

"دراسة دافعية الممارسين للمشي الخوي"

د. نيمور احمد راغب واحف

المقدمة ومشكلة البحث

ازداد في الاونة الأخيرة الاقبال علي ممارسة رياضة المشي في المناطق المفتوحة والخلوية مثل الحدائق والمتنزهات العامة وحولها وفي الاندية الرياضية حتي ان بعض هذه الأندية أنشأت مضمار خاص للمشي، مثل النادي الأهلي بمدينة نصر الذي انشأ مضماره أعلي حمام السباحة، وكذلك في اندية الزهور و هليوبوليس وسبورتنج ، وكان من وراء انتشار المشي والهرولة في الولايات المتحدة الأمريكية حملة اعلامية وترويحية ناجحة عملت علي نشر الوعي الصحي المرتبط بممارسة النشاط البدني - وبخاصة المشي - وكيف انه يقاوم العديد من امراض العصر العضوية والنفسية وأنة افضل أسلوب، وقائي لمواجهة مخاطرها . (٥٦ : ٣)

وفي مصر بدأت ممارسة رياضة المشي منذ ما يزيد علي ثلاثين عاما علي ايدي أعضاء الجاليات الاجنبية الذين مارسوا هذه الهوايه داخل نادي الجزيرة وفي مضمار الخيل ونادي الصيد، وكذا نادي اسبورتنج بالإسكندرية وعلي كوبري ٦ أكتوبر عند انشائه ، ورويدا وريدا بدا المصريون يسلكون هذا السلوك الصحي والحضاري .

وازداد الوعي بأهمية المشي إلى حد كبير ، الأمر الذي دعا وزارة الشباب إلى ادراج رياضة المشي ضمن برنامج الرياضة للجميع ونظمت عدة مهرجانات للمشي ولكافة الاعمار كما اهتمت وسائل الاعلام بهذه الرياضة ، ففي جريدة الأهرام - العدد الاسبوعي - وفي صفحة تحقيقات الجمعة افردت الصحيفة حوالي صفحة كاملة لتحقيق بعنوان "خطوة تزيده تواجه كل الامراض" اتبعته بعد عدة أيام بمقال "سكر الكبار ممكن تجنبه بالرياضة" خلص فيهما الكاتبان إلى ان المشي له فوائد كثيرة من حيث الوقاية والعلاج من عدة أمراض نفسية وبدنية .

(١٣ : ٢٨)

ويري "فيرنار زونتاج" Werner Sonntag (١٩٧٩) ان المشي لا يرتبط بسن معين فيمكن لمن وصل إلى سن السبعين عاما ان يمارسه كما يمكن للأطفال ممارسته منذ صغرهم طوال اليوم دون خوف عليهم متي تعلموا هذه المهارة " (٢١ : ٢٤)

والمشي هو الرياضة الشعبية الاولي التي تمارس في العديد من المجتمعات المتقدمة التي تهتم بصحة الإنسان ، ويرجع ذلك إلى ان رياضة المشي ليس لها اثار سلبية علي اجهزة الجسم ، فضلا عن أنها لا تتطلب تكلفة مالية أو أدوات يصعب توافرها . ولقد اوضح الكثيرون ممن انتظموا في برامج المشي ان ذلك ساعدهم كثيرا في تحسين وانجاز مسؤوليات العمل اليومي والشعور بالمتعة والاسترخاء وتخفيف التوتر ومواجهة ضغوط الحياة اليومية المترابدة (٣٢ : ٢)

وعندما يمارس الكبار المشي يجب ان يتم هذا بالتدرج وليس دفعة واحدة لان الاندفاع في الممارسة بغية الحصول علي نتائج سريعة تعرض الفرد للاصابة أو الضرر البدني والصحي الأمر الذي يؤثر سلبي علي الدافعية فتقل تدريجيا حتي يفقد الفرد دافعيته فيعرف عن ممارسة المشي ، (٨١ : ٢) ويقرر الكثيرون ممن مارسوا المشي بانتظام ان الفوائد النفسية تعتبر هامة وربما تزيد اهميتها علي الفوائد البدنية ، (٢٥ : ٢) بينما يري اخرون انه قد افادهم ليس فقط بدنيا بل نفسيا وذهنيا ، فالمشي يساعد علي تخفيض التوتر والاكتئاب ويساعد علي صفاء الذهن واعتدال المزاج . (١٩٧ : ٥)

ويري كل من "فولكينز" و"وسيم" (١٩٨١) ان من فوائد الممارسة الرياضية خاصة التي تؤدي في الهواء الطلق - مثل المشي - الحصول علي خبرة ممتعة خالية من مصادر ومثيرات القلق بل تعمل علي زيادة الاحساس بالسعادة ، ويتفق معهما "سنيدر" و"سبريتز" (١٩٨٤) في ان الرياضة تولد حالة انفعالية ايجابية وادراك الرضا نحو الحياة والاندماج في الممارسة في ضوء السعادة والاستمتاع الذاتي . (٢٥:٢)

وعندما يمارس الفرد المشي فانه يضع لنفسه هدفا لهذه الممارسة ، هذا الهدف الذي يعمل علي تحقيقه يستتر دافع الفرد للممارسة والاستمرار في الممارسة ويشجعه علي الانتظام والاستمرار ويوجه سلوك الفرد نحو الاشباع والاحتفاظ بالدافعية قوية .

وتتوقف قوة الدافع علي مقدار ثقة الفرد في التوقع الايجابي لاشتراكه في البرنامج ومدى قيمة الهدف الذي يسعى الي تحقيقه (٣ : ٦٤) فمعرفة مدى الفائدة التي ستعود علي الفرد من ممارسة المشي تزيد من دافعيته نحو المزيد من الاستمرار والانتظام في المشي .

ويضيف "محمد علاوي" (١٩٩٨) ان الدافعية يمكن تقسيمها الي دافعية داخلية نابعة من داخل الفرد نفسه يشبعها الرضا والسرور والمتعة والشعور بالارتياح الناتج عن الممارسة الرياضية، ودافعية خارجية تقوم علي مختلف الوسائل التي تعمل علي تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل المكاسب المعنوية . (٧ : ٢١٥)

فوجد "كارتير" (١٩٨٧) يقرر ان الاشخاص الذين يمارسون رياضة هوائية - مثل المشي - يتمتعون بنوع من السعادة وتزيد عندهم فرص تدعيم الذات ، كما وجد "تاريون" ، و"سترومان" ، و"رتسن" (١٩٨٨) ان مزاوله الهرولة - المشي السريع - يتميزون بحالات مزاجية افضل مقارنة بالذين لا يمارسون أي نشاط بدني . (٢ : ٢٦)

ويشير كل من "مارك فينتون" و"سيث باور" (١٩٩٩) إلى ان الفوائد الصحية والبدنية الايجابية - والتي تتحسن نتيجة لبرنامج المشي المنظم - يمكن ان تساهم في زيادة الثقة بالنفس وتتوق دافعية الفرد . (١٥ : ١٩٢)

أما فيما يتعلق بالناحية البدنية والتوام، فان الصحة البدنية تعني اللياقة من اجل الصحة والتي تشمل علي أربعة مكونات هي اللياقة القلبية ، اللياقة العضلية ، لياقة المفاصل، لياقة التركيب الجسمي والذي يضم وزن الجسم ونسبة الدهون . (٢ : ٨٤)

وعندما نتحدث عن قلب قوي فانه يجب علي الفرد ان يؤدي بعض الانشطة الهوائية والتي تعمل فيها العضلات الكبيرة بشكل مستمر ومتناغم وبحيث لا تكون الشدة عالية جدا ، وفضل نشاط تنطبق عليه هذه المواصفات هو المشي في الخلاء . (١٤ : ٣٧)

ولعل المشي بصفة منتظمة مصحوبا باداء بعض التمرينات البسيطة ذات المدى الواسع يعد من افضل الوسائل للمساعدة علي تحريك مفاصل الجسم والحفاظ علي مرونة القوام دون الشعور بالالام التي تعيق الحركة ، فالمشي يساعد علي استمرارية تغذية الغضاريف بالسائل الزلالي مما يجعلها تؤدي دورها بفاعلية . (١٨ : ٤٧)

أما فيما يتعلق بجانب الصحة فيري "فاروق عبد الوهاب" (١٩٩٩) ان المشي هو الحركة الطبيعية للانسان التي لو اداها بانتظام لكانت افضل رياضة لاكتساب الصحة. (٥ : ١٩٦) ولقد أجريت العديد من الدراسات التي اثبتت ان للمشي تأثير ايجابي علي صحة ممارسة والوقاية من الامراض خاصة ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم .

