث:

إن الجري الترويحي كما يتضح من اسمه هو الجري الترفيهي بوتيرة مريحة دون الحاجة إلى التسابق أو التنافس، ولطالما كان هذا النمط موجود منذ بدء البشرية، إلا أنه أصبح أكثر شيوعاً في العالم اليوم، فنجد أن بعض الناس قد جعلت الجري الترويحي أسلوب حياة وعلى النقيض من ذلك نجد أن الكثير منهم لا يزال حتى الآن لم يبدء طريقه نحو ممارسة ذلك النمط الهام من الأنشطة، فمعرفة فوائد الجري الترويحي هو جوهر اتخاذ القرار في البدء والإستمرار في هذا الطريق نحو ممارسة الجري الترويحي. (٦: ٣٥٢)، (٧: ٢٩)

فالرياضة والصحة وجهاً لعملة واحدة هي الإنسان المتكامل صحياً ونفسياً وعقلياً ووجدانياً، ورياضة الجري الترويحي تعد إحدى أهم أنواع الأنشطة الرياضية سهلة الممارسة والتي يستطيع أي شخص أن يقوم بها، فيمكن ممارستها في أي وقت وفي أي مكان دون الحاجة إلى الإشتراك في أحد الأندية الرياضية، أو شراء أجهزة أو مستلزمات رياضية من أجل ممارسة الجري؛ بل من الممكن ممارستها بعد إنتهاء الفرد من أدائه للإلتزامات اليومية، أو القيام بزيارة شخص ما دون استخدام وسيلة مواصلات، فضلاً عن أنها لا تحتاج إلى تخصيص وقت معين لممارستها، كما أنها لا تحتاج إلي متخصص يكسب مهاراتها لممارستها وإنما الممارس هو نفسه هذا المتخصص كما أنه هو طبيب نفسه حيث يبدأ وقتما يشاء وينتهي وقتما يشاء. (٢٣: ٣٩)، (٢٨: ١٧٢)، (٣٠: ٢١)

فضلاً عن أن الجري الترويحي ذو أهمية كبيرة لما لأثره المنعكسة إيجابياً على جسم الإنسان فالفوائد التي تحققها هذه الرياضة متعددة منها كونها علاجاً لمن يعانون من مشاكل في التنفس؛ حيث تعمل على مساعدة الرئة على أداء عملها بالشكل الطبيعي بأعلى كفاءة. كما أنها حلاً مناسباً للوقاية والتخلص من السمّة التي ترعج الكثير في مجتمعنا والوقاية منها أيضاً؛ بالإضافة إلى أنها تعمل على التخلص من الدهون الموجودة في الجسم، بجانب المساعدة في إزالة الترهلات التي تعطي مظهراً غير لائق للجسم. كما أنها تعمل على تنظيم ضربات القلب و مقاومة الأمراض من خلال العمل على رفع مناعة الجسم بشكل عام كما تساعد في علاج العديد من المشكلات النفسية ومساعدة الأفراد من الفئات الخاصة علي التعايش والتأقلم مع إعاقاتهم بل والسعي نحو تفوقهم أيضاً. (٢٤: ١٥)، (١٣٦: ٢٦)، (٣٠: ٥٢)

إن الدراسات تؤكد على أن هناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة والسعي إليها والرغبة في الوصول الى هدف ما والرياضة توفر فرصاً لا حصر لها لتلبية هذه الرغبات، وتلك السعادة ترتبط بصورة كبيرة في التحدي والاصرار فالأمل والمرح والغبطة علاج لأمراض العصر كالممل والقلق، فالممل يسبب امراض كثيرة كالتعب والتعب والتعب ويمكن أن ينتج الملل عن عدم التنوع أو التجديد في العمل أو أداء اعمال لا تتفق مع الرغبات والإهتمامات والإستعدادات لدي الفرد. (١٣: ١٧١)، (٢٣: ١٨)، (٢٩: ٨٤)

علاوة على أن الأبحاث العلمية الإكلينيكية أثبت وجود علاقة وثيقة بين عدم كفاية النشاط الحركي للسيدات كبار السن واللاتي لا يمارسن الرياضة وبين إنتشار معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حيث ثبت أن نسبة الإصابة بتلك الأمراض تصل إلي الضعف بالنسبة للسيدات اللاتي تميز نمط حياتهن بقلة الحركة (٢٦ : ١٣٤)، (٢٩ : ٧١)، (٣٠ : ١٩) كما أشار العديد من العلماء المتخصصون إلي أن الحركة يمكن أن تكون بديلا عن العقاقير الطبية بينما لا يمكن للعقاقير أن تكون بديلا عن الحركة وتؤكد العديد من المراجع العلمية نقلا عن المنظمة الأمريكية للقلب أن الأنشطة الرياضية الهوائية ذات الشدة المتوسطة كالمشي والهرولة تعد أفضل أنواع الأنشطة الرياضية حيث تحسن الكفاءة الوظيفية لمعظم أجهزة الجسم كما أنها وسيلة فعالة من وسائل الإسترخاء مما يؤدي إلي التخلص من القلق والتوتر بالإضافة إلي إنقاص الوزن الزائد. (١ : ١٩٣)، (١٣ : ١١٦)، (٣٠ : ٥)

وهنا تكمن أهمية استتنا الحالية حيث تقوم على الوقوف على حقيقة الوضع الراهن لمدي إهتمام أفراد المجتمع وخاصة السيدات منهم بممارسة تلك الرياضة البسيطة للتنفيذ المركبة الفوائد والتي يرجع السبب الرئيس لممارستها هو الدافع الداخلي لدي الفرد والذي يدفعه للإشتراك في تلك الرياضة الرائعة، ومن ثم إقتراح السبل الملائمة لتنمية الدافع نحو المشاركة في هذه الرياضة البسيطة العظيمة.

وقد استتبطت الباحثة من خلال الملاحظة أن هناك مجموعة كبيرة من السيدات من عضوات نادى طنطا الرياضى بمدينة طنطا من أولياء أمور صغار الرياضيين يتواجدن بالنادي ثلاثة ايام اسبوعيا لمدة تتراوح من ٢-٣ ساعات برفقة أبنائهن، وعلي الرغم من أن الفرصة تكون متاحة لهن لممارسة الجري الترويحي إلا أنهن يفضلن الجلوس طوال هذه المدة دون ممارسة أية نشاط رياضي، وقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية من خلال تطبيق مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي علي عينة استطلاعية بلغت قوامها (١٠) سيدة، وقد أسفرت البحث الإستطلاعية عن انخفاض مستوى الدوافع لديهن للمشاركة في الجري الترويحي علي الرغم من سهولة ممارسته مما دعا الباحثة إلي فكرة بناء برنامج ترويحي رياضي يهدف الي تنمية دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدي السيدات.

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح علي مستوى دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدي السيدات.

فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدي أفراد عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي ويرجع هذا لتأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

مصطلحات البحث

الجري الترويحي/

هو نشاط رياضي يمارس فيه الفرد نشاط الجري أو المشي السريع بدافع ذاتي يهدف إلي الترفيه عن النفس. (٦ : ٣٥١)

الدافعية/

هي عبارة عن قوى محركه و منشطة في وقت واحد، تدفع الفرد للقيام بسلوك معين في ظروف معينة، و توجهه نحو إشباع حاجة أو تحقيق هدف محدد.(٢: ١٩٤)

الدافع/

الدافع حالة أو قوة داخلية، جسمية أو نفسية، تثير السلوك في ظروف معينة، وتلازمه حتى ينتهي إلى غاية معينة وهو قوة باطنية لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من الاتجاه العام للسلوك الصادر عنها.(٦: ٣٥٢)

إجراءات البحث/

أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي عضوات نادي طنطا الرياضي بمدينة طنطا من أولياء أمور اللاعبين ، وقد إشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) أربعون سيدة تم تقسيمهم إلى (٣٠) ثلاثون سيدة للعينة الأساسية و (١٠) عشرة سيدات للعينة الإستطلاعية ؛ حيث قامت الباحثة بإجراء عدة مقابلات شخصية لدعوة السيدات الراغبات في المشاركة في البرنامج الرياضي المقترح ويرجع سبب تنفيذ التجربة البحثية على تلك العينة للاعتبارات التالية:

- ١- أن ممارسة الجري الترويحي متطلب حيوي في حياتنا المعاصرة وخاصة للسيدات.
- ٢- تواجد الباحثة في النادي بصفتها إحدى أولياء الأمور.
- ٣- انخفاض مستوي دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدي مجتمع البحث والذي اتضح من خلال البحث الاستطلاعية.
- ٤- توافر الظروف الملائمة المكانية والزمانية لتسهيل اشتراك أفراد العينة في التجربة.

تجانس عينة البحث

تم حساب معامل الالتواء لكلا من التحسن والإجتماعية والإعتياد والتحدى والمكانة واللياقة والصحة وذلك للتأكد من تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات كما هو موضح في جدول (١) .

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي					
١	التحسن	درجة	٢٥.٨٣	١.٤١٦	٢٦.٠٠	٢.٠٢٦
٢	الإجتماعية	درجة	٢٢.١٣	١.٩٧٨	٢٣.٠٠	٠.١٨٩
٣	الإعتياد	درجة	١٨.٠٠	١.٠١٧	١٨.٠٠	٠.٦٣٢
٤	التحدى	درجة	٢.٥٦٦	٠.٥٠٤	٣.٠٠	٠.٢٨٣
٥	المكانة	درجة	١٦.٤٠	١.٤٢٨	١٦.٠٠	٠.٤٢٥
٦	اللياقة والصحة	درجة	١٥.٣٦	١.٤٢٥	١٥.٠٠	٠.٤٢٣
	المجموع	درجة	١٠٠.٣	٣.٦٤٩	١٠٠.٠٠	٠.٤٢٧

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٢٠٠٢٦)، (١٠٠٨٩) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي، حيث انه كلما اقترب من صفر كان التوزيع اعتدالياً .

ثالثاً: وسائل جمع البيانات

- ١- الملاحظة.
- ٢- المقابلة.
- ٣- البحث الاستطلاعية.
- ٤- مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي. (من إعداد شيفرد ب كلوغ ، ر موغان ١٩٩٠ ، تقنين تيمور راغب ٢٠٠٤)
- ٥- البرنامج الترويحي المقترح. (من إعداد الباحثة)

إجراءات البحث

أولاً: البحث الاستطلاعية

اجريت دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٦/١ إلى ٢٠٢٢/٦/١٥م باستخدام طريقتي الملاحظة والمقابلة، وقد اسفرت تلك البحث عن وجود عدد كبير من السيدات التي يتواجدن (٣) ثلاثة مرات اسبوعيا لمدة زمنية تتراوح ما بين ٢-٣ ساعات في كل مرة ولكن لا يمارسن أية نشاط رياضي وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي علي أفراد العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٠) عشرة سيدات، حيث اظهرت نتائج البحث انخفاض مستوى دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدي العينة الاستطلاعية كما تم خلال البحث الإستطلاعية ضبط وتقنين مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الذي سوف يستخدم في البحث.

ثانياً : ضبط وتقنين مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

أ-محاور الاختبار:

قامت الباحثة بتحديد المحاور الأساسية للاختبار والتي اشتملت على (٦) ستة محاور، وفيما يلي محاور المقياس قيد البحث بمفرداتها وأرقامها كما يتضح من جدول (٢) :

جدول (٢)

محاور مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي قيد البحث بمفرداتها وأرقامها

م	المحاور	عدد مفرداتها	أرقامها
١	التحسن	١٢	١-١٢
٢	الاجتماعية	١٠	١٣-٢٢
٣	الاعتياد	٧	٢٣-٢٩
٤	التحدى	٤	٣٠-٣٣
٥	المكانة	٦	٣٤-٣٩
٦	اللياقة والصحة	٦	٤٠-٤٥

ب- تجربة المقياس :

لإختبار مدى وضوح العبارات ومدى فهم المشتركات لها، وكذلك لإختبار درجة واقعية العبارات و تحديد الإتساق الداخلى للمقياس، قامت الباحثة بإختيار عينة عشوائية من السيدات قوامها (١٠) عشرة سيدات من مجتمع البحث و من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك لإيجاد صدق وثبات مقياس دوافع المشاركة في الجرى الترويحي وتم توزيع المقياس على المشتركات وقراءة التعليمات بدقة ثم جمعه بعد الإجابة عليه.

المعاملات العلمية للمقياس:

أ-صدق المقياس:

استخدمت الباحثة صدق التكوين الفرضى بطريقة الإتساق الداخلى بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية، وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية وذلك فى يوم ٢٠٢٢/٧/١، وفيما يلي معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والمجموع الكلى لدرجات مفردات المقياس كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس دوافع المشاركة في الجرى الترويحي

$$n = 10$$

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٧٤٥	٢٤	٠.٧٣١	١
٠.٧١٥	٢٥	٠.٧٤٦	٢
٠.٦٩٥	٢٦	٠.٦٩٠	٣
٠.٦٥٧	٢٧	٠.٧٨١	٤
٠.٦٦٧	٢٨	٠.٧٣٤	٥
٠.٦٥٥	٢٩	٠.٦٣٩	٦
٠.٦٩٤	٣٠	٠.٧٢٥	٧
٠.٦٩٠	٣١	٠.٦٩٦	٨
٠.٦٩٦	٣٢	٠.٦٥٣	٩
٠.٦٤٠	٣٣	٠.٧١٢	١٠
٠.٧٨١	٣٤	٠.٧١١	١١
٠.٧٦٥	٣٥	٠.٦٤١	١٢
٠.٧١٢	٣٦	٠.٦٥٥	١٣
٠.٦٨٢	٣٧	٠.٦٥٣	١٤
٠.٦٧٢	٣٨	٠.٧٢٨	١٥
٠.٧٣١	٣٩	٠.٧٤٦	١٦
٠.٦٤٣	٤٠	٠.٧٠٢	١٧
٠.٧٥٦	٤١	٠.٧٥٢	١٨
٠.٧٣٨	٤٢	٠.٧٣١	١٩
٠.٧٣٥	٤٣	٠.٧٨١	٢٠
٠.٧١٥	٤٤	٠.٧١٢	٢١
٠.٧٢٤	٤٥	٠.٧١١	٢٢
		٠.٦٤١	٢٣

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع مفردات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على العينة الإستطلاعية ، وقد تم التطبيق بفارق زمني مدته سبعة أيام وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٧/١ إلى ٢٠٢٢/٧/٧ وبحساب معامل الارتباط بين القياسين وجد أن معامل الثبات ٠.٩٢٣، مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

