النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي

أحمد سعد الشريف

ملخص

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات المهمة في الوقت الحاضر، في تحليل الواقع الرياضي للشباب في مختلف دول العالم، التي تتهم بمشكلة الشباب، والذي يعد عماد التطور والقاعدة الأساسية في بناء النظم الحضارية المستقبلية لكل بلد، وساهم تطبيق هذه التدريبة من إعداد بندي يساهم والاحداث المركزي والدولي والدولي، لهذا الإعداد تم إجراء الدراسة وتشويش وباحة رئيس لجنة دبي الرياضية. كما أن المجال في إجراة هذه الدراسات في كثير عدد من دول العالم، أوروبا وأمريكا وأسيا والبلدان العربية.

وكتب هذه الدراسة في تحددي مستوى اللياقة البدنية والصحة وارتباطهما مستواي الصحة البدنية وقدرتها على الاستجابة لمستقبلات الأداء الرياضي أو ت.Zip أعداد متنوعة أو تทดสอบ متنوعة، وكذلك النماذج من مستوي الصحة البدنية، وتحديد ومعبرة مستويات التدريبات لكل الفئات، كما كتب النماذج في الصناعات البدنية المطلوبة تطبيرها، وأنواع الإعداد والدورة الإعدادية المشروحة لدى الشباب直径 إلى الأداة الإكلينية المطلوبة إدراك ما تكضيف، إجهزة وعمليات مدمجة.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوي ممارسة النشاط البدني في إمارة دبي، وتحدي أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة، وأسباب ممارستها. وقد استخدم الوضع الأصلي لأسلوب المجموعة باستخدام أسئلة مستوي النشاط البدني لدى الشباب على عينة تشمل 2650 شخصًا من مناطق مختلفة من إمارة دبي من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين 16 و50 سنة. وقد أظهرت النتائج أن 80.5% من العينة لا يمارس أي نشاط بدني، ومن ثم فإن نسبة الممارسين بلغت 36.45%. كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تقل كلما ارتفع من السباق، بحيث نجد النسبة الأقل من 20 سنة هي الأكثر ممارسًا، واللفة 80-50 هي الأقل ممارسة. أظهرت النتائج تأثير بين الممارسين حسب مستوى التعليم، حيث كانت الفئة الأكثر ممارسة هي ذوي مستوى الثانوية والدبلوم. كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تتأثر بدل الشريحة، حيث كانت الفئات التي تحصل على دخل أكثر من 5000 هي الفئة الأكثر ممارسة للفترة. كما أظهرت النتائج أن معظم الممارسين يزورون نشاط البدني لمدة 30 دقيقة أو أقل وأنه بعضاً يمارسون المشي أو الجري، وأن الصحة والحفاظ عليها هي السبب الرئيسي الذي يدفعهم لممارسة النشاط البدني.

بناء على هذه النتائج، توصي الدراسة بناء عدد من السوق تكون تطوير ونشر الوعي لممارسة النشاط البدني، وأخذ المبادرات إلى تشجيع إدراك الرياض التي تهم ودعم نشاط الشباب، وسعى إلى خلق الأدبيات الإفادة لرفع مستوي الآراء وتعزيز التعاون الجاد والتعاون مع الدوران والمؤسسات كافة خاصة الشباب، والإعلام، والصحافة والأدبية الرياضية، والمدارس، والجامعات، والإشراف عليها الرياضية بما ينسجم ودوافع الدراسة.

الكلمات الدالة: النشاط البدني، الصحة، الشباب، دبي.

المقدمة

تم تطور ممارسة النشاط البدني لدى الشباب بمختلف طروح، وخصائصه الديموغرافية، من أهم عوامل تنوع القيادات الفرد البدنية، والتربوية، والتعليمية، والحركة، خاصة إذا ما كانت هذه الدراسة.

النشاط البنيدي لدى الشباب...

أحمد سعد الشريف

الفرد وتنمية قدراته البنيوية، وتطوير جميع جوانب الجسم
للفرد وتكامله فيها، وتحديك، وصقله، وتعمل، وتطوير
أجهزة الجسم الداخلية في جميع مراحل العمر، وتعكف
أفاق صحيحة على حياة الفرد المتقدم في العمر، ويبذل
الطريق الاسم لضمان التطور الشامل لل#: (السياق، والطابع
والعشتة، والاهست، وضمان زيادة التفاعلات الكيميائية داخل
الخلايا الجسمية، والانتشار في الطاقة، والتخلص من السوء
والحساسية، ومساهمة في العضلات (1986).

إن بناء الشباب وإعداد إعادة متكاملا كما تم توضيحه
بأنه هو في الواقع ليس بالضرورة تأثير عامل
 واحد وإنما نحن مجموعة عاملية مركبة، ومتداخلة;
تؤدي إلى التوازن، والتناسق في العلاقات البشرية
والأخلاقية، وتحكم في التطور البدني بالدرجة العالية للاستجابات الحركية، وتفريخ الخبرات،
والمعرفة، والمهارات الحركية بكل دقة وواذية، دون ترد،
ويعتمد بالكامل في جميع الفئات في التطور الحركي في الأداء
الرياضي أو الرياضي اليومي، وفي الأداء الرياضي بمستوى
عال من الأداء العبد المتكامل المستمر.