ويضيف "مارك فيتون" (١٩٩٥) ان الانتظام في برنامج للمشي في الخلاء لمدة (٩٠) يوماً يجعل الممارس في حالة صحية مطمئنة تمكنه من المبادعة بين زيارته للطبيب ، حيث سيحيا حياة كلها صحة ونشاط .
(٨ :١٥)

ومن الناحية النفسية والاجتماعية فان "كارتر" (١٩٨٧) توصل في محاولة للتعرف علي العلاقة بين انتظام الاشخاص في ممارسة الرياضة الهوائية - مثل المشي - ودرجة السعادة ، إلى أن الأشخاص الأكثر انتظاما في الممارسة يتمتعون بدرجة اكبر من السعادة وان نتيجة الممارسة الرياضية زيادة كفاية الذات ، والحصول علي فرص اكثر للاتصال الاجتماعي ، واوضحت نتائج دراسة "جولد وتر" و "كوليننز" (١٩٨٥) التأثير الفعال لبرنامج كفاءة الجهاز الدوري التنفسي علي تحسين الصحة النفسية وحالة السعادة لدي الفرد ، كما اظهرت نتائج دراسة "دير" و"كرولسن" (١٩٨٨) والتي هدفت إلى المقارنة بين مجموعات تمارس الانشطة الهوائية (الجري والمشي) واخرى تمارس التدريب بالاتقال ، وثالثة لا تمارس أي نشاط رياضي ان الانشطة الهوائية تؤثر بصورة ايجابية علي الحالات النفسية والمزاجية علي نحو افضل من تدريب الاتقال .
(٢٧،٢٥ :٢)

وهنا تبرز عدة اسئلة مؤداها : ماهي الدافعية التي تدفع الفرد إلى ممارسة المشي ؟ هل يمشي الفرد بدافعية تحسين لياقته البدنية والحفاظ علي قوامه ؟ أم يمشي للحفاظ علي الصحة والخلو من الامراض ؟ أو هي دوافع نفسية ؟ أم هي خليط من كل ذلك ؟

ولمحاولة التعرف علي دافعية المشي الخلوي لدي من يمارسها كانت أهمية هذا البحث .

- مصطلحات البحث :

الدافعية : هي المسببات التي تدفع الفرد إلى ممارسة المشي الخلوي .

(تعريف إجرائي)

المشي الخلوي : هو ذلك النوع من المشي الذي يمارسه الفرد في الهواء الطلق دون التقييد بقوانين تنظمه .

(تعريف إجرائي)

- هدف البحث :

دراسة أهم دوافع المشي الخلوي لدي الممارسين له ، وذلك من كل من الجوانب البدنية ، الصحية، والنفسية الاجتماعية .

الدراسات المرتبطة :

أولا : الدراسات العربية :

١- في دراسة أجراها حامد محمود احمد القنواطي (١٩٨٥) لمعرفة تأثير برنامجي تدريب احدهما للمشي والآخر للجري علي بعض المعدلات الفسيولوجية والقياسات الجسمية ومستوي الإنتاج للعمال ، بلغت العينة (٣٦) عاملا ذوي طبيعة عمل واحدة قسموا إلى (٣) مجموعات متساوية ، المجموعة الاولى ضابطة ، الثانية تؤدي برنامج للمشي فقط ، والثالثة تؤدي برنامج للجري فقط لمدة (٨) اسابيع بواقع (٥) أيام كل اسبوع ، واخذت قياسات قبلية وبعديّة ، واطهرت النتائج ان مجموعة الجري حققت افضل المعدلات الفسيولوجية والقياسات الجسمية وحققت مجموعة المشي فروق دالة عن المجموعة الضابطة في جميع المعدلات والقياسات وفي الكفاءة الإنتاجية .
(٤)

٢- قام احمد علي حسن ، رفيق هارون (١٩٩٣) بدراسة أهم الاسس العلمية لتشكيل برنامج رياضي مناسب لمرضي ضغط الدم المرتفع ، وتم اختيار عينة قوامها (٣٠) رجلا من أعضاء نادي الشمس بالقاهرة أعمارهم بين (٤٠-٥٥) سنة ، قسموا إلى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وكان من بين ما توصلوا إليه ان المشي هو النشاط الرئيسي للبرنامج المقترح ، وذلك لفائدته والسهولة مزاولته ، ولان المشي لا يحتاج إلى تعليم أو امكانيات يصعب توافرها . (١)

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

٣- في دراسة قام بها فيكتور أبوكولا ، وليام ج. ستون "Victor A.Boccula&William J.stone" (١٩٧٥) بهدف معرفة اثر برنامجين احدهما للمشي والهزولة في الخلاء والاخر للتدريب علي العجلة الثابتة علي بعض المتغيرات ، الوظيفية وبلغ عدد العينة (٣٦) رجلا اعمارهم (٦٠-٧٩) سنة ، قسموا إلى مجموعتين الأولى (١٦) رجلا طبق عليهم برنامج المشي والهزولة ، والمجموعة الثانية ضمت (٢٠) رجلا طبق عليهم برنامج العجلة الثابتة ، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (١٤) اسبوع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا وزمن الوحدة (٢٥-٥٠) دقيقة ، وتوصلت الدراسة إلى انه حدث تحسن في العديد من المتغيرات الوظيفية مثل الوزن ، ونسبة الدهون ، كما حدث انخفاض في ضغط الدم إلى الحد الطبيعي وان كانت الفروق بين المجموعتين غير دالة احصائيا . (٢٢)

٤- قام "روردبريل" "Rowe Deryl" (١٩٧٩) بدراسة مدي تأثير كل من المشي علي الأرض ، والهزولة علي جهاز المشي عندما تكون المسافة متساوية في كلا النوعين علي مظهر الجسم وبعض الجوانب الفسيولوجية ، وبلغت العينة (٢٥) فردا ممن لم يمارسوا أي رياضة من قبل اعمارهم (٢٥-٥٢) سنة قسموا إلى مجموعتين احدهما مارست المشي العادي علي الأرض ، والثانية مارست الهزولة علي جهاز المشي لمسافة (٣) ميل (٣) مرات اسبوعيا لمدة (٢٠) اسبوع ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واخذت قياسات بعد المشي مباشرة ، وبعد (١) ، (٥) ، (١٠) دقيقة ومن نتائج البحث : فقدت مجموعتي البحث بعض من الوزن الكلي للجسم وتحسن المظهر العام ، كان استخدام الاوكسجين اكثر لدي مجموعة الهزولة وبفروق داله احصائيا ، وقلت نسبة الدهون في الدم لدي افراد كلا المجموعتين إلا ان الفروق بينهما لم تكن دالة . (١٩)

٥- قام كل من ريتير ، ماريون "Reiter" & "Marion A." (١٩٨١) بدراسة اثر الانتظام في المشي علي بعض المتغيرات النفسية مثل التوتر والاحباط والاحساس العام بالارتياح شملت العينة سيدات فوق (٦٥) سنة بلغ عددها (٣٢) سيدة قسمت إلى مجموعتين احدهما مارست المشي والثانية مارست بعض الانشطة غير البدنية مثل الرسم والقراءة والاعمال اليدوية ، وقد اظهرت النتائج وجود اختلاف دال بين المجموعتين لصالح مجموعة المشي في انخفاض التوتر والاحباط وفي زيادة الاحساس العام بالارتياح . (١٧)

