بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الجميع الذكية

كلية الإدارة

تخصص إدارة المشاريع

مدى فاعلية استخدام تطبيق LEVEL-UP في تحسين الشعوربجودة 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

خطة بحث مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستيرفي إدارة المشاريع

قائد المجموعة:

مصعب بركه /٢٠٢١٢٠٠٥٢٢٣

أعضاء المجموعة:

نسرين الدايل /٢٠٢١٢٠٠٥٣٣٩ عبدالمحسن الجري /٢٠٢٢٢٠٠٥٧١٣ سعود العماج /٢٠٢١٢٠٦٣٢٨

صالح الهاجري /٢٠٢٢٢٠٠٥٣٩٤ فهد الرويس /٢٠٢٢٢٠٠٥٦٨٣ بندر الحميضان /٢٠٢٢٢٠٠٥٨٨٧

محمد لبد /٢٠٢٢٢٠٠٦١٠٦ عبدالله العجمي / ٢٠٢٢٢٠٠٥٨٢٠ سعيد القحطاني /٢٠٢٢٢٠٠٥٧٤٨

المشرف العلمي

د /وليد صديق

١٤٤٤هـ- ٢٠٢٢م

الجزء الأول

خطة مشروع التخرج

١. مقدمة
٢. مشكلة الدراسة
٣. فكرة التطبيق
٤. أهداف الدراسة
٥. أهمية الدراسة
٦. اسئلة الدراسة
٧. الاطار النظري
٨. الدراسات السابقة
٩. الفرضيات النظرية للدراسة
١٠. المنهجية وطرق البحث
١١. أدوات الدراسة
١٢. مجالات الدراسة
١٣. قائمة المراجع والمصادر الأولية. (مع مراعاة خصوصية البرامج).

مقدمة Introduction

تزامنًا 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 اكدت علي(٢٠٢١): أن تطبيقات الهواتف النقالة قادرة علي الإنتشار 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 شخصًا رياضيًا ليس بالأمر الجيني أو الوراثي، ولكنه قرار تتخذه يوميًا لكي تصبح شخصًا صحيًا ونشيطًا. على الرغم من أنه قد يبدو من الصعب أن تصبح شخصًا رياضيًا إلا أنه يمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع الخطوات المناسبة لذلك، والتي من أهمها اتباع نظامًا غذائيًا صحيًا 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 الهاتف 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 الإشتراك والذي أصبح في معظم الأوقات أمر صعب بسبب دفع رسوم إضافية للتجميد ،كما سيكون ذلك مؤثرًا بشكل سلبي على برنامجه الرياضي المتبع إذا أضطر 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 الفسيولجية والبدنية التي أحدثها التدريب المعتاد عليه بدرجات متفاوتة وحسب طول فترة الإنقطاع لا سيما عندما يكون تأثير الإنقطاع عن التدريب اكبر 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 الفسليوليجية المكتسبة. ص.٥١

وأيضًا منذ انتشار جائحة كورونا اضطرت العديد من النوادي الرياضية إلى وقف تقديم ميزة السماح للرواد على النادي الذي يمتلك عدة فروع بالدخول لجميع الفروع باشتراكٍ 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. ويُلزم 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 بالتمرينات خلال المجموعة فبالتالي يشكل وجود مدرب خاص له أمرًا ضروريًا ،وهذا لن يكون بالأمر السهل إذا كان مدرب النادي مشغولًا فالوصول لمدرب 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.

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 أخر متعاقد ومعتمد في التطبيق .

- الوصول لمطاعم الغذاء الصحي المتوفرة بالمنطقة الحالية للمستخدم مع توفير اشتراكات يومية وشهرية وخصومات لمستخدمي التطبيق فبالتالي 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 ظاو ملابس رياضية بشكل مؤقت ويبحث عن أرخص سعر .

- توفير خدمة الرد الفوري على المستخدمين لأطباء وخبراء للتغذية 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 كما يعتمد التطبيق في التعاقد مع المراكز المعتمدة والمرخصة فقط.

أهداف الدراسة Study Objectives

- قياس مدى فاعلية تطبيق على الهاتف الذكي للأندية الرياضية في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى عينة من المجتمع السعودي.
- معرفة مدى مساهمة التطبيق في التأثير على جودة الحياة الرياضية لدى أعضاء النوادي الرياضية.
- تنفيذ التطبيق على العديد من النوادي الرياضية.
- قياس التغيير الناشئ عن استخدام التطبيق على العينة المختارة.
- تحديد المزايا الناتجة عن تطبيق التطبيق في النوادي الرياضية.
- التعرف على التحديات التي تواجه المستخدمين أثناء استخدام التطبيق بشكل أمثل.
- اقتراح حلول للتغلب على الصعوبات التي تعيق من تطبيقه أو استخدامه.