إن الممارسة البدنية هي مرحلة إعادة متكاملا لكل ما
تطلب الحياة، من أسس النمو البني، والفكري، وحضاري،
والاجتماعي، وتعلم، على كثير من السلوكيات التي قد تتأكل
ممارسة الشباب (1988) وهذا الحال تحد الأهداف للعمل
الرياضي التي تضمنها قوة الجسم، المقاومة، والتناسق،
والحماية، وتأقلم، وتناسق أتراك، وتناسق، على أساس إن
الفرد بمرحلين، وطيفية وفني، وتمايز في العمليات الجمالية، والعملية
(كونزيلر، 2001)، فكمارسات الفرد لدى الشباب
هو السبيل إلى تطور العلاقات الإيجابية، والتخلص من
أي سلبيات حالية أو مستقبلية الإيجابية عن
فصول ممارسة النشاط البنيني لدى الشباب على حالة الفرد
الصحي، وتوزع الصلات البنيوية، أي سبب الإشارة إليها،
والعزم في الانشاط البنيوي من أجارة، وتوزع الإيجابية
على حالة الفرد ونطاقه، وباشتراك في نتائج الفرد ونطاقه، وأتاح شرعي
ال년ية والتعليم، بشكل جيد بين النشاط، واليانين، البنيوي
(2008) ما معنى هو ممارسة في المدارس، وبعض
الجامعات، الذي يعد في الغالب جزء من البرامج الدراسة.

المواصبة، (إبراهيم، 1988) التي تحصل للشبان
من جراء العمل اليومي، والعادات الخاطئة في الجلوس على
مقاعد الدراسة، والعمل أو من الإصابات، وآراء المرحليك
التي تؤدي في حالة الإصابة التي يتعرض لها
فرد في حالة إيقاف قناعية لفيه من ممارسة النشاط
البدني (السياق، مصلحة، جودة) في مقاربة النشاط البنيني
لدى الشباب يؤدي القوة إلى محاولة متطلبات الأداء
الحركي في النشاط العام، والهواة الفني، بكل أثر، ورشاقة
النظامية، وحافظ على الوزن المثال، ومن ثم المحافظة
على القيمة البنية ممارسة (1989).

ثابت النهج والدراسات التي أجريت في مختلف بلدان
العالم، دراسة في فيتنام ما بين عامي (2001-2004)
ودراسة أخرى في البرازيل، وفيدول الاحتلال البني، وفي
 dhe، والزمان، أي فلسطيني في الأمريكية (2009) أن النشاط البنيني
خُبر عن وأصل وملاءمة في التكلفة من كثر من المعايير
العامة للجهة، والمنتجات، والنشاطات البنيوية
القومية، وبعد (السنوات) سياسة أكبر من الأراضي، كالسوري،
ووزيرة ضعف الدم، والكونستانت، والنشاطات البنيوية
الدينية، وأوجاع العدوان الفرنسي، وما تسبب من آثار سلبية
وتغري في فضاء الجسم في الأداء الوظيفي، والرحب، بشكل
أعم، مما يثير في ماهية الهدف لهذا النشاط بぷثة
عاملا فاعلا ومؤهما، في مسألة الاستقرار التجاري لحالة
الجسم التي تتغري حسب طبيعة الظروف، ويتم الفرادة
للإحراج والنشاط البنيني (1989) ناهيك عنا لمارسات
نشاط البنيني بشكل عام، وأهداف، ووسائل
و طبيعي ترميزية، وما تحلله هذه المبادرات من ممارسة
النشاط البنيني، والصحة والمالية
الرياضة، والمراد ممارستها، كالأداء البنيني والإعداد النفيسي
والنجاح وتشريع الثقافة الشعبية.

ما تذكرها بعض مجالات التربوية البدنية:
1. المجال المدرسي.
2. المجال الصحي والعلمي.
3. المجال التربوي.
4. المجال التنافسي.
5. المجال العسكري.

ويبرز كثرة من الإجابات والتأمل في الإسبان،
أن ممارسة النشاط البنيني أو الرياضي، خاصة له تأثير عقلي
على مجال النمذجة البنيوي وتوزع صفات، ومساهمة القيمة
البدنية للفرد، التي تعد حجر الأساس في عملية النمو لدى

и 49% من الأشخاص الذين فازوا في مسابقة
التنافس على مستوى العالم، و 44% من الأشخاص الذين فازوا في مسابقة
التنافس على مستوى العالم.

وقد أظهرت هذه النتائج أن هناك علاقة بين
النشاط الاجتماعي و النجاح في التنافس على مستوى العالم.

وقد أظهرت دراسة أخرى (2009) أن هناك علاقة
بين النشاط الاجتماعي و النجاح في التنافس على مستوى العالم.

وقد أظهرت هذه النتائج أن هناك علاقة
بين النشاط الاجتماعي و النجاح في التنافس على مستوى العالم.

وقد أظهرت هذه النتائج أن هناك علاقة
بين النشاط الاجتماعي و النجاح في التنافس على مستوى العالم.
تبنى الإسلام رعاية الفرد من الناحية الرياضية، والحركة، ووفق نهج حياني، ونظم كاملاً، يركز على الصحة، والدفاع عن الوطن، وتكون الشخصية الممثلة، لعيش الفرد مطمئناً في نفسه، معاك في بدن، سالماً في عقله، وذلك يحقق التوازن المطلوب والتآكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني في حياة الفرد.

وباستخدام النتائج البحث والدراسات السابقة، والمشابهة، ينصح بتحديد النتائج المتصلة بها بين هذه الدراسة، وما توصلت إليه الدراسات المشابهة، وفي دور النتائج، إضافة إلى تطوير الفصول، والصفات البدنية، والحفاظ على صحة وسلامة الفرد، والحفاظ على مستوى لياقة بدنية لأداء بها ورفع مستوى الأداء البدني، والحركة، ودفع الاهتمام بنشر الوعي الرياضي، وتفادي النشاطات، والإجراءات، والمشاحذات، والتراثية، والمحفظات، والاجتماعية، والثقافة، والرياضة، ووسائل الإعلام، في هذه المهمة الرائدة.