٦- قام كل من دن. ماثور ، أ.ل. توريولا (١٩٨٤) بدراسة تأثير ممارسة الهزولة لمدة (٢٢) اسبوع علي بعض المتغيرات الصحية الخطيرة لدي طلاب الجامعة ، وبلغت عينة الدراسة (٤٠) طالب واستخدم المنهج التجريبي ، قسمت العينة إلى اربعة مجموعات متساوية عشوائية ، مجموعة (أ) ضابطة لا تمارس أي نشاط بدني ، مجموعة (ب) الهزولة لمسافة (١) ميل ، مجموعة (ج) الهزولة لمسافة (٢) ميل ، مجموعة (د) الهزولة لمسافة (٣) ميل بمعدل (٣) مرات اسبوعيا ولمدة (٢٢) اسبوع ، وقد كان من نتائج الدراسة حدوث تحسن

واضح في ضغط الدم وسكر الدم لدي المجموعات التجريبية التي مارست البرنامج ، كما قلت نسبة الدهون وانخفض وزن الجسم بصفة عامة عند الممارسين لبرامج الهرولة . (١٢)

٧- في بحث لـ "دشمان ر." "Dishman R." (١٩٨٦) هدف إلى دراسة تأثير النشاط البدني في العلاج من الامراض النفسية مقارنة بالعلاج الكيميائي ، تكونت العينة من (١٧٥٠) طبيبياً امريكياً ممن يعملون في مجال الصحة النفسية واستخدم المنهج الوصفي لبحثة وقام بتصميم استمارة استبيان لجمع المعلومات ، وكان من أهم ما توصل اليه ٦٠% من الأطبله النفسيين يصفون المشي لعلاج القلق ، وان (٨٠%) يصفونه لعلاج الاكتئاب حيث احتل المشي الترتيب الأول في الأنشطة البدنية التي تعد أسلوب علاج حديث ولا يتطلب تكلفة مالية أو مخاطرة . (١١)

٨- قام هاردمان أ. ، وهديسون أ. "Hardman A, Hudson A." (١٩٩٤) بدراسة تهدف إلى الوقوف علي مدى تأثير المشي علي التحمل وعلي نسبة الدهون في الجسم لدي السيدات كبار السن ، بلغت العينة (١٠) سيدات متوسط أعمارهن (٤٧,٣) سنة ، انتظمن في المشي لمدة (٢٤) اسبوع ، وقد أجريت لهم قياسات خاصة بالتحمل واختبارات معملية للدم وقياسات للنبض ونسبة الدهون في الجسم ثلاث مرات : قبلية وبعد (١٢) اسبوع ثم بعد (١٢) اسبوع أخرى ، واستخدم المنهج التجريبي ، ومن أهم النتائج انه حدثت تغيرات دالة في نسبة الدهون في الجسم في منطقة الوسط والمقعدة ، وإنها تقل كلما زادت ساعات وسرعة المشي ، كما حدث تحسن في نسبة البروتين في الدم وفي التحمل . (١٣)

٩- في بحث لـ ر.بروس هل واخرون "R. Bruce Hull & atel" (١٩٩٦) يهدف إلى دراسة تأثير المشي في عدة مناطق مختلفة علي الدافعية ، وقوة التركيز ، والقلق ، والمستوي الصحي والبدني ، تكونت العينة من (٥٠) طالب وطالبة ممن انتظموا في دراسات صيفية عقدت في ايطاليا (١٩٩٥) ، قسموا إلى (٤) مجموعات متساوية بكل مجموعة (٥) طلاب ، (٥) طالبات ، ومجموعة ضابطة ، مجموعة (أ) مارست المشي في مناطق خلوية بها مناظر طبيعية ، ومجموعة (ب) مارست المشي في شوارع بوسط المدينة، مجموعة (ج) لم تمشي بل جلست في صالة تطل علي مناظر طبيعية ، مجموعة (د) جلسوا في غرفة صغيرة ليس بها نوافذ وان كانت مريحة ، وصمم الباحثون استبيان للدافعة ومقياس للقلق والتركيز واستخدموا عدة فحوص صحية وبدنية ، ومن أهم نتائج الدراسة انه انخفض مستوي القلق بصفة عامة لدي مجموعة المشي ، أما مجموعة المشي في المناطق الخلوية فقد اظهروا فروقا دالة إحصائيا عن باقي المجموعات في الدافعية وقوة التركيز والمستوي الصحي والبدني . (١٦)

١٠- في دراسة بو مجاردنر "Bumgardner" (١٩٩٧) هدفت إلى التعرف علي كل ما يخص هؤلاء الذين يمارسون المشي باستخدام الإنترنت فقد بلغ عدد العينة التي أدخلت استجاباتها علي الإنترنت حتى (٩٧/٥/٢٥) (٣٤٠٠) فردا من بلاد نيوزلاندا ، واستراليا ، كندا ، (٢٠) ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية ، نسبة أعمارهم كالتالي (٩%) من ٢٠-٢٩ سنة ، (١٨%) من ٣٠-٣٩ سنة ، (٤٤%) من ٤٠-٤٩ سنة ، (١٥%) من ٥٠-٥٩ سنة ، (١٥%) ٦٠ سنة وما فوق ، ومن بين ما توصلت إليه نتائج الدراسة تحديد وترتيب دافعية من يمارسون المشي كما يلي:

(٣٩%) يمارسون المشي للياقة البدنية . (٣٠%) يمارسون المشي للتنزه
(١٥%) يمارسون المشي بدافع ضبط الوزن . (١٣%) تدفعهم الرغبة في التنافس .
(٣%) كان دافعهم شغل وقت الفراغ . (٩)

١١- قام شانك أ.ل "Shunk A.L" (١٩٩٧) ببحث هدفه الرد على سؤال : هل يحدث تعديل في اتجاهات الطلاب نحو اللياقة البدنية بعد الانتظام في المشي ؟ واستخدم لذلك استمارة للتعرف على الاتجاهات والسلوك وضعها "دينجر Dinger" (١٩٩٤) ، وتكونت العينة من (٦٣) طالب من طلاب جامعة اورجن بالولايات المتحدة الأمريكية انتظموا في المشي لمسافة (١) ميل لمدة فصل دراسي (٣) أيام أسبوعياً ، وأخذت عينة ضابطة لم تمارس المشي ، ومن أهم نتائج البحث انه حدث تحسن في زمن مشي الميل الواحد ، وانه هناك ارتباط دال إحصائياً بين تحسن زمن المشي والارتفاع في الاتجاه نحو اللياقة البدنية .

(٢١)

١٢- قام فيسكونت ب. "Viscount P." (١٩٩٧) بدراسة تأثير المشي على الشاطئ في مشي خاص على كل من السلوك والمستوي الصحي لكبار السن بمنطقة نوفاسكوتيا بولاية اوريجان الأمريكية ، وتكونت العينة من (١٥١) ممارس للمشي من كبار السن ، طبق عليهم برنامج للمشي لمدة (٣) أسابيع ومجموع ساعات المشي (٨٤) ساعة ، واستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية والملاحظة كأدوات لجمع البيانات ، ومن أهم نتائج الدراسة أن ممارسة المشي على الشاطئ في مشي خاص قد أثرت إيجابياً على زيادة الإقبال على المشي الأمر الذي صاحبه تحسن واضح في الحالة الصحية ، وان نسبة (٧٧,٧%) ممن مارسوا المشي قد تحسّنوا بدنياً وفي أداء المشي وبعض التمرينات .

(٢٣)

١٣- قام ر.ويتلي "R.Whitely" (١٩٩٨) بدراسة تأثير المشي على صحة من يمارسوه في هونولولو ، وتكونت العينة من (٨٠٠٠) رجل فوق (٦٠) سنة مارسوا المشي لمسافة أكثر من (٢) ميل يومياً لمدة (١٢) سنة ، واستخدم ليحثة المنهج الوصفي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إن نسبة من تعرض منهم للموت أقل من النصف ، وان من تعرض فيهم للموت بسبب مرض السرطان خلال مدة الدراسة كانت أقل ب (٢,٥) مرة من غير الممارسين للمشي ، وان ممارسة المشي بانتظام قلل من الإصابة بنوعين من السرطان وهما سرطان القولون وسرطان الصدر ، وحدث تحسن في حالة القلب والدورة الدموية ونسبة الكوليسترول ، كما ان المشي حسن المظهر الخارجي للجسم ووزنه .

