



## المشاركة في الرياضة

### خلفية

يُقدّم المُلخص أدناه الأدلة البحثية حول المشاركة في الرياضة في العالم العربي.

تُركز مجموعة أدوات التعليم على الأثر الواقع على مخرجات المتعلّمين؛ حيث تقدّم تقديرًا لمتوسط أثر المشاركة في الرياضة على التقدم المُحرز في التعليم، وذلك استنادًا إلى عدد كبير من الدراسات الكفّية المجمّعة من جميع أنحاء العالم.

تقدم هذه الصفحة ملخصًا وتحليلًا للدراسات الفردية حول نهج المشاركة في الرياضة المُطبّق في العالم العربي، وعلى خلاف مجموعة الأدوات فإنها تتضمن دراسات لا تقدّم تقديرًا للأثر، وإنما تبحث في تطبيق التدخلات ونظرة مديري المدارس والمعلمين والطلبة إليها باستخدام مجموعة من الطرق البحثية، وتُعد هذه المعلومات مفيدة بالنسبة لمديري المدارس والمعلمين الراغبين في الاطلاع على أمثلة محددة عن تدخلات المشاركة في الرياضة التي طبّقت في العالم العربي.

### مُلخص الأبحاث التي أجريت في العالم العربي

تعمل تدخلات المشاركة في الرياضة على إشراك الطلبة في الأنشطة الرياضية كوسيلة لزيادة المشاركة والتحصيل التعليميين، كما تُستخدم الأنشطة الرياضية في بعض الأحيان إلى جانب مهارات الدراسة لتحسين تعلّم تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، أو الرياضيات، أو القراءة والكتابة. يعد الأثر الكُلّي للمشاركة في الرياضة على تحسين التحصيل الأكاديمي إيجابيًا لكنه منخفض (إحراز تقدم يعادل شهرين إضافيين تقريباً). ومع ذلك لم تجد الأدلة في العالم العربي صلة مباشرة بين النشاط البدني والمخرجات الأكاديمية، لكنها تشير إلى أن المشاركة في الرياضة والنشاط البدني من المرجح أن يكون له فوائد صحية واجتماعية أوسع.

وفي دراسة طويلة أُجريت في الجزائر، أظهر Khiat & Bekhechi (2019) أن المشاركة المنتظمة في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضات لها أثر إيجابي كبير في الأداء الأكاديمي والمعرفي لطلبة الابتدائي، وعند متابعة المجموعة التجريبية المكونة من 55 طالبًا يمارسون الرياضات خارج المدرسة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع، والمجموعة الضابطة المكونة من 55 طالبًا لا يمارسون رياضات خارج المدرسة، على مدار 15 شهرًا. بيّنت النتائج أن الطلبة في المجموعة التجريبية كانت مستويات تركيزهم أعلى، وتحسّن أدائهم التحصيلي بشكل عام.



من ناحية أخرى، أظهرت دراسات أخرى أن الطلبة في العالم العربي لا يشاركون في الرياضات داخل المدرسة وخارجها، ففي الأردن على سبيل المثال كشفت عينة من الطلبة المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و15 سنة (المجتمع = 1166) والمأخوذة من خمس مدارس حكومية ومدرستين خاصتين أن 34.5% من المراهقين مارسوا التمارين الرياضية خارج ساعات الدوام المدرسي مرة واحدة في الأسبوع أو أقل (Nassar et al., 2018). وكشفت المقارنات بين الجنسين أن الفتيات مارسن التمارين الرياضية بوتيرة أقل من الأولاد. وفي حين يمكن تفسير قلة الأنشطة البدنية للأولاد بقلة المرافق المخصصة للتمارين خارج المدرسة، فإن النشاط البدني المحدود للفتيات يمكن أن يُعزى لأسباب ثقافية. وقد أوضح Nassar et al (2018) أن ممارسة الفتيات للرياضة ليست مقبولة ثقافيًا كما هو الأمر بالنسبة لأقرانهن من الذكور، كما أنهن يتحقلن مسؤوليات أسرية أكثر، وليس لديهن الوقت للمشاركة في الرياضات مثل الأولاد، إضافة إلى ذلك فإن رغبة الأولاد في أن يكونوا أقوياء لتحقيق شكل الجسم الذكوري وحماية أنفسهم يمكن أن يكون سببًا آخرًا يحفز الأولاد ليمارسوا النشاط البدني بشكل أكبر.

