



مدى فاعلية استخدام تطبيق LEVEL-UP في تحسين الشعور بجودة الحياة الرياضية

لدى عينة من المجتمع السعودي: دراسة تطبيقية

The effectiveness of Level-Up application in feeling the quality of sport

life according to sample of Saudi society: An applied study

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة الجميع الذكية

كلية الإدارة

تخصص إدارة المشاريع

مدى فاعلية استخدام تطبيق LEVEL-UP في تحسين الشعور بجودة الحياة الرياضية

لدى عينة من المجتمع السعودي: دراسة تطبيقية

The effectiveness of Level-Up application in feeling the quality of sport

life according to sample of Saudi society: An applied study

قائد المجموعة:

مصعب بركه / ٢٠٢٢٣.٠٥.٢١

أعضاء المجموعة:

نسرين الدايل / ٢٠٢٢٠.٠٥.٣٩ عبد المحسن الجري / ٢٠٢٢٠.٠٥.١٣ سعود العماج / ٢٠٢٢.٠٦.٢٨

صالح الهاجري / ٢٠٢٢٠.٠٥.٣٩ فهد الرويس / ٢٠٢٢٠.٠٥.٨٣ بندر الحميضان / ٢٠٢٢٠.٠٥.٨٨

محمد لبد / ٢٠٢٢٠.٠٦.١٠ عبدالله العجمي / ٢٠٢٢٠.٠٥.٢٠ سعيد القحطاني / ٢٠٢٢٠.٠٥.٤٨

المشرف العلمي

د/وليد صديق

٢٠٢٢ هـ - ١٤٤٤

مَشْنُونَةٌ

إلهي لك الحمد والشكر على عظيم عطايك، فمَنك القوة في لحظات الضعف، ومن العلم في أوقات الجهل، لك وحدك المنه، فلقد أعنت فيسرت، ويسرت فأعنت ... وبعد .

فلا يسعني إلا أن نتقدم بالشكر والتقدير إلى جامعة الجميع الذكية التي تؤدي رسالتها في بناء شخصية الطالب خلقا وعلما وأصاله، ولأتاحها المجال أمام أبناء الامه لمواصلة العلم والمعرفة بطرق جديده سهلة الوصول والحصول على الدرجات الدراسيه العليا والتي كانت من اصعب المراحل سابقاً قبل وجود هذا الصرح الجميل.

وأحقاقاً للحق، واعترافاً بالفضل نتقدم إلى من لاتوفيه كلمات الشكر حقه إلى الأستاذ / صالح المحيميد المحترم الذي كان له الأثر العميق في أن تصل الجامعة إلى هذه الصورة.

كما لايفوتنا ان نوجه جزيل الشكر إلى دكتور المادة الدكتور / وليد سليمان صديق، ومساعدته الدكتورة/ فاطمة مصطفى.

كما لا يفوتني أن أوجه في هذا المقام العملي الشريف خالص الشكر والتقدير إلى القلوب الطيبة والايادي المباركة الذين ساهموا بعلمهم الوافر ووقتهم الثمين وعونهم الصادق معنا.

وبالختام لنا وقفة شكر وتقدير وامتنان إلى من نحمل اسمه بكل فخر إلى من كلل العرق جبينه، إلى من علمنا ان الوصول إلى القمة لا يكون إلا بالصبر والعزيمة إلى الوالد الغالي اطلال الله بعمرهم ورحم الله من توفي منهم . وإلى قدوتنا الأولى ونبراس قلوبنا الذي ينير دروبنا إلى اعالى مافي الوجود امي الغالية متعها الله بالصحة والعافية.

وخالص الدعوات بالتوفيق إلى كل طالب ينهل من معين العلم والمعرفة الذي لاينضب ... نهديدهم ثمرة جهدنا المتواضع.

قائمة المحتويات

٤	الفصل الأول : إشكالية الدراسة وأهميتها
٤	مقدمة Introduction
٥	مشكلة الدراسة Study Problem
٦	أهداف الدراسة Study Objectives
٦	أهمية الدراسة Study Significance
٦	الأهمية العلمية
٧	الأهمية العملية
٧	أسئلة الدراسة Study Questions
٨	الفصل الثاني: المتغير الأول من الدراسة
٨	فكرة التطبيق Application Idea
٨	دوافع استخدام تطبيق (LEVEL-UP)
٩	عوامل نجاح تطبيق (LEVEL-UP)
٩	العوامل التنظيمية
٩	العوامل الفنية
٩	معوقات استخدام تطبيق (LEVEL-UP)
٩	معوقات أمنية
٩	معوقات تكنولوجية
١٠	معوقات إدارية
١٠	معوقات معلوماتية
١١	الفصل الثالث: المتغير الثاني من الدراسة
١٢	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية
١٢	المنهجية وطرق البحث Methodology and research methods
١٢	مجالات الدراسة study Areas

١٣

أدوات الدراسة Study Tools

١٦

الفصل الخامس: النتائج الميدانية

٢٠

الفصل السادس: تحليل النتائج والمقترحات

٢٦

التوصيات Recommendations

٢٦

المقترحات Suggestions

٢٧

قائمة المراجع العربية

٢٨

الملاحق

٢٨

١- الاستبيان

٣٩

٢- رابط مشاهدة الفيديو الترويجي لتطبيق "Level-up"

٤٠

ملخص الدراسة باللغة العربية

٤٣

ABSTRACT

الفصل الأول : إشكالية الدراسة وأهميتها

مقدمة Introduction

تزامناً مع زيادة ضغوطات وأعباء الحياة والحاجة الشديدة لكل ما هو منجز للفرد، يشهد هذا العصر ثورة في جميع المجالات وأهمها: ثورة الاتصالات وانتشار الهواتف الذكية، وتعد تطبيقات الهاتف من أهم ما يميز الهواتف الذكية وذلك لأنها تتيح التواصل بين المستخدمين بكل سهولة، فقد أكدت علي (٢٠٢١): أن تطبيقات الهواتف النقالة قادرة على الانتشار السريع بين المستخدمين لأنها متصلة عبر الإنترنت. (ص.٦٣)

وبازدياد عدد المواطنين المستخدمين للأجهزة الذكية فنحن بحاجة إلى توفير عدة برامج وتطبيقات تعمل على الهواتف الذكية توفر الحصول على الخدمات بكل سهولة ويسر. (حميص، ٢٠١٧، ص.٢١٥)

ولكي تصبح شخصاً رياضياً ليس بالأمر الجيني أو الوراثي، ولكنه قرار تتخذه يومياً لكي تصبح شخصاً صحياً ونشطاً. على الرغم من أنه قد يبدو من الصعب أن تصبح شخصاً رياضياً إلا أنه يمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع الخطوات المناسبة لذلك، والتي من أهمها اتباع نظاماً غذائياً صحياً وممارسة الرياضة باستمرار وما يشجع الفرد على ذلك هو توافر هذه العناصر في كل وقت وأي مكان يكون متواجد فيه الفرد حتى لا يؤجل أي من ممارساته الرياضية.

ومن هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة التي تهدف إلى قياس مدى فاعلية تطبيقات الهواتف الذكية في تحسين الشعور بجودة الحياة الرياضية لدى عينة من المجتمع السعودي وذلك بتطبيق أحد تطبيقات الهواتف الذكية المبتكرة من قبلنا (LEVEL-UP) فالتطبيق هو تطبيق للياقة البدنية يوفر كل ما يساعد عينة الدراسة على :
- ممارسة الرياضة في الأندية الرياضية المختلفة في جميع أنحاء المملكة من خلال اشتراك في التطبيق وليس بالشرط اشتراك بنادي واحد معين.

- طلب الغذاء الصحي من مختلف المطاعم المقدمة للخدمة وذلك عن طريق التطبيق من أقرب فرع وبأسرع وقت

- توفير مدربين لياقة بدنية وبرامج تدريب خاصة.

- إتاحة وعرض العديد من محلات المعدات والأدوات الرياضية مع توفير خصومات حصرية لمستخدمي التطبيق.

- توفير أطباء وخبراء للتغذية متاحين بشكل فوري للرد على المستخدمين وأيضًا حجز مواعيد في عياداتهم الخاصة من خلال التطبيق

- عرض أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي المتوفرة بالقرب من المستخدم مع إمكانية التواصل وحجز موعد من خلال التطبيق.

مشكلة الدراسة Study Problem

يعاني العديد من الرياضيين أو الأشخاص التابعين لنظام حياة رياضي في المجتمع السعودي من صعوبة الالتزام بممارسة الرياضة في حال حدوث أمر طارئ واضطر إلى السفر لأي مدينة خارج نطاق مدينته مثال عدم الاستفادة من اشتراكاتهم في الأندية الرياضية أو لدى مطاعم الغذاء الصحي، حيث يضطر إلى تجميد الاشتراك والذي أصبح في معظم الأوقات أمر صعب بسبب دفع رسوم إضافية للتجميد، كما سيكون ذلك مؤثرًا بشكل سلبي على برنامجه الرياضي المتبع إذا اضطر للتوقف فترة عن ممارسة تمارينه الرياضية فقد أوضح Birch (٢٠٠٥) أن التوقف عن ممارسة أي نشاط بدني يعرف بالإنقطاع عن التدريب أو التوقف عن التدريب وهذا التوقف يؤدي إلى زوال التغيرات الفسيولوجية والبدنية التي أحدثها التدريب المعتاد عليه بدرجات متفاوتة وحسب طول فترة الإنقطاع لا سيما عندما يكون تأثير الإنقطاع عن التدريب أكبر بالنسبة للنشاط الذي يعتمد على النظام الأوكسجيني بتحرير الطاقة.