ثالثاً: إعداد البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج المقترح في ضوء مجموعة من الأهداف والأسس العلمية المتبعة في هذا الشأن وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشاداً بكلام من "بيرنارد مارتي Bernard Marti" (١٩٩١) (٢٢)، " اسامة كامل راتب" (١٩٩٨م) (١) (١٩٩٩) (٢)، "وليد عباس" (٢٠٠٠) (٢١)، "وليد أحمد" (٢٠٠١) (٢٠)، "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١) (٤)، (٢٠٠٦) (٥)، "عماد أبو القاسم" (٢٠٠٢) (٩)، "كمال درويش ومحمد الحماحمي" (٢٠٠٤) (١٠)، "تيمور أحمد راغب" (٢٠٠٤) (٦)، "محمد السمنودي" (٢٠٠٣) (١٣)، "ايناس غانم" (٢٠٠٨) (٣)، "عادل أبو خوصة" (٢٠٠٨) (٨)، "مصطفى حسين و بهاء الدين عبدالرحمن" (٢٠٠٨) (١٨)، "محمود إسماعيل" (٢٠١٠) (١٧)، "كمال عبد الحميد" (٢٠١٢) (١١) (٢٠١٥) (١٢)، "محمد السمنودي، حمدينو عمر، وآخرون" (٢٠١٤) (١٤)، "وى ليبينج و مينبوش Wu Liping & Menopause" (٢٠١٤) (٣٠)، "برينو تيروتى وآخرون Bruno Tirotti & et" (٢٠١٤) (٢٣)، "مصطفى على" (٢٠١٦) (١٩)، "ديوجن شيلا وكليين كونتمب Dugn Sheil & Clin Contemp" (٢٠١٦) (٢٤)، "روبير ايم Roper Em" (٢٠١٦) (٢٩)، "محمد الحماحمي ووليد عبدالرازق" (٢٠١٧) (١٦)، "ادوارد لينتروني وآخرون Edurd Alentorn & et" (٢٠١٧) (٢٥)، "مارى كوزلوفسكى وآخرون Mandrup Ca & et" (٢٠١٧) (٢٧)، "كاتى كوهرت وآخرون Katy Kuhrt & et" (٢٠١٧) (٢٦) وذلك لتحديد الهدف العام للبرنامج الترويحي المقترح وكذلك تحديد مجموعة الأغراض المنسقة من الهدف العام.

أ- الهدف العام للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح إلى تنمية دوافع المشاركة في الجري الترويحي

لدى السيدات.

ويتحقق هذا الهدف من خلال تحقيق مجموعة من الأغراض وهي:

- الأغراض المعرفية

- اكتساب السيدات المفاهيم الخاصة بالجري الترويحي.

- اكتساب السيدات مجموعة من السلوكيات الرياضية المرغوبة.

- الأغراض المهارية

- تنمية المقدرة على الجري الترويحي.

- تحسين كفاءة الجسم.

- تنمية المهارات الحركية للجري الترويحي.

-الأغراض الإنفعالية

- تتمية دوافع المشاركة في الجري الترويحي.
- تتمية الشعور بالرضا والسعادة والاعتماد علي النفس
- ب- أسس بناء البرنامج:**

حرصت الباحثة على مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند تصميم البرنامج الترويحي الرياضي المقترح وهى:

- أن يتلائم محتوى البرنامج مع استعدادات وقدرات ومهارات عينة البحث.
- أن يستثير البرنامج دافعية السيدات للمشاركة في البرنامج الترويحي المقترح.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.
- التدرج من البسيط إلى المركب، ومن السهل إلى الصعب.
- مراعاة طبيعة وتقاليد البيئة المصرية .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع بعيدا عن الملل لإشباع إحتياجات الأفراد.
- مراعاة الإمكانيات المتاحة بنادي طنطا الرياضي.
- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة بحيث لا يكون محتوى البرنامج مرهق للأفراد.
- مصاحبة الموسيقى لأداء البرنامج لإضافة عامل المتعة وزيادة الحافز للمشاركة في البرنامج.(١٥ : ١١٣)

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

قامت الباحثة بإجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء فى المجال الترويحي والمجال النفسي للوقوف على ملائمة الهدف العام للبرنامج وأهم محاور البرنامج والزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة.

ثم قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشادا بكلام من" وليد عباس" (٢٠٠٠)(٢١)، "تهاني عبد السلام"(٢٠٠١)(٤)،(٢٠٠٦)(٥)، "عماد أبو القاسم"(٢٠٠٢)(٩)، "كمال درويش ومحمد الحماحى"(٢٠٠٤)(١٠)، "تيمور أحمد راغب"(٢٠٠٤)(٦)، "محمد السمودى"(٢٠٠٣)(١٣)، "يناس غانم"(٢٠٠٨)(٣)، "عادل أبو خوصة"(٢٠٠٨)(٨)، "مصطفى حسين و بهاء الدين عبدالرحمن"(٢٠٠٨)(١٨)، "محمود إسماعيل"(٢٠١٠)(١٧)، "كمال عبد الحميد"(٢٠١٢)(١١)، (٢٠١٥)(١٢)، "مصطفى على"(٢٠١٦)(١٩)، "محمد الحماحى ووليد عبدالرازق"(٢٠١٧)(١٦)، "ادوارد لينترون وأخرون" & et "Eduard lentorn & et"(٢٠١٧)(٢٥)، "مارى كوزلوفسكايا وأخرون"(٢٠١٧)، "ماندروب كاوأخرون" & et "Mandrup Ca & et"(٢٠١٧)(٢٧)، "كاتى كوهرت" وأخرون Katy Kuhrt & et "(٢٠١٧)(٢٦) وذلك لوضع محتوى البرنامج الترويحي المقترح قيد البحث فى ضوء آراء السادة الخبراء .

الخطة الزمنية للبرنامج المقترح

قامت الباحثة فى ضوء آراء السادة الخبراء بتحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على أن تكون شهرين بإجمالى (٢٤) أربعة وعشرون وحدة وحدة بواقع (٣) ثلاثة وحدات اسبوعيا، تراوح زمن كل وحدة ما بين (٣٥ : ٤٥) دقيقة، ثم قامت الباحثة بعرض البرنامج المقترح على السادة الخبراء لإبداء رأيهم فى مدى ملائمة محتوى البرنامج للهدف العام منه وطبيعة الفئة المستهدفة للممارسته.

مرحلة التطبيق والتجريب :**- الاستعداد للتجريب**

اجتمعت الباحثة بالسيدات عينة البحث وأوضحت لهن من خلال جلسة تمهيدية طبيعية البحث والغرض منها وصورة موجزة لخطة تنفيذ البرنامج.

- القياس القبلي

تم تطبيق القياس القبلي لمقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي على جميع سيدات عينة البحث الأساسية يوم ٢٠٢٢/٨/٣١ م في وقت واحد وحساب الدرجات التي حصلت عليها السيدات (الدرجة القبليّة في مستوى دوافع المشاركة في الجري الترويحي).

- التجربة الأساسية

تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على مدار شهرين خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/٣ م إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٨ م، واشتمل البرنامج على (٢٤) أربعة وعشرون وحدة بواقع (٣) ثلاثة وحدات اسبوعياً، وقد تراوح زمن كل وحدة ما بين (٣٥ : ٤٥) دقيقة.

- القياس البعدي

تم تطبيق القياس البعدي لمقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي على جميع سيدات عينة البحث يوم ٢٠٢٢/١٠/٢٩ م في وقت واحد، وتم رصد الدرجات لهن (الدرجة البعديّة في مستوى دوافع المشاركة في الجري الترويحي).

