مستوى السلوك الخامل لدى لاعبين كرة القدم السعوديين في دوري الدرجة الثالثة

[١]*م/ بدر ميشع زبن العتيبي

[٢]أ.م.د/ عبدالعزيز عبدالرحمن الدايل**

المقدمة ومشكلة الدراسة:

لاشك أن التقدم الذي يشهده العالم في أساليب الحياة في الآونة الأخيرة، وما نتج عنه من تطور في المدنية وانتشار الحضارة، وارتقاء وسائل المعيشة والرفاهية، كان له أثر كبير على حياة ونمط سلوكيات الإنسان، والذي أصبح الإنسان يسخر ويطور الآلات والأجهزة الميكانيكية لخدمته، بل واعتمد عليها اعتمادا كلياً - بدءًا من الأجهزة الصناعية الضخمة، ومروراً بوسائل النقل والمواصلات، والأجهزة الكهربية - المستخدمة في الأعمال المنزلية، وانتهاء بأجهزة التحكم عن بعد؛ والتي انتشرت في كل مكان، في الريف والحضر، وهو ما أدى إلى تقليل ما كان يبذله الإنسان من جهد، وتوفير ما كان يستنفذه من طاقة ووقت (حجازي وآخرين، ٢٠١٥، ص ٦٦٥).

لقد ثبت جيدًا أن الخمول البدني يرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة والوفاة المبكرة (Lee et al., 2012) ، والعبء الاقتصادي الكبير (Ding et al., 2016)، وعلى العكس من ذلك، يبدو أن زيادة مستويات النشاط البدني المعتدل إلى مرتفع الشدة يحسن الصحة العامة(Lee et al., 2012)، تشير الدلائل المتزايدة أيضًا إلى أن المستويات العالية من الوقت الذي يقضيه الفرد في الجلوس قد تزيد من مخاطر الأمراض المزمنة والوفيات (Ekelund et al., 2019).

يعد النشاط البدني المنتظم استراتيجية جيدة للحفاظ على صحة الرياضيين، والوقاية من الألم وانخفاض مرونة المفاصل، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون لوقت الجلوس العالي آثار ضارة على الصحة (da Silva Santos et al., 2021).

على الرغم من أن التوصيات الدولية الخاصية بالحد الأدنى لممارسة النشاط البدني للصحة (١٥٠ دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل – المرتفع الشدة أو ٧٥ دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المرتفع الشدة - المرتفع الشدة جدًا)؛ ليست محل قلق عند الرياضيين (Bull et al., 2020)، نظرًا لأنهم يؤدون غالبًا روتين تدريبي يومي عالي الشدة، يمثل هذا الروتين جزءًا فقط من يوم الرياضي، حيث يتكون ثلث اليوم من أنشطة منخفضة الشدة، أو وقت خامل (Izzicupo et al., 2019). يتم تصور السلوك الخامل على أنه أنشطة يتم خلالها صرف للطاقة بمقدار ١.٥ مكافئ أيضي (MET) أو أقل، مثل مشاهدة التلفزيون، واستخدام جهاز كمبيوتر أو هاتف ذكي، ولعب ألعاب الفيديو (Wu et al., 2017). ويرتبط الخمول البدني بمتلازمة التمثيل الغذائي (World Health Organization. 2019)، وأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات (Sperlich et al., 2017)، وانخفاض اللياقة البدنية (Tremblay et al., 2011).

والدراسات الخاصة بالسلوكيات الخاملة خارج أوقات التدريب الخاصة بالرياضيين قليلة(Izzicupo et al., 2019)، ولكن هناك دراسات تظهر أن ٧٩٪ من الروتين اليومي للاعبي كرة القدم المحترفين في دوري الدرجة الأولى الإنجليزي، تميزت بالسلوكيات الخاملة خارج أوقات التدريب (Weiler et al.,

---

١ * معلم تربية بدنية

٢ ** أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني المشارك بجامعة الملك سعود

2015)، كما أظهر سبيرليش وآخرون (Sperlich et al., 2017) أن المجدفين من النخبة الألمانية على الرغم من امتثالهم لتوصيات الوقت للنشاط البدني المعتدل، أو المرتفع الشدة، ظلوا في خمول بدني لأكثر من ١١.٥ ساعة في اليوم، وبالتالي، على الرغم من أن الرياضيين المدربين تدريباً عالياً ينجزون توصيات النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع الشدة، إلا أن مستوى السلوك الخامل لديهم يماثل الأفراد الذين لا يستوفون توصيات النشاط البدني.

على الرغم من أن السلوك الخامل قد يكون ضروري من أجل فترة استرداد كافية لدى الرياضيين، فقد أكدت دراسة حديثة أن الأنشطة البدنية منخفضة الشدة خارج أوقات التدريب المنتظمة في فترة الاسترداد كانت مرتبطة بشكل إيجابي أثناء التدريب على لاعبي كرة القدم.(Ala-Kitula et al., 2019).

ارتبط السلوك الخامل بمستويات أعلى من السمنة، بغض النظر عن النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع الشدة. ومع ذلك، فمن غير الواضح ما إذا كانت هذه العلاقة المستقلة لا تزال قائمة في الرياضيين المدربين تدريباً عالياً، تشير نتائج دراسة (Júdice et al., 2014) أن الرياضيين الذين لديهم سلوك خامل أظهروا مستويات أعلى من السمنة، بغض النظر عن العمر، ووقت التدريب الأسبوعي، والكتلة المتبقية لذلك، حتى المستويات العالية من النشاط البدني المعتدل إلى مرتفع الشدة لا تخفف من الارتباط بين السلوك الخامل والبدانة لدى الرياضيين المدربين تدريباً عالياً.

وقد أكدت بعض الدراسات على أهمية استخدام الراحة بالنسبة للاعبين في رفع مستوى الكفاءة البدنية، (Weiler et al., 2015)؛ خاصة الراحة الإيجابية؛ لما لها من دور في المحافظة على معدلات سرعة سريان الدم، والذي يؤدي لزيادة تخلص العضلات من حامض اللاكتيك، وسرعة التخلص من ثاني أكسيد الكربون بعد الأداء، وهو ما يفيد كثيرا في العمليات الفيسيولوجية اللازمة للتمثيل الغذائي، والمحافظة على مستويات عالية من القدرات الوظيفية، والعكس في حالة الراحة السلبية (واضح وآخرين،٢٠١٨، ص٢٦٢)،كما أن الراحة الإيجابية تؤثر على الجهاز العصبي المركزي؛ بتنشيط قشرة الدماغ ، وزيادة اتساع الأوعية الدموية العاملة بالعضلات (بن دعموش،٢٠٢٠، ص١٥).

من المحتمل أيضًا أن يكون لوقت الجلوس المفرط آثار على الأداء الرياضي والقدرات الهوائية، حيث أن الراحة النسبية ضرورية للتعافي، لكن تأثير السلوك الخامل المطول على التعافي، وبالتالي الأداء الرياضي أو مخاطر الإصابة غير مفهوم جيدًا، حيث إشارات دراسات عن كميات مفرطة من السلوك الخامل لدى الرياضيين والتي قد تؤثر على الأداء والصحة.(Exel et al., 2019; Exel et al., 2018; Sperlich et al., 2017; Weiler et al., 2015; Whitfield et al., 2014) ، هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن نخبة الرياضيين ، عند اعتزالهما ، يغيرون تكوين أجسامهم أكثر من الخصائص الهوائية مع تقدم العمر(Mujika & performance, 2012) كما تشير نتائج دراسة (Júdice et al., 2014) إلى أن الرياضيين الذين لديهم كميات أعلى من السلوك الخامل أظهروا مستويات أعلى من السمنة الكلية والجذع، لهذه الأسباب المثيرة للقلق، وندرة البيانات الموضوعية حول السلوك الخامل للرياضيين في كرة القدم خارج أوقات التدريب، وفي حد علم الباحث لم تكن هناك دراسة تناولت السلوكيات الخاملة للرياضيين السعوديين، لذا جاءت هذه الدراسة للتعرف على مستوى معدل السلوك الخامل لدى لاعبي كرة القدم السعوديين خارج أوقات التدريب في دوري الدرجة الثالثة، هذه المعلومات ستكون مهمة لكل من الباحثين والمدربين والممارسين الصحيين وسيكون مفيدًا لتحسين إرشادات التدريب والامتثال للاسترداد النشط.