ومن الممكن أن هذا الإنقطاع نتيجة الإصابة أو إجراء عمليات جراحية للرياضيين . إن أيام قليلة من الراحة أو تقليل التمرين لن تضعف من مستوى الرياضي واحتمال أن تدعم الأداء الرياضي ولكن التمرين القليل جدا أو غير الفعال سوف يؤدي إلى خسارة التكيفات الفسيولوجية المكتسبة. ص ٥١

وأيضًا منذ انتشار جائحة كورونا اضطرت العديد من الأندية الرياضية إلى وقف تقديم ميزة السماح للرواد على النادي الذي يمتلك عدة فروع بالدخول لجميع الفروع باشتراك واحد، وفي إطار إجراءات الوقاية من كورونا، قرّرت معظم الأندية توقيف تقديم هذه الميزة للتمكّن من السيطرة على أعداد الرواد وحصرها بـ ٣٠٪ فقط في كل فرع. ويلزم النادي الرواد وضع الكمامة داخل النادي ويطبق التباعد الاجتماعي بين آلات التمرين، وقد أوقف

إجراء الصفوف الرياضية من وقت الجائحة (نصور، ٢٠٢١) وذلك جعل الأمر أصعب. كما يواجه بعضهم صعوبة في الوصول لمطاعم الغذاء الصحي المتوفرة في مدينته الجديدة وأيضًا محلات الأدوات والملابس الرياضية.

- يحتاج بعض الرياضيين إلى تدريبات خاصة بشكل فردي سواء لزيادة مهاراته أو عدم الانتظام بالتمارين خلال المجموعة فبالتالي يشكل وجود مدرب خاص له أمرًا ضروريًا، وهذا لن يكون بالأمر السهل إذا كان مدرب النادي مشغولًا فالوصول لمدرّب خاص سيحتاج لوقت كبير.

- الحاجة الشديدة للوصول لطبيب أو عيادات للعلاج الطبيعي تكون مخصصة ومرخصة في أسرع وقت إن واجه أحد الممارسين للرياضة أي نوع من الخطأ التدريبي وهذا من الصعب في الوقت الحالي نظرًا لكثرة العيادات الموجودة على مواقع الإنترنت المجهولة هويتها وغير مؤكدة تراخيصها، وغيرها.....

ومن هنا جاءت الحاجة للتفكير في تطبيق إلكتروني يحل المشكلات السابق ذكرها والتي تواجه الرياضيين بشكل مستمر فتطبيق (LEVEL-Up) يهتم بجميع جوانب الحياة الرياضية التي يسعى أي رياضي أن تكون متوفرة لديه.

أهداف الدراسة Study Objectives

- ◆ قياس مدى فاعلية تطبيق على الهاتف الذكي للأندية الرياضية في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى عينة من المجتمع السعودي.
- ◆ تنفيذ التطبيق على العديد من الأندية الرياضية.
- ◆ تحديد المزايا الناتجة عن تطبيق التطبيق في الأندية الرياضية والمحلات والمطاعم الخاصة بالرياضيين.
- ◆ مواجهة التحديات التي تواجه الرياضيين أثناء خوض برامج التدريب الخاصة.
- ◆ عرض تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تعيق من الوصول لأطباء العلاج الطبيعي وخبراء التغذية.

أهمية الدراسة Study Significance

تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تعالج موضوعًا حديثًا في إدارة المشاريع وريادة الأعمال، كما تسهل على أفراد المجتمع المال والوقت والجهد.

الأهمية العلمية:

◆ أهمية تطبيقات الهواتف الذكية للمجالات المختلفة وما توصلت إليه من تكنولوجيا حديثة مؤثرة على المجتمع من أسلوب محفز لتقديم خدمات سهلة وسريعة.

◆ تأتي أهمية هذه الدراسة من حيث ندرتها، ولم يسبق دراستها حسب معرفة واطلاع الباحث.

◆ تثرى هذه الدراسة وتضيف للمكتبة الإدارية بشكل عام من حيث علاقتها بتكنولوجيا المعلومات والأندية الرياضية.

الأهمية العملية:

◆ تنفيذ التطبيق على أغلبية الأندية الرياضية وعيادات ومراكز العلاج الطبيعي ومطاعم الأغذية الصحية.

◆ مساعدة الأفراد المشتركين في الأندية الرياضية بإستغلال التطبيق لتوفير المال عند تجميد إشتراكهم واستخدام الإشتراك داخل أندية أخرى .

◆ مساعدة الأفراد المشتركين في الأندية الرياضية بتوفير الوقت حيث يقدم لهم إمكانية ممارسة الرياضة في مكان أقرب لمكان تواجدهم الحالي.

◆ توفير فرص عمل أكبر للمدربين الرياضيين.

◆ يقلل من الحاجة للتوقف عن ممارسة الرياضة نظرًا للظروف الطارئة .

أسئلة الدراسة Study Questions

تتركز مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية استخدام تطبيق LEVEL-UP في تحسين الشعور بجودة الحياة الرياضية لدى عينة من

المجتمع السعودي؟ ويتفرع من التساؤل الرئيسي عدة أسئلة فرعية:

◆ ما هي العقبات التي تواجه عينة الدراسة في الشعور بجودة الحياة الرياضية ؟

◆ ما واقع تطبيق التطبيق بالنسبة للعروض والخصومات في المحلات والمطاعم الخاصة بالرياضيين؟

◆ ما التحديات التي تواجه الرياضيين أثناء خوض برامج التدريب الخاصة.؟

◆ ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تعيق من الوصول لأطباء العلاج الطبيعي وخبراء التغذية؟

٢- الفصل الثاني: المتغير الأول من الدراسة

تطبيق (LEVEL-UP)

فكرة التطبيق Application Idea

- إن التطبيق يوفر كل التزامات الحياة الرياضية بشكل سريع وفي أي مكان يتواجد فيه المستخدم حيث:
- يوجد اشتراك في التطبيق يغني عن الاشتراك في نادي واحد لا يمكن الاستفادة منه إذا اضطر عضو النادي للسفر لمدينة أخرى، كل ما عليه فقط أن يستخدم اشتراكه في التطبيق أو رصيد محفظته للدخول لأي نادي آخر متعاقد ومعتمد في التطبيق .
- الوصول لمطاعم الغذاء الصحي المتوفرة بالمنطقة الحالية للمستخدم مع توفير اشتراكات يومية وشهرية وخصومات لمستخدمي التطبيق فبالإضافة إلى يصل المستخدم للخدمة بأسرع وقت وبأقل سعر.
- توفير مدربين لياقة بدنية وبرامج تدريب خاصة.
- إتاحة وعرض العديد من محلات المعدات والأدوات والملابس الرياضية مع توفير خصومات حصرية لمستخدمي التطبيق في حال اضطر المستخدم لشراء قطع أو ملابس رياضية بشكل مؤقت ويبحث عن أرخص سعر .
- توفير خدمة الرد الفوري على المستخدمين لأطباء وخبراء للتغذية وأيضاً حجز مواعيد في عياداتهم الخاصة من خلال التطبيق.
- عرض أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي المتوفرة بالقرب من المستخدم مع إمكانية التواصل وحجز موعد من خلال التطبيق كما يعتمد التطبيق في التعاقد مع المراكز المعتمدة والمرخصة فقط.

دوافع استخدام تطبيق (LEVEL-UP)

- إن من أبرز الأسباب الدافعة إلى استخدام التطبيق، هو ارتفاع معدل الانتشار للتكنولوجيا المتنقلة بكافة أنواعها على كافة مستويات الأفراد. وتنحصر تلك الدوافع على ثلاث مستويات :
- دوافع على مستوى الأهداف: ويرتبط ذلك بأهداف المجتمع السعودي بشكل عام، وقطاع الرياضيين بشكل خاص حيث أننا نعزز القيام باستخدام التكنولوجيا بالشكل المثالي لها ومدى الاستفادة منها لتيسير الحياة.
- دوافع على مستوى الإمكانيات التكنولوجية: وترتبط بصورة مباشرة بإمكانيات وقدرات الأجهزة الذكية والحاسوبية، والتي تساعد على نجاح عمل وفاعلية التطبيق للتعامل معه بسهولة.

- دوافع على مستوى الرياضيين: تتمتع الأجهزة الذكية وتطبيقاتها في محاكاتها للكمبيوتر الشخصي، وتحديدًا في أسلوب واجهة المستخدم وزيادة مستوى الخصوصية، وإجراء العديد من العمليات إلكترونياً لدى مستخدمي التطبيق، ومن بينها وجود واجهة متخصصة للرياضيين تتيح لهم البحث عن موقع الأندية الرياضية القريبة، مراكز العلاج الطبيعي، مطاعم الأغذية الصحية، محلات أدوات وملابس الرياضة، بوابات التواصل المباشر مع المدربين، بوابات حجز المواعيد مع الأطباء أو عيادات العلاج الطبيعي والتغذية.
- دوافع على مستوى المتخصصين: واجهات مخصصة للأطباء والمعالجين أو المدربين، تتيح لهم عملية إدارة وتنظيم خدمات الرعاية الصحية عن بعد من خلال الهواتف الذكية الخاصة بهم، خدمة الرد الفوري على المستفيد من الخدمة، عرض جداول المواعيد المحجوزة أو الشاغرة.

عوامل نجاح تطبيق (LEVEL-UP)

- يمكن تحديد بعض العوامل التي تؤدي لنجاح استخدام التطبيق ومن أهمها: العوامل التنظيمية والعوامل الفنية.
- **العوامل التنظيمية:** وترتبط بوجود سياسة استخدام واضحة لا يمكن تعديها من قبل المستخدمين - تحديد الإجراءات المدرجة في سياسات الاستخدام لإتمام أي عملية داخل التطبيق - تهيئة المستخدمين من خلال عرض عروض وفيديوهات توضيحية لطريقة الاستخدام وأهم النقاط التي يناقشها البرنامج.
 - **العوامل الفنية:** التركيز على المتطلبات التقنية من خلال وجود مبرمجين على مستوى عالي لإخراج التطبيق بشكل وجودة عالية - وجود إدارة متخصصة في الدعم الفني.