كانت نتائج الدراسات المذكورة أعلاه متوافقة مع دراسة El Hamdouchi et al (2017) الذي وجد خلال استكشاف حجم النشاط البدني لمئة طفل أعمارهم بين 8-14 في المغرب أن 21% من هؤلاء يعانون زيادة في الوزن، وأن البنات بشكل عام أقل نشاطًا من الأولاد. ولم تخصص المدارس 60 دقيقة فقط للتربية الرياضية في الأسبوع، بل لوحظ أيضًا أن هذه المدارس كانت غير مجهزة ولم تضم سوى ملاعب لكرة القدم وساحات خارجية، وكذلك كان الأمر في الأحياء المحيطة بالمدرسة إذ لا توجد مرافق مجانية أو منخفضة التكلفة (مثل المراكز الترفيهية والنوادي)، كما يوجد نقص في ساحات اللعب الخارجية، والمرافق الخاصة بالدراجات الهوائية، والأرصفة حول المدرسة غير صالحة للمشبي. وفي دراسة كفية أجريت في عُمان، اعتبرت 384 طالبة في المرحلة الثانوية أن عدم القدرة على الوصول إلى المرافق ومحدوديتها تمثل عوائق رئيسة أمام التربية الرياضية (Sulaimi et al., 2018) لذلك تشير هاتان الدراستان إلى أن ثمة حاجة لتصميم تغييرات في البيئة المدرسية لتشمل مرافق (مثل الصالات الرياضية في المدارس أو قريبًا من البيئة المدرسية) لتعزيز ممارسة النشاط البدني للأطفال في المدرسة (El Hamdouchi et al., 2017; Sulaimi et al., 2018).

علوة على ذلك، اكتشف Zerouki & Zerouki, Benour (2018) أن مشاركة الطلبة في الرياضة ضمن ساعات الدوام المدرسي وبعدها مقترنة بإدراكهم الذاتي الجسدي والعام، وعلى هذا النحو وُجد أن وتيرة النشاط الرياضي والتربية الرياضية لـ 229 من الطلبة في المتوسط والثانوي من 10 مدراس جزائرية مُختارة مرتبط بمواقفهم وسلوكياتهم، فالمشاركة في النشاط البدني لأكثر من ساعة حسن السلامة البدنية والنفسية للطلبة، وزاد ثقتهم بأنفسهم، وبناء على هذا فقد أوصى القائمون على الدراسة المدارس بزيادة عدد حصص التربية الرياضية في الأسبوع. وفي سياق مماثل اقترح Zerf (2018) على المدارس الجزائرية تضمين أوقات استراحة نشطة من خلال ألعاب تمثيل الأدوار؛ لزيادة النشاط البدني، وتحسين مستوى رفاة طلبة المرحلة المتوسطة.



في دراسة أخرى أجريت في الجزائر، درس Bloufa & Zitouni, Daho (2018) مدى تضمن قائمة مؤشرات الكفاءة في مناهج التربية الرياضية في مدرسة ثانوية مهارات التفكير وفقاً لتصنيف بلوم، فوجد أن المناهج الدراسية تتضمن غالبية مهارات التفكير، لكنها لا تُنمي قدرة الطلبة على التحليل، ولا تطوّر المهارات المعرفية لديهم في مرحلة المتوسط، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن مصممي المناهج الدراسية أعطوا أهمية كبيرة للجانب الحركي من مهارات التفكير، لأنهم يعتقدون أن الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة في سياق مادة التربية الرياضية تحتاج مزيداً من التركيز على المهارة التطبيقية مقارنةً بمهارات التفكير المعرفي الأخرى لتصنيف بلوم. ولهذا السبب تقترح هذه الدراسة على مصممي المناهج الدراسية مراعاة المهارات المعرفية والتحليلية عند إعادة تصميم المناهج الدراسية الخاصة بالرياضات والتربية الرياضية؛ لتقوية القدرة على التفكير الإبداعي ومهارات حل المشكلات لدى الطلبة.