(٢٠)

١٤- قام ولف ماي واخرون "Woolf, May & atel" (١٩٩٨) بدراسة تأثير برنامجين مختلفين للمشي لمدة (١٨) أسبوع على التنفس واللياقة البدنية وبعض المتغيرات الصحية الأخرى ، على عينة قوامها (٤٩) رجل وامرأة من كبار السن أعمارهم بين (٤٠-٧١) سنة قسموا ثلاث مجموعات : مجموعة (أ) تمشي مسافات طويلة لمدة (٢٠-٤٠) دقيقة ٣ مرات أسبوعياً بمجموع (١٣٩) دقيقة في الأسبوع ، مجموعة (ب) تمشي مسافات قصيرة (١٠-١٥) دقيقة (٣) مرات يومياً بين كل مرة (١٢٠) دقيقة راحة على الأقل بمجموع (١٣٥) دقيقة في الأسبوع ، مجموعة (ج) ضابطة لا يبذلون أي مجهود يذكر ، ومن نتائج الدراسة انه قد حدث تحسن في التنفس واللياقة البدنية لدي أفراد المجموعتين التجريبيتين ، كما اظهرت السيدات تحسن افضل من الرجال ، وحدث انخفاض لدي المجموعتين في الكوليسترول في الدم وضغط الدم ، بينما ارتفع عند افراد المجموعه الضابطة بعد فترة (١٨) اسبوع ، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي المشي في أي من متغيرات البحث .

(٢٥)

١٥- وقد اجري ارثور ف.كرامير "Arthur F.Kramer" (١٩٩٩) دراسة تهدف إلى معرفة تأثير المشي على كبار السن الذين لا يزالون أي نشاط بدني ، وبلغت العينة (١٢٤) فرداً من كبار السن أعمارهم (٦٠-٧٥) سنة يفضلون الجلوس دائماً . وبعد ان مشوا لمسافة ميل واحد بسرعة (١٧,٧) دقيقة في الميل لمدة (٣) أيام اسبوعياً انتقلوا إلى المشي بسرعة

(١٦) دقيقة في الميل ، وتوصلت نتائج البحث إلى انه خلال فترة المشي الثانية - الاسرع - ازداد امتصاص الاكسوجين في الفص الامامي للمخ بنسبة (٥%) وتحسن زمن استجابة الملح وتحسنت عمليات الملح بصفة عامه .
(٨)

١٦- قام دين ادل "Dean Edell" (١٩٩٩) بدراسة عنوانها هل تريد ان تتجنب أمراض القلب ؟ المشي بنشاط يمكنه ان يساعدك ، وهدفت الإجابة علي سؤال : ما هو مقدار المشي الذي نحتاجه ؟ وكانت العينة قوامها (٧٢٠٠) ممرضة ممن انتظمن في دراسة حديثة للتمريرض الصحي خاصة بالقلب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وصمم استمارة لجمع البيانات وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المشي (٣) ساعات في الأسبوع بنشاط يعادل ممارسة التمرينات البدنية لمدة (٩٠) دقيقة ، وان المشي النشط يقلل من احتمال الإصابة بالانسداد التاجي للقلب عند النساء بنسبة (٣٠%) إلى (٤٠%) .
(١٠)
ومن خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة الحالية يمكن للباحث استخلاص ما يلي:

هناك العديد من الدراسات التي تطرقت للبحث في موضوع المشي وبخاصة الدراسات الاجنبية حيث اصبح للمشي أهمية كبيرة في المجتمعات الاوربية والامريكية بعد ازدياد الوعي بفوائد علي الفرد الممارس ، وقد تباينت هذه الدراسات في تحديد أسلوب اختيار العينة والمنهج المتبع للبحث ، وقد يكون مرد ذلك إلى اختلاف طبيعة كل دراسة وموضوعها .

وقد اهتمت بعض الدراسات بالمتغير البدني مثل دراسة : حامد القنواني (٤) ، فيكتور بوكولا ، وليام ستون (٢٢) ، رو ديريل (١٩) ، دن ماثون ، أ.ل.أ. تورولا (١٢) ، هاردمان ، هدسون (١٣) ، ر.بروس هل وآخرون (١٦) .

واهتمت دراسات اخري بالمتغير الصحي مثل دراسة احمد علي حسن ، رفيق هـ-ارون (١) فيكتور بوكولا ، وليام ستون (٢٢) ، ارثور ف.كرامر (٨) ، فيسكونت ب. (٢٣) ، ر.ويتلي (٢٠) ، ولف ماي وآخرون (٢٥)

اما فيما يتعلق بالمتغيرات النفسية والاجتماعية فقد تناولتها دراسة كل من ريتر ، ماريون (١٧) ، دشمان ر. (١١) ، ر.بروس هل وآخرون (١٦) ، بومجاردنر (٩) ، شانك ل. (٢١) ، فيسكونت (٢٣) .

كما أن هناك عدة دراسات اهتمت بدراسة اكثر من متغير في الدراسة الواحدة مثل : فيكتور بوكولا ، وليام ستون (٢٢) ، رو ديريل (١٩) ، دن. ماهون ، أ.ل. تورولا (١٢) ، بروس هل وآخرون (١٦) .

لم تتناول الدراسات المرتبطة عربية أو اجنبية بتركيز البحث في موضوع الدافعية - إلا دراسة بو مجاردنر - لذا فقد اهتم البحث الحالي بدراسة الدافعية بمحاورها المختلفة البدنية ، الصحية ، النفسية والاجتماعية .

ولم تختلف نتائج هذه الدراسات في ان للمشي أثراً إيجابياً علي هذه المتغيرات .

وقد لاحظ الباحث أنه لم تتطرق أي من هذه الدراسات للبحث في مسببات الإقبال علي ممارسة المشي ، أي إنه لم تتم دراسة الدافعية في ضوء بعض المتغيرات التي تكونها ، الأمر الذي دفع الباحث إلى دراستها لدي هؤلاء الذين يمارسون المشي خاصة في الأماكن المفتوحة.

- إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

اختار الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة .

ثانيا : عينة البحث :

أ- اختيار العينة :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية عشوائية ممن يمارسون المشي في الأماكن ذات الكثافة البشرية الكبيرة مثل مضمار المشي في النادي الأهلي بمدينة نصر ، مضمار نادي هليوبوليس ، نادي الزهور ، نادي الشمس ، مضمار الخيل بالجزيرة وممن يمارسون المشي حول الحديقة الدولية وحديقة الطفل والكلية الحربية .

وقد تم توزيع عدد (٢٣٥٠) قائمة علي ممارسي المشي إلا ان المردود منها بلغ (١٦٧) قائمة فقط منها (٢٣) لم تكن الاستجابات فيها كاملة فتم استبعادها، وبذا بلغ عدد عينة البحث (١٤٤) فردا من الرجال والإناث تراوحت أعمارهم (٢٥-٦٠) سنة .

ب- توصيف العينة :

جدول (١)

توصيف عينة البحث وفقا لمتغير الجنس

المتغير	ذكر		أنثى	
	ك	%	ك	%
الجنس	٨٤	٥٨,٣	٦٠	٤١,٧

من جدول (١) يتضح ان عدد الذكور (٨٤) بنسبة (٥٨,٣%) ، بينما عدد الإناث (٦٠) بنسبة (٤١,٧%) ، إلا أن الباحث قد لاحظ من خلال ممارسته شبة اليومية للمشي ان عدد الإناث الممارسات للمشي يفوق عدد الذكور بنسبة قد تصل إلى الضعف، وهي نفس الملاحظة عند قيامه بنفسه بتوزيع القائمة حيث تم توزيع عدد اكبر علي الإناث الممارسات للمشي، إلا انه يبدو ان الرجال اكثر حرصا علي إرجاع القائمة بعد تسجيل استجاباتهم عليها.