أهمية الدراسة Study Significance

تبرز أهمية هذه الدارسة 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.
- تثري هذه الدارسة وتضيف للمكتبة الإدارية بشكل عام من حيث علاقتها بتكنولوجيا المعلومات والنوادي الرياضية.

الأهمية العملية:

- تنفيذ التطبيق على أغلبية النوادي الرياضية وعيادات ومراكز العلاج الطبيعي ومطاعم الأغذية الصحية.
- مساعدة الأفراد المشتركين في النوادي الرياضية بإستغلال التطبيق لتوفير المال عند تجميد إشتراكهم واستخدام الإشتراك داخل أندية أخرى .
- مساعدة الأفراد المشتركين في النوادي 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 مدى مساهمة التطبيق في التأثير على جودة الحياة لدى أعضاء النوادي الرياضية؟
- ما واقع تنفيذ التطبيق على العديد من النوادي الرياضية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في نوادي المملكة العربية السعودية حول استخدام تطبيق الهاتف الذكي المبتكر تعزى إلى متغيرات الدراسة التصنيفية(الشعور بجودة الحياة الرياضية)؟
- ما المزايا الناتجة عن تطبيق التطبيق في النوادي الرياضية؟
- ما التحديات التي تواجه المستخدمين أثناء استخدام التطبيق بشكل أمثل ؟
- ما التصور المقترح للتغلب على الصعوبات التي تعيق من استخدامه؟

الاطار النظري Theoretical framework

مصطلحات الدراسة:

- تطبيقات الأجهزة الذكية: "برامج صغيرة للهاتف الذكي تهدف إلى تعزيز الهاتف المحمول، بحيث يكون أكثر من مجرد جهاز لإرسال الرسائل النصية والاتصال، واستخدامه في أوجه أخرى. ويتم تثبيت هذه التطبيقات مسبقًا على الهواتف أثناء التصنيع،ويمكن تنزيلها، سواء كان ذلك في مقابل رسوم أو مجانا، من قبل المستخدمين من متاجر أو منصات توزيع البرامج".(الصاوي،٢٠١٩)
- التعريف الإجرائي: "هي برامج مصممة برمجياً للقيام بالعديد من المهام، وتعمل على الأجهزة المحمولة بمختلف أنواعها، وبعض الأجهزة المكتبية بحيث تقدم خدمات محددة للمستخدمين، وتعتمد في تقديم خدماتها على الاتصال بالإنترنت المباشر".(الفايدي، ٢٠٢١)
- تطبيق (LEVEL-UP) : هو تطبيق إلكتروني مبتكر يهدف إلى تيسير الحياة الرياضية لدي الرياضيين المهتمين بحياة صحية حيث يساعد التطبيق الرياضيين على الحصول على ٦ خدمات أساسية وقابلة للتطوير:

  ١- توفير اشتراكات وفرص داخل الأندية الرياضية المختلفة في جميع أنحاء المملكة.

  ٢- طلب الغذاء الصحي من مختلف المطاعم المقدمة للخدمة وأماكن توافرها.

  ٣- توفير مدربين لياقة بدنية وبرامج تدريب خاصة.

  ٤- إتاحة أماكن المعدات والأدوات الرياضية مع توفير خصومات حصرية لمستخدمي التطبيق.

  ٥- توفير خدمة الرد الفوري من قبل أطباء وخبراء للتغذية وحجز مواعيد في عياداتهم الخاصة من خلال التطبيق.

  ٦- عرض أماكن ومواعيد جميع عيادات العلاج الطبيعي المتوفرة في مكان المستخدم مع إمكانية التواصل وحجز موعد من خلال التطبيق.
- الحياة الرياضية تعتبر جزءًا 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 شيئا مهمًا في سلوكياته اليومية.

تطبيق (LEVEL-UP)

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 :

١. دوافع على مستوى الأهداف: ويرتبط ذلك بأهداف المجتمع السعودي بشكل عام، وقطاع الرياضيين بشكل خاص حيث أننا نعزز القيام بإستخدام التكنولوجيا بالشكل المثالي لها ومدى الاستفادة منها لتيسير الحياة.