أهمية الدراسة:

قد تساهم النتائج التي يتم الحصول عليها من هذه الدراسة في فهم أفضل لواقع السلوك الخامل لدى الرياضيين بشكل عام، وقد توحي ببعض السلوك المحدد الذي يجب تتبعه على مدار سنوات، وتطبيق برامج محددة تستهدف لتعزيز السلوك النشط خارج أوقات التدريب لما لذلك من فوائد على الاسترداد والأداء والصحة، مع بذل محاولات لتطوير بعض الأنشطة التي تتوافق مع توقعاتهم وتطلعاتهم.

هناك نقص في المعلومات حول الوقت الخامل الذي يقضيه الرياضيين خارج أوقات التدريب المنتظمة، هذه المعلومات ستكون مهمة لكل من الباحثين والمدربين والممارسين الصحيين، وسيكون مفيدًا لتحسين سلوكيات النشاط البدني خارج أوقات التدريب، ويمكن للباحثين الذين يركزون على النشاط البدني والسمنة استخدام هذه المعلومات في الدراسات المستقبلية. علاوة على ذلك، فإنه يمكن المقارنة بين الرياضيين في الرياضات المختلفة وغير الرياضيين قد تساعد الممارسين الصحيين على تطوير التدريبات الرياضية والتدخلات الغذائية المثلى.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

١. التعرف على معدل السلوك الخامل لدى عينة من لاعبي كرة القدم في دوري الدرجة الثالثة.
٢. التعرف على الفروق بين لاعبي الأندية قيد الدراسة في مستوى السلوك الخامل.

أسئلة الدراسة:

١. ما معدل السلوك الخامل لدى لاعبي كرة القدم السعوديين في دوري الدرجة الثالثة ؟
٢. هل يوجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الأندية قيد الدراسة في مستوى السلوك الخامل؟

مصطلحات الدراسة:

السلوك الخامل (Sedentary Behaviour):

يعرف السلوك الخامل بأنه أي نشاط للفرد في فترة الاستيقاظ يتم خلالها صرف طاقة منخفضة لا تتجاوز أو تعادل (<١.٥ METs)(Rosenberger et al., 2013)

إن الخمول البدني من منظور الحركي يمكن تحدده بدقة من خلال القياسات الموضوعية كجهاز قياس الحركة (ActiGraph)، وهو عندما يتم رصد الحركة بين ٠ حتى ٩٩ عدة حسب تصنيف مستويات النشاط البدني وفق معادلة ترويانو للبالغين (Troiano, 2008).

أو هو عدم الحركة المعتبرة (أقل من ١،٥ MET) خلال فترة اليقظة لمدة ساعة متواصلة أو اكثر عدة مرات خلال اليوم كالجلوس أو الاستلقاء .

أو هو المواقف أو الأنشطة التي تتطلب حركة ضئيلة للغاية (أقل من ١.٥ مكافئ أيضي) (Després, 2016).

الخمول البدني:

يشير مصطلح الخمول البدني إلى أداء كميات غير كافية من النشاط المعتدل إلى مرتفع الشدة (أي عدم تلبية إرشادات النشاط البدني المحددة)(Tremblay et al., 2017) (Bames et al., 2012; Magnon et al., 2018; World Health Organization, 2010).

الدراسات السابقة:

دراسة(Mateus et al., 2019) كان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد تأثير النشاط البدني والمتغيرات المتعلقة بالسلوك الخامل في أداء تدريب الرياضيين الشباب. وتم استخدام المنهج الوصفي وتم تنفيذ البحث على ثمانية وثلاثين مراهقًا شابًا (العمر: ١٥ ± ٠.٩) من رياضات فريق كرة القدم وكرة السلة. تم تقدير النشاط البدني والسلوك الخامل باستخدام مقاييس التسارع (Actigraph، GT9Xlink)، خلال أسبوع كامل، وتوصلت النتائج أن اللاعبون ذوو المستويات الأعلى من النشاط البدني خارج أوقات التدريب لديهم أداء تدريبي "جيد" ويوصى بتطوير استراتيجيات لتقليل السلوك الخامل للاعبين المراهقين وزيادة نشاطهم البدني، علاوة على ذلك ، هناك حاجة إلى تدخلات لإعلام الوالدين بالآثار الضارة للسلوك الخامل الذي تم تحديده خلال وقت التدريب خارج.

دراسة(Izzicupo et al., 2019) والتي هدفت إلى التعرف على مدى نشاط / عدم نشاط الرياضيين المتنافسين خارج التدريب، وهل تؤثر السلوكيات البدنية خارج التدريب على التعافي والأداء والصحة، وما هي الاستراتيجيات التي يمكن تنفيذها لتحسين التعافي باستخدام السلوكيات البدنية خارج التدريب، بصرف النظر عن النوم، تم استخدام المنهج المسحي للدراسات المرجعية من ١١١٦ مقالة يحتمل أن تكون ذات صلة، تسعة كانت مؤهلة لتُشمل في هذه المراجعة، وندرة الدراسات التي تبحث في آثار السلوكيات البدنية خارج التدريب على التعافي ، اشارت النتائج بشكل عام، أن إجمالي الرياضيين حققوا تقريبًا مستويات النشاط البدني الموصي بها على الرغم من استمرارهم لفترة طويلة في السلوكيات الخاملة خارج أوقات التدريب. في الختام، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث الوصفية في مختلف المجموعات والأماكن الرياضية، علاوة على ذلك يتم تشجيع التصميمات التجريبية التي تهدف إلى التحقيق في آثار التلاعب بـ السلوكيات البدنية خارج التدريب على الاسترداد والآليات المفترضة.

دراسة(Exel et al., 2019) كان الهدف هو وصف النشاط البدني والسلوك الخامل للعدائين الهواة ولاعبي كرة القدم، والرياضات الفردية والجماعية الرئيسية، تم استخدام المنهج الوصفي وتمت مراقبة ستة عشر عداءً و ١٣ لاعب كرة قدم لمدة ٧ أيام باستخدام مقاييس التسارع ثلاثية المحاور (٣٠ هرتز). كان النشاط البدني متشابهة بين العدائين ولاعبي كرة القدم [٣٣.٣ (٥٦.٠) و ٣٢.٥ (٤٧.٨) دقيقة / يوم ، على التوالي] وحققوا مستوى النشاط الموصى به. وتم تحقيق مستويات شدة عالية من النشاط البدني لكنها كانت أعلى للعدائين من لاعبي كرة القدم، ويقدم الرياضيون وقتًا ينذر بالخطر في نوبات من ٣٠ دقيقة من السلوك الخامل في أيام الأسبوع وفي عطلات نهاية الأسبوع، تسلط نتائج الدراسة الحالية الضوء على الحاجة إلى النظر في الكميات المفرطة من السلوك الخامل لدى الرياضيين الرئيسيين والتي لا يمكن التنكر بها من خلال ملفات تعريف النشاط البدني المناسبة.