عرض ومناقشة النتائج**أولاً : عرض النتائج**

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث للتأكد من صحة فرض البحث وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع المشاركة في الجري الترويحي لدى أفراد عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي ويرجع هذا لتأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح"، وذلك على النحو التالي

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية و الوزن النسبي والاهمية النسبية لإستجابات عينة البحث فى القياس
القبلى فى البعد الاول (التحسن) من مقياس دوافع المشاركة فى الجرى الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		م أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		٢١ك
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٤٠	١٢	٣٠	١	٦٠	٢	٤٦	١٤	٣٦.٦٦	٥٥	٣٠
٢	٤٦	١٤	٣٣.٣	١	١٣.٣	٤	٣٣.٣	١٠	٣٦.٦	٥٥	٣٠
٣	٤٦	١٤	٣٠	٩	١٦.٦	٥	٣٠	٩	٣٧.٣٣	٥٦	٣٠
٤	٦٠	١٨	٣٠	٩	٦.٦	٢	٣٠	٩	٣٠.٦٦	٤٦	٠
٥	٤٠	١٢	٤٠	١٢	١٦.٦	٥	٤٠	١٢	٣٦.٦٦	٥٥	٠
٦	٣٠	٩	٤٠	١٢	٢٦.٦	٨	٤٠	١٢	٤٠.٦٦	٦١	٠
٧	٣٣.٣	١٠	٥٠	١٥	٦.٦	٢	١٠	٣	٣٨.٠٠	٥٧	٠
٨	٣٠	٩	٥٠	١٥	١٦.٦	٥	٥٠	١٥	٣٨.٦٦	٥٨	٠
٩	٣٦.٦	١١	٣٣.٣	١٠	٢٣.٣	٧	٣٣.٣	١٠	٤٠.٦٦	٦١	٣٠
١٠	٢٦.٦	٨	٤٣.٣	١٣	٢٣.٣	٧	٤٣.٣	١٣	٤٢.٠٠	٦٣	٠
١١	٥٣.٣	١٦	٢٦.٦	٨	١٣.٣	٤	٢٦.٦	٨	٣٥.٣٣	٥٣	٣٠
١٢	٧٠	٢١	٢٣.٣	٧	٣.٣٣	١	٢٣.٣	٧	٢٨.٠٠	٤٢	٠

يتضح من جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات
عينة البحث فى القياس القبلى فى البعد الاول (التحسن) من مقياس دوافع المشاركة فى الجرى
الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث أن بعد (التحسن) فى القياس القبلى قد انحصر
ما بين (٢٨.٠٠ : ٤٢.٠٠).

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات عينة البحث في القياس
البعدي في البعد الأول (التحسن) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		م أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		٢١٤	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
												ك
١	١	٣.٣	٢	٦.٦	١	٣.٣	١	٦.٦	١	٣.٣	١٣٢	٨٨.٠٠
٢	١	٣.٣	١	٣.٣	٢	٦.٦	١	٣.٣	١	٣.٣	١٢٨	٨٥.٣٣
٣	٠	٠	٠	٠	١	٣.٣	١	٠	٠	٠	١٣٤	٨٩.٣٣
٤	١	٣.٣	١	٣.٣	٠	٠	٠	٣.٣	١	٣.٣	١٣٣	٨٨.٦٦
٥	٠	٠	١	٣.٣	٣	١٠	١	٣.٣	١	٠	١٣١	٨٧.٣٣
٦	٠	٠	٢	٦.٦	١٣	٤٣.٣	١٣	٦.٦	٢	٠	١٣٣	٨٨.٦٦
٧	١	٣.٣	١	٣.٣	١١	٣٦.٦	١١	٣.٣	١	٣.٣	١٣٠	٨٦.٦٦
٨	٠	٠	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٠	١٣٠	٨٦.٦٦
٩	٠	٠	٢	٦.٦	٩	٣٠.٠	٩	٦.٦	٢	٠	١٣٧	٩١.٣٣
١٠	١	٣.٣	١	٣.٣	٢	٦.٦	١١	٦.٦	١	٣.٣	١٢٨	٨٥.٣٣
١١	١	٣.٣	١	٣.٣	٣	١٠	١	٣.٣	١	٣.٣	١٢٧	٨٤.٦٦
١٢	٠	٠	١	٣.٣	٠	٠	٩	٣٠.٠	٠	٠	١٣٨	٩٢.٠٠

يتضح من جدول (٥) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية
لإستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد الأول (التحسن) من مقياس دوافع المشاركة
في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث أن بعد (التحسن) في القياس
البعدي قد انحصر ما بين (٨٥.٣٣ : ٩٢.٠٠).

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والإهمية النسبية لإستجابات عينة البحث في القياس
القبلي في البعد الثاني (الإجتماعية) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		٢١٤	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
												ك
١	١٣	٤٣.٣	١	٣.٣	٥	١٦.٦	١٠	٣٣.٣٣	١	٣.٣	٥٧	٣٨.٠٠
٢	١٠	٣٣.٣	٢	٦.٦	٩	٣٠.٠	٩	٣٠.٠	١	٣.٣	٦٣	٤٢.٠٠
٣	١١	٣٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦.٦	١٤	٤٦.٦	١	٣.٣	٥٨	٣٨.٦٦
٤	١٧	٥٥.٦	١	٣.٣	٠	٠	١١	٣٦.٦	١	٣.٣	٤٨	٣٢.٠
٥	٦	٢٠.٠	٣	٩.٠	١١	٣٦.٦	١٠	٣٣.٣	١	٣.٣	٧١	٤٧.٣٣
٦	١٤	٤٦.٦	١	٣.٣	٤	١٣.٣٣	١٠	٣٣.٣	١	٣.٣	٥٥	٣٦.٦٦
٧	٩	٣٠.٠	١	٣.٣	٤	١٣.٣٣	١٦	٥٣.٣	١	٣.٣	٥٧	٣٨.٠
٨	١٢	٤٠.٠	١	٣.٣	٣	٩.٠	١٣	٤٣.٣	١	٣.٣	٥٦	٣٧.٣
٩	١٩	٦٣.٣	٠	٠	١	٣.٣	١٠	٣٣.٣	١	٣.٣	٤٢	٢٨.٠
١٠	٧	٢٣.٣	١	٣.٣	٦	١٨.٠	١٢	٤٠.٠	١	٣.٣	٧٠	٤٦.٦٦

يتضح من جدول (٦) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات عينة البحث في القياس البعدى فى البعد الثانى (الاجتماعية) من مقياس دوافع المشاركة في الجرى الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (الاجتماعية) فى القياس القبلى قد انحصرت ما بين (٢٨.٠٠ : ٤٧.٣٣).

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث فى القياس البعدى فى البعد الثانى (الاجتماعية) من مقياس دوافع المشاركة فى الجرى الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		رقم العبارة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٣.٣	١	٦.٦	٢	٣.٣	١	٦.٦	٢	٣.٣	١	١
٢	٣.٣	١	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٢
٣	٠	٠	٠	٠	٣.٣	١	٠	٠	٠	٠	٣
٤	٠	٠	٠	٠	٦.٦	٢	٠	٠	٠	٠	٤
٥	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٥
٦	٠	٠	٠	٠	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦
٧	٠	٠	٠	٠	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٧
٨	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٨
٩	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٣.٣	١	٩
١٠	٠	٠	٠	٠	٦.٦	٢	٦.٦	٢	٦.٦	٢	١٠

يتضح من جدول (٧) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث فى القياس البعدى فى البعد الثانى (الاجتماعية) من مقياس دوافع المشاركة في الجرى الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ، ان بعد (الاجتماعية) فى القياس البعدى قد انحصرت ما بين (٨٥.٣٣ : ٩٠.٠٠).