أهمية الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحديد مستوي المعلومات، والأنشطة، والنشاط البدني، وعلاقتها بحالة الفرد البدنية، والصحة، والإجازة، وتعزز هذه الأسس، وتوفر مجموعة، ومتطلباتها، واتصالها، وتعزيزها، وقبولها على مذيبات التحديات التي قد تعترض في أثناء الأداء البدني، أو التدريب، والممارسة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصلة، وعذرها على هذه الممارسة المتصل
دبي، ونسبة الممارسين بالدول الأخرى؟

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة

أجرت الدراسة بطرق المنهج الوصفي التحليلي، بين سكان إمارة دبي. باستعمال استبانة خاصة تتكون من (33) سؤالاً. ضمت كل الجوانب الرئيسية لتحديد المستوى المطلوب لهدف الدراسة. التي شملت ستة مجالات تولي القسم الأول علاقة الغير ممارسين، والثاني الوقت المستغرق، والثالث شدة النشاط، والرابع انشطة الرياضة التنازلية، والخامس أسباب ممارسة النشاط البدني، أما السادس، فقد عالج عدد مرات ممارسة النشاط في الأسبوع، وقد أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية من أكتوبر 2010 إلى أبريل 2011.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة من مختلف الأعمار، والمستويات التعليمية والجنسية، سكان دبي (مختلف الجنسين: امارتي، عربية، اسيوية، أوروبية). في مناطق عدده في إمارة دبي (الوفرة والواحة والقاحلي، محاكمة دبى، بعض المدارس، الجامعات، المركز والأسواق التجارية) المشاركة في هذه الدراسة. وقد شملت العينة (2650) شخصًا منهم (1906) من الذكور أي نسبة (72)٪ ومن الإناث (744) أي نسبة (28)٪. وقد تراوحت أعمار المشتركين (16-50) عاماً وبدرجة متوسط العمر (24) عاماً. وبالنسبة لمستوى التعليم فقد كان ما نسبته (62)٪ من أجل التعليم، وحول السياحة، وكما نسبتهم (34)٪ من ذوي التعليم الجامعي، ونسبة (56)٪ يتعلمون التعليم الذاتي، وما نسبته (4)٪ تعليم إعدادي جدول رقم (1).

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. تعرف مستوي النشاط البدني بين سكان إمارة دبي.
2. تعرف أنواع النشاط البدني الممارس بين سكان إمارة دبي.
3. تعرف الوقت المستغرق في ممارسة النشاط البدني بين سكان إمارة دبي.
4. تعرف أسباب ممارسة النشاط البدني.
5. مقارنة نتائج هذه الدراسة بالدراسات المشابهة.

أسلوب الدراسة

تسعى الدراسة إلى الإجابة على الأسئلة التالية:

1. ما نسبة الممارسين النشاط البدني بين الشباب في إمارة دبى وما هو الوقت المستغرق لممارسة النشاط؟
2. هل نوع الألعاب الرياضية المفضلة للممارسة لدى الشباب؟
3. هل يوجد فرق بين نسبة ممارسة النشاط البدني وفق الجنس، والعمر، ومستوى التعليم، والدخل الشهري؟
4. هل يوجد تباين بين نسبة ممارسة النشاط البدني إمارة دبى

الجدول (1)

<table>
<thead>
<tr>
<th>العمر بالسنوات/معدل</th>
<th>النساء النموية</th>
<th>التعليم</th>
<th>2650</th>
<th>24</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>أقل من 20</td>
<td>51.24%</td>
<td>1358</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20-34</td>
<td>35.4%</td>
<td>939</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>35-44</td>
<td>10.3%</td>
<td>272</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45-54</td>
<td>3.06%</td>
<td>81</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>≥ 55</td>
<td>72%</td>
<td>1906</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>≥ 75</td>
<td>28%</td>
<td>744</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
تم شرح كل متغير بوضوح في الجداول (2، 3، 4، 5).

التحليل الإحصائي

تم تحليل البيانات حسب المتغيرات التي اشتملت من الاستبانة، باستخدام المعاملات الإحصائية الضرورية، للوصول إلى استنتاج النتائج المطلوبة لهذه الدراسة من منها:

- التكرار والنسب المتوقعة.
- المستوي الوسطي والوسيط.
- الالحاف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- معامل الانحراف.

تم استخدام استبانة قياس مستوي النشاط البدني لدى الشباب على العين حيث تحتوي على (3) من الأسلاك المختلفة الأبعاد والمقاصد وما يتعلق بممارسة النشاط البدني كأداة لجمع المعلومات عن طريق الإجابة عن مجمل أسئلة تتعلق بموضوع الدراسة من هذه الاستبانة كما هو مبين في جدول رقم (2) حيث تم بناء الاستبانة طبقا للمعلومات التي تم فيها بناء الاستبانة لدراسة سابقة (2009) والدراسات المشابهة وعرضها على أعداد متخصصين في التربية الرياضية وذوي باع طويل في الدراسات والبحث العلمي والتحليل العلمي من مختلف المدارس والاقطارات وقد شملت الاستبانة على غالبية الألعاب الرياضية التي تم ممارساتها من قبل عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول (6) و(7) وقد

- 1102 -
GMT3

جهاز المعلومات والاتصالات، جامعة عمان العربية، 2013

النتائج

تم اختيار النصيء، والصدق، لمضايف المعلومات، والأعمال، والإجابات، وقد بلغت درجة نسبتي الكلي...

الجدول (2)

ملاحظة: نتائج محاكمات الممارسين حسب العمر

| العمر (سنوات) | الامتحان المعنوي (ن-2650) | المجموع | نتائج المشارك | نتائج المشارك | النتائج الممارسة |
|--------------|--------------------------|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| أقل من 20   | 1358                     | 564     | 794            | 61.3           | 15.0           | 20.0           |
| 20-34        | 939                      | 207     | 732            | 61.3           | 15.0           | 20.0           |
| 35-48        | 272                      | 159     | 113            | 61.3           | 15.0           | 20.0           |
| 49-65        | 81                       | 36      | 45             | 61.3           | 15.0           | 20.0           |
| مجموع        | 2650                     | 966     | 1684           | 61.3           | 15.0           | 20.0           |

مربع كاي 3.5 ونسبة الممارسين أقل من 0.05.