أظهرت دراسة مستعرضة أجريت في أربع مدارس ابتدائية مختارة بشكل عشوائي في قطر أن 183 طفلاً في الابتدائي (86 ولدًا و97 بنتاً) أعمارهم بين 6-12 سنة لا يصلون إلى معيار النشاط البدني المدرسي الفوصى به (نشاط بدني معتدل إلى قوي "MVPA")؛ مدة 30 دقيقة أو أكثر في اليوم (Zimmo et al., 2017). وكانت البنات في عمر 9 سنوات أقل نشاطاً من الأولاد في العمر نفسه، لهذا السبب كان من الضروري أن يدرس الباحثون مشكلة قلة الوقت المخصص للنشاط البدني أثناء ساعات الدوام المدرسي بين الأطفال في المدارس الابتدائية في قطر. وعلى سبيل المثال بحث Al-Sager, Al-Alja'am & Maadeed (2017) في استخدام التكنولوجيا كوسيلة لتعزيز النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي الصحي لطلبة المدارس الابتدائية في قطر. وحددت نتائج دراستهم أن استخدام اللعبة التفاعلية القائمة على الوسائط المتعددة -التي طوّرت بمساعدة أخصائيي تغذية ومدرّسي التربية الخاصة، والتي استهدفت مرض السمّنة لدى الأطفال والعادات الغذائية السيئة ونمط الحياة قليل الحركة- ساعد الطلبة على إدراك أهمية تناول وجبة فطور صحية يوميًا وممارسة الرياضة البدنية بانتظام في تحسين أدائهم في المدرسة. ورغم الفوائد المباشرة للعبة التفاعلية، إلا أن Al-Sager et al (2017) أشاروا إلى أن اللعبة الرقمية تحتاج مزيداً من التقييمات ودراسة تحليلية حول فاعليتها.

من ناحية أخرى كان لاستخدام الألعاب الإلكترونية علاقة سلبية بالصحة (معامل الارتباط = -0.20)، والعلاقات الاجتماعية (معامل الارتباط = -0.42)، والنشاط البدني (معامل الارتباط = -0.49) لدى الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة الذين اختيروا بطريقة عشوائية من بين 30 مدرسة ثانوية في المملكة العربية السعودية. (Alshehri & Mohamed, 2019) جُمعت البيانات في فصل دراسي واحد باستبانة عبر الإنترنت صممها مؤلفو البحث وتضمنت 60 بنداً. وقد أظهرت النتائج أن العلاقة الارتباطية يمكن أن تستند إلى انخفاض مستويات النشاط البدني والزيادة في معدل كتلة الجسم في العينة، وفي هذا الشأن أوصى المؤلفون المدارس بتخصيص مزيد من الوقت للأنشطة البدنية ودعمها وتشجيعها. وقد ثبت أن الوقت اليومي أمام الشاشة يرتبط بانتشار الخمول البدني والعادات



السيئة المرتبطة بنمط الحياة لطلبة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم بين 14-19 سنة في المغرب (El Achhab et al., 2018), وكان هذان الأثران السلبيان شائعين بين الإناث أكثر من الذكور. كذلك في المملكة العربية السعودية كان انتشار السمنة والأمراض المزمنة ذات الصلة بين المراهقات اللواتي تقل أعمارهن عن 20 سنة النتيجة التي أدى إليها النشاط البدني غير الكافي. (Bajamal et al., 2017) وعلى غرار ذلك، شارك أطفال المدارس الابتدائية في قطر ولا سيما البنات في نشاط بدني معتدل إلى قوي "MVPA" بشكل غير كاف خلال اليوم الدراسي. (Zimmo et al., 2020) ونظرًا لهذه النتائج المقلقة، توصي هذه الدراسات المدارس بتعزيز فرص ممارسة النشاط البدني خلال حصص التربية الرياضية وأوقات الاستراحة، وتشجيع الطلبة على المشاركة مدة 60 دقيقة على الأقل في أنشطة بدنية معتدلة إلى قوية في اليوم.