دراسة(Ala-Kitula et al., 2019) كان الغرض من هذه الدراسة هو فحص مقدار وكثافة النشاط البدني (PA) في الأيام مع وبدون تدريبات ومعرفة ما إذا كان النشاط البدني أثناء النهار الذي يسبق ممارسة كرة القدم يرتبط بمستوى معين من شدة النشاط البدني في وقت الممارسة. تم استخدام المنهج الوصفي و تم قياس النشاط البدني اليومي الخفيف والمتوسط والقوي لـ ١٨ لاعباً تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٣ عامًا ممن يمارسون كرة القدم لمدة ٩ أيام مع وبدون تمارين كرة القدم باستخدام مقياس النشاط Polar A300 الذي يرتديه المعصم. بالإضافة إلى ذلك، تم استخراج النشاط البدني أثناء الممارسات ومقارنتها بالنشاط البدني الذي يسبق جلسة التدريب، النتائج: كان النشاط البدني اليومي المعتدل إلى القوي أعلى بمرتين في أيام التدريب مقارنة بالأيام بدون تدريب في أيام الأسبوع (٦٧ دقيقة ± ١٤ دقيقة) وفي عطلة نهاية الأسبوع (٦٣ دقيقة ± ٣٦ دقيقة)). النشاط البدني الذي يسبق ممارسة كرة القدم كان له علاقة إيجابية مع جميع مستويات شدة النشاط البدني أثناء التمرين (r = 0.34-0.84 ، p <0.05-0.01).الخلاصة: يجب تعزيز النشاط البدني خاصة في الأيام الخالية من الممارسات المنظمة ويجب تشجيع الأطفال على أن يكونوا نشطين بدنيًا طوال اليوم حيث لم يتم العثور على أن هذا يضر بنشاطهم أثناء التدريب.

دراسة(Sperlich et al., 2017) كان الهدف من هذه الدراسة هو تحليل النشاط البدني خارج التدريب في نخبة التجديف الألمانية خلال ٣١ يومًا من فترة التحضير، تم تقييم النشاط البدني خارج التدريب خلال ٢١ يومًا من أيام الأسبوع و ١٠ أيام عطلة نهاية الأسبوع من فترة الإعداد الأخيرة البالغة ١١ أسبوعًا بواسطة الجهاز متعدد الحواس Microsoft Band II (M)السلوك الخامل(II الذي يرتديه اللاعب على المعصم. قدم ما مجموعه ١١ مجدفًا بيانات لمدة ١١.٦ يومًا في الأسبوع و ٤.٨ يوم عطلة نهاية الأسبوع خلال فترة المراقبة البالغة ٣١ يومًا. كان متوسط وقت الجلوس ١١.٦٣ ± ١.٢٥ ساعة يوميًا خلال الأسبوع و ١٢.٤٩ ± ١.١٠ ساعة يوميًا في عطلة نهاية الأسبوع ، مع ميل إلى أن يكون أعلى في عطلة نهاية الأسبوع مقارنة بأيام الأسبوع (d = 0.73 ؛ p = 0.06). كان متوسط الوقت في النشاط البدني الخفيف والمعتدل وعال الشدة خلال أيام الأسبوع ١.٢٧ ± ١.١٥ ، ٠.٧٦ ± ٠.٣٧ ، ٠.٥١ ± ٠.٤٤ ساعة في اليوم ، و ٠.٦٧ ± ٠.٤٣ ، ٠.٥٩ ± ٠.٣٧ ، ٠.٥٣ ± ٠.٣٢ ساعة في يوم عطلة نهاية الأسبوع. كان النشاط البدني الخفيف أعلى خلال أيام الأسبوع مقارنة بعطلة نهاية الأسبوع (ع = ٠.٠٤ ؛ د = ٠.٦٩). تم الاستنتاج أن المجدفين يظهرون سلوكًا كبيرًا خامل خارج التدريب لأكثر من ١١.٥ ساعة / يوم.

دراسة(Clemente et al., 2016) كان الهدف من هذه الدراسة هو مقارنة النشاط البدني الأسبوعي والعلامات المرتبطة بالسمنة لدى طلاب الجامعات الرياضيين وغير الرياضيين، شارك في هذه الدراسة مائة وستة وعشرون طالبًا جامعيًا (٥٣ ذكرًا ، ٢٠.٤٦ ± ٢.٠٤ عامًا ، و ٧٣ إناثًا ، ١٩.٦٩ ± ١.٣٢ عامًا). تم تزويد المشاركين بمقياس تسارع ثلاثي

المحاور (ActiGraph wGT3X-BT) لتقييم النشاط البدني اليومي، وتم قياس للطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم ونسبة كتلة الدهون، أشارت المقارنة إلى أن الرياضيين الذكور والإناث لديهم نسبة مئوية أقل بكثير من الدهون في الجسم مقارنة مع غير الرياضيين (قيمة p = 0.001 ؛ ES = 0.043)، وقضى الرياضيون وقتًا أطول بكثير في النشاط البدني من غير الرياضيين (قيمة p = 0.003 ؛ ES = 0.024). أمضت الرياضيات وقتًا أقل بكثير في وضع الجلوس مقارنة بغير الرياضيين (قيمة p = 0.040 ؛ ES = 0.008) ، فأن نتائج هذه الدراسة اقترحت التقارب بين مستويات النشاط البدني للرياضيين وغير الرياضيين ، خاصة في حالة السلوك الخامل. لم يتم العثور على آثار كبيرة في تباينات النشاط البدني التي تم اختبارها في هذه الدراسة.

دراسة (Fenton et al., 2016) كان الهدف من هذه الدراسة هو فحص التباين بين المشاركين في سلوكيات النشاط البدني المعتاد المقاسة بشكل موضوعي ووقت الجلوس لدى الرياضيين الشباب وآثارها على الصحة، تم استخدام المنهج الوصفي واشتملت العينة على مائة وثمانية عشر لاعبًا من لاعبي كرة القدم الرياضيين الشباب وتم استخدام مقياس التسارع GT3X لمدة ٧ أيام، و تم حساب متوسط النشاط البدني اليومي ووقت السلوك الخامل. وتم تقييم نسبة الدهون في الجسم (BF٪) ومحيط الخصر واللياقة القلبية التنفسية، وكشفت النتائج أن التباين في سلوكيات النشاط البدني اليومية ووقت الجلوس كان مرتبطًا بمؤشر كتلة الجسم ، كان وقت الخمول أيضًا مرتبطًا بشكل إيجابي بمحيط الخصر، وتظهر النتائج التباين بين المشاركين في النشاط البدني المعتادة ووقت الجلوس بين المشاركين في الرياضة الشباب والتي لها آثار على صحتهم، وبالتالي، فأن تعزيز النشاط البدني وخاصة تقليل وقت الجلوس قد يسهم في الوقاية من العواقب الصحية السلبية المرتبطة بنمط الحياة غير النشط بدنيًا للأطفال والمراهقين النشطين في سياق الرياضة الشبابية.