رسم بياني (3) نتائج الممارسين حسب الفئات العمرية

- 1103 -
النشاط البدني لدى الشباب ...

وقد أظهرت النتائج أن نسبة الممارسين من الرجال (24%)، وهذا مؤشر على عزوف الإناث عن ممارسة النشاط البدني، وهو دليل على أن مؤشر الفرق إحصائي معنوي بمستوى أقل من 0.05.

(جدول 3)

الجنس

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاختبار المنوعي</th>
<th>ممارسة النشاط ن- 966</th>
<th>الجنس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ذكر % 76</td>
<td>735</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>أنثى % 24</td>
<td>231</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>966</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

مربع كاي 3.8 ومستوى معنوي أقل من 0.05.

(رسم بياني 3) نسبة الممارسين حسب الجنس

وقد أظهرت النتائج بخصوص ممارسة النشاط حسب الجامعة (34.2)، ثم المرحلة الابتدائية بنسبة (5.8%)، وآخر المجموعة كانت المرحلة الإعدادية ما نسبتها (2.5%).

(جدول 4) الممارسون حسب المستوى التعليمي

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاختبار المنوعي</th>
<th>ممارسة النشاط- 966</th>
<th>المستوى التعليمي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ابتدائي وغير متعلم</td>
<td>(5.8%)</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>ابتدائي</td>
<td>(2.5%)</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>الاعدائي</td>
<td>556</td>
<td>تانوي</td>
</tr>
<tr>
<td>الجامعي</td>
<td>(34.2%)</td>
<td>330</td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>966</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
رسم بياني (4) نسبة الممارسين حسب المستوى التعليمي

كما أشارت النتائج أن نسبة الممارسين تبعا للدخل الشهری (جدول رقم 5) كانت مقارنة إلى حد ما، حيث كانت أعلى نسبة للممارسين لذوي الدخل الشهری من (10000-14999) درهم أي ما نسبته (33.7%)، وتليها فئة الدخل (5000-9999) درهم أي ما نسبته (37.3%)، وكمية الدخل (3000-4999) درهم أي ما نسبته (17.5%) من مجموع الممارسين.

الجدول (5) الممارسون حسب الدخل الشهری

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدخل الشهری</th>
<th>ممارسة النشاط/ن-460</th>
<th>%</th>
<th>المجموع</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>أقل من 5000</td>
<td>80</td>
<td>17.5</td>
<td>460</td>
</tr>
<tr>
<td>5000-9999</td>
<td>113</td>
<td>24.5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10000-14999</td>
<td>155</td>
<td>33.7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>أكثر من 15000</td>
<td>112</td>
<td>24.3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>460</td>
<td>34.36</td>
<td>0.05</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مربع كاي 34.36 ومستوى معنوي أقل من 0.05
كما أظهرت النتائج أن أغلب الشباب يمارسون النشاط البدني لمدة تصل إلى 30 دقيقة أو أقل، وإن (18%) منهم يمارسون النشاط لمدة 45 دقيقة إلى 60 دقيقة، و(9%) فقط يمارسون النشاط لمدة 90 دقيقة أو أكثر. وفيما يتعلق بالوقت المستغرق، أظهرت النتائج أن الأنشطة البدنية المذكورة في الاستبانة.

الجدول (6)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الوقت المستغرق في ممارسة النشاط البدني</th>
<th>معدل النشاط البدني</th>
<th>ساعة ونصف أو أكثر</th>
<th>45 دقيقة و أقل</th>
<th>30 دقيقة أو أقل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المشي</td>
<td>36 دقيقة</td>
<td>9.8787</td>
<td>19.295</td>
<td>70.826</td>
</tr>
<tr>
<td>الهروقة/الجري</td>
<td>31 دقيقة</td>
<td>5.619</td>
<td>14.047</td>
<td>80.334</td>
</tr>
<tr>
<td>الدراجة</td>
<td>29 دقيقة</td>
<td>4.1885</td>
<td>11.257</td>
<td>84.555</td>
</tr>
<tr>
<td>السباحة</td>
<td>37 دقيقة</td>
<td>10.169</td>
<td>20.339</td>
<td>69.492</td>
</tr>
<tr>
<td>الدفاع عن النفس</td>
<td>34 دقيقة</td>
<td>7.3113</td>
<td>16.981</td>
<td>75.708</td>
</tr>
<tr>
<td>رفع الأثقال</td>
<td>42 دقيقة</td>
<td>15.054</td>
<td>25.329</td>
<td>59.618</td>
</tr>
<tr>
<td>متوسط الممارسة</td>
<td></td>
<td>%9</td>
<td>%18</td>
<td>%73</td>
</tr>
</tbody>
</table>

رسم بياني (6) نسبة الوقت المستغرق في ممارسة النشاط البدني

و فيما يتعلق بعدد مرات ممارسة النشاط البدني خلال الأسبوع، أظهرت النتائج أن (29%) يمارسونه ثلاث إلى أربع مرات، وأن (17%) يمارسون النشاط خمس مرات أو أكثر و (42%) يمارسونه مرة أو أكثر.
وفيما يتعلق بالوقت الذي يقضيه المشاركون في مشاهدة التلفاز أو الفيديو أو العمل على الكمبيوتر، أظهرت النتائج أن (24.9%) يقضون حوالي 30 دقيقة في اليوم هذا الغرض، (19.3%) يقضون حوالي ساعة في اليوم ثم تليها نسبة (12.57%) يقضون حوالي 1.5 ساعة، ثم نسبة (15.5%) يقضون أكثر من خمس ساعات، ثم نسبة (11.4%) يقضون حوالي 3 ساعات، ثم نسبة (9.28%) يقضون حوالي 1.5 ساعة، ثم نسبة (5%) يقضون حوالي 0.7 ساعة في اليوم.
من أجل الصحة، وأということ الوزن، ثم الترويج عن النفس، ثم
تعرف إلى الاصفاه، واحتفق علاقات جديدة.