ثالثا : أدوات البحث :

استخدم الباحث قائمة دافعية ممارسة المشي الخلوي من تصميم الباحث ، ولقد اتبعت الخطوات التالية في تصميمها :

- تحديد خمسة محاور أساسية لدافعية المشي تم استنباطها من القراءات الأساسية ومن الدراسات السابقة في مجال الدافعية ومن خلال اللقاءات الشخصية مع من يمارسون المشي وكانت كالتالي : (١) المحور البدني والقوام، (٢) المحور الصحي، (٣) محور استثمار وقت الفراغ، (٤) المحور النفسي، (٥) المحور الاجتماعي .

- صيغت الدوافع وفقا للمحاور الخمسة ، ولقد تضمن المحور الأول (١٥) دافعا ، بينما اشتمل المحور الثاني علي (١٦) دافعا ، واشتمل المحور الثالث علي (١٠) دوافع ، واشتمل

المحور الرابع علي (١٥) دافعا ، في حين احتوي المحور الخامس علي (١٠) دوافع ، وبذلك تكون القائمة مكونة من (٦٦) دافعا .

- طرحت قائمة الدوافع المعدة علي محكمين من أساتذة كلية التربية الرياضية للبنين بالظاهره، لإبداء رأيهم في المحاور الخمسة ومناسبة الدوافع التي تم صياغتها في كل محور ، مع ترك الحرية لهم لإضافة محاور أو عبارات جديدة أو إلغائها أو ضمها .

- ارتضى الباحث أنه في حالة اتفاق محكمين علي حذف أو إضافة أي من المحاور أو الدوافع (العبارات) فسوف يتم الأخذ برأي المحكمين في تعديل القائمة .

- أسفرت آراء المحكمين عن اختصار المحاور الرئيسية إلى ثلاثة محاور فقط هي :

(١) المحور البدني ، (٢) المحور الصحي ، (٣) المحور النفسي والاجتماعي ، حيث أقر المحكمون ضم المحورين النفسي والاجتماعي في محور واحد واقتصار تسمية المحور البدني فقط علي المحور البدني واستبعاد محور استثمار وقت الفراغ ، وتم حذف وإضافة بعض الدوافع حيث أصبح للمحور الأول (١٣) دافعا ، للمحور الثاني (١٢) دافعا ، للمحور الثالث (٢٢) دافعا وبذلك تكون القائمة قد تكونت من (٤٧) دافعا .

- تم تطبيق القائمة علي عينة استطلاعية ممن يمارسون المشي بلغ عددهم (٦٨) فردا، واستبعد الباحث الدوافع التي لم تحظ باستجابات (٤٠%) علي الأقل من مجموع العينة، وبلغ عددها (٧) دوافع موضحة بجدول (٢) .

- اشتملت القائمة في صورتها النهائية علي (٤٠) دافعا (ملحق ١) منها (١٢) دافعا مرتبطا بالناحية البدنية، (١٠) دوافع مرتبطة بالناحية الصحية، (١٨) دافعا مرتبطا بالناحية النفسية والاجتماعية .

حيث تمثل العبارات (١-١٢) المحور البدني، العبارات (١٣-٢٢) المحور الصحي العبارات (٢٣-٤٠) المحور النفسي الاجتماعي .

- تخضع القائمة لميزان تقدير رباعي : (دائما - غالبا - أحيانا - أبدا) وتقدر الدرجات علي التوالي (٤) - (٣) - (٢) - (١) فدرجة (٤) تمثل تمام توافق الدافع عند المفحوص والدرجة (١) تمثل تمام عدم توافقها ، وبذلك تقدر النهاية العظمي للقائمة (١٧٦) درجة.

المعاملات العلمية للقائمة :

- أ- الصدق:

- اعتمد الباحث في إيجاد صدق القائمة علي الصدق الظاهري Face Validity ومصداق المحتوي Content Validity وذلك من خلال عرض مفردات القائمة علي أساتذة متخصصين* في ميدان الترويج الرياضي وعلم النفس الرياضي للتأكد من أن كل مفردة تنتمي للمحور الذي يحتويها وان المحاور الثلاثة تشكل دافعيه المشي الخلوي ، وكان معامل الاتفاق بينهم عال جدا إذ بلغ (٠.٩١) .

- ب_ الثبات:

- كما وجد ثبات المقياس بطريقتين هما : (١) استخدام معادلة كودر وريتشاردسون ووقا لتعديل كرونباخ ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا (Alpha) (٠.٨٤) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للقائمة "Internal Consistency" (٢) طريقة التجزئة النصفية "Split Half" بطريقة الأسئلة ذات الأرقام الفردية (ODD) في مقابل الأسئلة ذات الأرقام الزوجية

(EVN) باستخدام معامل الارتباط بيرسون ومعادلة سييرمان - براون ، وقد بلغ معامل الثبات للقائمة (٠,٨٦) .

جدول (٢)

الدوافع المستبعدة من القائمة لعدم حصولها علي (٤٠%) أكثر

من استجابات العينة الاستطلاعية (ن = ٦٨)

م	الدافع	رقم المحور	% الاستجابة
١	امشي كي أتخلص من شكل (الكرش) السيء.	١	٣٥
٢	المشي يبعثني عن الكسل والخمول .	٢	٣٢,٥
٣	امشي كل أتمكن من التسوق دون الشعور بالتعب.	٢	١٥
٤	المشي يتيح لي الفرصة للتفكير بعمق .	٣	٣٧,٥
٥	المشي يعتبر مسكن لآلام النفسية .	٣	٢٥
٦	امشي لان هناك العديد يمشون .	٣	١٥
٧	امشي لان هناك أصدقاء يمارسون المشي .	٣	٢٠

أ.د. محمد فضالي ، أ.د. محمد علاوي ، أ.د. ليلى زهران ، أ.د. كمال درويش ،
أ.د. مسعد عويس ، أ.د. نصر الدين رضوان ، أ.د. محمد صبحي ، أ.د. عصام الهلالي ،
أ.د. أمين الخولي ، أ.د. عايدة عبد العزيز .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وترتيب الاستجابات

لدوافع المحور البدني بالقائمة (ن=١٤٤)

رقم الدافع	الدافع	س	%	ترتيبه بالمحو
١	امشي من اجل تنمية لياقتي البدنية .	٣,٨	٩٥	١
٢	المشي يحافظ علي مرونة مفاصل جسمي .	٣.-	٧٥	٥م
٣	المشي يزيد من قوة جسمي .	٣,٢	٨٠	٣
٤	المشي يزيد من قدرتي علي أداء أعمالي دون الشعور بالتعب	٣	٧٥	٥م
٥	المشي لمسافات طويلة يزيد بالتدرج من قوة التحمل لدي.	٢,٨	٧٠	٨م
٦	امشي كي أحافظ علي الشكل الجيد لجسمي.	٢,٨	٨٠	٨م
٧	المشي يساعدي علي ان يكون جسمي متناسقا.	٣,٢	٨٠	٣م
٨	المشي يجعل شكل جسمي رياضيا .	٢,٤	٦٠	١٢
٩	امشي لأقلل نسبة الدهون في جسمي .	٣,٤	٨٥	٢
١٠	امشي كي أتخلص من الترهلات التي يعاني منها جسمي .	٢,٧	٦٧,٥	١٠
١١	المشي يوفر لي مظهر جيد يتناسب أسلوبني في اختيار الملابس.	٢,٦	٦٥	١١
١٢	امشي لكي يكون شكل جسمي مقبولا إلى حد ما .	٣	٧٥	٥م

يتضح من الجدول (٣) ان أهم دوافع المشي المرتبطة بالجانب البدني هي : تنمية اللياقة البدنية ، وتقليل نسبة الدهون بالجسم، زيادة القوة الجسمانية، التناسق الجسمي، المحافظة علي مرونة المفاصل، زيادة القدرة علي أداء الأعمال دون الشعور بالتعب، ان يكون شكل الجسم مقبولا إلى حد ما ، ولقد حصلت هذه الدوافع علي (٧٥%) فأكثر من الدرجات المقدرة لها . ويرى الباحث ان ذلك قد يرجع إلى :

- اهتمام الفرد في الوقت المعاصر بتنمية لياقته البدنية والمحافظة علي عدم زيادة وزنه وذلك لمواجهة بعض مظاهر العصر مثل الأكل الجاهز - لعدم تفرغ ربة المنزل - وهو يحتوي علي نسبة عالية جدا من الدهون ولجوء الطبقات الدنيا إلى الإكثار من النشويات والكربوهيدرات - لقلة ثمنها- في مأكولاتهم، وكذلك كثرة الجلوس أمام التلفزيون وما يرتبط بذلك من نقص الحركة وقلتها ، الأمر الذي يترتب عليه زيادة وزن الجسم أو الإصابة بالبدانة وما يصحبها من أمراض خطيرة علي الإنسان .