دراسة (Weiler et al., 2015) والتي هدفت إلى التعرف السلوكيات الخاملة بين لاعبي كرة القدم المحترفين: الآثار الصحية والأداء، تم استخدام المنهج الوصفي وتم فحص مستويات نشاط ما بعد التدريب في الموسم ل ٢٨ من نخبة لاعبي كرة القدم المحترفين خلال موسم الدوري الإنجليزي الممتاز، و تطوع اللاعبون لارتداء مقياس تسارع ثلاثي المحاور للمعصم لمدة أسبوع ، وإزالته فقط للتدريب والمباريات. النتائج في المتوسط ، سجل اللاعبون ٧٦.٢ دقيقة في اليوم (SD ± 28.8) من النشاط المعتدل أو القوي بعد التدريب. تم قضاء غالبية (٧٩ ٪) من وقت ما بعد التدريب في الأنشطة الخاملة (٥٠٠.٦ دقيقة في اليوم ± ٥٩.٠). الاستنتاجات: لاعبي كرة القدم المحترفين خاملين بدنياً بشكل مثير للقلق في أوقات فراغهم، وبشكل أكبر نسبيًا من المجموعات غير الرياضية من نفس العمر أو أكبر. يثير هذا تساؤلات حول التعافي والأداء الأمثل، فضلاً عن المخاطر الصحية والقلب والأوعية الدموية على المدى الطويل. من المثير للقلق أن التقاعد من رياضة النخبة من المرجح أن يزيد من عدم

التوازن في النشاط والسلوك الخامل. قد يكون من المفيد الترويج الدوري المنتظم إلى نشاط وقت الفراغ المعتدل. وتوصي الدراسة مزيد من البحث وتوفير التعليم والدعم للاعبين في هذا المجال.

دراسة (Júdice et al., 2014) كان الهدف من هذه الدراسة هو فحص العلاقة بين السلوك الخامل وسمنة الجسم لدى نخبة الرياضيين، تم استخدام بيانات من ٨٢ رياضيًا ذكورًا (متوسط العمر ٢٢ عامًا). تم قياس تكوين الجسم الكلي والجزئي عن طريق قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة. تم تقييم الوقت الذي تم الإبلاغ عنه ذاتيًا في السلوك الخامل ووقت التدريب الأسبوعي لجميع المشاركين. لم يتم العثور على ارتباطات للسلوك الخامل مع الكتلة الخالية من الدهون والأنسجة الرخوة الزائدة ومؤشر كتلة الجسم. وتشير هذه النتائج إلى أن الرياضيين الذين لديهم كميات أعلى من السلوك الخامل أظهروا مستويات أعلى من السمنة الكلية والجذع، بغض النظر عن العمر ، ووقت التدريب الأسبوعي ، والكتلة المتبقية. لذلك، حتى المستويات العالية من النشاط البدني المعتدل إلى القوي لا تخفف من الارتباط بين السلوك الخامل والبدانة لدى الرياضيين المدربين تدريباً عالياً.

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي كرة القدم من الدرجة الثالثة في محافظة الدوادمي منطقة الرياض، والتي وقد اشتمل مجتمع الدراسة على خمسة أندية والبالغ عددهم ١٥٣ لاعب.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم من الدرجة الثالثة في محافظة الدوادمي منطقة الرياض، أعمار المشاركين من ١٨ إلى ٣٠ سنة، وتراوح عدد أفراد العينة (٥١) لاعباً، وتم استبعاد ستة لاعبين بسبب عدم اكتمال البيانات.

جدول (٢) توزيع مجتمع وعينة الدراسة

النادي	عدد اللاعبين	العينة المختارة
الدرع	٣٠	٨
عفيف	٢٥	٦
ثهلان	٣٦	١٠
البجادية	٢٠	١٠
مصدة	٤٢	١١
المجموع	١٥٣	٤٥

أدوات الدراسة:

الأجهزة والأدوات المستخدمة لتنفيذ الدراسة:

- جهاز الريستاميتر((Restameter) لقياس الطول بالسنتمترات وقياس الوزن بالكيلو جرام
- جهاز (ActiGraph) لقياس النشاط البدني والخمول البدني.
- استمارة تفريغ البيانات

خطوات تنفيذ الدراسة:

١-الإجراءات التمهيدية:

قبل البدء في تنفيذ الدراسة تم إجراء مجموعة من الضوابط التي تضمن سير الدراسة بطريقة سليمة، وهي:

- الموافقة على جميع الإجراءات من قبل لجنة الأخلاقيات في جامعة الملك سعود في الرياض.
- جمع البيانات الخاصة بعينة الدراسة، وأخذ موافقتهم الكتابية بالاشتراك في الدراسة.
- توضيح أهمية الدراسة العلمية والتطبيقية لأفراد العينة.
- الحصول على الموافقات الإدارية (الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس، مكان التنفيذ).
- تجهيز استمارات لجمع بيانات وقياسات عينة الدراسة.

٢-الإجراءات الأساسية:

- تشرح الإجراءات لأفراد العينة.
- تم تقييم كل مشارك على حدة قبل ارتداء مقياس التسارع بناء على أن لا يكون لدى اللاعب أصابه.
- تحديد المقاييس الأنثروبومترية للطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم.
- بعد التقييم الفردي، تم تزويد المشاركين بجهاز قياس الحركة من نوع (ActiGraph wGT3X-BT)
- تم توجيه المشاركين إلى ارتداء مقياس التسارع لمدة سبعة أيام متتالية خارج أوقات التدريب الرسمية طوال اليوم ويتم تضمين وقت النوم أيضًا في وقت الارتداء.
- تم توجيه المشاركين فقط إلى عدم استخدام مقاييس التسارع اثناء الاستحمام أو الأنشطة القائمة على الماء.
- بعد انتهاء اليوم السابع، تم إزالة مقياس التسارع ثم تحليل بيانات ActiGraph .
- التعرف على السلوك الخامل:
  - تم التعرف على السلوك الخامل بناء على معادلات خاصة بالجهاز لتحديد مستويات منخفضة من إنفاق الطاقة والتي تقدر <١.٥ METs (Rosenberger et al., 2013)

، وذلك عن طريق عدد الخطوات ثم تحويلها إلى وقت بالدقيقة وتحول إلى مكافئ ايضي MET.

الأساليب الإحصائية:

بعد تطبيق الدراسة وأخذ القياسات اللازمة على عينة الدراسة وتسجيل النتائج قام الباحث بتفريغ البيانات ثم معالجتها إحصائيا باستخدام برنامج المعالجة الإحصائية IBM SPSS. وتم عرض جميع البيانات الإحصائية كمتوسطات حسابية وانحراف معياري ونسبة مئوية. ولأن مدة القياس أكثر من خمسة أيام متواصلة، تم احتساب معاملات الارتباطات الداخلية (Intraclass correlation coefficients) لمقدار الصرف في الطاقة والمكافئ الأيضي ومقياس التسارع في الدقيقة.

استخدم اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test) لاختبار التوزيع الطبيعي للعينة. وتم استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد لمعرفة الفروق بين لاعبي الأندية وكانت مستوى الدلالة الإحصائية مساوية أو اقل من ٠.٠٥.

عرض النتائج:

تمت معالجة البيانات احصائيا وفي ضوء أهداف الدراسة، وتحقيقاً لتساؤلاته تناول الباحث في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها من خلال الأساليب الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها وذلك على النحو التالي:

عرض نتائج السؤال الأول - ما مقدار السلوك الخامل لدى لاعبي كرة القدم السعوديين دوري الدرجة الثالثة؟

تمت الاجابة عن هذا السؤال على النحو الآتي:

جدول (٣) متوسطات المتغيرات الوصفية، ن = (٤٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر	سنة	23.2	3.17
الوزن	كيلو جرام	65.4	7.4
الطول	متر	1.71	0.07
مؤشر كتلة الجسم	كجم/ م٢	21.8	3.5

يتضح من نتائج جدول (٣) أن أفراد العينة من فئة الشباب حيث كان متوسط العمر (23 سنة ± 5)، وكان متوسط الوزن (٦٥ كجم ± ٧) ي حينن كان متوسط الطول (١.٧١ متر ± ٠.٠٧).