جدول (٨)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث فى القياس القبلى

فى البعد الثالث (الاعتیاد) من مقياس دوافع المشاركة فى الجرى الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		رقم العبارة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٥٣.٣	١٦	٣.٣٣	١	٦.٦٦	٢	٣٣.٣٣	١٠	٥٣.٣	١٦	١
٢	٢٦.٦	٨	٦.٦٦	٢	٣٠.٠٠	٩	٣٠.٠٠	٩	٢٦.٦	٨	٢
٣	٢٠.٠	٦	٦.٦٦	٢	٣٦.٦	١١	٣٣.٣	١٠	٢٠.٠	٦	٣
٤	٣٠.٠	٩	٣.٣٣	١	١٣.٣٣	٤	٥٣.٣	١٦	٣٠.٠	٩	٤
٥	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣٣	١	١٠.٠٠	٣	٥٠.٠٠	١٥	٣٣.٣	١٠	٥
٦	١٠.٠	٣	٦.٦٦	٢	٤٦.٦	١٤	٣٠.٠٠	٩	١٠.٠	٣	٦
٧	٣٣.٣	١٠	٣.٣٣	٤	١٣.٣٣	٤	٤٦.٦	١٤	٣٣.٣	١٠	٧

يتضح من جدول (٨) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي في البعد الثالث (الاعتیاد) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (الاعتیاد) في القياس القبلي قد انحصر ما بين (٢٧.٣٢ : ٥٤.٠٠) .

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد الثالث (الاعتیاد) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		رقم العبارة		
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١	٠	٠	٤٦.٦	١٤	٤٣.٣	١٣	٣.٣٣٣	١	٦.٦٦	٢	٠	٠	١
٢	٣.٣	١	٤٠.٠	١٢	٥٠.٠	١٥	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣	١	٢
٣	٠	٠	٥٦.٦٦	١٧	٣٦.٦	١١	٣.٣٣٣	١	٣.٣٣	١	٠	٠	٣
٤	٠	٠	٥٠.٠	١٥	٤٣.٣	١٣	٠	٠	٦.٦٦	٢	٠	٠	٤
٥	٠	٠	٥٣.٣	١٦	٤٠.٠	١٢	٠	٠	٦.٦٦	٢	٠	٠	٥
٦	٣.٣	١	٤٣.٣	١٣	٤٦.٦	١٤	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣	١	٦
٧	٠	٠	٦٠	١٨	٣٦.٦	١١	٣.٣٣	٠	٣.٣٣	١	٠	٠	٧

يتضح من جدول (٩) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد الثالث (الاعتیاد) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (الاعتیاد) في القياس البعدي قد انحصر ما بين (٨٤.٠٠ : ٩٠.٦٦) .

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي في البعد الرابع (التحدى) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		رقم العبارة		
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١	٥٣.٣	١٦	٣.٣	١	٣.٣٣	١	١٣.٣٣	٤	٢٦.٦	٨	٥٣.٣	١٦	١
٢	٤٣.٣	١٣	٣.٣	١	٣.٣٣	١	١٠.٠	٣	٤٠.٠	١٢	٤٣.٣	١٣	٢
٣	٥٣.٣	١٦	٣.٣	١	٦.٦٦	٢	٣.٣٣	١	٣٣.٣	١٠	٥٣.٣	١٦	٣
٤	٤٣.٣	١٣	٣.٣	١	٣.٣٣	١	١٣.٣٣	٤	٣٦.٦	١١	٤٣.٣	١٣	٤

يتضح من جدول (١٠) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي في البعد الرابع (التحدى) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (التحدى) في القياس القبلي قد انحصر ما بين (٣٤.٦٦ : ٣٧.٣٣) .

جدول (١١)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي

في البعد الرابع (التحدى) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		رقم العبارة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٣٠.٣٣	١	٣٠.٣٣	١٣	٤٣.٣	١٤	٤٦.٦	١	٣٠.٣٣	٩٨	٦٥.٣٣
٢	٠	٠	٣٠.٣٣	١٣	٤٣.٣	١٥	٥٠.٠	١	٣٠.٣٣	١٣٢	٨٨.٠٠
٣	٣٠.٣٣	١	٣٠.٣٣	١١	٣٦.٦	١٧	٥٦.٦٦	١	٣٠.٣٣	١٣٢	٨٨.٠٠
٤	٠	٠	٦٦.٦٦	٩	٣٠.٠	١٩	٦٣.٣٣	٢	٠	١٣٧	٩١.٣٣

يتضح من جدول (١١) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لإستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد الرابع (التحدى) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (التحدى) في القياس البعدي قد انحصر ما بين (٦٥.٣٣ : ٩١.٣٣) .

جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي

في البعد الخامس (المكانة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		رقم العبارة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
١	٥٣.٣	١٦	٣٠.٣٣	١	١٠.٠	٣	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	٤٩	٣٢.٦٦
٢	٣٠.٠٠	٩	٣٠.٣٣	١	٦.٦٦	٢	٥٦.٦٦	١٧	٣٠.٠٠	٥٨	٣٨.٦٦
٣	٢٦.٦	٨	٦.٦٦	٢	٢.٠٠	٣	٥٠.٠	١٥	٢٦.٦	٦٥	٤٣.٠٠
٤	٣٠	٩	٦.٦٦	٢	٦.٦٦	٢	٥٠.٠	١٥	٣٠	٦٣	٤٢.٠٠
٥	٣٣.٣	١٠	١٠.٠	٣	٦.٦٦	٢	٤٦.٦	١٤	٣٣.٣	٦١	٤٠.٦٦
٦	٤٠	١٢	٣٠.٣٣	١	٦.٦٦	٢	٥٠.٠	١٥	٤٠	٥٢	٣٤.٦٦

يتضح من جدول (١٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي في البعد الخامس (المكانة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (المكانة) في القياس القبلي قد انحصر ما بين (٣٢.٦٦ : ٤٣.٠٠) .

جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي

في البعد الخامس (المكانة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		٢١٤
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١
٢	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١
٣	٠	٠	١٠	٣٣.٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١
٤	٠	٠	١٦	٥٣.٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١
٥	١	٣.٣٣	١١	٣٦.٦	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١
٦	٠	٠	٩	٣٠.٠	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١

يتضح من جدول (١٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد الخامس (المكانة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (المكانة) في القياس البعدي قد انحصر ما بين (٨٥.٣٣ : ٩٠.٠٠) .

جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي

في البعد السادس (اللياقة والصحة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		٢٤
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	٨	٢٦.٦	١٠	٣٣.٣	٨	٢٦.٦	٧	٢٣.٣	١٠	٣٣.٣	٤٦.٦٦
٢	١٠	٣٣.٣	١٢	٤٠.٠	١	٣.٣	٧	٢٣.٣	١٢	٣٣.٣	٣٩.٣٣
٣	٩	٣٠.٠	٩	٣٠.٠	١١	٣٦.٦	١١	٣٠.٠	٩	٣٠.٠	٤٢.٦٦
٤	١٠	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	٧	٢٣.٣	٧	٢٣.٣	١٠	٣٣.٣	٤٢.٦٦
٥	٩	٣٠.٣	١٠	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١٠	٣٠.٣	٤٢.٠
٦	٨	٢٦.٦	١١	٣٦.٦	١٠	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١١	٣٦.٦	٤٣.٣٣

يتضح من جدول (١٤) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس القبلي في البعد السادس (اللياقة والصحة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (المكانة) في القياس القبلي قد انحصر ما بين (٣٩.٣٣ : ٤٦.٦٦) .