- والدافع هو أول خطوة في التحكم في الدهون، وهو الرغبة الشخصية في بدء الاستمرار في تعديل السلوك، والأفراد الذين يتميزون بالدافع الشخصي وتقدير الذات والثقة بالنفس هم الأكثر فرصة لتحقيق الجسم المثالي الطبيعي في وزنة ونسبة الدهون .

- تسمح رياضة المشي بتحريك مفاصل الجسم بحرية دون الإحساس بالألم خلال المدى الواسع لحركة تلك المفاصل فالمشي يعد من افضل الوسائل المساعدة علي تحريك مفاصل الجسم والحفاظ علي مرونة القوام دون الشعور بالألام التي تعيق الحركة ، وهو يساعد علي استمرارية تغذية العضاريف بالوسائل الزلالي مما يجعلها تؤدي دورها بفاعلية (١٨ : ٤٧) كما إن تقوية المجموعة الكبيرة لعضلات الطرف السفلي يساعد علي تحمل وزن الجسم الواقع عليها .

- حاجة الإنسان المعاصر إلى مواجهة أعباء الحياة اليومية وربما العمل في أكثر من وظيفة لتوفير حياة معيشية مناسبة مما يجعله يرغب في وسيلة توجّل أو تمنع الشعور بالتعب، ولقد أوضح الكثير من الأشخاص الذين ينتظمون في برنامج المشي من اجل الصحة أن ذلك ساعدهم كثيرا علي تحسين وإنجاز مسؤوليات العمل اليومي . (٣٢ : ٢)

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وترتيب الاستجابات

لدوافع المحور الصحي للقائمة (ن=١٤٤)

رقم الفا	الدافع	س	%	ترتيبه بالمحو
١٣	امشي من اجل تحقيق حالة صحية افضل .	٣,٨	٩٥	١
١٤	امشي بناء علي نصيحة الطبيب لي بذلك .	٢,٨	٧٠	١٠
١٥	امشي كي انقص وزني للتخلص من البدانة (السمنة) .	٣,٣	٨٢,٥	٥
١٦	المشي يشعرنني بالحوية والصحة .	٣,٦	٩٠	٣
١٧	المشي يقلل من احتمال إصابتي بامراض القلب أو الدورة الدموية .	٣	٧٥	٨
١٨	المشي يحسن من تنفسي .	٣,٥	٨٧,٥	٤
١٩	المشي يجدد نشاطي ويبعد عني الخمول .	٣,١	٧٧,٥	٧
٢٠	المشي يقوي مناعتي ضد الأمراض .	٣,٢	٨٠	٦
٢١	المشي يحسن من الدورة الدموية لجسمي .	٣,٧	٩٢,٥	٢
٢٢	المشي يعالج من بعض الأمراض (السكر ، الكوليسترول ، القلب) .	٢,٩	٧٢,٥	٩

يتضح من جدول (٤) ان أهم دوافع المشي من اجل الصحة هي : الرغبة في تحقيق حالة صحية افضل وتحسين الدورة الدموية للجسم ، الشعور بالحوية ، تحسين وظيفة الجهاز التنفسي، التخلص من البدانة، زيادة المناعة الطبيعية ضد الأمراض المعدية، التقليل من احتمال الاصابة بالعديد من أمراض القلب والدورة الدموية ، ولقد حصلت هذه الدوافع علي (٧٥%) فأكثر من مجموع الدرجات المقدرة لها .

ويري الباحث ان ذلك قد يرجع إلى :

أن ازدياد الوعي لدي الممارسين لرياضة المشي في الخلاء نمي لديهم الدوافع المرتبطة بالصحة ، وذلك يرجع إلى اقتناعهم بالفائدة الصحية التي تعود عليهم الأمر الذي يعمل على تدعيم دافعيتهم وينمي لديهم شعور بالرغبة في الاستمرار في المشي.

إدراك أفراد عينة الدراسة ما للمشي من أهمية في تطوير الحالة الصحية وتأثيره على كفاءة وظائف الجهازين الدوري والتنفسي ، حيث يزداد تكيف كل منهما مع متطلبات الجهود البدني وإحداث تحسن في مستوى أدائهم بصورة أفضل ولزمن أطول ، مما يؤدي إلى الشعور بالحياة وتجديد النشاط .

إدراك أفراد عينة الدراسة لطبيعة العلاقة الإيجابية بين ممارسة رياضة المشي والتخلص من البدانة وما يرتبط بها من أمراض عديدة مثل أمراض القلب والشريان التاجي ومرض السكري وزيادة نسبة الدهون في الدم والكوليسترول ، وهي كلها تمثل أمراض خطيرة غالبا ما يصاب بها الفرد البدني .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية وترتيب الاستجابات لدوافع

المحور النفسي والاجتماعي للقائمة (ن=١٤٤)

رقم دافع	الدافع	ن	%	ترتيبه المحور
٢٣	امشي من اجل الاستمتاع بالصحة مع الآخرين .	١,٨	٤٥	١٦
٢٤	المشي يساعدني على تكوين صداقات مع الآخرين .	١,٨	٤٥	١٦م
٢٥	المشي يحدث نوع من الألفة بيني وبين من يمشون مثلي .	٢,٢	٥٥	١٢م
٢٦	أنتاخر بين الأصدقاء بانني امشي مسافات أطول منهم .	١,٨	٤٥	١٦م
٢٧	امشي لان ذلك يعد مظهرا اجتماعيا حضاريا .	٢,٢	٥٥	١٢م
٢٨	المشي يزيد من تقني بالنفس .	٢,٨	٧٠	٦م
٢٩	المشي يساعدني على خفض التوتر النفسي الذي يتكاثري .	٢,٧	٦٧,٥	٨
٣٠	المشي يفيدني في تأمل الطبيعة .	٣,١	٧٧,٥	٣
٣١	المشي يرفع من منورياتي .	٢,٨	٧٠	٦م
٣٢	المشي يوفر لي مقاومة الضغوط النفسية للحياة .	٣	٧٥	٤م
٣٣	المشي يشعرتني بالتنازل للدياء .	٣,٣	٨٢,٥	٢
٣٤	امشي كي اتبع هواياتي لذلك .	٣	٧٥	٤م
٣٥	المشي يساعدني في نسيان مشاكلي لبعض الوقت .	٢,٤	٦٠	١١
٣٦	امشي للاستمتاع بوقت فراغي .	٢,٦	٦٥	٩م
٣٧	المشي يساعدني على تفريغ بعض الانفعالاتي المكبوتة .	٢,٦	٦٥	٩م
٣٨	امشي كي أتخلص من الضيق الناتج عن ان ملائمتي لم تعد مناسبة لي لزيادة جسمي .	١,٩	٤٧,٥	١٥
٣٩	اشعر بالارتياح النفسي عندما اتفوق على زملائي في المشي بخطوات أسرع .	٢,٢	٥٥	١٢م
٤٠	اشعر بالرضا عن نفسي عندما ارتبط على المشي عدة مرات أسبوعيا	٣,٤	٨٥	١

يتضح من جدول (٥) ان أهم دوافع المشي المرتبطة بكل من الجانب النفسي والاجتماعي : الرضا عن النفس ، الشعور بالتنازل في الحياة ، الرغبة في تأمل الطبيعة، مقاومة

الضغوط النفسية للحياة ، إشباع هواية المشي ، ولقد حصلت هذه الدوافع علي (٧٥%) فاكثر من مجموع الدرجات المقدرة لها .