كما يتضح أن متوسط مؤشر كتلة الجسم(٢١.٨ كجم/ م٢ ± ٣.٥) ويعد في الحدود المثلى كون أفراد العينة رياضيين.

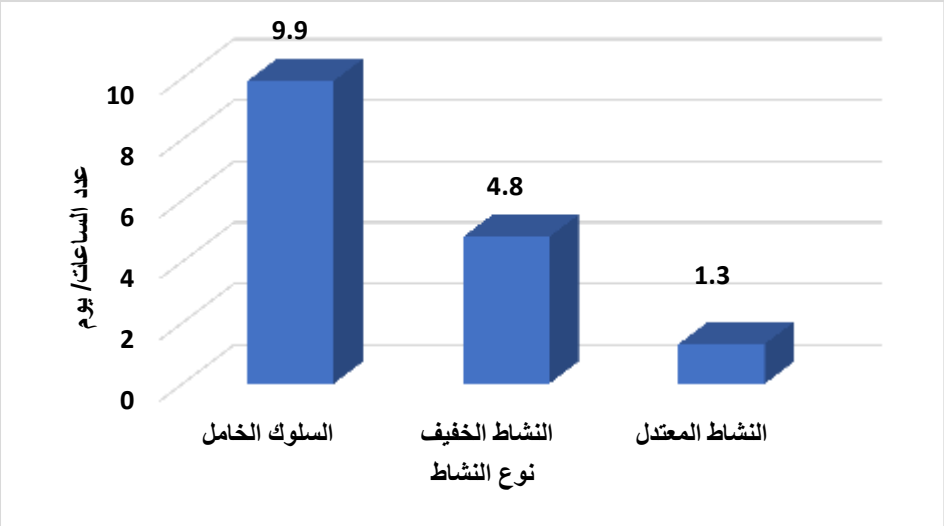
جدول (٤) متوسطات ملخص لمستويات السلوك الخامل والنشاط اليومي خارج أوقات التدريب لدى لاعبي كرة القدم السعوديين في دوري الدرجة الثالثة ن = (٤٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
ايام التقييم	يوم	٦.٥	١
عدد الخطوات في اليوم	خطوة	٥٩٢٣	٢٦٩٠
ساعات السلوك الخامل في اليوم	ساعة	٩.٩	٧.٤
النشاط الخفيف ساعة في اليوم	ساعة	٤.٨	١.٨
النشاط المعتدل ساعة في اليوم	ساعة	١.٣	٠.٧
النسبة المئوية للسلوك الخامل	%	٥٤.٧	٢٢.٢
النسبة المئوية للنشاط الخفيف	%	٣٥.٥	١٧.٣
النسبة المئوية للنشاط المعتدل	%	٩.٨	٦.٣

يتضح من نتائج جدول (٤) أن متوسط أيام التقييم للسلوك الخامل لدى لاعبي اندية الدرجة الثالثة (٦.٥ يوم ± 1)، كان متسوط عدد الخطوات في اليوم (٥٩٢٣ خطوة ±٢٦٩٠) وكان متوسط ساعات السلوك الخامل في اليوم (٩.٩ ساعة ± ٧) وهذا يبين أن أفراد العينة الرياضيين يقضون ساعات طويلة في السلوكيات الخاملة خارج أوقات التدريب،

كما يتضح أن متوسط ساعات ممارسة الأنشطة الخفيفة خارج أوقات التدريب (٤.٨ ساعة± ١.٨) في حين بلغ متوسط ساعات ممارسة الأنشطة المعتدلة (١.٣ ساعة± ٠.٧).

وبلغت النسبة المئوية للسلوك الخامل في اليوم(٥٤.٧ %) في حين كانت نسبة مماسة النشاط البدني الخفيف (٣٥.٥%) بينما نسبة ممارسة الأنشطة المعتدلة(٩.٨%)



شكل (١) ساعات السلوك الخامل والنشاط الخفيف والمعتدل في اليوم

عرض نتائج التساؤل الثاني: هل يوجد فروق دالة احصائياً بين لاعبي الأندية في مستوى السلوك الخامل؟

جدول (٥) التوزيع الطبيعي لعينة الدراسة باستخدام شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) (العمر، الوزن)، ن = (٤٥)

المتغيرات	المجموعات	شابيرو ويلك Shapiro-Wilk		
		القيمة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
الوزن	نادي الدرع	0.86	8	0.13
	نادي عفيف	0.97	6	0.87
	نادي مصدة	0.86	10	0.08
	نادي البجادية	0.92	10	0.32
	نادي ثهلان	0.95	11	0.59
	المجموع	0.97	45	0.28
العمر	نادي الدرع	0.95	8	0.70
	نادي عفيف	0.91	6	0.40
	نادي مصدة	0.95	10	0.70
	نادي البجادية	0.87	10	0.09
	نادي ثهلان	0.90	11	0.19
	المجموع	0.95	45	0.06

يتضح من نتائج جدول (٥) أن اختبار شابيرو ويلك يُشير إلى أن العينة ضمن التوزيع الطبيعي في المتغيرات (العمر، الوزن)، تراوحت قيم اختبار شابيرو ويلك بمستويات دلالة بين (٠.٠٦-٠.٩٧) وهذا يعني أنه لاتوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) أو اقل بين أفراد العينة وبين المجموعات.

جدول (٦) تحليل التباين في اتجاه واحد بين المتوسطات الحسابية لقياسات ساعات السلوك الخامل في اليوم بين لاعبي الأندية في دوري الدرجة الثالثة ن = (٤٥)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	الدلالة
ساعات السلوك الخامل	بين المجموعات	1862.1	4	465.5	32.7	0.01
	داخل المجموعات	570.0	40	14.3		

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في ساعات السلوك الخامل القياسات بين لاعبي الأندية في دوري الدرجة الثالثة حيث تراوحت قيمة

"ف" المحسوبة (٣٢.٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، وهذا يعني وجود فروق بين ساعات السلوك الخامل مما يتطلب استخدام اختبار توكي (Tukey) لتحديد أدق فرق معنوي.

جدول (٧) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين لاعبي الأندية في عدد ساعات السلوك الخامل في اليوم باستخدام اختبار Tukey

توزيع الاندية	نادي الدرع	نادي عفيف	نادي مصدة	نادي البجادية	نادي ثهلان
نادي الدرع		٠.٠١	٠.٠١	٠.٥٥	١.٠٠
نادي عفيف			٠.٠٤		
نادي مصدة					
نادي البجادية		٠.٠٣	٠.٠١		٠.٦٠
نادي ثهلان		٠.٠١	٠.٠١	٠.٦٠	

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي الدرع ونادي عفيف لصالح نادي الدراع حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠١)،

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي الدرع ونادي مصدة لصالح نادي الدراع حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠١)،

عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي الدرع ونادي البجادية وثهلان حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٥٥، ١.٠٠) على التوالي.

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي عفيف ونادي مصدة لصالح نادي عفيف حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠٤).

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي عفيف ونادي البجادية لصالح نادي البجادية حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠٣).

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي مصدة ونادي البجادية لصالح نادي البجادية حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠١).

عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي البجادية ونادي وثهلان حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٦٠) .

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي مصدة ونادي ثهلان لصالح نادي ثهلان حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠١).