معوقات استخدام تطبيق (LEVEL-UP)

- **معوقات أمنية:**
تتركز المعوقات الأمنية في ضعف مستوى الموثوقية لدى العديد من المستخدمين لتطبيقات الهاتف من وجهة نظر المستخدم يصنفها بأنها تصنف قناة رسمية للتواصل كما أن تصنف متاجر التطبيقات الذكية بأنها مفتوحة المصدر يقلل من مصداقية العديد من التطبيقات - ضعف مستوى التطبيقات الذكية التي تنفذ بمجهود فردي شخصي.
- **معوقات تكنولوجية:**

صعوبة استعراض المواعيد التي تعد من الأمور المرنة - تقنية الرد الفوري التي تحدث بين الطبيب والمستخدم وإمكانية التواصل مع طبيب آخر في حالة عدم التواصل أو الرد.

التطبيقات الذكية مع بعض إصدارات أنظمة تشغيل الأجهزة الذكية تحتاج تقنية وجودة عالية وامكانيات متفوقة.

- معوقات إدارية:

التواصل مع جهات عديدة من أندية رياضية، ومراكز علاج طبيعي، مطاعم الأغذية الصحية، محلات بيع أدوات ومعدات والملابس الرياضية.

والمفاوضات في الحصول على الخصومات الحصرية لمستخدمي التطبيق في ظل غلاء الأسعار.

- معوقات معلوماتية:

ارتفاع مستوى الخصوصية المعلوماتية سواء للرياضيين أو الأطباء وأخصائيين العلاج الطبيعي، مطاعم الأغذية الصحية؛ لذا قد يؤدي الإدخال الخاطئ.

البحث الميداني للحصول على أكبر عدد من المعلومات حول متغيرات الدراسة. كما أن الدراسة تعتبر متشعبة لعدة جهات وذلك يؤثر بشكل كبير على جمع معلومات جميع المستخدمين.

٣- الفصل الثالث: المتغير الثاني من الدراسة

الشعور بجودة الحياة الرياضية

جودة الحياة عرفها سليمان (٢٠١٠) بأنها "مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهداف للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته" (ص. ٦٦).

الحياة الرياضية: تعتبر جزءاً لا يتجزأ من الحياة العامة واليومية للإنسان وتمارس خلال اليوم من أول النهار وحتى وقت النوم، وتعتبر الحياة الرياضية للإنسان لها فوائد كثيرة ومتنوعة وكبيرة سواء للشخص في عمله أو بيته أو تنقلاته وحتى في أوقات راحته شيئاً مهماً في سلوكياته اليومية.

والتعريف الإجرائي فيكون هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ومجالات الشعور بجودة الحياة الذي تم أعداد أغراض الدراسة الحالية لها وهي الشعور بجودة الحياة الرياضية.

جودة الحياة تعني بتحسين جودة حياة الفرد والأسرة من خلال تهيئة البيئة اللازمة لدعم واستحداث خيارات جديدة تُعزز مشاركة المواطن والمقيم والزائر في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية والسياحية والأنماط الأخرى الملائمة التي تساهم في تعزيز جودة الحياة، وتوليد الوظائف، وتنويع النشاط الاقتصادي، وتعزيز مكانة المدن السعودية في ترتيب أفضل المدن العالمية، كما أُطلق برنامج جودة الحياة في عام ٢٠١٨ م، لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل المواطنين والمقيمين مع المجتمع لذا نرى أن الشعور بجودة الحياة هو تحدٍ يهدف كل فرد في المجتمع الوصول له وأيضاً يساهم في وصول أفراد مجتمعه له.

٤- الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

المنهجية وطرق البحث Methodology and research methods

جاءت الحاجة للتفكير في تطبيق إلكتروني يحل المشكلات السابق ذكرها والتي تواجه الرياضيين بشكل مستمر فتطبيق (LEVEL-Up) يهتم بجميع جوانب الحياة الرياضية التي يسعى أي رياضي أن تكون متوفرة لديه. قام الباحث بتجميع معلومات وبيانات حول موضوع الدراسة من خلال التجارب الشخصية والمواقف التي واجهت الباحث من واقع مشاكل الحياة الرياضية ومن خلال مجموعة مقابلات مع بعض الرياضيين المشتركين بالأندية الرياضية فبدأ الشعور بوجود مشكلة .

وتماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية فقد إتبعنا المنهج الوصفي التحليلي:

المنهج الوصفي التحليلي: لوصف وتحليل المتغير المستقل "استخدام تطبيق (LEVEL_UP)" وتصنيفه واخضاعه للدراسة الدقيقة من قبل الباحث ومجموعة من المختصين وتحليل أثره على المتغير التابع وهو جودة الحياة الرياضية . (دويدري، ٢٠٠٠، ص.٢٢٣)

مجالات الدراسة study Areas

- الحدود الموضوعية: تتناول هذه الدراسة تحديد مدى فاعلية استخدام تطبيق (LEVEL_UP) في تحسين الشعور بجودة الحياة الرياضية.
- الحدود البشرية: لكي يتم إجراء الدراسة الميدانية يجب تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- مجتمع الدراسة: المقصود بمجتمع الدراسة هو كل العناصر المراد دراستها (الضامن، ٢٠٠٩، ص. ١٦٠) وضمن موضوعنا المعالج فإن مجتمع بحثنا هو جميع الأندية الرياضية على مستوى المملكة العربية السعودية وبحكم أننا لا نستطيع تغطية كل مجتمع الدراسة فقد إختارنا الأكثر فاعلية في تيسير الدراسة.
- وبالنسبة لعينة الدراسة فقد تم اختيار عينة من ١٧٥ رياضي ومهتم بالرياضة أو مدرب لياقة بدنية أو طبيب وخبير تغذية.

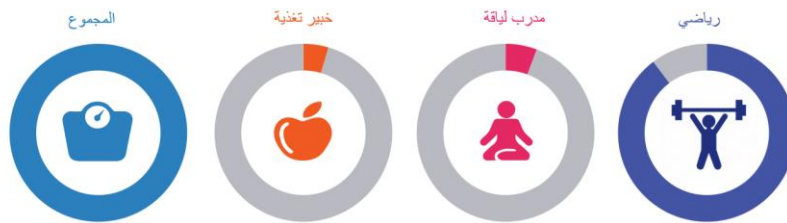
- الحدود الزمانية: تتركز المدة الزمنية لإتمام الدراسة بين عامي ١٤٤٤هـ و١٤٤٥هـ.
- الحدود الجغرافية: المملكة العربية السعودية.

وباستخدام طريقة التحليل النوعي الذي من خلاله نقوم بالتركيز على الظاهرة التي سيتم دراستها، حيث نوصفها وصفاً عميقاً، ومن ثم نعتمد على المعطيات ونتائج الاستبانة وذلك لكي نعيد التجريب ونصل بالنهاية إلى السبب والنتيجة.

الشكل (١)

عينة البحث موزعة حسب أو مهتم بالرياضة أو مدرب لياقة بدنية أو طبيب وخبير تغذية

رياضي	مدرب لياقة بدنية	طبيب وخبير تغذية	المجموع
120	6		126
37	4		41
		8	8
89.71%	5.71%	4.57%	100.00%
مشارك بنادي رياضي			
غير مشارك بنادي			
لديه عيادة أو مركز			
المجموع الكلي			



أدوات الدراسة Study Tools

تم إختيار الاستبانة كأداة للدراسة بهدف جمع البيانات، حيث تمثلت عينة الدراسة من رياضي ومهتم بالرياضة مشترك بنوادي رياضية بالفعل أو غير مشترك بأي نادٍ، مدرب لياقة بدنية، طبيب وخبير تغذية.

هدف الاستبانة:

تم توزيع الإستبانة لقياس مدى رضا عينة البحث عن خدمات النادي الحالية، وأيضاً رأيهم في الخدمات المقترحة من قبلنا في التطبيق المبتكر.

الصورة الأولى للاستبانة:

وتكونت الاستبانة من ٣٦ سؤال مقسمة إلى ثلاث محاور رئيسية :

المحور الأول: الرياضيين والمهتمين بالرياضة

المحور الثاني: مدربين اللياقة البدنية

المحور الثالث: الأطباء وخبراء التغذية

وقمنا بإضافة فيديو توضيحي لمهام التطبيق ضمن الاستبانة وذلك لإرشاد العينة لما يصبوا إليه التطبيق.

تحديد صدق الاستبانة:

للتأكد من صدق أداة البحث (الاستبانة) تم عرض الاستبانة على عضوي هيئة تدريس بكلية العلوم والآداب بجامعة الملك خالد للتحكيم ، وقد حظيت الاستبانة بموافقة أكثر من (٨٠٪) من المحكمين على مجالاتها وفقراتها، وكانت لديهم العديد من الملاحظات حول مجالات الاستبانة وفقراتها من حذف أو إضافة أو تعديل بعض الفقرات، وبعد إبداء ملاحظاتهم عدلنا في بعض الأسئلة ووزعنا الاستبانة على عينة عشوائية مكونة من (٢٠) رياضي ومدرّب وطبيب للتأكد من صلاحية الاستبانة للتطبيق. ووفق النتائج تبين عدم جاهزية الاستبانة لعدم وضوح بعض الأسئلة للعينة ومن ثم تم تعديل صياغة الأسئلة وترتيب الأسئلة بشكل أكثر اتقاناً ثم عرض الاستبانة على نفس العينة مرة أخرى.