ويري الباحث ان ذلك قد يرجع إلي :

- أن المواظبة علي المشي يؤدي إلي زيادة الشعور بالسعادة، حيث الانتظام والاستمرارية في المشي يساعد علي انسياب مادة الاندروفين Endorphine في المخ والاحتفاظ بها لفترة طويلة، وهذه المادة تعمل خفض الإحساس بالألم وزيادة الإحساس بالسعادة، ومن ثم يؤدي ذلك إلي الشعور بالتفاؤل في الحياة ومقاومة الضغوط النفسية للحياة .

- تعد رياضة المشي - وبخاصة المشي الخلوي - من افضل الرياضات أو المناشط البدنية التي يمكن ان يمارسها الفرد لإشباع هواياته ورغبته في ممارسة الرياضة وذلك لبساطتها ولعدم تطلبها للعديد من المهارات التي تقوم عليها الرياضات الأخرى، وكذلك لقلّة تكلفتها وتوافر الأماكن التي تمارس فيها وعدم شمولها علي قوانين قد تؤدي عدم معرفتها إلي عزوف الفرد عن ممارستها .

- حيث ان المشي الخلوي يؤدي في الأماكن الخلوية المفتوحة ويستغرق بعض الوقت في ممارسته ، فانه يوفر فرص مواتية لتنمية الإحساس بالاستمتاع بالطبيعة وجمالها والاستفادة في استثمار وقت الممارسة في الهواء الطلق وفي تأمل الطبيعة .

- ان الانتظام في برنامج المشي يؤدي إلي الاستمتاع بوقت الفراغ وتحسين أسلوب الحياة مما يؤدي إلي شعور الفرد بالحيوية والطاقة الأمر إلي يجعله في حالة من الرضا عن النفس، الأمر الذي قد يدفع الممارس إلي المزيد من الإقبال علي المشي حتى تصبح هواية محببة إلي النفس .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والترتيب لأهم دوافع ممارسة

المشي الخلوي (ن=١٤٤)

ترتيبه با لمحو	%	ن	الدافع	رقم الفا	رقم المحو
١	٩٥	٣,٨	امشي من اجل تنمية لياقتي البدنية .	١	١
١م	٩٥	٣,٨	امشي من اجل تحقيق حالة صحية افضل .	١٣	٢
٣	٩٢,٥	٣,٧	المشي يحسن من الدورة الدموية لجسمي .	٢١	٢
٤	٩٠	٣,٦	المشي يشعرني بالحيوية والصحة .	١٦	٢
٥	٨٧,٥	٣,٥	المشي يحسن من تنفسي .	١٨	٢
٦	٨٥	٣,٤	امشي لكي أقل نسبة الدهون في جسمي .	٩	١
٦م	٨٥	٣,٤	اشعر بالرضا عن نفسي عندما أواظب علي المشي عدة مرات أسبوعيا .	٤٠	٣
٨	٨٢,٥	٣,٣	امشي لكي انقص وزني للتخلص من البدانة (السمنة) .	١٥	٢
٨م	٨٢,٥	٣,٣	المشي يشعرني بالتفاؤل للحياة .	٣٣	٣
١٠	٨٠	٣,٢	المشي يزيد من قوة جسمي .	٣	١
١٠	٨٠	٣,٢	المشي يساعدني علي ان يكون جسمي متناسقا .	٧	١
١٠م	٨٠	٣,٢	المشي يقوي مناعتي ضد الأمراض .	٢٠	٢
١٣	٧٧,٥	٣,١	المشي يجدد نشاطي ويبعد عني الخمول .	١٩	٢
١٣م	٧٧,٥	٣,١	المشي يفيدني في تأمل الطبيعة .	٣٠	٣
١٥	٧٥	٣	المشي يحافظ علي مرونة مفاصل جسمي .	٢٠	١
١٥م	٧٥	٣	المشي يزيد من قدرتي علي أداء أعمالتي دون الشعور بالتعب .	٤	١
١٥م	٧٥	٣	امشي كي يكون شكل جسمي مقبولا إلى حد ما .	١٢	١
١٥م	٧٥	٣	المشي يقلل من احتمال إصابتي بأمراض القلب أو الدورة الدموية	١٧	٢
١٥م	٧٥	٣	المشي يوفر لي مقاومة الضغوط النفسية للحياة .	٣٢	٣
١٥م	٧٥	٣	امشي كي اشبع هواياتي لذلك .	٣٤	٣

نستخلص من جدول (٦) ان الدوافع المرتبطة بالجانب الصحي أتت في المرتبة الأولى من حيث أنها الأكثر شيوعا في جدول أهم دوافع ممارسة المشي الخلوي والتي حصلت علي نسبة تزيد علي (٧٥%) من الدرجة العظمي للقائمة فقد احتلت ثمانية مراتب، أما الدوافع

المرتبطة بالجانب البدني فقد أتت في المرتبة الثانية حيث احتلت سبعة مراتب ، تليها الدوافع النفسية والاجتماعية أربعة مراتب .

ويري الباحث ان ذلك قد يرجع إلى :

- أن الفرد الممارس للمشي الخلوي لم يتجه إلى مكانة المفضل للمشي مدفوعاً بدافع واحد فقط إنما يكون مدفوعاً بعدة دوافع مجتمعة توجهها لسلوك المشي الخلوي ، وهذا ما أظهره الجدول من شيوخ الاستجابات على محاور القائمة الثلاثة البدنية والصحة والنفسية الاجتماعية وفي هذا يري "علاوي" ان سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد ، فغالباً ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر أو تكون نتاج مجموعة من الدوافع . (٦ : ١٥٨)

- أما ما أوضحه الجدول من ان الدوافع الصحية هي الأكثر تكراراً بين الدوافع الأهم في القائمة فإن ذلك قد يكون مرده إلى أن الصحة هي اعلى ما يملكه الفرد في هذه الحياة، وهناك أكثر من يفكرون طويلاً في كيفية الحفاظ عليها والوقاية من الأمراض وإذا فإن الباحث يرى أن احتلال الدوافع المرتبطة بالصحة للمرتبة الأولى بين باقي الدوافع تعد نتيجة منطقية وواقعية خاصة عند ممارسي المشي الخلوي بغرض الحفاظ على الصحة .

- إما فيما يتعلق باحتلال الدوافع المرتبطة بالجانب البدني للمرتبة الثانية بعد الجانب الصحي فإن ذلك قد يرجع إلى الارتباط القوي بين الصحة والبدن وتأثير كل منهما في الآخر، ولانتشار الوعي الذي تقوده وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة، ولتوافر نتائج الأبحاث التي أصبح من الميسور الحصول عليها عن طريق ال Internet وكذا نصائح الأطباء ، فقد أصبح مفهوم أن السمعة تساوي الجمال عند النساء والقوة عند الرجال مفهوماً خاطئاً بل على العكس تماماً فلا يختلف أحد على ان السمعة المفرطة تساوي المرض .

- أما عن احتلال خمسة دوافع مرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي فإن ذلك قد يعود إلى ان ممارس المشي الخلوي يشعر بالرضا عن نفسه ، وفي غضون ممارسته يكون متفانياً للحياة، والمشي يجعله شخصاً متأملاً للطبيعة ويعطيه الفرصة لمقاومة الضغوط النفسية وان المشي الخلوي أصبح فعلاً من هواياته .

- الاستنتاجات : Conclusions

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي إطار عينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال عرض ومناقشة النتائج ، يستخلص الباحث الاستنتاجات التالية :

- ان أهم الدوافع التي تشكل دافعية الممارس للمشي الخلوي هي وفقاً للترتيب التالي :

- (١) امشي من اجل تنمية لياقتي البدنية (٢) امشي من اجل تحقيق حالة صحية افضل (٣) المشي يحسن من الدورة الدموية لجسمي (٤) المشي يشعرني بالحيوية والصحة (٥) المشي يحسن من تنفسي (٦) امشي لكي أقلل نسبة الدهون في جسمي (٧) اشعر بالرضا عن نفسي عندما أواظب على المشي عدة مرات أسبوعياً (٨) امشي لكي انقص وزني للتخلص من البدانة (السمنة) (٩) المشي يشعرني بالتفاؤل للحياة (١٠) المشي يزيد من قوة جسمي (١١) المشي يساعدي على ان يكون جسمي متناسقاً (١٢) المشي يقوي مناعتي ضد الأمراض .
- (١٣) المشي يحدد نشاطي ويبعد عني الخمول (١٤) المشي يفيدني في تأمل الطبيعة (١٥) المشي يحافظ على مرونة مفاصل جسمي (١٦) المشي يزيد من قدرتي على أداء أعمالتي دون الشعور بالتعب . (١٧) امشي كي يكون شكل جسمي مقبولاً إلى حد ما (١٨) المشي يقلل من احتمال إصابتي بأمراض القلب أو الدورة الدموية (١٩) المشي يوفر لي مقاومة للضغوط النفسية للحياة (٢٠) امشي كي اشبع هواياتي لذلك .