من حيث تعتبر ممارسة ممارسات النشاط البدني في إمارة دبي،
أظهرت النتائج أن أغلب الشباب يزاولون أنشطتهم
بطرق بانية (9) أسباب ممارسة النشاط البدني

مناقشة النتائج

أجريت هذه الدراسة لمعرفه مستوى ممارسة النشاط
البدني بإمارة دبي، وتحديد أسباب هذه الممارسة، وكذلك
معرفة أهم أنواع الأنشطة التي يزاولها الشباب في دبي. وقد
أظهرت النتائج أن نسبة ممارسة النشاط البدني بين العينة
بلغت (36.45%) وقد يعود سبب تدني مستوى هذه النسبة
من الممارسين إلى عدة أسباب: منها ما يتعلق بالإرتقاء
بعمل التواصل من المادة (3 ساعات-17 مساءاً).
وبعثة الاستقلال إلى إمارة دبي من بيئة الأشوار (رحمه
الله). لأن إمارة دبي مركز تجارى، وصناعي، علمي،
وعملى، ووظيفى، مما يحول دون تفرغ غالبية سكان دبي
لملح هذا النشاط الحيوي. وتعتبر هذه النسبة مطابقة لما
توصلت إليه دراسة سابقة إجريت في دبي في المجال نفسه،
حيث بلغت نسبة الممارسين لنشاط البدني (34.3%) في شهر
(2008) مع ظهور الفرق البارزة في نسبة الممارسين
للممارسة هذه الدراسة مقدار (21.5%) في زيادة عدد
الممارسين عما كانت عليه في سنة (2009)، ومع ذلك فقد
هذه النسبة متناينة عند مقارنتها مع نتائج الدراسات الأخرى
التي أجريت في كثير من بلدان العالم، حيث بلغت نسبة في
فيتام ما مقدارها (44%) هلا والأولى (2003)، وفي
البرازيل كانت النسبة مقدار (49%) يوجوناير (1993).
وأظهرت أن كثيرًا من الإناث لم يمارس النشاط البدني بسبب العوامل الدينية، والاجتماعية، وعدم توافر المنتظمات الرياضية الخاصة به.

وفيما يخص نسبة ممارسة النشاط البدني حسب الفئات العمرية، أظهرت النتائج أن النسبة نقلت كلًا ارتفاعًا سنًا في الممارس، حيث يعد المرحلة العمرية أقل من 20 سنة هي الأكثر ممارسة لنشاط البدني، بينما كانت أقلها الفئة العمرية (50-60) السنية 10 سنة. ونمت فئات البدنية في السن حصة التربوية الرياضية الإعدادية، في المؤسسات التعليمية والمدارس، بالإضافة إلى أن هذه الفئة الأكثر حيوية ونشاط جدول رقم (3).

وفيما يخص المستوى التعليمي، أظهرت النتائج أن هناك تفاوتًا كبيرًا بين الممارسين في المستوى الثانوي والجامعي، من جهة والدائم والآدابي من جهة أخرى، حيث حقق المستوى الثانوي والجامعي أعلى نسبة بينما كانت مستوى الإعدادي الأقل نسبة، وقد يرجع هذا النتائج إلى درجة الوعي الرياضي عند الفئة الأولى، جدول (4).

وفيما يخص ممارسة النشاط البدني حسب الدخل الشهري، فقد أظهرت النتائج أن النسبة الأعلى في الممارسة كانت عند الفئة التي تناقص وهي في مستوى أكثر من 5000، وقد يكون ذلك مؤشرًا على قدرتهم في تحمل المصاريف المربعة على ممارسة النشاط، خاصة مع ارتفاع رسوم الدراسات الأربعة الرياضية، جدول (5).

وفما يتعلق بأنواع النشاط البدني، فقد أظهرت النتائج أن المشي، والهرولة، هما أعلى نسبة ممارسة ثم تأتي السباحة، ثم أنواع أنشطة الأخرى مثل كرة الطائرة، وكرب الماء، وهذا قد يعود إلى قلة تكاليف المشي والهرولة، بالإضافة إلى إمكانية ممارسه هذه الأنواع من الانشطة البدنية في الظروف المعمول بها. أصبحت نتائجهما متفرقة في مختلف مناطق إمارة دبي (27 ممارس في الحدائق).

وفيما يتعلق بمواعيد ممارسة النشاط، فقد كانت النسبة الأعلى من قبل الصباح وأتأثر الجزء، والثانية نسبة كانت من أجل الزوار، وممارسة هذه الأنواع في ذلك الي ارتفاع نسبة الوعي بأهمية النشاط البدني وثباته في صحة الأفراد، أو تكون فرضت هذه الظروف الصحية لكل من الناس بسبب ارتفاع نسبة أعراض الرفاهية، كالسكتر.
### الجدول (7)