وتم حساب الاتساق الداخلي لكل متطلب من متطلبات الاستبانة، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد لدى عينة الدراسة $n = 170$ والجدول (١) التالي يوضح ذلك

جدول (١)

نتائج الاتساق الداخلي للمتطلبات الستة للاستبيان

المتطلبات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
اشترك الأندية المختلفة	٠,٧٩	٠,٨٢	٠,٧٥	٠,٧٠	٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٧٣	٠,٥٣	٠,٧٧	٠,٧٧
مطاعم الأغذية الصحية	٠,٧٣	٠,٧٠	٠,٧٦	٠,٦٥	٠,٧٢	٠,٧٤				
برامج تدريب خاصة	٠,٦٧	٠,٥٢	٠,٧٤	٠,٦٧	٠,٦٨	٠,٧٠	٠,٦٤	٠,٥٣	٠,٦٦	٠,٥٥
إتاحة محلات الأدوات الرياضية	٠,٦٦	٠,٧٣	٠,٧٧	٠,٨٢	٠,٨١	٠,٧٤	٠,٦٨	٠,٦٤		

			٠,٨٠	٠,٦١	٠,٥٧	٠,٧٥	٠,٨١	٠,٦٣	٠,٧٥	التعاون مع الأطباء واخصائين التغذية
	٠,٧٠	٠,٧٤	٠,٨٢	٠,٧٦	٠,٨٢	٠,٦٨	٠,٦٦	٠,٧٠	٠,٧٧	أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي

يتضح من الجدول السابق (٢) وجود ارتباطات دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين كل فقرة والدرجة الكلية للمتطلب الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٢:٠,٥٣) في المتطلب الأول و (٠,٦٥ : ٠,٧٨) في المتطلب الثاني، و (٠,٧٤:٠,٥١) في المتطلب الثالث. و (٠,٨٢:٠,٦١) في المتطلب الرابع، و (٠,٨١:٠,٦١) في المتطلب الخامس، و (٠,٨٢: ٠,٦٦) في المتطلب السادس؛ مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي للاستبانة.

ثبات الاستبانة:

تم استخدام معاملات ألفا - كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبيان لكل محور من محاور الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة لدى عينة البحث (ن = ١٧٥) والجدول (٢) التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (٢)

معاملات الثبات لكل متطلب

المتطلبات	معامل ألفا	عدد الأسئلة
اشتراك الأندية المختلفة	٠,٨٦	٨
مطاعم الأغذية الصحية	٠,٨٧	٦
برامج تدريب خاصة	٠,٩٦	٥
إتاحة محلات الأدوات الرياضية	٠,٩٠	٥

٦	٠,٩٣	التعاون مع الأطباء واخصائين التغذية
٦	٠,٩١	أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي
٣٦	٠,٩١	الاستبيان ككل

بعد التحقق من ثبات الاستبانة تبين جاهزيتها للتوزيع على عينة البحث.

٥- الفصل الخامس: النتائج الميدانية

أسفرت إجراءات البحث – كما سبق الإشارة إلى ذلك – إلى تحديد ستة متطلبات للتطبيق، وتمثلت فيما يلي:

المتطلب الأول: اشتراك الأندية المختلفة

المتطلب الثاني: مطاعم الأغذية الصحية

المتطلب الثالث: برامج تدريب خاصة

المتطلب الرابع: إتاحة محلات الأدوات الرياضية

المتطلب الخامس: التعاون مع الأطباء وأخصائين التغذية

المتطلب السادس: أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي

وقد أشارت النتائج الواردة في جدول (٢) السابق إلى ارتفاع الأهمية النسبية لتلك المتطلبات في ضوء هذه النتائج

ويعزو الباحث إلى أهمية تطبيق (level_up) الذي سيساهم في تحسين جودة الحياة الرياضية.

حيث تم طرح ستة وثلاثين سؤالاً على المبحوثين ولقد استخلصنا من إجابات المبحوثين إلى العديد من النتائج:

١- توصلت الدراسة من خلال عينة الدراسة إلى النتائج التالية:

أغلب عينة الدراسة من الرياضيين والمهتمين بالحياة الرياضية يمثلون نسبة ٩٠٪ من عينة الدراسة مقابل ٦٪

من مدربين اللياقة البدنية ، ٤٪ من الأطباء وأخصائين العلاج الطبيعي .

✓ تم رصد عينة الدراسة من الرياضيين والمهتمين بالرياضة فوجدنا أنهم منقسمين إلى جزأين منهما

المشاركين بنادي رياضي والآخر غير مشترك تم تقسيم الأسئلة لمحاولة الوصول لأهداف كل جزء على حدة وتم

التوصل إلى أن نسبة ٤٩٪ من المشاركين في الأندية الرياضية ليس لدى أنديةهم فروع أخرى منهم ٤٤٪ يدفعون

٢- توصلت الدراسة من خلال المتطلب الأول من التطبيق إلى النتائج التالية:

"ممارسة الرياضة في الأندية الرياضية المختلفة في جميع أنحاء المملكة من خلال اشتراك في التطبيق وليس

بالشرط اشتراك بنادي واحد معين"

واجه أفراد العينة مشكلات في اشتراك الأندية الرياضية سواء لأن أنديتهم لا تمتلك فروع أخرى أو لأن الدخول لأي

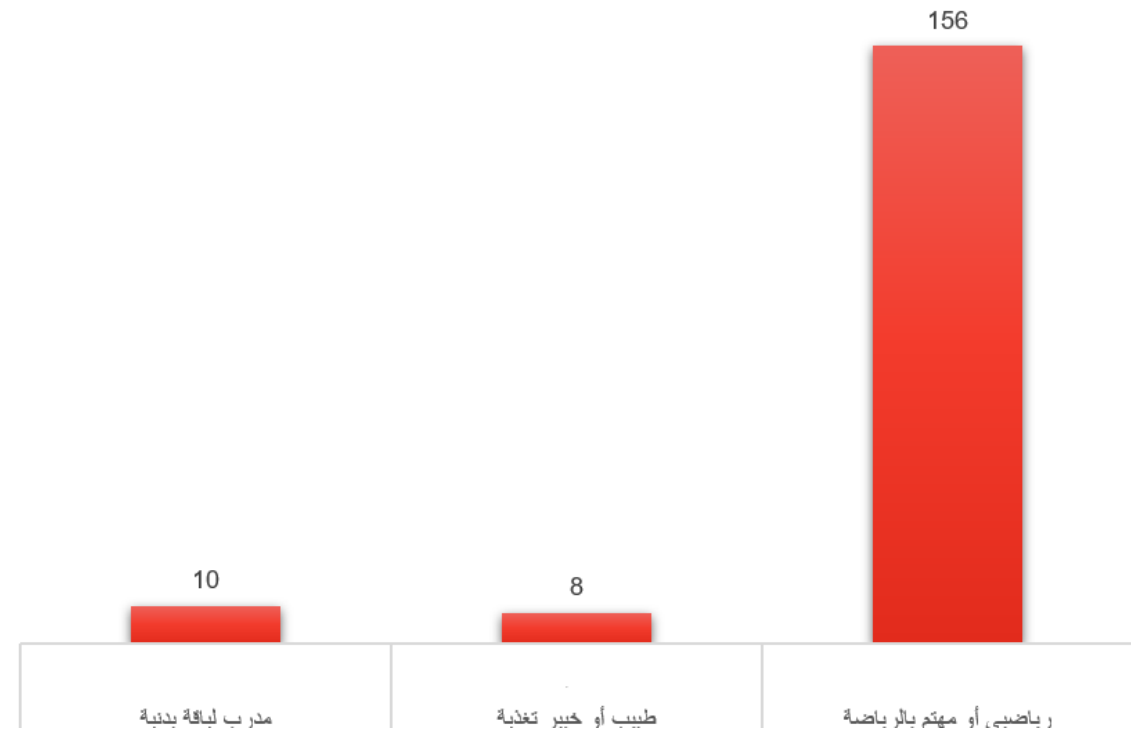
فرع آخر يكون مقابل رسوم أو لعدم القدرة على المفاضلة بين مميزات كل نادي من حيث السعر وجودة المكان أو

حتى من حيث قرب أو بعد المكان عن المشترك.

كما أن نسبة كبيرة من العينة فضلت وجود تطبيق يوفر لهم حلول للإشكاليات التي تواجههم كما في الشكل (٥)

الشكل (٥)

عدد عينة الدراسة الموافقين على اقتراحات حلول المشكلات المعروضة



٣- توصلت الدراسة من خلال المتطلب الثاني من التطبيق إلى النتائج التالية:

"طلب الغذاء الصحي من مختلف المطاعم المقدمة للخدمة وذلك عن طريق التطبيق من أقرب فرع وبأسرع وقت."

واجه ١٠٨ فرد من أفراد عينة الرياضيين التي تمثل ١٥٦ فرد مشكلة في الوصول بسهولة لمطاعم الأغذية الصحية

ووافق ١٤٣ منهم على وجود قائمة أو تطبيق واحد يصلهم بأقرب مطاعم الأغذية الصحية للمفاضلة بينهم، وكما

فضل ١٠٠٪ من العينة بالحصول على عروض وخصومات على هذه المطاعم. والنسبة الأكبر من العينة فضلت وجود تطبيق يوفر لهم حلول للإشكاليات التي تواجههم .

٤- توصلت الدراسة من خلال المتطلب الثالث من التطبيق إلى النتائج التالية:

"توفير مدربين لياقة بدنية وبرامج تدريب خاصة".

تم تقسيم المتطلب الثالث على عينة الدراسة من الرياضيين والمدربين وتبين لنا حوالي ٧٠٪ من عينة "الرياضيين" يواجه مشكلة في الحصول على التدريب الخاص أو الوصول لمدرّب خاص وأوضح ٩٢٪ من الرياضيين أنهم في حاجة إلى الحصول على خيارات متعددة لمواصفات التدريب الذي سيتلقونه مما سيمح لهم المقارنة بين المدربين واختيار الأفضل من وجهة نظرهم.

وبالنسبة لعينة "مدربي اللياقة البدنية" والذي بلغ عددهم ١٠ أفراد فمن خلال عرض أسئلة الاستبيان عليهم تم التوصل إلى أن نسبة ١٠٠٪ من عينة المدربين دعمت الاقتراحات المقدمة لهم ومنها: رغبتهم في زيادة دخلهم وذلك بالاشتراك في التطبيق، وحاجتهم إلى عملية التسويق التي تدعم عملهم وتبرز مهاراتهم لدى العملاء، وأخيرًا وجود منصة "تطبيق Level_Up" تنظم التعامل مع المتدربين ووجود خدمة بالرد الفوري على الاستفسارات العاجلة.