جدول (١٥)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد السادس (اللياقة والصحة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي

رقم العبارة	أعراض بدرجة كبيرة		أوافق		لم أكون رأي		أعارض		أعارض بدرجة كبيرة		٢٤
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	٨٠.٠
٢	٠	٠	١	٣.٣٣	٠	٠	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	٨٨.٠
٣	٠	٠	٢	٦.٦٦	١٠	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١٨	٦٠.٠	٨٩.٣٣
٤	١	٣.٣٣	١	٣.٣٣	٨	٢٦.٦	١	٣.٣٣	١٩	٦٣.٣	٨٨.٦٦
٥	٠	٠	١	٣.٣٣	٧	٢٣.٣	٧	٢٣.٣	٢٢	٧٣.٣٣	٩٣.٣٣
٦	٠	٠	٠	٠	٧	٢٣.٣	٧	٢٣.٣	٢٣	٧٦.٦٦	٩٥.٣٣

يتضح من جدول (١٥) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث في القياس البعدي في البعد السادس (اللياقة والصحة) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي الناتجة عن البرنامج المقترح قيد البحث ان بعد (اللياقة والصحة) في القياس البعدي قد انحصر ما بين (٨٠.٠ : ٩٥.٣٣) .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في ابعاد مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي قيد البحث ن = ٣٠

معدل التغير %	الفرق	بعدي		قبلي		المتغيرات	١
		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	الاهمية النسبية	الوزن النسبي		
٥١.٠٦	٩١٩	٨٧.٨٣	١٥٨١	٣٦.٧٧	٦٢٢	التحسن	١
٤٨.٣٥	٧٢٧	٨٦.٨٣	١٣٠٤	٣٨.٤٨	٥٧٧	الاجتماعية	٢
٤٥.٣٤	٤٧٦	٨٧.١٤	٩١٥	٤١.٨٠	٤٣٩	الاعتیاد	٣
٣٨.٨٣	٢٣٣	٧٤.٨٣	٤٤٩	٣٦.٠٠	٢١٦	التحدى	٤
٤٩.١١	٤٢٣	٨٧.٧٧	٧٩٠	٣٨.٦٦	٣٣٨	المكانة	٥
٤٦.٣٤	٤١٧	٨٩.١١	٨٠٢	٤٢.٧٧	٣٨٥	اللياقة والصحة	٦
٢٧٩.٠٣	٣٢٢٤	٥١٣.١١	٥٨٤١	٢٣٤.٤٦	٢٦١٧	مجموع ابعاد مقياس الجري الترويحي	

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي في ابعاد مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة وتفسير النتائج مرتبة وفق المحاور الستة للمقياس المستخدم قيد البحث:

البعد الأول: (التحسن)

يتضح من جدول (٤) و جدول (٥) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات عينة البحث في البعد الاول (التحسن) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي والذي يشير إلي أن بعد (التحسن) في القياس القبلي قد انحصر ما بين (٢٨.٠ : ٤٢.٠٠) بينما في القياس البعدي قد انحصر ما بين (٨٥.٣٣ : ٩٢.٠٠).

وبداسة تلك النتائج نجد هناك تغير بين القياسين القبلي والبعدي في البعد الأول (التحسن) بمعدل تغير بلغ ٥١.٠٦ % لصالح القياس البعدي وهذا ما يتضح من جدول (١٦) وترجع الباحثة هذا التغير إلى تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح حيث وضع البرنامج على أسس علمية تتفق وطبيعة وخصائص السيدات في هذه المرحلة السنية حيث أن السيدات إذا ما اتحت لهن فرصة الممارسة الحركية المنظمة من خلال أنشطة مشوقة تزيد من فرص التحدي لقدراتهن. ويتفق هذا مع ما ذكره كلا من "بيرنارد مارتى Bernard Marti" (١٩٩١) (٢٢)، "عماد أبو القاسم" (٢٠٠٢) (٩)، "تيمور أحمد راغب" (٢٠٠٤) (٦)، "ايناس غانم" (٢٠٠٨) (٣)، "وى لبيبيج و المينبوش Wu Liping & Al Menopuse" (٢٠١٤) (٣٠)، "برينو تيروتى وآخرون Bruno Tirotti & et" (٢٠١٤) (٢٣)، "كمال عبد الحميد" (٢٠١٥) (١٢)، "مصطفى على" (٢٠١٦) (٢٠)، "ديوجن شيلا و كلين كونتيمب Dugn Sheila & Clin Contemp" (٢٠١٦) (٢٤)، "روبير ايم Roper EM" (٢٠١٦) (٢٩)، "ادوارد الينترون وآخرون Eduard Alentorn & et" (٢٠١٧) (٢٥)، "مارى كوزلوفسكايا وآخرون Mari Kozlovski Mas & et" (٢٠١٧) (٢٨)، "ماندروب ك وآخرون Mandrup Ca & et" (٢٠١٧) (٢٧)، "كاتى كوهرت وآخرون Katy Kuhrt & et" (٢٠١٧) (٢٦)، حيث أكدوا على أهمية ممارسة السيدات للجري الترويحي وما له

من تأثيرات إيجابية عظيمة على الحياة العامة للسيدات ومن ثم التوجه إلى العمل على نشر ثقافة الترويح الرياضية وعلى الأخص الأنشطة الترويحية الرياضية السهلة الممارسة العظيمة الفاعلية في حياة الأفراد.

البعد الثاني: (الإجماعية)

يتضح من جدول (٦) وجدول (٧) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لإستجابات عينة البحث في البعد الثاني (الإجماعية) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي والذي يشير إلي أن بعد (الإجماعية) في القياس القبلي قد انحصر ما بين (٢٨.٠٠ : ٤٧.٣٣) بينما في القياس البعدي قد انحصر ما بين (٨٥.٣٣ : ٩٠.٠٠).

وبدراسة تلك النتائج نجد هناك تغير بين القياسين القبلي والبعدي في البعد الثاني (الإجماعية) بمعدل تغير بلغ ٤٨.٣٥ % لصالح القياس البعدي وهذا ما يتضح من جدول (١٦) وترجع الباحثة هذا التغير إلى تأثير البرنامج الترويحي المقترح ، ويتفق هذا مع ما ذكره كلا من " اسامة كامل راتب " (١٩٩٨)(١)، (١٩٩٩)(٢)، ، "وليد أحمد" (٢٠٠١)(٢٠)، "عادل أبو خوصة" (٢٠٠٨)(٨)، "مصطفى حسين باهى و بهاء الدين عبدالرحمن" (٢٠٠٨)(١٨)، "محمود إسماعيل" (٢٠١٠)(١٧)، "محمد السمودي، حمدينو عمر وآخرون" (٢٠١٤)(١٤)، "وى ليينج و لامنوبش Wu Liping & Al Menopaus" (٢٠١٤)(٣٠) "برنيو تيروتى واخرون Bruno Tirotti & et" (٢٠١٤)(٢٣)، "كمال عبد الحميد" (٢٠١٥)(١٢)، "مصطفى على" (٢٠١٦)(١٩)، حيث أكدوا على فعالية الترويح الرياضى فى تنمية الإجماعية لدى الأفراد وعلى السيدات مما يحفز لديهم الدافع للمشاركة فى كافة الأنشطة، مما يؤكد ضرورة العمل على تنمية دوافع المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدورها الفعال فى تنمية الإجماعية لدى المشاركين.