## المُلخَص

لا يزال ثمة عدد محدود من الدراسات في العالم العربي التي تسعى لربط ممارسة الرياضة بعد المدرسة أو الرياضة اللامنهجية مع المخرجات الأكاديمية، فقد بحثت غالبية الدراسات الموجودة حاليًا النتائج الصحية المترتبة على عدم ممارسة الأنشطة البدنية، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت في الجزائر بعض الأدلة على أن الطلبة الذين يمارسون رياضات خارج المدرسة بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع لديهم مستويات تركيز أعلى، وأن إدراكهم الذاتي الجسدي والعام تحسّن، كما اقترحت الدراسات أيضًا إدراج مهارات التفكير الإبداعي وحل المشكلات في حصص التربية الرياضية عند تصميم المناهج الدراسية.

أشارت أدلة الدراسات التي أجريت في الأردن والمملكة العربية السعودية والمغرب وقطر وعمان والجزائر إلى وجود صلة بين السمنة والمشاكل الصحية لدى الطلبة والممارسة غير الكافية للتمارين الرياضية، ووُجد أن البنات أقل نشاطًا، ولديهن عادات سيئة مرتبطة بنمط الحياة أكثر من الأولاد، وفي حين أن القليل من الدراسات ربطت هذه المشكلة باستخدام الشاشات، أشارت دراسات أخرى إلى أن ممارسة الفتيات للرياضات أمر غير مقبول ثقافيًا كما هو الأمر بالنسبة لأقرانهن من الأولاد، وبأنهن يتحقلن مسؤوليات أسرية أكثر، وليس لديهن الوقت لممارسة الرياضات مثل الأولاد.

سيكون من المفيد إجراء دراسات تجريبية ضمن الأبحاث المستقبلية لدراسة المشاركة في الرياضة باعتبارها تدخلًا يهدف إلى تحسين المخرجات الأكاديمية، وتحديد عناصر النشاط البدني والرياضي الأكثر تأثيرًا على النتائج المدرسية، كما توجد حاجة أيضًا لإجراء دراسات طويلة لاستكشاف العلاقات السببية بين متغيرات مثل دخل الأسرة ومستواها التعليمي، والنوع الاجتماعي، ومستوى المعيشة وجودة الحياة، والوقت المستغرق في اللعب.



## المراجع:

Al-Sager, M. O., Al-Maadeed, N., & AlJa'am, J. M. (2017, September). A Game-based Technology Solution to Incite Children to Take Daily Breakfast with Healthy Food. In *2017 International Conference on Computer and Applications (ICCA)* (pp. 330-335). IEEE.

(الحل التكنولوجي القائم على الألعاب لحث الأطفال على تناول وجبة فطور يومية تحتوي على طعام صحي)

Alshehri, A. G., & Mohamed, A. M. A. S. (2019). The Relationship Between Electronic Gaming and Health, Social Relationships, and Physical Activity Among Males in Saudi Arabia. *American journal of men's health, 13*(4), 1557988319873512.

(العلاقة بين الألعاب الإلكترونية والصحة، والعلاقات الاجتماعية، والنشاط البدني بين الذكور في المملكة العربية السعودية)

Bajamal, E., Robbins, L. B., Ling, J., Smith, B., Pfeiffer, K. A., & Sharma, D. (2017). Physical activity among female adolescents in Jeddah, Saudi Arabia: A health promotion model-based path analysis. *Nursing research, 66*(6), 473-482.

(النشاط البدني بين المراهقات في جدة، المملكة العربية السعودية)

Bekhechi, A. K., & Khiat, B. (2019). Impact of regular physical activity and sports on school performance among girls and boys aged between 6 and 10 years. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36)*, 398-402.

(أثر النشاط البدني المنتظم والرياضة على الأداء المدرسي بين البنات والأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و10 سنوات)

El Achhab, Y., Marfa, A., Echarbaoui, I., Chater, R., El-Haidani, A., & Filali-Zegzouti, Y. (2018). Physical inactivity, sedentary behaviors and dietary habits among Moroccan adolescents in secondary school. *Science & Sports, 33*(1), 58-62.