٥- توصلت الدراسة من خلال المتطلب الرابع من التطبيق إلى النتائج التالية:

"إتاحة وعرض العديد من محلات المعدات والأدوات الرياضية مع توفير خصومات حصرية لمستخدمي التطبيق".

واجهه ٤٢٪ من أفراد عينة "الرياضيين" مشكلة في الوصول لمحلات المعدات والأدوات الرياضية بشكل سريع سواء كان الوصول للموقع المباشر للمحل أو عن طريق الشراء عبر الانترنت، كما واجهه ٩٤٪ من العينة مشكلة في غلاء أسعار الأدوات والمعدات الرياضية.

وفضل ٩٩٪ من عينة الدراسة الحصول على عروض وخصومات من هذه المحلات.

٦- توصلت الدراسة من خلال المتطلب الخامس والسادس من التطبيق إلى النتائج التالية:

"توفير أطباء وخبراء للتغذية متاحين بشكل فوري للرد على المستخدمين وأيضًا حجز

مواعيد في عياداتهم الخاصة من خلال التطبيق"

"عرض أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي المتوفرة بالقرب من المستخدم مع

إمكانية التواصل وحجز موعد من خلال التطبيق.

تم تقسيم عينة الدراسة في المتطلعين الخامس والسادس إلى "رياضيين" و"أطباء وخبراء تغذية" وتبين لنا حوالي ٧٤٪ من عينة "الرياضيين" يواجه صعوبة في الوصول إلى أطباء العلاج الطبيعي أو خبراء التغذية بشكل يسر وأوضح ٥٢٪ من الرياضيين أن لديهم صعوبة في الذهاب إلى الطبيب بأنفسهم وذلك بسبب عامل الوقت سواء وقت الذهاب أو وقت الإنتظار بالعيادة، وفضل ٩٥٪ من العينة وجود تطبيق يمكنهم من حجز مواعيد العيادات وتوفير خدمة للرد الفوري على الاستفسارات العاجلة أو التي لا تحتاج إلى الذهاب خصيصًا للمختص.

أما بالنسبة لعينة "أطباء العلاج الطبيعي وخبراء التغذية" والذي بلغ عددهم ٨ أفراد فمن خلال عرض أسئلة الاستبيان علمهم تم التوصل إلى أن نسبة ١٠٠٪ من عينة الأطباء دعمت الاقتراحات المقدمة لهم ومنها: رغبتهم في زيادة دخلهم وذلك بالاشتراك في التطبيق، وحاجتهم إلى عملية التسويق التي تدعم عملهم وتوصلهم بأكبر شريحة من العملاء وفي أي مكان داخل المملكة مما يساعد الطبيب أو مركز العلاج الطبيعي أو التغذية في اكتساب شهرة أكبر كما أبدوا رغبتهم في تقديم المساعدة الفورية للعميل، وأخيرًا إبداء موافقتهم جميعًا على وجود منصة "تطبيق Level_Up" التي تنظم التعامل مع المتدربين ووجود خدمة بالرد الفوري على الاستفسارات العاجلة.

الفصل السادس: تحليل النتائج والمقترحات

تحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الأول

"ما هي العقبات التي تواجه عينة الدراسة في الشعور بجودة الحياة الرياضية؟"

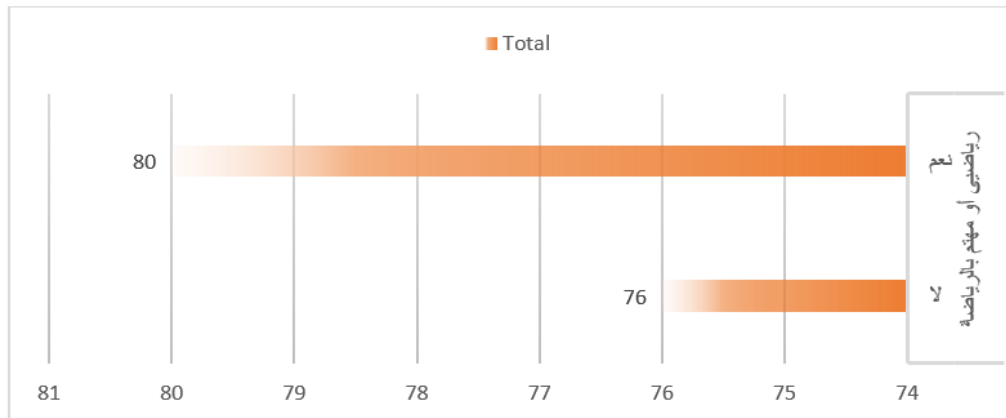
تم طرح بعض الأسئلة على عينة الدراسة من الرياضيين لمحاولة الوصول للعقبات التي تواجههم في الحياة الرياضية.

وكان السؤال الأول على النحو التالي..

إذا كنت مشترك في نادي رياضي: هل يوجد له فروع في جميع مناطق المملكة؟

الشكل (٦)

رد عينة الدراسة على سؤال الباحث هل يوجد فروع لناديك في جميع مناطق المملكة؟



ونلاحظ من الجدول السابق أن ٥١٪ من الرياضيين لدى نواديهم فروع أخرى حول المملكة ولكن حوالي ٤٩٪ منهم

ليس لدى أنديةهم فروع أخرى حول المملكة. وبالتالي من إجابة السؤال إلى سؤال آخر للرياضيين الذين يملك

ناديهم فروع أخرى

تم سؤالهم هل باستطاعتك ممارسة الرياضة في فرع من فروع ناديك إذا نقل مكان إقامتك لمدينة أخرى بدون

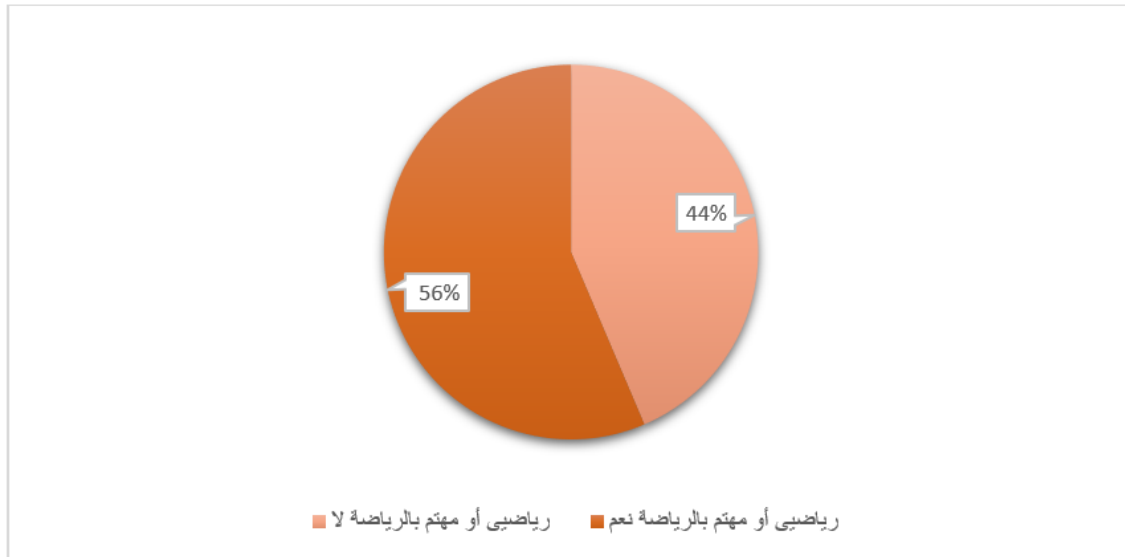
مقابل؟

وكانت الإجابة على النحو التالي كما في الشكل (٧)

الشكل (٧)

رد عينة الدراسة على سؤال الباحث هل باستطاعتك ممارسة الرياضة في فرع من فروع ناديك إذا نقل مكان

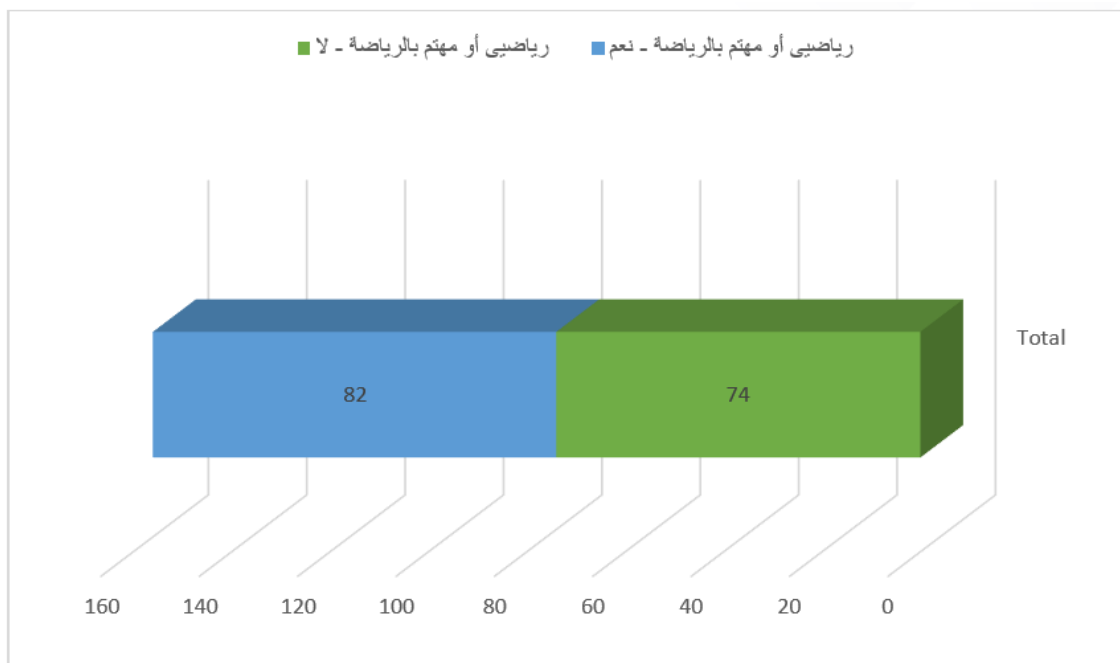
إقامتك لمدينة أخرى بدون مقابل؟



ومن الشكل (٣) نلاحظ أن نسبة الرياضيين الذين يمارسون الرياضة داخل أي فرع من فروع النادي بدون مقابل إلى الذين يدفعون مقابل هي ٥٦٪ : ٤٤٪ ومن ثم تم الرجوع إلى المشتركين بالأندية الرياضية وسؤالهم "هل تقوم بدفع رسوم في حال قمت بتجميد اشتراكك لفترة زمنية؟" وجاء الرد كما في الشكل (٨)