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل بين لاعبي نادي عفيف ونادي ثهلان لصالح نادي ثهلان حيث تراوحت مستوى الدلالة (٠.٠١).

مناقشة النتائج:

تعد هذه الدراسة في حد علم الباحث الأولى في المملكة العربية السعودية تقدم بيانات موضوعية عن سلوكيات الخمول البدني لدى الرياضيين خارج أوقات التدريب والمنافسة.

تشير النتائج التي تم التوصل اليها أن الرياضيين السعوديين من دوري الدرجة الثالثة يقضون نسبة عالية من ساعات الاستيقاظ خارج أوقات التدريب في حالة سلوكيات خاملة وكان متوسط دقائق الخمول في اليوم (528.7 دقيقة ± 461) بما يعادل (٩.٩ ساعة) وهذا يبين أن أفراد العينة الرياضيين يقضون ساعات

طويلة في السلوكيات الخاملة(في أنشطة تتطلب أقل من ١.٥ مكافئ ايضي مثل الجلوس والاستلقاء ومشاهدة التلفزيون والنقل السلبي)، وبلغت النسبة المئوية للسلوك الخامل في اليوم (54.7%) في حين كانت نسبة النشاط البدني الخفيف (35.5%) بينما نسبة ممارسة الأنشطة المعتدلة (9.8%).

تتفق النتائج التي تم التوصل اليها مع نتائج بعض الدراسات في المجتمعات الأخرى على الرياضيين مثل دراسة (Weiler et al., 2015) والتي بحثت في السلوكيات الخاملة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين خلال موسم في الدوري الإنجليزي وإظهار السلوك الخامل بين لاعبي كرة القدم النخبة، حيث أمضى لاعبو كرة القدم حوالي ٨ ± ١ ساعة من وقت الاستيقاظ في سلوكيات خاملة، ,بالمقارنة مع دراسة (Sperlich et al., 2017) كان المجدفون أكثر استقرارًا بحوالي ٣.٥ ساعة (تقضي الساعات في اليوم أقل من ١.٥ MET) حيث قضى المجدفون في هذه الدراسة أكثر من ١١.٥ ساعة في حالة سلوك خامل، أي أنفقوا ما يعادل أقل من ١.٥ MET في الساعة والذي يشير إلى سلوك خامل.

كما تتفق نتائجنا مع نتائج دراسة أخرى (Exel et al., 2019) هدفت إلى مقارنة السلوكيات الخاملة للعدائين الهواة ولاعبي كرة القدم خارج أوقات التدريب حيث توصلت أن لاعبي كرة القدم يقضون ٩ ساعات مقابل ٨ ساعات للعدائين في سلوكيات خاملة في اليوم، عند مقارنتها بدراسات غير الرياضيين (Owen et al., 2014; Schuna et al., 2013) تبين أن الرياضيين لديهم نسبة اكبر من السلوك الخامل (<١.٥ MET) مقارنة بغير الرياضيين، ولكن في نفس الوقت لديهم قدرًا أكبر من النشاط البدني المعتدل إلى القوي (<٣ MET).

واتفقت النتائج التي توصلنا اليها مع نتائج دراسة (Mateus et al., 2021) والتي توصلت أن لاعبي كرة القدم الشباب يقضون أوقات عالية من السلوك الخامل خارج أوقات التدريب، ومن المحتمل أن يعتبر اللاعبون أن الوقت الذي يقضونه في تدريب كرة القدم كافٍ لتقليل الآثار الضارة للخمول، وبالتالي إهمال هذه المشكلة خارج التدريب. ومع ذلك، فأن هذا الاعتقاد غير صحيح لأن الأدلة الحديثة وجدت أن مستويات السلوك الخامل ومستويات الدهون في الجسم مستقلة عن كمية النشاط البدني المعتدل إلى المرتفع. علاوة على ذلك، يمكن أن يقلل عدم النشاط البدني العالي من التحسينات الأيضية الناتجة عن التمرين.

يرى الباحث أن معدل ٩ ساعات من السلوك الخامل في اليوم لدى لاعبي كرة القدم السعوديين تعد مقلقة، لذا ينبغي تشجيع الرياضيين على تقليل ساعات الخمول في اليوم، حيث يشير(Weiler et al., 2015) أن تقديم مشورة دقيقة وفعالة بشأن نمط الحياة للرياضيين للمساعدة في إنشاء أنماط من سلوكيات النشاط البدني يمكن أن تفيد تعافيهم وأدائهم أثناء تواجدهم في التدريبات والمنافسات ، والأهم من ذلك تحسين صحتهم على المدى الطويل بعد الاعتزال من الرياضة، ومن المحتمل أن يكون لوقت الجلوس المفرط آثار على التعافي ، وبالتالي على الأداء الرياضي.

على الرغم من عدم احتساب وقت التدريب والمنافسة اثناء قياس النشاط البدني وبالتالي لا يمكن مقارنته بشكل مباشر بغير الرياضيين ، إلا أن هذا المستوى من الاستقرار لا يزال أكبر بكثير من البيانات المنشورة على عينات غير الرياضيين من نفس العمر ومؤشر كتلة الجسم ، وجدت دراسة(بو غطاس وطلبة، ٢٠٢١) أن غير الرياضيين البالغين السعوديين يقضون ٧.٧ ساعة يوميًا في الجلوس. كما وجدت دراسة (Sperlich et al., 2017) أن الرياضيين النخبة لديهم مستويات أعلى من السلوك الخامل أثناء ساعات الاستيقاظ مقارنةً بغير الرياضيين.

ولعل أكثر ما يثير القلق هو احتمال حدوث مزيد من عدم التوازن بين النشاط البدني والتوازن بعد اعتزال الرياضيين ، في حالة استمرار هذه السلوكيات، وتُظهر الدراسة الحالية دليلًا على أن مراقبة أنماط السلوك الخامل هي المفتاح لتتبع ما إذا كانت مقاييس الصحة والأداء محددة لتحقيق أفضل النتائج.

يعتبر الرياضيين نشيطين لأنهم يمارسون الرياضة بانتظام ويتجاوز الرياضيون من معظم التخصصات الرياضية تلك التوصيات، تم التوصل عن انخفاض خطر الوفاة لدى نخبة الرياضيين مقارنةً بغير الرياضيين، لا سيما في رياضيين التحمل.(Izzicupo et al., 2019) في الواقع ، قد لا يكشف مستوى التدريب النشاط البدني والسلوك الخامل عن المعلومات المتعلقة بجودة الراحة والتعافي من ساعات التدريب فحسب ، بل يسلط الضوء أيضًا على المشكلات المتعلقة بمعايير الحالة الصحية للرياضيين، على الرغم من أن الرياضيين قد يؤدون مستويات النشاط البدني بما يتجاوز المستوى الموصى به بسبب التدريب والمسابقات ، فمن المقترح أن يكونوا نشيطين أيضًا ويحافظون على عادات صحية خلال ساعات خارج التدريب. بالإضافة إلى ذلك ، يعاني الرياضيون من الإجهاد وكذلك عادات السلوك المستقر فيما يتعلق بأنشطة الحياة اليومية العادية والسلوكيات الاجتماعية. لذلك ، على الرغم من مستويات النشاط البدني الذي تم تحقيقه أثناء التدريب ووقت المنافسة ، قد لا يتم إعفاء الرياضيين من العواقب المقلقة للسلوك الخامل وانعكاساته على الصحة. .(Exel et al., 2018).