**توزيع نشاط البناء وتحديد الفعاليات**

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغير</th>
<th>رقم السؤال</th>
<th>مرات البناء (عدد مرات البناء)</th>
<th>مجموع</th>
<th>مراعاة البناء (عدد البناء المراعى بالرقم)</th>
<th>رقم السؤال</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الرعاية الجهوية</td>
<td>7</td>
<td>2027</td>
<td>623</td>
<td>9 B226H22/G17/F20/E57/D118/C163/</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>السباحة</td>
<td>9</td>
<td>1807</td>
<td>843</td>
<td>/F9/E5/D158/C190/B37599H/</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الدفاع عن النفس</td>
<td>15</td>
<td>2268</td>
<td>382</td>
<td>H13/G8/F10/E21/D78/C90/B 98</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>رفع القالب</td>
<td>17</td>
<td>1822</td>
<td>828</td>
<td>326 B H59/G35/F37/E43/D160/C181/</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>المشي</td>
<td>1</td>
<td>1606</td>
<td>1044</td>
<td></td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>الهوارة</td>
<td>6</td>
<td>1610</td>
<td>1040</td>
<td></td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>مرات البناء (الوقت المستغرق)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الدراجة الجهوية/القيادة</td>
<td>8</td>
<td>52.6</td>
<td>316</td>
<td>G14/F22/E28/D57/C240/B 154</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>السباحة</td>
<td>10</td>
<td>83</td>
<td>498</td>
<td>G21/F66/E90/D90/C241/B190</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الدفاع عن النفس</td>
<td>15</td>
<td>51.3</td>
<td>308</td>
<td>G8/F23/E30/D42/C152/B53</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>رفع القالب</td>
<td>18</td>
<td>114.6</td>
<td>688</td>
<td>G36/F90/E118/D94/C147/B203</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>انشطة بنية</td>
<td>24</td>
<td>44.6</td>
<td>268</td>
<td>G29/F32/E40/D27/C60/B80</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>التكرار (ن-260)</th>
<th>الالتزامات الشاملة (ن-260)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>%57.92</td>
<td>1535</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- شهد الإداء (ش)  
- رقم السؤال: 11  
- 24 مرات رماية مكلفة  
- معدل: 124  
- %4.67  

<table>
<thead>
<tr>
<th>%5.18</th>
<th>معدل 137.28x155اد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>%4.5</td>
<td>معدل 119.28</td>
</tr>
<tr>
<td>%4.9</td>
<td>معدل 130x155اد</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- ممارسة عشوائية غير واردة في الاستجابة / رقم السؤال: 21  
- لا يوجد إجابة.  
- %12.81          
- معدل 339.6  
- رقم السؤال: 25  
- مكان البناء/رقم السؤال:  
  - A 630  
  - B 397  
  - C 507  
  - D 164  
  - E 232  
  - F 108
هذا أن الانحراف المعياري (ع) لن يعطي حكما قاطعا بالنسبة إلى مقدار التناثر لمجموعة ما، ولذا يجب أن نجد معيار الاختلاف، وهذا هو الإجراء الأصح، وهو النسبة بين الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وضرب الحاصل

وأشارت النتائج إلى أن متوسط مربعات الانحرافات هو (29.6) وهذا يعني أن التوزيع ليس توزيعا طبيعيًا، بل هو مقارب للتوزيع الطبيعي، وكم هو معروف أن أكبر البيانات تؤثر في كبر الانحراف الساكني محمود (1975)، كما نجد

| %17.95 | المعدل 475.75 | (26) الممارسة المشتركة رمز السؤال:
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1058 - B</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>481 - C</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>153 - D</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>211 - E</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| %16.78 | المعدل 444.8 | (28) ممارسة النشاط لأسباب أخرى:
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1284 - A</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>286 - B</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>149 - C</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>394 - D</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>111 - E</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| %35.30 | المعدل 2560 | (30) المشي أو استخدام السيارة:
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>782 - A</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1089 - B</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>730 - C</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(32) المشاركة بالألعاب التنافسية:

(10) رسم بياني رقم

(2) الممارسة المشتركة رمز السؤال:

(26) الممارسة المشتركة رمز السؤال:

(28) ممارسة النشاط لأسباب أخرى:

(30) المشي أو استخدام السيارة:

(32) المشاركة بالألعاب التنافسية:
أن الممارسة المعياري لجميع القطاعات متوازنة ومتماثلة (29.6) ويعود ذلك إلى تقسيم الأطراف بتوثيق بأغلب مقاييس الإحصاء المتلافية ولادة الإحصاء واللغة بالقائمة العددية للمجتمع مشاركون (2000). إلا أن ممارسة الملاحظة (510) ببلدنا على أنه ليس من الممكن أن نحكم أن الأنواع الأثر كبيراً لها، محاولة مختلفة، فحالة أنه القيم الممارستي لمعالجة اختلاف معاني، وهو في القيم بصورة، فما نحن نجد أن الوسط الحسابي الأكبر في المراقب هو العدد (1684) ومن حيث الاختلاف أقل في مونتالي (55.2) في حين نحن نجد القيمة الأصغر في المراتب (121) يكون من مسائل أكثر (46.7) وفقاً لذلك والملاحظات، يمكن أن الملاحظة الضيقة (0.05) لمعدل مبنى أو أكثر من (0.5) نجد ما هو يبين في جدول القيم الحرة لمعالجة إنتراببت بروسون: السالماني (1975) درجة الحرة (1-2) و (28-2) التي تقدير (0.463) الشريف، العطار، حامد (2009). 

وبالإضافة إلى جامع المشاركين في الاستبانة، ودراسة لها، ومدى معلوماتهم تتعلق بالنشاط البيني، أوضح جدول رقم (2) أن معظم المشاركين الذين لا يمارسون شيئاً من النشاط البيني قد بلغت نسبة مختلفة حسب مكونات الخصائص المترابطة، ما يتغير (56.83) أكثر من نفس العينة المعجم، أي أن حوالي (1684) مشارك لا يستدعي أي مشاركة في النشاط البيني، وليس لديهم أي معرفة عن أهمية النشاط البيني أو خبرة أو حجة للنشاط البيني الصالح، وذلك راجع إلى عدم أسباب أهمية أفعالهم بالعمل أو التحصيل المادي أو الدراسي وغالبهم من فئة الوافدين.