٢. دوافع على مستوى الإمكانيات التكنولوجية: وترتبط بصورة مباشرة بإمكانيات وقدرات الأجهزة الذكية والحاسوبية، والتي تساعد على نجاح عمل وفاعلية التطبيق للتعامل معه بسهولة.

٣. دوافع على مستوى الرياضيين: تتمنع الأجهزة الذكية وتطبيقاتها في محاكاتها للكمبيوتر الشخصي،وتحديداً في أسلوب واجهة المستخدم وزيادة مستوى الخصوصية، وإجراء العديد من العمليات إلكترونياً لدى مستخدمي التطبيق، ومن بينها وجود واجهة متخصصة للرياضين 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.

وواجهات 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.

١. 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 واهم النقاط التي يناقشها البرنامج.

٢. العوامل الفنية: التركيز على المتطلبات التقنية من خلال وجود مبرمجين على مستوى عالي لإخراج التطبيق بشكل وجودة عالية – وجود إدارة متخصصة في الدعم الفني.

معيقات استخدام تطبيق (LEVEL-UP)

١. معوقات أمنية: تتركز المعيقات 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.

٢. معوقات تكنولوجية: صعوبة استعراض المواعيد التي تعد من الأمور المرنة - تقنية الرد الفوري التي تحدث بين الطبيب والمستخدم وإمكانية التواصل مع طبيب أخر في حالة عدم التواصل أو الرد - التطبيقات الذكية مع بعض إصدارات أنظمة تشغيل الأجهزة الذكية تحتاج تقنية وجودة عالية وامكانيات متفوقة.

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

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

٤. 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 المستفيدين.

الدراسات السابقة Previous studies

تتميز هذه الدراسة من حيث ندرتها، ولم يسبق دراستها حسب معرفة واطلاع الباحث حيث لم يتم مناقشة أثر استخدام تطبيقات الهاتف الذكية في تيسير الحياة الرياضية.

الفرضيات النظرية للدراسة Theoretical hypotheses of study

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في نوادي المملكة العربية السعودية حول استخدام تطبيق الهاتف الذكي المبتكر تعزى إلى متغيرات الدراسة التصنيفية(الشعور بجودة الحياة).
- وجود علاقة بين استخدام تطبيق (LEVEL_UP) من قبل أعضاء النوادي الرياضية والشعور بجودة الحياة الرياضية.
- يعتمد البحث على تصميم القياس القبلي البعدي للمجموعة الواحدة .

المنهجية وطرق البحث Methodology and research methods

تماشيًا مع طبيعة الدراسة الحالية فقد إتبعنا كلا المنهجين:

المنهج الوصفي التحليلي: لوصف وتحليل المتغير المستقل "استخدام تطبيق (LEVEL_UP)" وتصنيفه واخضاعه للدراسة الدقيقة من قبل الباحث ومجموعة من المختصين ومن خلال ،والمنهج التجريبي وهو المنهج الذي يعرض تجربة قائمة سواء كانت تجربة علمية أو اجتماعية أو تربوية أو غير ذلك، ويتم فيها عرض مدخلات التجربة والعمليات التي تمت فيها والمخرجات التي تم التوصل إليها. (دويدري، ٢٠٠٠، ص.٢٢٣)

حيث نبدأ بطرح التطبيق بشكل تجريبي على عينة الدراسة ومن ثم التأكد منهم عن مدى رضائهم عما يقدمه التطبيق من خدمات وهل قام بالواجبات المنوط له عملها.

أدوات الدراسة Study Tools

تم إختيار الاستبانة كأداة للدراسة بهدف جمع البيانات، حيث تمثلت عينة الدراسة مجموعة من أعضاء جولدز جيم حيث أن للناديين فروع على مستوى المملكة وكان هذا من ضمن أولويات اختيارنا، بلغ عدد العينة ٣٠ شخص، يتم توزيع الإستبانة لقياس مدى رضائهم عن خدمات النادي الحالية ،وأيضًا رأيهم في الخدمات المقترحة من قبلنا في التطبيق المبتكر.

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

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 و عينة 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 إخترنا الأكثر فاعلية في تيسير الدراسة وبالنسبة لعينة الدراسة فقد تم اختيار عينة من ٣٠ عضو من أعضاء النوادي الرياضية .
- الحدود الزمانية: تتركز المدة الزمنية لإتمام الدراسة بين عامي ١٤٤٤هـ و١٤٤٥هـ.
- الحدود الجغرافية: المملكة العربية السعودية.

قائمة المراجع references

صالحي، 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.

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.

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

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

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

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

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