الشكل (٨)

رد عينة الدراسة على سؤال هل تقوم بدفع رسوم في حال قمت بتجميد اشتراكك لفترة زمنية ؟

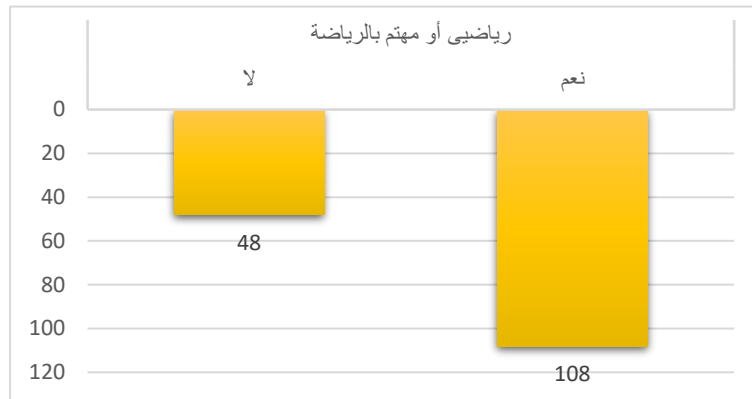


تحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني

"ما واقع تطبيق التطبيق بالنسبة للعروض والخصومات في المحلات والمطاعم الخاصة بالرياضيين؟"
في البداية تم سؤال العينة عن أهم المشكلات التي تواجههم في المحلات والمطاعم الخاصة بالرياضيين وكان الرد كما في الشكل (٩)، (١٠)، (١١)

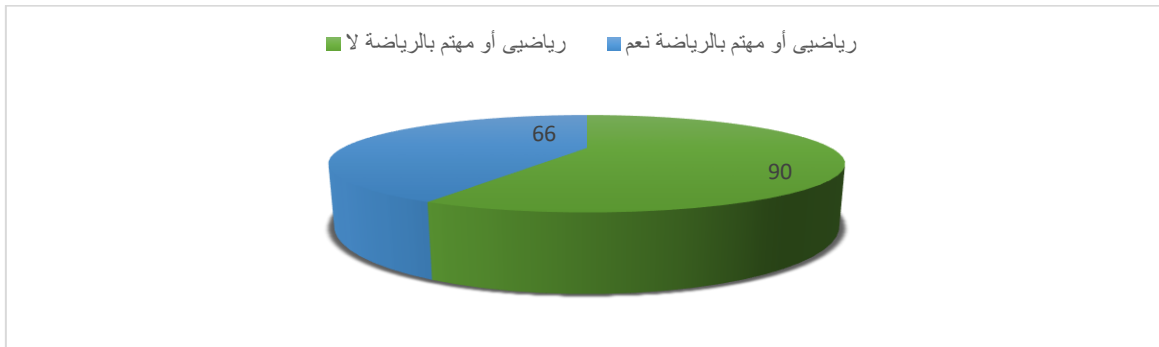
الشكل (٩)

رد عينة الدراسة على سؤال هل تواجه مشكلة في الوصول إلى المطاعم التي تقدم أغذية صحية؟



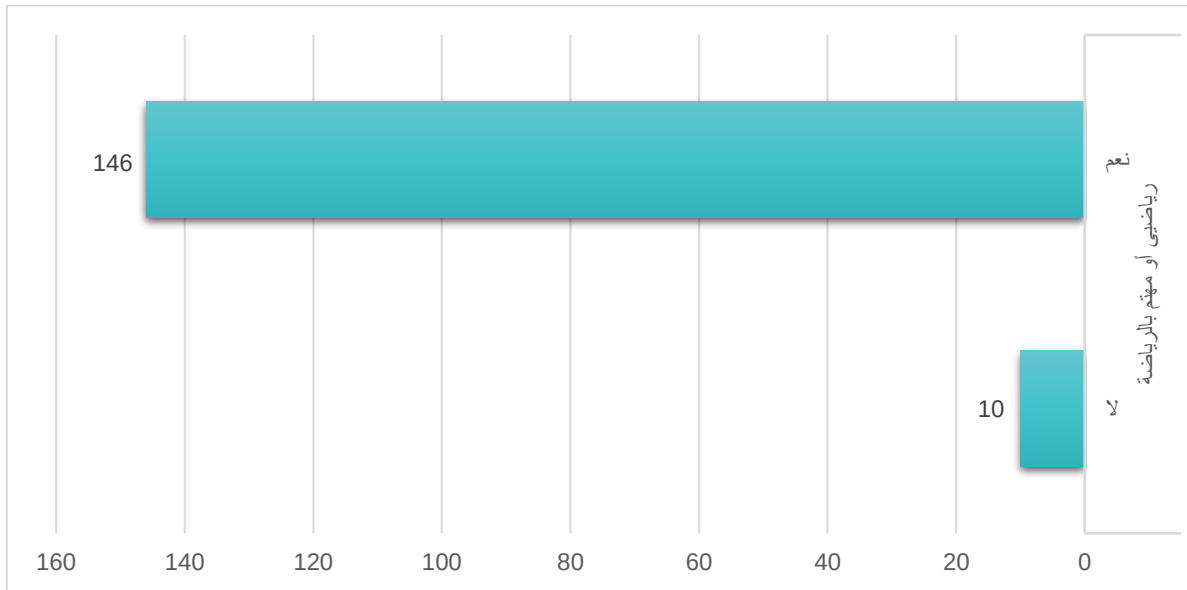
الشكل (١٠)

هل يمكنك الوصول للعديد من محلات المعدات والأدوات والملابس الرياضية بسهولة؟



الشكل (١١)

رد عينة الدراسة على سؤال هل لديك مشكلة في غلاء أسعار الأدوات والمعدات الرياضية؟



تحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث

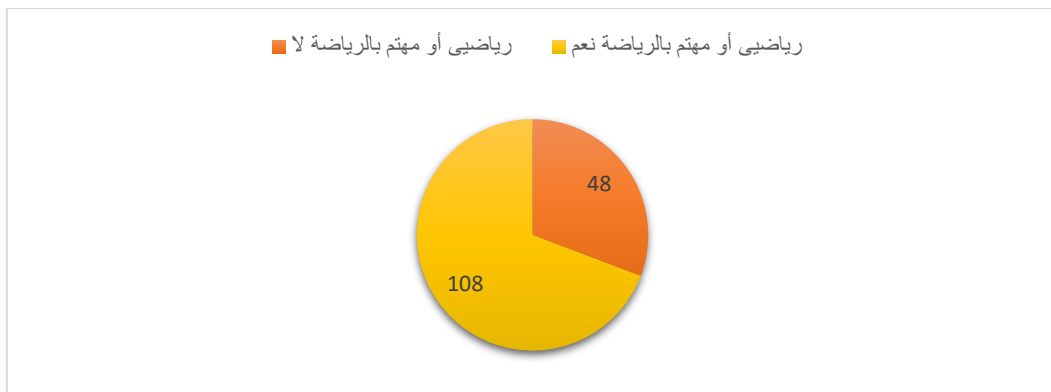
"ما التحديات التي تواجه الرياضيين أثناء خوض برامج التدريب الخاصة؟"

تم سؤال العينة عن أهم المشكلات التي تواجههم أثناء خوض برامج التدريب الخاصة وكان الرد كما في الشكل

(١٢)

الشكل (١٢)

رد عينة الدراسة على سؤال هل تجد صعوبة في الوصول لمدرّب لياقة خاص؟



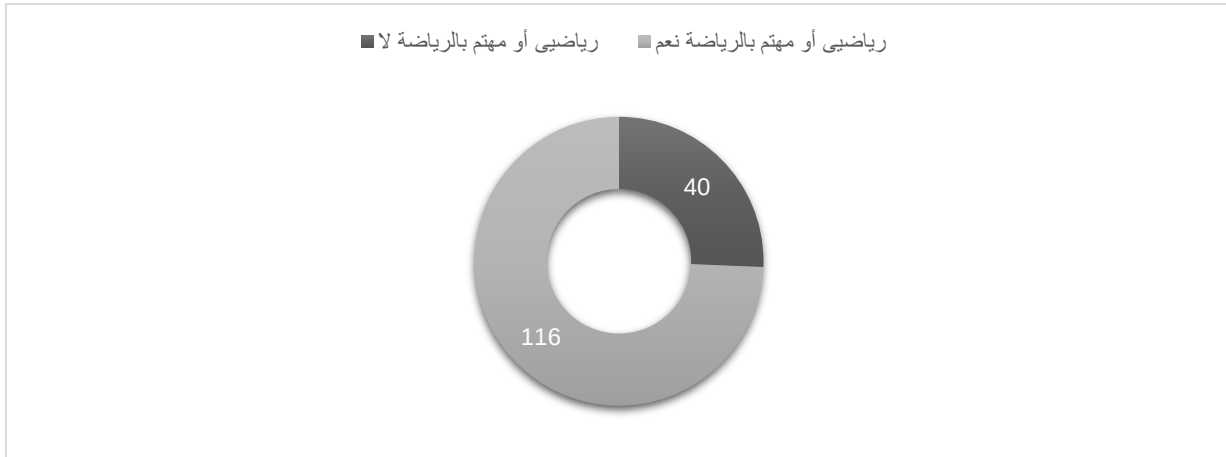
تحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع والخامس

"ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تعيق من الوصول لأطباء العلاج الطبيعي وخبراء التغذية؟"

تم سؤال العينة عن أهم المشكلات التي تواجههم أثناء خوض برامج التدريب الخاصة وكان الرد كما في الشكل (١٣)، (١٤).