هناك ما يبرر نظرة عامة على الدراسات التي تصف السلوكيات الجسدية خارج التدريب في الرياضيين المتنافسين على مدار الأيام، وليس فقط أثناء النوم.

يجب أن يقلق الرياضيين قليلاً بشأن تلبية الإرشادات الموصي بها بشأن النشاط البدني، ومع ذلك، يعتبر السلوك الخامل خطرًا على الصحة بغض النظر عن النشاط البدني، وهو معترف به في إرشادات الصحة العامة التي تنصح بعدم الجلوس لفترات طويلة. كان هناك القليل من الأبحاث حول سلوك النشاط البدني للرياضيين خارج أوقات التدريب الرسمية.(Weiler et al., 2015).

قد تؤثر أنماط حياة الرياضيين على تعافيهم وأدائهم، على المدى الطويل، وقد تشكل أنماط الحياة السيئة مخاطر صحية بعد اعتزال الرياضي. (Weiler et al., 2015)

يكشف مستوى النشاط البدني والسلوك الخامل خارج التدريب للرياضيين الشباب عن جودة الاسترداد من التدريب، ويسلط الضوء على القضايا المتعلقة بالصحة.(Exel et al., 2018).

يعتبر الرياضيين نشيطين لأنهم يمارسون الرياضة بانتظام ويتجاوز الرياضيون توصيات النشاط البدني من معظم التخصصات الرياضية (Izzicupo et al., 2019) ومع ذلك، فأن مقدار الوقت الذي يقضيه في التدريب يمثل جزءًا مخفضًا من اليوم، وفي الوقت الحالي تركز غالبية الدراسات اهتمامها فقط على تأثيرات النوم على الاسترداد والأداء، بينما النشاط البدني والسلوكيات الخاملة لم تحظى بهذا القدر رغم انها تشكل خلال ما يقرب من ثلثي اليوم ، وتم التحقيق في عدد محدود من الدراسات، ومن المعروف أن السلوكيات البدنية أثناء اليقظة تؤثر على كل من أنظمة الجسم (على سبيل المثال ، نظام الأوعية الدموية ، ونظام الغدد الصماء ، والجهاز المناعي) والمسارات الأيضية (مثل الجلوكوز والدهون) ، وكذلك الالتهابات الجهازية والمحلية ، والمزاج ، والتعب ، و الإدراك (Pedersen et al., 2015).

وتم البحث أيضا في مستوى النشاط البدني لدى الرياضيين الأطفال من لاعبي كرة القدم، كان النشاط البدني اليومي المعتدل إلى القوي أعلى مرتين في أيام التدريب مقارنة بالأيام بدون تدريب في أيام الأسبوع ، تم الاستنتاج يجب تعزيز النشاط البدني خاصة في الأيام الخالية من الممارسات المنظمة(أيام الاجازات خارج

التدريب المنظم) ويجب تشجيع الأطفال على أن يكونوا نشطين بدنيًا طوال اليوم (Ala-Kitula et al., 2019).

تشير نتائج دراسة (Júdice et al., 2014) إلى أن الرياضيين الذين لديهم قدر أعلى من السلوك الخامل لديهم مستويات أعلى من السمنة الكلية، بغض النظر عن العمر ووقت التدريب الأسبوعي، كما تشير نتائج دراسة (Júdice et al., 2021) إلى أن السلوك الخامل ، وخاصة وقت الجلوس على الشاشة الهاتف الخلوي ، يمكن أن تضر بتكوين جسم الرياضيين ، بغض النظر عن وقت التدريب الأسبوعي، قد تعمل الاتحادات الرياضية والمدربون على تحسين تكوين أجسام الرياضيين من خلال بعض الأنشطة خلال فترة تعافي الرياضيين.

وعند مقارنة السلوك الخامل بين لاعبي الأندية المختلفة تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أو اقل في عدد ساعات السلوك الخامل حيث كان لاعبي نادي مصدة ونادي عفيف أكثر ساعات في السلوك الخامل مقارنة بلاعبي الأندية الأخرى، ويعزو الباحث ذلك بالنسبة لنادي مصدة ممكن يكون ترتيبهم في الدوري متأخر وصاروا اللاعبين اقل اهتماما بالنشاط واللياقة، اما نادي عفيف فأن السبب واضح لانهم من خارج المدينة ومحدودية علاقاتهم وروتينهم اليومي عدم التحرك بعد التمرين حيث يقضون اغلب الوقت في ساعات خمول في الفندق الذي يسكنون فيه.

ويشير (Júdice et al., 2014) لتعزيز تكوين الجسم الصحي، يجب تشجيع الرياضيين على تقليل الوقت الذي يقضونه في السلوك الخامل عن طريق تحويله إلى نشاط بدني منخفض الكثافة.

تسلط هذه الاستنتاجات الضوء على أهمية قياس وفهم تأثير أنماط حياة الرياضيين خارج التدريب الرياضي المنظم لما لها من تأثير على الاسترداد الأمثل والحفاظ على الصحة.

وفي ضوء ما سبق تم الاستنتاج أن لاعبي كرة القدم من الدرجة الثالثة لديهم سلوكيات خاملة بشكل مثير للقلق في أوقات فراغهم، وهذا يثير تساؤلات حول الاسترداد والأداء الأمثل، فضلاً عن المخاطر الصحية على المدى الطويل. قد يكون من المفيد الترويج للنشاط البدني الدوري المنتظم في أوقات الفراغ وتوفير التعليم والدعم للاعبين في هذا المجال.

من هذا المنطلق يرى الباحث أنه يجب أن يكون المدربون على دراية بالعادات المرتبطة باللاعبين خارج أوقات التدريب النظامية، من أجل ضبط أحمال التدريب ، وفي النهاية تحسين الأداء والصحة، وتطوير استراتيجيات لتقليل السلوك الخامل للاعبين وزيادة نشاطهم البدني. علاوة على ذلك ، هناك حاجة إلى تدخلات لإطلاع الوالدين على الآثار الضارة للسلوك الخامل بشكل خاص للاعبين المراهقين.

دفعتنا النتائج التي توصلنا إليها إلى التساؤل عما إذا كانت هذه النسبة العالية من الوقت المستقر هي مماثلة لدى الرياضيين في الألعاب الأخرى، وكذلك الى تبنى برامج توعوية للرياضين للتقليل من السلوكيات الخاملة خارج التدريب وانعكاساتها على الأداء الأمثل والنتائج الصحية على المدى الطويل.

الاستنتاجات:

- تم التوصل إلى أن الرياضيين السعوديين من دوري الدرجة الثالثة في منطقة الدوادمي يقضون نسبة عالية من ساعات الاستيقاظ خارج أوقات التدريب في حالة سلوكيات خاملة وكان متوسط ساعات الخمول في اليوم (٩.٩ ساعة).
- وتم التوصل أن النسبة المئوية للسلوك الخامل في اليوم (٥٤.٧%) في حين كانت نسبة النشاط البدني الخفيف (٣٥.٥%) بينما نسبة ممارسة الأنشطة المعتدلة (٨.٨%).
- كما تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي نادي (الدرع، عفيف، ومصدة، والبجادية، وثهلان) في متوسط عدد ساعات السلوك الخامل في اليوم وكانت هذه الفروق لصالح نادي الدرع ونادي البجادية ونادي ثهلان.
- تم التوصل إلى أن لاعبي نادي مصدة ونادي عفيف يقضون أكثر ساعات في السلوك الخامل مقارنة بلاعبي الأندية الأخرى.