وعند مقارنة الوقت المستغرق للنشاط البيني، فقد كانت نسبة متدينة، وربما جدوى الوقت المستغرق أظهر، النتائج أنه كما قيل في الوقت المستغرق زاد عدد المشاركين، وعلى عكس ذلك كلما زاد الوقت المستغرق لعدد المشاركين، وعند مقارنة الوقت المستغرق حسب الفعالية الممارسة، وهذا مؤشر آخر على عدم اهتمام ممارسة النشاط البيني، وهذا الألفات أخير على أن ممارسة المشاركين حسب هذا المتغير (189) مشارك هو لينغ عن قلة وضيق الوقت المستغرق لمارسة النشاط البيني، وعلى شدة النشاط البيني، فقد أجاب على ممارسة النشاط بشكل متعمد، أو (121) مشارك، ما يعكس من عينة المشاركين في الإجابة عن الاستبانة، وهذا مؤشر منخفض. وعن ممارسة النشاط (النتيجة) بالعدد (100) حيث يمكن تحويله إلى نسبة متوية عبد المجيد مروان (2000).
مرات ممارسة النشاط في الأسبوع ما بين (1-7) مرات ما نسبته (42.6%) أي معهله حوالي (412) شخص، وهي في الواقع نسبة تقر أثر تأثير أو تأثير، مما تظهر في تحليل الاستبانة لعدم الممارسة.

١- أظهرت النتائج أن الأحرار المعادي لمعدل النشاط (29.6) وهذا يعني أن التوزيع لن적이 ليس توزيعا طبيعيا، وإنما هو مقارن للتوزيع الطبيعي، وما هو معروف أن أكبر القيادات تؤثر في كبر الأحرار، وهذا لا يكون الحكم قاطعا بالنسبة إلى مدار النشاط لمجموعة ما. وأن النسبة المنوية لغير الممارسين من نتائج الإجابة على الاستبانة على مجموعة الأسئلة (1-2) تتراوح بين (13.22%) - هذا النسبة الكبير في كمية النسب، يدل على أن هناك أهمية وملحوظة إيجابية لمثل هذه المشكلة بكل جدية واهتمام ووضع لها برامج نوعية، وتطوير بالطرق والوسائل المعروفة. رسم بياني (14).

جدول (8)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفئة</th>
<th>عدد الفئة</th>
<th>مجموع كاي</th>
<th>معدل الكناري</th>
<th>النسبة المنوية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>غير الممارسين</td>
<td>1684</td>
<td>50.73</td>
<td>%63.55</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>شدة النشاط</td>
<td>121</td>
<td>4.08</td>
<td>%17.1</td>
<td>198</td>
</tr>
<tr>
<td>الوقت المستغرق</td>
<td>198</td>
<td>68.6</td>
<td>%10.45</td>
<td>427</td>
</tr>
<tr>
<td>الراحة التنافسية</td>
<td>427</td>
<td>14.42</td>
<td>%36.87</td>
<td>39.12</td>
</tr>
<tr>
<td>النشاط من أجل الصحة</td>
<td>1158</td>
<td>39.12</td>
<td>%43.7</td>
<td>14.01</td>
</tr>
<tr>
<td>عدد مرات ممارسة النشاط</td>
<td>412</td>
<td>14.01</td>
<td>%35.58</td>
<td>30.5</td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>1158</td>
<td>39.12</td>
<td>%43.7</td>
<td>0.30</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مرات كاي مستوى معنوي أقل من 0.01
النشاط البشري لدى الشباب...

النسبة المئوية

- النشاط المحاصري: 35.58%
- النشاط البدني: 36.87%
- الوقت المستغرق: 43.70%
- التمارين الرياضية: 10.45%
- السرعة: 17.10%
- عدد مرات ممارسة النشاط: 4.63%  

رسم بياني (12)

الجدول (9)

الإنحدار الولوجي متعدد المراحل للمؤثر في ممارسة النشاط البشري لدى الشباب

<table>
<thead>
<tr>
<th>حدود النسبة 95%</th>
<th>معدل الترجيح</th>
<th>معامل الانحدار</th>
<th>المتغيرات الغير معتمدة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الحد الأدنى- الحد الأعلى</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1.86—1.13</td>
<td>2.29</td>
<td>0.52</td>
<td>المستوى التعليميثانوي/</td>
</tr>
<tr>
<td>1.28—1.16</td>
<td>0.38</td>
<td>0.13</td>
<td>إعدادي/بديلي</td>
</tr>
<tr>
<td>1.59—1.53</td>
<td>1.95</td>
<td>0.69</td>
<td>مستوى المعلومات</td>
</tr>
<tr>
<td>1.31—1.30</td>
<td>3.74</td>
<td>1.34</td>
<td>متوسط/متوسط</td>
</tr>
<tr>
<td>1.22—0.98</td>
<td>1.23</td>
<td>0.11</td>
<td>الدخل الشهري درهم</td>
</tr>
<tr>
<td>1.80—1.74</td>
<td>1.16</td>
<td>0.22</td>
<td>أقل من 15000</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>أقل من 10000</td>
</tr>
</tbody>
</table>
وأوضح جدول رقم (8) من ان مربع (كاي) لغير الممارسين كان يقدر (70.4) كمسو معنوي أقل من (0.05) أما فيما يتعلق بالنظام أن مربع كاي هو قيمة مقدارها (6.58) وان مربع كاي لمتغير شدة النظام هو (4.08) وأما فيرج الحسابية فكانت قيمة كاي هي (14.42) وأما فيرج لمسو التشابه فبضعها هي (39.12) وان معدل ممارسة النظام لعده مرات خلال الأسبوع كانت نسبة (14.01) وهذه النتائج ندلل على أن هناك مستوي معنوي أقل من (0.05).