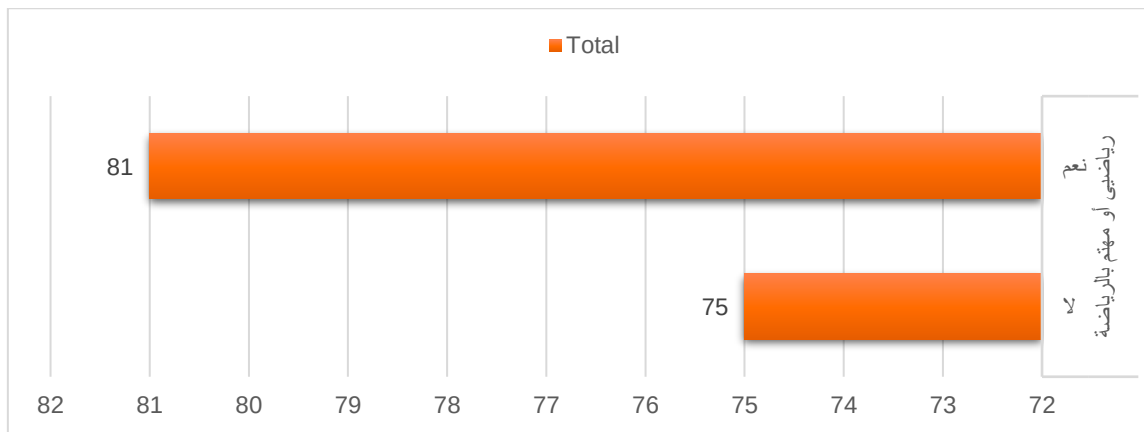
الشكل (١٣)

رد عينة الدراسة على سؤال هل تواجه صعوبة في الوصول إلى أطباء أو خبراء التغذية ؟



الشكل (١٤)

رد عينة الدراسة على سؤال هل تجد مشكلة في الذهاب إلى الطبيب بنفسك ؟



التوصيات Recommendations

من خلال النتائج التي تم عرضها سابقاً تم التوصل إلى بعض التوصيات :

- ١- العمل على بدء تطبيق "Level-up" على الأندية الرياضية وعيادات ومراكز العلاج الطبيعي ومطاعم الأغذية الصحية ومحلات الأدوات الرياضية.
- ٢- مساعدة الأفراد المشركين في الأندية الرياضية باستغلال تطبيق "Level-up" لتوفير المال عند تجميد إشتراكهم واستخدام رصيد إشتراكهم في أي وقت وداخل أندية أخرى حتى إذا اضطر للذهاب خارج منطقته.
- ٣- التعاون مع مطاعم الأغذية الصحية ومحلات الأدوات الرياضية في توفير خصومات وتخفيضات خاصة لمستخدمي التطبيق لتوفير المال والجهد في البحث عنها كما أن التطبيق سيساعد مطاعم الأغذية الصحية ومحلات الأدوات الرياضية في الانتشار السريع وأيضاً الترويج لمنتجاتهم على مستوى أكبر والوصول لشريحة أكبر.
- ٤- التسويق الجيد لتطبيق "Level-up" لمساعدة مدربي اللياقة البدنية وأطباء العلاج الطبيعي وأخصائي التغذية في توفير فرص عمل أكبر لهم وزيادة دخلهم.

المقترحات Suggestions

- تم عرض مجموعة من الأسئلة الاستطلاعية على عينة الدراسة لعرض مقترحاتهم أو المشكلات الأخرى التي تواجههم في إطار موضوع الدراسة وتوصلنا إلى بعض المقترحات منها:
- ١- توفير اشتراكات يومية في الأندية ومطاعم الأغذية الصحية.
 - ٢- الاهتمام بالأندية النسائية وتوفير عدد أندية أكبر داخل التطبيق .
 - ٣- التعاون مع تطبيقات التوصيل لتوفير وسائل نقل آمنة وخاصة بالأندية لتعيين السيدات على الحضور الى الأندية النسائية ومع توافر خصومات خاصة لمستخدمي التطبيق.
 - ٤- توفير منصات للتدريب الشخصي الحر لزيادة الفرص الوظيفية وخفض الأسعار الناتجة عن زيادة العرض.

قائمة المراجع العربية

دويدري، رجاء وحيد. (٢٠٠٠). "البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العملية"، دار الفكر المعاصر. بيروت-لبنان.

سليمان، شاهر خالد. (٢٠١٠). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. رسالة الخليج العربي، الرياض، ٣١ (١١٧).

صالح، فتحي. (٢٠١٠). أثر التربية البدنية و الرياضية على الصحة العقلية و البدنية للأفراد في العقدين السادس و السابع: دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي. معهد التربية البدنية و الرياضية: جامعة الجزائر.

حميص، شهد طارق. (٢٠١٧). واقع تصميم واجهات المستخدم في تطبيقات الهاتف الذكي، كلية العمارة والتصميم. جامعة الشرق الأوسط.

الصاوي، السيد صالح. (٢٠١٩). تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة في مراكز الوثائق والأرشيف. أسئلة تحليلية. مجلة دراسات المعلومات والتكنولوجيا، ع(١)، ١٧-١.

الفايدي، أحمد عطيه. (٢٠٢١). أثر التطبيقات الذكية على الرعاية الصحية. كلية الاقتصاد والإدارة. جامعة الملك عبدالعزيز. ع(٣٢)، ٢٦٣٣-٥٧٩٨.

علي، دعاء أبو المجد أحمد. (٢٠٢١). فاعلية استخدام بعض تطبيقات الهاتف النقال في تنمية المفاهيم المرتبطة بتصميم وإنتاج صفحات الويب لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية. ع٦، ٢٦٣٦-٢٨٩٩.

المراجع الأجنبية:

Birch. D, MacLaren. K, George (٢٠٠٥): Sport and Exercise Physiology, ٢th ed, the Taylor & Francis e-Library, USA.

الملاحق:

١- الاستبيان



قسم 1 من 8

استطلاع رأي عن مدى فاعلية استخدام تطبيق LEVEL-UP في تحسين الشعور بجودة الحياة الرياضية

يهدف الاستبيان إلى قياس مدى فاعلية التطبيق في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى عينة من المجتمع السعودي.

- تم تقسيم الاستبيان إلى 3 أقسام رئيسية كل قسم يستهدف الوصول الأمثل لوصف مشكلة الدراسة من خلال مستخدمي التطبيق.
- يوجه الاستبيان ل (الرياضيين والمهتمين بالرياضة -مدربين اللياقة البدنية - الأطباء وخبراء التغذية).

LEVEL_UP APPLICATION

فيديو توضيحي لفكرة المشروع



قم بتحديد اختيار واحد فقط للوصول للقسم الخاص بك *

☐ رياضي أو مهتم بالرياضة

☐ مدرب لياقة بدنية

☐ طبيب أو خبير تغذية

قسم 2 من 8

ممارسة الرياضة في كافة الأنشطة الرياضية

الوصف (اختياري)

إذا كنت مشترك في نادي رياضي: هل يوجد له فروع في جميع مناطق المملكة؟ *

☐ نعم

☐ لا

إذا كنت مشترك في نادي رياضي: هل بإستطاعتك ممارسة الرياضة في فرع من فروع ناديك إذا نقل مكان إقامتك لمدينة أخرى بدون مقابل؟ *

☐ نعم

☐ لا

إذا كنت مشترك في نادي رياضي : هل تقوم بدفع رسوم في حال قمت بتجميد اشتراكك لفترة زمنية؟ *

☐ نعم

☐ لا

إذا كنت رياضي أو مهتم بالرياضة : هل تواجه مشكلة في المفاضلة بين مميزات الأندية الموجودة حولك ؟ *

نعم ☐

لا ☐

إذا كنت رياضي أو مهتم بالرياضة هل تفضل دفع مبلغ واحد *
1- للاشتراك بنادي واحد ؟
2- الاشتراك بعدة أندية ؟

الخيار رقم 1 ☐

الخيار رقم 2 ☐



مطاعم الأغذية الصحية

الوصف (اختياري)



هل تواجه مشكلة في الوصول إلى المطاعم التي تقدم أغذية صحية؟*

نعم ☐

لا ☐

هل تفضل وجود قائمة بأقرب مطاعم الأغذية الصحية للمفاضلة بينهم؟*

نعم ☐

لا ☐

هل تفضل الحصول على كوبونات خصم لهذه المطاعم؟*

نعم ☐

لا ☐

هل لديك النية للاشتراك بهذه المطاعم اشتراك يومي أو شهري؟*

نعم ☐

لا ☐



توفير مدربين لياقة

(الوصف اختياري)

هل تجد صعوبة في الوصول لمدرّب لياقة خاص؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب بوجود عدة خيارات لمدرّبين لياقة عند البحث عنهم؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترى أنه من الجيد أن يكون لديك مكان واحد للبحث فيه عن مميزات المدرّب الذي تحتاجه؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تفضل الحصول على خصم عند الاشتراك مع مدرّب؟ *

نعم ☐

لا ☐



محلات المعدات والأدوات والملابس الرياضية

الوصف (اختياري)

هل تواجه صعوبة في الوصول إلى محلات المعدات والأدوات والملابس الرياضية؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل لديك مشكلة في غلاء أسعار الأدوات والمعدات الرياضية؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تفضل الحصول على كوبونات خصم لهذه المحلات؟ *

نعم ☐

لا ☐



الأطباء وخبراء التغذية وعيادات العلاج الطبيعي

(اختياري)