- كانت الدوافع الصحية هي الأكثر شيوعاً في القائمة ، تليها الدوافع البدنية بينما احتلت الدوافع النفسية الاجتماعية المرتبة الأخيرة في الشيوخ بين الدوافع الأكثر أهمية القائمة دافعية المشي الخلوي .

التوصيات : Recommendations

- في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج البحث فإن الباحث يتقدم بالتوصيات التالية :
- العمل على زيادة نشر الوعي بأهمية المشي الخلوي ومدى فائدته عن طريق وسائل الإعلام المختلفة (إذاعة ، صحافة ، تليفزيون) وذلك لتعريف الأفراد بأهمية المشي الخلوي ومدى فائدته ، الأمر الذي قد يساعد في إيجاد أو تدعيم أو تقوية دافعية ممارسة المشي الخلوي .
- إدراج المشي الخلوي كأهم برنامج ضمن برامج الرياضة للجميع وتشجيع أفراد الشعب لممارسة هذه الرياضة غير المكلفة وذات المردود العالي .
- توفير الأماكن الممهدة والصالحة كي يمارس من لديه دافعية المشي الخلوي ، تلك الرياضة المحببة دون تحمل عناء بعد المكان أو عدم صلاحيته حتى لا تضعف الدافعية عند ممارس المشي ، ولكي يكون هذا حافظاً لانضمام المزيد من الممارسين .
- الاهتمام بنشر ما للمشي الخلوي من فوائد بدنية وصحية ونفسية واجتماعية بين الأطباء كني يدخلوها في اعتبارهم عند إرشاد مرضاهم إلى أفضل وأحدث طرق الوقاية والتي هي خير من العلاج .
- تطبيق قائمة دافعية المشي الخلوي على أكبر عينة ممكنة لمزيد من دراسة دافعية المشي الخلوي ولرسم بروفيل واضح لها ، كي تؤخذ في الاعتبار عند وضع البرامج فتأتي هذه البرامج بالفائدة المرجوة منها .

قائمة المراجع :

- ١- أحمد علي حسن إبراهيم ، رفيق هارون عبد الوهاب : تأثير برنامج رياضي مقترح علي مرضي ضغط الدم المرتفع ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
- ٢- اسامة راتب ، إبراهيم خليفة : رياضة المشي ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس ، العدد (٢١) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣- الإدارة العامة للبحوث الرياضية : بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع مركز المعلومات والتوثيق ، الجزء الثاني ، ١٩٩٩ .
- ٤- حامد محمود احمد القنواطي وآخرون : تأثير برنامج تدريب جري ومشى علي بعض المعدلات الفسيولوجية والقياسات الجسمية ومستوي الإنتاج للعمال ، المؤتمر الدولي للشباب والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة : جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

- ٥- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ط٢ ،
١٩٩٩ .
- ٦- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف بمصر ، ط٧ ، القاهرة
١٩٩١ .
- ٧- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط٢
١٩٩٨ .
- 8- Arthur F.Kramer, Walkig: Improves Mental Health, 29 issue of nature,
Web MD, National News Center, 1999.
- 9- Bumgradner, All About walking Resource index, Internet
International, 1997 .
- 10- Deam Edell , Want to Avoid Heart Direase ? Brisk Walking Can
Help, the New England Jouranal of Medicine, August, 1999 .
- 11- Dishman , R.Mental Health, American Association for Health,
pp.304-341, 1986.
- 12- D.N. Mathur, A.L.Tariola, Twelve Weeks Jogging Effects on
Selected cardivas Culor Risk factors in vntrained health males,
sournal of sports medicine, 24,1984 .
- 13- Hardman A., Hudson, A, Brisk Walkig and Serum lipid and lipoprotein
variables in preciously, British journal of sports medicine
(oxford, england) 28 (4) 261-266 Refs : 35,1994.
- 14- Maggic spilner, Elaine Ward, Prevention's Complete Book of
Walking : Everything you need to know to walk your way to better
health . New yourk, 2000.
- 15- Mark Fentone, seth bowr, the 90-day fitness walking program
exercise and sports sciences reviews p.192,1995.
- 16- R. Bruce Hell & Et.Al, egg and flow, Department of faestry, virginia
tech, Blacksbury, Virginia. U.S.A 1996.
- 17- Reiter and Marion A. The effect of walking program on mental
health, public health Reports, 100(2), 220-229, 1981 .
- 18- Robert Sweetgall, Fitners walkig, champaign, recound edation,

- ٥- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ط٢ ،
١٩٩٩ .
- ٦- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف بمصر ، ط٧ ، القاهرة
١٩٩١ .
- ٧- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط٢
١٩٩٨ .
- 8- Arthur F.Kramer, Walkig Improves Mental Health, 29 issue of nature,
Web MD, National News Center, 1999.
- 9- Bumgradner, All About walking Resource index, Internet
International, 1997 .
- 10- Deam Edell , Want to Avoid Heart Direase ? Brisk Walking Can
Help, the New England Jouranal of Medicine, August, 1999 .
- 11- Dishman , R.Mental Health, American Association for Health,
pp.304-341, 1986.
- 12- D.N. Mathur, A.L.Tariola, Twelve Weeks Jogging Effects on
Selected cardivas Culor Risk factors in vntrained health males,
sournal of sports medicine, 24,1984 .
- 13- Hardman A., Hudson, A, Brisk Walkig and Serum lipid and lipoprotein
variables in preciously, British journal of sports medicine
(oxford, england) 28 (4) 261-266 Refs : 35,1994.
- 14- Maggic spilner, Elaine Ward, Prevention's Complete Book of
Walking : Everything you need to know to walk your way to better
health . New yourk, 2000.
- 15- Mark Fentone, seth bowr, the 90-day fitness walking program
exercise and sports sciences reviews p.192,1995.
- 16- R. Bruce Hell & Et.Al, egg and flow, Department of faestry, virginia
tech, Blacksbury, Virginia. U.S.A 1996.
- 17- Reiter and Marion A. The effect of walking program on mental
health, public health Reports, 100(2), 220-229, 1981 .
- 18- Robert Sweetgall, Fitners walkig, champaign, recound edation,

Uinois, Human Kietics, 2000.

- 19- Rowe, Deryl, Effectes of walking and jagging on the baby composition and cardioresitatory syatem of Adults, West virginia University, D.A.I., Vol.40.,1979.
- 20- R.Whiteley, The findings of the honolulu'Heart Study. New England journal of Medicine, internet international, 1998.
- 21- Shunk A.L., Attitude changes on Phyrical fitness After competing a fitness Walking, microfarm publication, int'l for sports & Human performance, (40Fr.) , 1997.
- 22- Victor A.Boccula & William J.stone, Effects of Jogging and cycling program on physycological and personality Variables in Aged men, R.Q. VOL. 46.No2.1975 .
- 23- Viscount P., Along the Boardwalk : The Impact of a seaside Boardwrk on Walking. Microform publication, int'l ints for sports & human performance, 1997.
- 24- Werner Sonntage, spab am laufen jogging fur die cesundheit , falken Bucheret, Darmstadt, 1979 .
- 25- Woolf , May & Et.Al. , The Effect of two different 18-week walking programmes on aerobic, journal of sports sciences (London) 16 (8), 701-710, 1998 .