الاستنتاجات

1. كان نسبة المشاركة دون المستوى المطلوب، حيث كانت نسبة العامة للدبلوميين في النظام البيئي، والإستثناء من القياسات والخبرات المتواجدة في الدولة بصفة عامة، وفي إمارة دبى بصفة خاصة.
2. تبني برنامج توعوية، يحتوي نشر أهمية ممارسة النظام البيئي، بواسطة وسائل الإعلام المختلفة. والتنسيق مع الهيئة العامة لرعاية الشبان والرياضة.
3. عقد اتفاقيات تعاون مع الدوائر والمؤسسات الخدمية، ذات الصلة مباشرة مع المجتمع والأفراد (المجلات، الصحة، خدمة المسالك... الخ) للمشاركة في وضع البرامج والمساهمة في إجراها.

التوصيات

1. وضع خط وبرامج لتطوير عملية ممارسة النظام البيئي، والاستفادة من القياسات والخبرات المتواجدة في الدولة بصفة عامة، وفي إمارة دبى بصفة خاصة.
2. تبني برنامج توعوية يحتوي نشر أهمية ممارسة النظام البيئي، بواسطة وسائل الإعلام المختلفة. والتنسيق مع الهيئة العامة لرعاية الشبان والرياضة.
3. عقد اتفاقيات تعاون مع الدوائر والمؤسسات الخدمية، ذات الصلة مباشرة مع المجتمع والأفراد (المجلات، الصحة، خدمة المسالك... الخ) للمشاركة في وضع البرامج والمساهمة في إجراها.
النشاط البيني لدى الشباب ...

المصادر والمراجع

إبراهيم هاشم، حموده عربى، 1993، الرياضة والصحة كلية الدراسة التحليلية. التربوية الرياضية جامعة الأندلس.

أبو الكند محمد علي، 1996، أثر برامج تدريبية على مدى انتشار الحالة الالتهابية، مجلة التربوية الرياضية، مجلة علمية فصلية. جامعة السامرية محمود، 1975، طرق الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة مطبوعة.

المصدر، 1986، صحة القرد والتنمية الصحية وأثرها على الإنجاز الرياضي، جامعة الأندلس.

السليمان فواد، 1988، التشوهات القوامية لدى طلبة الجامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربوية الرياضية، جامعة بغداد.

المصدر، 1996، الرياضة كعنصر، المؤثر الاجتماعي، وكلية التربوية الرياضية، جامعة الأندلس.

أحمد عبد الحليم محمد، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 1997، المدرسة والمدرسة في مراحل التدريب للاعداد لاعبي كرة القدم، مجلة التربوية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 1998، البحث العلمي ومفهومه وأدائه وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمانيه.

علي عبد الرؤف، 1991، علاقة بين بعض النسائى المتغيرة، مجلة علمية في مراحل التدريب للاعداد لاعبي كرة القدم، مجلة التربوية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2000، الرياضة والصحة، مجلة علمية في مراحل التدريب للاعداد لاعبي كرة القدم، مجلة التربوية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2007، التقلبات النشاطية لدى طلاب مدرسة الابتدائية، مجلة علمية في مراحل التدريب للاعداد لاعبي كرة القدم، مجلة التربوية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.

علي عبد الرؤف، 2008، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على مستوى القرد، جامعة الأندلسية المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأندلس.
Behavioral risk factor surveillance system (2001) Preventing chronic disease
Physical Activity among Young People in the Emirate of Dubai

Ahmad S. Al-Shareef*

ABSTRACT

This study is considered as one of the important studies at the present time in the analysis of sports reality of young people in various countries around the world that are interested in youth segment, which is considered the mainstay of development and basic base in the construction of the civilization and future progress of each country and the requirements of this segment of physical preparation in line with the scientific, intellectual, health, educational and practical preparation and for these reasons the study has been conducted and as activity and main duty of Dubai Sports Council as is the case in conducting such studies in many countries of the world in Europe, America, Asia and the Arab States.

The importance of these studies is in determining the level of physical and health fitness and its relation with the level of the physical attributes and its ability to response to the requirements of the daily performance achievements of various types as well as to maintain a good level of physical health. In addition, determine and identify the level of preparation requirements and possible shortages in the physical attributes to be developed, and the favorite types of games and exercises for youth and the need for the required capabilities (training centers, devices and equipment, trainers)

The purpose of this study was to determine the level of practicing of physical activity in the Emirate of Dubai and determine the types of sports activities practiced and the reasons for the exercise. Descriptive method has been used by survey style using "questionnaire to measure the level of physical activity among young people" on a sample of 2650 people from different areas of the Emirate of Dubai of both sexes aged between 16-65 years. The results showed that %63.55 of the respondents do not practice any physical activity and thus the proportion of practitioners reached %36.45. Furthermore, results showed that the percentage of practice gets less age of practitioners gets older – less than 20 years old are the most exercise and 65-50 years old are the least exercise.

Results showed a large disparity between practitioners according to the education level category, thus the most exercise are with the secondary and university level.

It also showed that the proportion of practice is affected by the monthly income category- income more than 5000 is the most active-. In addition, most practitioners are engaged in physical activity for 30 minutes or less practicing walking or scrambling, and health is the main reason that pushes them to physical activity. Based on these results, the study recommends the adoption of several projects that develop and spread awareness of practicing physical activity and take the initiative to promote and manage the programs that sponsor youth activities and strive to create dimensions to ensure raising the level of performance through promoting serious fruitful cooperation with all organizations, institutions and specially municipalities, media, the press, sports clubs, and schools and universities- their sports programs in line with the goals of the study.

Keywords: Exercise Physical Activity, Health, Youth, Dubai.

* Dubai Sports Council, United Arab Emirates. Received on 13/9/2012 and Accepted for Publication on 28/3/2013.