البعد الثالث " (الإعتياد)

يتضح من جدول (٨) وجدول (٩) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية لإستجابات عينة البحث فى البعد الثالث (الإعتياد) من مقياس دوافع المشاركة في الجري الترويحي والذي يشير إلي أن بعد (الإعتياد) فى القياس القبلي قد انحصر ما بين (٢٧.٣٢ : ٥٤.٠٠) بينما فى القياس البعدي قد انحصر ما بين (٨٤.٠ : ٩٠.٦٦)

وبدراسة تلك النتائج نجد هناك تغير بين القياسين القبلي والبعدي في البعد الثالث (الإعتياد) بمعدل تغير بلغ ٤٥.٣٤ % لصالح القياس البعدي وهذا ما يتضح من جدول (١٦) وترجع الباحثة هذا التغير إلى تأثير البرنامج الترويحي المقترح ويتفق هذا مع ما ذكره كلا من " تهاني عبد السلام" (٢٠٠١)(٤)، (٢٠٠٦)(٥)، "عماد أبو القاسم" (٢٠٠٢)(٩)، "كمال درويش ومحمد الحماحمى" (٢٠٠٤)(١٠)، "تيمور أحمد راغب" (٢٠٠٤)(٦)، "محمد السمودي" (٢٠٠٣)(١٣)، "يناس غانم" (٢٠٠٨)(٣)، "عادل أب خوصة" (٢٠٠٨)(٨)، "وى ليينج و لامنوبش Wu Liping & Al Menopaus" (٢٠١٤)(٣٠)، "برنيو تيروتى واخرون Bruno Tirotti & et" (٢٠١٤)(٢٣)، "كمال عبد الحميد" (٢٠١٥)(١١)، "مصطفى على" (٢٠١٦)(١٩)، "ديوجن شيلا و كلين كونتيمب Dugn Sheila & Clin Contemp" (٢٠١٦)(٢٤)، حيث تناولوا تأثير ممارسة الترويح الرياضى على تنمية الدافع لإستمرارية المشاركة فى الأنشطة الترويحية والإعتياد على الممارسة لدى الممارسين وأكدوا على التأثير الفعال للترويح الرياضى على تنمية الوعى بأهمية الجرى الترويحي للوصول لمرحلة الإعتياد لدى الممارسين ليصبح أسلوب حياة.

البعد الرابع: (التحدي)

يتضح من جدول (١٠) وجدول (١١) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات عينة البحث فى البعد الرابع (التحدي) من مقياس دوافع المشاركة في الجرى الترويحي والذي يشير إلي أن بعد (التحدي) فى القياس القبلى قد انحصر ما بين (٣٤.٦٦ : ٣٧.٣٣) بينما فى القياس البعدى قد انحصر ما بين (٦٥.٣٣ : ٩١.٣٣).

وبدراسة تلك النتائج نجد هناك تغير بين القياسين القبلي والبعدى في البعد الرابع (التحدي) بمعدل تغير بلغ ٣٨.٨٣ % لصالح القياس البعدى وهذا ما يتضح من جدول (١٦) وترجع الباحثة هذا التغير إلى تأثير البرنامج الترويحي المقترح ويتفق هذا مع ما ذكره " بيرنارد مارتي Bernard Marti (١٩٩١)(٢٢)، " وليد عباس " (٢٠٠٠)(٢١)، " عماد أبو القاسم " (٢٠٠٢)(٩)، " كمال درويش ومحمد الحماحمى " (٢٠٠٤)(١٠)، " ايناس غانم " (٢٠٠٨)(٣)، " مصطفى حسين باهى و بهاء الدين عبدالرحمن " (٢٠٠٨)(١٨)، " وى ليينج و لامنوبش Wu Liping & Al Menopaush " (٢٠١٤)(٣٠)، " ديوجن شيلا و كلين كونتيمب Dugn Sheila & Clin Contemp " (٢٠١٦)(٢٤)، " روبير ايم Roper EM " (٢٠١٦)(٢٩)، حيث تناولوا تأثير ممارسة التروييح الرياضى على روح التحدى لدى الممارسين وأكدوا على فعاليته بكفائة فى تنمية روح التحدى لدى الممارسين .

البعد الخامس: (المكانة)

يتضح من جدول (١٢) وجدول (١٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات عينة البحث فى البعد الخامس (المكانة) من مقياس دوافع المشاركة في الجرى الترويحي والذي يشير إلي أن بعد (المكانة) فى القياس القبلى قد انحصر ما بين (٣٢.٦٦ : ٤٣.٠) بينما فى القياس البعدى قد انحصر ما بين (٨٥.٣٣ : ٩٠.٠).

وبدراسة تلك النتائج نجد هناك تغير بين القياسين القبلي والبعدى في البعد الخامس (المكانة) بمعدل تغير بلغ ٤٩.١١ % لصالح القياس البعدى وهذا ما يتضح من جدول (١٦) وترجع الباحثة هذا التغير إلى تأثير البرنامج الترويحي المقترح ويتفق هذا مع ما ذكره كلا من " وى ليينج و لامنوبش Wu Liping & Al Menopaush " (٢٠١٤)(٣٠)، "برنيو تيروتى واخرون Bruno Tirotti & et " (٢٠١٤)(٢٣)، " ديوجن شيلا و كلين كونتيمب Dugn Sheila & Clin Contemp " (٢٠١٦)(٢٤)، " روبير ايم Roper EM " (٢٠١٦)(٢٩)، "ادوارد لينترون وأخرون Eduard Alentorn & et " (٢٠١٧)(٢٥)، "مارى كوزلوفسكايا وأخرون Mari Mandrup Ca & et " (٢٠١٧)(٢٨)، "ماندروب ك وأخرون Kozlovski Mas & et " (٢٠١٧)(٢٦)، " كاتى كوهرت وأخرون Katy Kuhrt & et " (٢٠١٧)(٢٦)، حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى العائد الإيجابى لممارسة الأنشطة الترويحية والذي تبلور فى ضرورة العمل على توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة تلك الأنشطة حتى يتسنى تحقيق الأهداف المرجوة منها.

البعد السادس: (اللياقة والصحة)

يتضح من جدول (١٤) وجدول (١٥) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لإستجابات عينة البحث فى البعد السادس (اللياقة والصحة) من مقياس دوافع المشاركة فى الجرى الترويحي والذي يشير إلى أن بعد (اللياقة والصحة) فى القياس القبلى قد انحصر ما بين (٣٩.٣٣ : ٤٦.٦٦) بينما فى القياس البعدى قد انحصر ما بين (٨٠.٠٠ : ٩٥.٣٣) وبادراسة تلك النتائج نجد هناك تغير بين القياسين القبلى والبعدى فى البعد السادس (اللياقة والصحة) بمعدل تغير بلغ ٤٦.٣٤ % لصالح القياس البعدى وهذا ما يتضح من جدول (١٦) وترجع الباحثة هذا التغير إلى تأثير البرنامج الترويحي المقترح ويتفق هذا مع ما ذكره كلا من " اسامة كامل راتب " (١٩٩٨)(١)، (١٩٩٩)(٢)، " وليد عباس " (٢٠٠٠)(٢١)، " وليد أحمد " (٢٠٠١)(٢٠)، " محمد السموندى، حمدينو عمر " (٢٠١٤)(١٤)، " وى ليينج و لامنوبش Wu Liping & Al Menopaush " (٢٠١٤)(٣٠)، " كمال عبد الحميد " (٢٠١٥)(١٢)، " مصطفى على " (٢٠١٦)(١٩)، " ديوجن شيلا و كلين كونتيمب Dugn Sheila & Clin Contemp " (٢٠١٦)(٢٤)، " روبير ايم Roper EM " (٢٠١٦)(٢٩)، " محمد الحماحمى ووليد عبدالرازق " (٢٠١٧)(١٦)، " ماندروب ك وأخرون Mandrup Ca & et " (٢٠١٧)(٢٧) حيث أكدت جميعها على أهمية العناية بالصحة العامة للفرد فالدول المتقدمة جميعها تهتم بالصحة العامة والطب الوقائى وقد تشكلت هيئات متعددة ومتنوعة لنشر الوعى الصحى على كافة القطاعات.