(الخمول البدني والسلوكيات المرتبطة بقلة الحركة والعادات الغذائية بين المراهقين المغاربة في المرحلة الثانوية)

El Hamdouchi, A., Baddou, I., El Harchaoui, I., Benjeddou, K., El Menchawy, I., Saeid, N., ... & Aguentaou, H. (2017, January). Physical activity levels and physical environmental factors



associated with sedentary behavior in Moroccan schoolchildren. In *Annals of Nutrition and Metabolism* (Vol. 71, pp. 800-801). ALLSCHWILERSTRASSE 10, CH-4009 BASEL, SWITZERLAND: KARGER.

(مستويات النشاط البدني والعوامل البيئية المادية المرتبطة بسلوكيات قلة الحركة لدى أطفال المدارس المغربية)

Nassar, O., Shaheen, A. M., Jarrah, S. S., Norton, M. E., Khalaf, I. A., & Mohammad Hamdan, K. (2018). Jordanian adolescents' health behaviour and school climate. *Journal of Research in Nursing, 23*(1), 58-73.

(السلوك الصحي والجو المدرسي للمراهقين الأردنيين)

Sulaimi, M. R. A., Abedalaziz, N., Kamaruzaman, S., & Balushi, R. A. (2018). Physical Education in Omani Secondary Schools: Perceived Participation Barriers Among Female Students. *Advanced Science Letters, 24*(7), 5269-5274.

(التربية الرياضية في المدارس الثانوية العمانية: معوقات المشاركة من وجهة نظر الطالبات)

Zerf, M. (2018). Breaks in primary schools and their influence on maintaining and promoting physical fitness and wellness at the level of middle schools. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 11*(21), 7-12.

(أوقات الاستراحة في المدارس الابتدائية وتأثيرها على المحافظة على اللياقة البدنية والصحة وتعزيزهما على مستوى المدارس المتوسطة)

Zerouki, D. S., Benour, M., & Zerouki, Y. S. (2018). Effects of the Level of Involvements in sports and Physical Education on General and Physical self-conception and the Relationship between them at Adolescent Pupils. *Revue Académique des Études Sociales et Humaines, (19)*, 146A-158A.

(تأثير مستويات المشاركة في الرياضات والتربية البدنية على الإدراك الذاتي العام والجسدي والعلاقة بينهما لدى الطلبة المراهقين)

Zimmo, L., Almudahka, F., Ibrahim, I., Al-kuwari, M. G., & Farooq, A. (2020). Moderate to Vigorous Physical Activity During Physical Education, Recess, and Class Time Among Elementary School Children in Qatar. *Journal of Teaching in Physical Education, 39*(1), 1-8.



QUEEN RANIA  
FOUNDATION

مؤسسة الملكة رانيا

(النشاط البدني المعتدل إلى القوي خلال حصة التربية الرياضية، ووقت الاستراحة، والحصص الدراسية بين أطفال المدارس الابتدائية في قطر)

Zimmo, L., Farooq, A., Almudahka, F., Ibrahim, I., & Al-Kuwari, M. G. (2017). School-time physical activity among Arab elementary school children in Qatar. *BMC pediatrics*, 17(1), 1-7.

(النشاط البدني ضمن الدوام المدرسي بين الأطفال العرب في المدارس الابتدائية في قطر)

Zitouni, A., Daho, A., & Bloufa, B. (2018). An Analytical Study of reasoning skills according the bloom's taxonomy included in the curriculum of physical education and sport based on competency approach in middle school in Algeria. *Sportis*, 4(3), 527-537.

(دراسة تحليلية لمهارات التفكير وفقاً لتصنيف بلوم المتضمنة في المناهج الدراسية للتربية الرياضية والرياضة القائمة على نهج الكفاءة في المرحلة المتوسطة في الجزائر)



QUEEN RANIA  
FOUNDATION

مؤسسة الملكة رانيا

## مصطلحات البحث

الرياضة؛ اللامنهجية؛ النوادي اللامنهجية؛ النوادي المدرسية؛ رياضي/رياضة؛ النشاط البدني؛ تمرين؛ ترفيهي؛ وقت الفراغ؛ حصة الرياضة.

## قواعد البيانات التي تم البحث فيها

Academic Search Complete

ERIC (EBSCO)

Education Source

Google scholar

ProQuest Central

ProQuest Dissertations

Web of science