ثانياً: التوصيات:

١. يجب على الاتحادات الرياضية والمدربين التحكم في السلوكيات الخاملة خلال فترة تعافي الرياضيين خارج أوقات التدريب لما لها من تأثير على الأداء اللاحق.
٢. توعية اللاعبين بأهمية النشاط البدني خارج أوقات التدريب وفوائد ذلك في تحسين الأداء.
٣. توعية المدربين بأهمية مراقبة السلوكيات الخاملة للاعبين خارج أوقات التدريب.
٤. اجراء دراسات مشابهه على الرياضيين في الألعاب الأخرى.
٥. التقليل من السلوكيات الخاملة خارج أوقات التدريب المنتظمة.

المراجـــــع

المراجع باللغة العربية

بن دعموش، منصف. (٢٠٢٠). أثر الراحة الإيجابية و السلبية في التدريب الفتري على قدرة الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية فريق النجم الرياضي عين آزال من ١٧-١٩ سنة، رسالة ماجستير، تخصص تحضير بدني، قسم التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجزائر.

حجازي، أحمد أبو الفضل وعبدالسلام، حسن محفوظ وكانون، معتز عبده.(٢٠١٥). تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية (مشروع بحثي مدعوم من قبل جامعة الجوف تحت رقم ١٦٨/٣٤)، مجلة التربية، ٣٤ (١/١٦٢)،كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، ٦٦٥-٩٥.

واضح، فريد. (٢٠١٨). أثر استخدام الأثقال في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم U١٩: دراسة ميدانية لفريق سريع أمال بلعايبة(جهوي الثاني باتنة)، رسالة ماجستير تخصص حضير بدني رياضي، قسم التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف– المسيلة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجزائر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Actigraph, L. J. P., FL, USA: ActiGraph, LLC. (2012). ActiLife 6 users manual .

Ala-Kitula, A., Peltonen, J., Finni, T., Linnamo, V. J. S., & Football, M. i. (2019). Physical activity on days with and without soccer practice in 12-13-year-old boys. 3(3), 245-250 .

Bames, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., . . . Metabolisme, M.-P. A. N. E. (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms" sedentary" and" sedentary behaviours". 37, 540-542 .

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., . . . Chou, R. J. B. j. o. s. m. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 54(24), 1451-1462 .

Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. J. S. (2016). Weekly physical activity patterns of university students: Are athletes more active than non-athletes? , 5(1), 1-7 .

da Silva Santos, A. M., Rossi, F. E., de Sousa Junior, A. V. M., Machado, D. C., Neves, L. M ،.Brito, A. S., . . . Dos Santos, M. A. P. J. S. S. f. H. (2021). COVID-19 pandemic impacts physical activity levels and sedentary time but not sleep quality in young badminton athletes. 1-9 .

Després, J.-P. J. C. J. o. C. (2016). Physical activity, sedentary behaviours, and cardiovascular health: when will cardiorespiratory fitness become a vital sign? , 32(4), 505-513 .

Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., . . . Lancet, L. P. A. S. E. C. J. T. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. 388(10051), 1311-1324 .

Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., . . . Chernofsky ،A. J. b. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. 366 .

Exel, J., Mateus, N., Abrantes, C., Leite, N., & Sampaio, J. J .S. S. f. H. (2019). Physical activity and sedentary behavior in amateur sports: master athletes are not free from prolonged sedentary time. 15(2), 385-391 .

Exel, J., Mateus, N., Travassos, B., Gonçalves, B., Gomes, I., Leite, N., & Sampaio, J. J. S. (2 .(٠١٨Off-training levels of physical activity and sedentary behavior in young athletes: Preliminary results during a typical week. 6(4), 141 .

Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. J. J. o. S. S. (2016). Inter-participant variability in daily physical activity and sedentary time among male youth sport footballers: independent associations with indicators of adiposity and cardiorespiratory fitness. 34(3), 239-251 .

Izzicupo, P., Di Baldassarre, A., Ghinassi, B., Reichert, F. F., Kokubun, E., & Nakamura, F. Y. J. F. i. p. (201 .(٩Can off-training physical behaviors influence recovery in athletes? A scoping review. 10, 448 .

Júdice, P .B., Hetherington-Rauth, M., Magalhães, J. P., Correia, I. R., & Sardinha, L. B. J. E. J. o. S. S. (2021). Sedentary behaviours and their relationship with body composition of athletes. 1-7 .

Júdice, P. B., Silva, A. M., Magalhães, J. P., Matias, C. N., & Sardinha, L. B. J. J. o. s. s. (2014). Sedentary behaviour and adiposity in elite athletes. 32(19), 1760-1767 .

Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & lancet, L. P. A. S. W. G. J. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. 380(9838), 219-229 .

Mateus, N., Exel, J., Gonçalves, B., Weldon, A., & Sampaio, J. J. S. R. (2021). Off-training physical activity and training responses as determinants of sleep quality in young soccer players. 11(1), 1-10 .

Mateus, N., Gonçalves, B., Exel, J., & Sampaio, J. J. M. (2019). The relationship between sedentary behaviour, physical activity and sports performance among adolescents. 15, 181-181 .

Mujika, I. J. I. j. o. s. p., & performance. (2012). The cycling physiology of Miguel Indurain 14 years after retirement. 7(4), 397-400 .

Organization, W. H. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance .

Organization, W. H. (2019). Global action plan on physical activity 201 :٢٠٣٠-٨ more active people for a healthier world. World Health Organization .

Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M. J., Turrell, G., & Giles-Corti, B. J. B. j. o. s. m. (201 ٤Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. 48(3), 174-177 .

Pedersen, B. K., Saltin, B. J. S. j. o. m., & sports, s. i. (2015). Exercise as medicine–evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. 25, 1-72 .

Rosenberger, M. E., Haskell, W. L., Albinali, F., Mota, S., Nawyn, J., Intille, S. J. M., . . . exercise. (2013). Estimating activity and sedentary behavior from an accelerometer on the hip or wrist. 45(5), 964 .

Santos, A. M. d. S., Ribeiro, S. L. G., Sousa, A. V. M. d., Machado, D. d. C. D., Monteiro, P. A., Moura, P., . . . Rossi, F. E. J. R. B. d. M. d. E. (2021). ARE THERE DIFFERENCES BETWEEN MALE AND FEMALE BADMINTON ATHLETES IN SLEEP, PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY TIME? , 27, 174-178 .

Schuna, J. M., Johnson, W. D., Tudor-Locke, C. J. I. J. o. B. N., & Activity, P. (2013). Adult self-reported and objectively monitored physical activity and sedentary behavior: NHANES 2005–2006. 10(1), 1-12 .

Sperlich, B., Becker, M., Hotho, A., Wallmann-Sperlich, B., Sareban, M., Winkert, K., . . . Treff, G. J. F. i. p. (2017). Sedentary behavior among national elite rowers during off-training—a pilot study. 8, 65 .٥

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., . . . activity, p. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. 14(1), 1-17 .

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., . . . activity, p. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. 8-١ ،(١) .٢٢

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. Medicine and science in sports and exercise, 40(1), 181.

Weiler, R., Aggio, D., Hamer, M., Taylor ،T., Kumar, B. J. B. o. s., & medicine, e. (2015). Sedentary behaviour among elite professional footballers: health and performance implications. 1(1), e000023 .

Whitfield, G., Gabriel, K. K. P., Kohl, H. W. J. J. o. P. A., & Health. (2014). Sedentary and active: self-reported sitting time among marathon and half-marathon participants. 11(1), 165-172 .

World Health Organization, t. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization .

Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo ،S., Hu, J. W., & Sun, K. J. P. o. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. 12(11), e0187668 .