إستخلاصا لما سبق إستعراضه تؤكد الباحثة على الدور الفعال للجرى الترويحي فى حياة الأفراد فضلا عن التأثير الكبير للبرنامج الترويحي المقترح فى تنمية دوافع للمشاركة فى الجرى الترويحي، ومن ثم تتوصل الباحثة إلى التحقق من صحة فرض البحث والذى ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى دوافع المشاركة فى الجرى الترويحي لدى أفراد عينة البحث بين القياسين القبلى والبعدى فى اتجاه القياس البعدى ويرجع هذا لتاثير البرنامج الترويحي الرياضى المقترح".

الإستخلاصات

- فى ضوء هدف البحث وفرضه وكذا المعالجات الإحصائية، وبعد عرض النتائج وتفسيرها وما تم استنتاجه، تستخلص الباحثة ما يلي :
- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ذو فعالية فى تنمية مستوى دوافع المشاركة فى الجري الترويحي لدى السيدات.
 - أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر بالتحسن فى نتائج عينة البحث بعد تطبيق البرنامج على محاور دوافع المشاركة فى الجري الترويحي لدى السيدات.
 - أن المشاركة فى نشاط الجري الترويحي له أهمية كبيرة ومؤثر فى حياة الأفراد.
 - انخفاض مستوى دوافع المشاركة فى الجري الترويحي لدى السيدات يؤثر على جودة نمط حياتهن الصحية.

التوصيات

فى ضوء نتائج البحث وإستخلاصاته توصي الباحثة:

- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على السيدات بمجتمع البحث والمجتمعات المماثلة الأخرى مع إخضاعه لدراسة والتقييم فى فترات منتظمة.
- الإتجاه إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات بإستخدام أنواع أخرى من الأنشطة الترويحية على فئة السيدات.
- مساهمة المجتمع والمتخصصين فى المجال الترويحي ووسائل الإعلام فى نشر الوعى ببرامج الجري الترويحي لدى أفراد المجتمع.
- الإهتمام بتنظيم المسابقات والمهرجانات الرياضية لتشجيع جميع قطاعات المجتمع على ممارسة الجري الترويحي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٨): "رياضة المشى" سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس، ع(٢١)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): "النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى والأنشطة الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي، القاهرة. إبراهيم خليفة
- ٣- ايناس محمد غانم (٢٠٠٨): "فعالية برنامج ترويحى مائى مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى المرأة المسنة"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية (أبو قير)، جامعة الإسكندرية.
- ٤- تهانى عبد السلام (٢٠٠١): "الترويح والتربية الترويحية" دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- تهانى عبد السلام (٢٠٠٦): "دراسات فى الترويح" دار المعارف، القاهرة. طه عبدالرحيم
- ٦- تيمور أحمد راغب (٢٠٠٤): "تقنين مقياس دوافع المشاركة فى الجرى الترويحي"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- طه عبدالرحيم طه (٢٠٠٦): "مدخل إلى الترويح" دار الوفاء للطبع والنشر، الإسكندرية.
- ٨- عادل أبو خوصة (٢٠٠٨): "الوعى الترويحي وعلاقته بالممارسات الإيجابية فى ظل بعض المتغيرات المجتمعية لدى طلاب جامعة الأقصى بفلسطين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩- عماد أبو القاسم (٢٠٠٢): "الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضى وعلاقتها ببعض العادات والسلوكيات الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الثانوى"، بحث منشور، المؤتمر العلمى ، كلية التربية ارياضية بأبى قير، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- كمال درويش (٢٠٠٤): "الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة. محمد الحماحمى
- ١١- كمال عبدالحميد (٢٠١٢): "الترويح الرياضى للشباب" دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٢- كمال عبدالحميد (٢٠١٥): "الأسس الفلسفية للترويح الرياضى" الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد السموندى (٢٠٠٣): "الترويح الرياضي وأوقات الفراغ" مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ١٤- محمد السموندى (٢٠١٤): "مدخل الترويح الرياضي" مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ١٥- محمد السموندى (٢٠١٤): "البرامج الترويحية فى المؤسسات الرياضية" مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ١٦- محمد الحماحمى (٢٠١٧): "التنشئة الإجتماعية من أجل الترويح" الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- محمود إسماعيل (٢٠١٠): "سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ" إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ١٨- مصطفى حسين باهى (٢٠٠٨): "التنشئة الإجتماعية نحو وقت الفراغ وتفعيل المخاطرة لدى الطلاب فى بعض محافظات ج.م.ع"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية بأبى قير، جامعة الأسكندرية.
- ١٩- مصطفى على (٢٠١٦): "دور الوعى الترويحي فى استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب" دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دسوق.
- ٢٠- وليد أحمد عبدالرازق (٢٠٠١): "الوعى الترويحي لدى معلمى التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢١- وليد عباس (٢٠٠٠): "بناء برامج للأنشطة الترويحية الرياضية للسياحة الرياضية بجمهورية مصر العربية" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- ٢٢- Bernard Marti (١٩٩١): "Helth Effects of recreationl Rumming in Women, Some Epidemiological and Preventive Aspects" Sprts Medicine, ١١(١):٢٠-٥١
- ٢٣- Bruno Tirotti & et (٢٠١٤): " What Do Recreational Runners Think Bout Risk Factors for Running Injuries? A Descriptive Study of Their Beliefs nd Opinions, Journal of Orthopedie & Sports Physical Therapy.vol December. www.josp.org.
- ٢٤- Dugn Sheila & Clin Contemp (٢٠٢٠): Design of a Lifestyle intervention to slow menopause-related progression of intra-abdominal adipose issue in women, National library of Medicine
- ٢٥- Eduard Alentorn & et (٢٠١٩): The Association of Recretional and Competitive Running With Hip and Knee Osteoarthritis, A Systematie Review and Meta-nalysis, Jurnal of Orthopaedie & "Sports Physical Terapy, vol ٢٠١٧
- ٢٦- Katy Kuhrt & et (٢٠٢٢): Is recreational running associated with earlier delivery and lower birth weght in women who continue to run during pregnancy?, BMJ Open Sport Exerc Med:١٠:١١٣٦-bmjsem-٢٠١٧.
- ٢٧- Mandrup Ca & et (٢٠٢١): Effects of high-intensity trining on crdiovsular risk factors in premenopuosl and postmenopausal women, National Library of Medicine, vol ٢٠١٧.
- ٢٨- Mari Kozlovski Ms & et (٢٠١٩) A profile of helth , lifestyei and trining habits of ٤٧٢٠ Austrian recreational runners, health promotion journal of Australia, vol ٣٠.p.١٧٢-١٧٩.
- ٢٩- Roper EM (٢٠٢١): Concerns for Personal Safety Among Female Recreational Runners.Journal Women in Sport and Physical Activity ٢٤(٢),٩١٠٩٨,vol October ٢٠١٦.
- ٣٠- WU Liping et al. Menopause (٢٠١٩): Effects of Lifestyle intervention improve cardiovascular disease risk factors in community-based menopausal transition and early postmenopausal women in China, National Library of Medicine, vol Dec ٢٠١٤.