هل تواجه صعوبة في الوصول إلى أطباء أو خبراء التغذية؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تجد مشكلة في الذهاب إلى الطبيب بنفسك؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تحتاج إلى توفير الوقت والجهد المبذول أثناء زيارة طبيب أو خبير التغذية؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تفضل وجود تطبيق يمكّنك من حجز مواعيد العيادات بشكل سريع دون الذهاب للعيادة بنفسك؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تفضل توفير خدمة الرد الفوري على استفسارتك ؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل توجد مشكلات أخرى تواجهك في الموضوعات التي تم عرضها؟ *

نص الإجابة الطويلة

هل لديك أي مقترحات أو أفكار ترغب في عرضها تخص الموضوعات التي تم عرضها ؟ *

نص الإجابة الطويلة



مدرب لياقة بدنية

الوصف (اختياري)

هل ترغب في زيادة دخلك؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تحتاج إلى التسويق لعملك عبر منصة مختصة؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في زيادة إمكانياتك ومهاراتك من خلال التواصل مع مدربين آخرين؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في الوصول لأكثر عدد من المتدربين؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في تقديم المساعدة الفورية للمتدربين؟*

نعم ☐

لا ☐

هل تحتاج إلى منصة يمكنك من تنظيم التواصل مع المتدربين ومواعيد الرد وترتيب حجز المواعيد؟*

نعم ☐

لا ☐



طبيب علاج طبيعي أو خبير تغذية

الوصف (اختياري)

هل ترغب في زيادة دخلك؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل تحتاج إلى التسويق لعملك عبر منصة مختصة؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في زيادة إمكانياتك ومهاراتك من خلال الإطلاع على عينات وشرائح مختلفة من العملاء؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في الوصول لأكثر عدد من العملاء؟ *

نعم ☐

لا ☐

هل ترغب في تقديم المساعدة الفورية للعملاء؟*

نعم ☐

لا ☐

هل تحتاج إلى التواصل مع العملاء بشكل مباشر وسريع دون زيارة العيادة؟*

نعم ☐

لا ☐

٢- رابط مشاهدة الفيديو الترويجي لتطبيق "Level-up"

<https://youtu.be/oKgZgKng0t9>



ملخص الدراسة باللغة العربية:

لم تعد الهواتف الذكية وسيلة للتواصل الهاتفي فقط ولكن أصبحت خدماتها ممتدة في كل المجالات ووصلت إلى كل الشرائح المجتمعية وخاصة في أيامنا هذه التي تشهد تغيرات وتطورات سريعة مست جميع الميادين الحيوية، بما فيها النظام الصحي والاجتماعي والتربوي فيجب علينا التكيف والتأقلم مع هذه الموجة العارمة من التطور التقني والتكنولوجي. ومن خلال تطبيق الهاتف الذكي "Level-up" سيساعد فئة مهمة من فئات المجتمع في تيسير حياتهم الرياضية ومساعدتهم في الوصول للخدمات بشكل سريع.

حيث يعاني العديد من الرياضيين أو الأشخاص التابعين لنظام حياة رياضي في المجتمع السعودي من صعوبة الالتزام بالحياة الرياضية بسبب عدة عوامل منها :

١- المبالغ المالية التي تدفع في الأندية الرياضية في حال التوقف المؤقت للمشاركة من النادي أو عدم وجود فروع للأندية في مناطق أخرى حول المملكة.

٢- صعوبة الوصول لمطاعم الأغذية الصحية ومحلات المعدات الرياضية وغلاء أسعارهم.

٣- الحاجة إلى تدريبات خاصة بشكل فردي سواء لزيادة مهاراته أو عدم الانتظام بالتمارين خلال المجموعة.

٤- الحاجة الشديدة للوصول لطبيب أو عيادات للعلاج الطبيعي تكون مخصصة ومرخصة في أسرع وقت.

تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تعالج موضوعاً حديثاً في إدارة المشاريع وريادة الأعمال، كما تسهل على أفراد المجتمع المال والوقت والجهد.

الأهمية العلمية:

♦ أهمية تطبيقات الهواتف الذكية للمجالات المختلفة وما توصلت إليه من تكنولوجيا حديثة مؤثرة على

المجتمع من أسلوب محفز لتقديم خدمات سهلة وسريعة.

♦ تأتي أهمية هذه الدراسة من حيث ندرتها، ولم يسبق دراستها حسب معرفة واطلاع الباحث.

◆ تثرى هذه الدراسة وتضيف للمكتبة الإدارية بشكل عام من حيث علاقتها بتكنولوجيا المعلومات والأندية الرياضية.

الأهمية العملية:

◆ تنفيذ التطبيق على أغلبية الأندية الرياضية وعيادات ومراكز العلاج الطبيعي ومطاعم الأغذية الصحية.

◆ مساعدة الأفراد المشتركين في الأندية الرياضية بإستغلال التطبيق لتوفير المال عند تجميد إشتراكهم واستخدام الإشتراك داخل أندية أخرى .

◆ مساعدة الأفراد المشتركين في الأندية الرياضية بتوفير الوقت حيث يقدم لهم إمكانية ممارسة الرياضة في مكان أقرب لمكان تواجدهم الحالي.

◆ توفير فرص عمل أكبر للمدربين الرياضيين.

وتماشياً مع طبيعة الدراسة الحالية فقد إتبعنا المنهج الوصفي التحليلي واستخدمنا الاستبانة كأداة للدراسة

وكانت النتائج كالتالي:

- فاعلية تطبيق (Level-Up) للأندية الرياضية في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى عينة من المجتمع السعودي.

- تنفيذ التطبيق على العديد من الأندية الرياضية.

- تحديد المزايا الناتجة عن تطبيق التطبيق في الأندية الرياضية والمحلات والمطاعم الخاصة بالرياضيين.

- مواجهة التحديات التي تواجه الرياضيين أثناء خوض برامج التدريب الخاصة.

- عرض تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تعيق من الوصول لأطباء العلاج الطبيعي

وخبراء

ومن أهم التوصيات التي توصلنا لها:

- العمل على بدء تطبيق "Level-up" على الأندية الرياضية وعيادات ومراكز العلاج

الطبيعي ومطاعم الأغذية الصحية ومحلات الأدوات الرياضية.

٢- مساعدة الأفراد المشتركين في الأندية الرياضية باستغلال تطبيق "Level-up" لتوفير المال عند تجميد إشتراكهم واستخدام رصيد إشتراكهم في أي وقت وداخل أندية أخرى حتى إذا اضطر للذهاب خارج منطقته.

٣- التعاون مع مطاعم الأغذية الصحية ومحلات الأدوات الرياضية في توفير خصومات وتخفيضات خاصة لمستخدمي التطبيق لتوفير المال والجهد في البحث عنها كما أن التطبيق سيساعد مطاعم الأغذية الصحية ومحلات الأدوات الرياضية في الانتشار السريع وأيضاً الترويج لمنتجاتهم على مستوى أكبر والوصول لشريحة أكبر.

٤- التسويق الجيد لتطبيق "Level-up" لمساعدة مدربي اللياقة البدنية وأطباء العلاج الطبيعي وأخصائي التغذية في توفير فرص عمل أكبر لهم وزيادة دخلهم.

Abstract:

Smart phones are no longer a means of telephone communication only, but their services have become extended in all fields and have reached all segments of society, especially in our days, which are witnessing rapid changes and developments in all vital fields, including the health, social and educational system, so we must adapt and adapt to this huge wave of development Technical and technological. And through the "Level-up" smartphone application, it will help an important segment of society in facilitating their sports lives and helping them to access services quickly. Many athletes or people who follow a sports lifestyle in Saudi society suffer from difficulty in committing to sports.

١- The amount of money paid in sports clubs in the case of the subscriber is temporarily suspended from the club or if there are no branches of the clubs in other regions around the Kingdom.

٢- Difficulty accessing healthy food restaurants and sports equipment stores, and their high prices.

٣- The need for special training individually, whether to increase his skills or not regularize the exercises during the group.

٤- The strong need to reach a doctor or physiotherapy clinics that are designated and licensed as soon as possible

The importance of this study is that it deals with a modern topic in project management and entrepreneurship, as well as facilitating the members of society with money, time and effort.

Scientific significance:

“ The importance of smart phone applications for various fields and the modern technology that has an impact on society in terms of a stimulating method for providing easy and fast services.

“ The importance of this study comes from its scarcity, and it has not been studied before according to the knowledge and knowledge of the researcher.

“ This study enriches and adds to the administrative library in general in terms of its relationship to information technology and sports clubs.

Practical importance:

“ Implementation of the application on the majority of sports clubs, physiotherapy clinics and healthy food restaurants.

"Freezing subscription to other clubs.

“ Assistants participating in the neighboring sports clubs

“ Providing more job opportunities for sports coaches.

In line with the nature of the current study, we followed the descriptive analytical approach and used the questionnaire as a study tool

The results were as follows:

- The effectiveness of applying (Level-Up) for sports clubs in improving the sense of quality of life among a sample of Saudi society.

Implementation of the application on many sports clubs.

Determine the advantages resulting from the application of the application in sports clubs, stores and restaurants for athletes.

- Facing the challenges that athletes face during special training programmes.

Presentation of a proposal to overcome the difficulties that hinder access to physiotherapists and experts.

Among the most important recommendations we reached:

١- Working on starting the “Level-up” application on sports clubs, clinics, physiotherapy centers, healthy food restaurants, and sports equipment stores.

٢- Helping individuals who subscribe to sports clubs by using the “Level-up” application to save money when their subscription is frozen and to use their subscription balance at any time and within other clubs, even if he is forced to go outside his area.

٣- Cooperating with healthy food restaurants and sporting goods stores in providing discounts and special discounts for users of the application to save money and effort in searching for them. The application will also help healthy food restaurants and sports goods stores in the rapid spread and also promote their products at a greater level and reach a larger segment.

٤- Good marketing for the “Level-up” application to help fitness trainers, physiotherapists and nutritionists provide them with greater job opportunities and increase their income.