



دراسة تحليلية لمشكلات الزي الرياضي المدرسي ومتطلباته لطالبات المرحلة المتوسطة

شذى علي عمر العامودي

معيد بقسم تصميم الأزياء - كلية التصاميم - جامعة أم القرى - مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

د. نور عبد الهادي الصبياني

أستاذ مشارك بقسم الأزياء والنسيج - كلية علوم الإنسان والتصاميم - جامعة الملك عبد العزيز - المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني: mh2432004@gmail.com

الملخص

تصميم الملابس الرياضية يحتاج إلى عناية لتحقيق الراحة للرياضيين ، في حين أن الملابس الرياضية المدرسية المنتجة للمراهقات تحتاج لعناية أكبر في تصميمها وإنتاجها ، حيث تتعرض إلى إجهادات نتيجة للحركة والاستعمال والغسيل المتكرر ، ولطبيعة فئة المراهقات. والزي المدرسي أحد أبرز الأزياء الموحدة ، وأكثرها وضوحاً وانتشاراً ، فهو من أكثر أنواع الملابس استهلاكاً وتعرضاً للعديد من عوامل الإجهاد نظراً للاستخدام اليومي المتكرر .

هدف البحث الي :

هدف البحث الحالي إلى دراسة مشكلات الزي الرياضي المدرسي ومتطلباته لطالبات المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال :

- 1- الكشف عن المشكلات التي تواجه طالبات المرحلة المتوسطة في الملابس الرياضي الحالي .
- 2- تحديد المتطلبات الجمالية والوظيفية للزي الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة المتوسطة .

توصل البحث الي :

- 1- تحديد مشكلات الزي الرياضي المدرسي الحالي من وجهة نظر طالبات المرحلة المتوسطة .

وأشارت النتائج الي :

- أن أعلى المشكلات المتعلقة بالراحة في الخامة من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم جفاف العرق من القميص ، وظهور رائحة غير مستحبة ، وعدم استتالة الخامة ومرورتها في البنطلون .
- أن أعلى المشكلات المتعلقة بالعناية والعمر الاستهلاكي من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم ثبات اللون ، الانكماش، التويبر ، التجعد.
- أن أعلى المشكلات المتعلقة بالجانب الوظيفي للتصميم من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم ملاءمة طول البنطلون ، وعدم الحاجة الي الجاكيت .
- أن أعلى مشكلة متعلقة بالمقاسات من جهة نظر الطالبات تمثلت في طول البنطلون ، وملاءمة القياسات هي المشكلة الأقل تواجداً في الجانب الوظيفي في الزي الرياضي المدرسي .
- أن أعلى المشكلات المتعلقة بالجانب الجمالي من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم ملاءمة اللون ، عدم حداثة التصميم.

- 2- تحديد المتطلبات الوظيفية والجمالية للزي الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة المتوسطة .

أوصى البحث بـ :

- 1- الأخذ بنقضيات ومتطلبات الطالبات عند تصميم وإنتاج الأزياء المدرسية لما لذلك من تأثير كبير عليهن في قبول الزي .
- 2- الاهتمام بوضع مواصفات واشترطات قياسية محلية للأزياء المدرسية والتي تتضمن المتطلبات الوظيفية واعتمادها من قبل الجهات المختصة .
- 3- وضع لائحة وأسس لملايس التربية الرياضية من قبل المختصين بوزارة التعليم .
- 4- استخدام الألوان المفضلة للطالبات والملائمة للمرحلة العمرية والمناخ السائد .
- 5- اجراء المزيد من الدراسات للزي الرياضي المدرسي للطالبات للعمل علي تلبية احتياجاتهن ومتطلباتهن .

الكلمات المفتاحية: مشكلات الزي الرياضي المدرسي، متطلبات الزي الرياضي المدرسي.



Analytical Study of the Problems of School Sports Uniform and its Requirements for Middle School Students

Shatha Ali Omar Al-Amoudi

Teaching Assistant, Department of Fashion Design - College of Design - Umm Al-Qura University - Makkah Al-Mukarramah - Kingdom of Saudi Arabia

Dr. Nour Abdul Hadi Al-Sabiani

Associate Professor, Department of Fashion and Textile - College of Human Sciences and Design - King Abdulaziz University - Kingdom of Saudi Arabia

ABSTRACT

The design of sportswear needs attention to achieve comfort for the athletes, while school sportswear produced for teenage girls needs more care in its design and production, as they are subjected to stress as a result of movement, frequent use and washing, and the nature of the teenage population. School uniform is one of the most prominent uniforms, the most visible and widespread, as it is one of the most consumed types of clothing and is exposed to many stress factors due to the frequent daily use. The current research aims to study the problems of school sports uniforms and its requirements for middle school students, through:

- 1- Exposing the problems facing middle school students in the current sportswear.
- 2- Determining the aesthetic and functional requirements for the school sports uniform for middle school students.
- 1- Determining the problems of the current school sports uniform from the viewpoint of middle school students.

The results indicated:

- The highest problems related to the comfort of the material from the students 'point of view were the lack of sweat drying from the shirt, the appearance of an unpleasant odor, and the lack of elongation and elasticity of the material in the pants.
- The highest problems related to care and consumer life from the female students 'point of view were color instability, shrinkage, styling, and wrinkling.
- The highest problems related to the functional aspect of the design from the students 'point of view were the inadequate length of the pants and the lack of a jacket.
- The highest problem related to sizes from the point of view of students is the length of the pants, and the fit of the measurements is the least present problem in the functional aspect of the school sports uniform.
- The highest problems related to the aesthetic aspect from the female students 'point of view were the inadequacy of the color and the lack of modernity in the design.

2- Determining the functional and aesthetic requirements for the school sports uniform for middle school students.

- 1- Taking into account the preferences and requirements of female students when designing and producing school uniforms, as this has a great impact on them in accepting the uniform.
- 2- Paying attention to setting local standard specifications and requirements for school uniforms, which include functional requirements, and approving them by the competent authorities.
- 3- Laying down a list and principles for sports education clothes by specialists at the Ministry of Education.
- 4- Using the students' favorite colors that are appropriate for the age group and the prevailing climate.
- 5- Conducting more studies on the school sports uniform for female students to work to meet their needs and requirements.

Keywords: school sports uniform problems, school sports uniform requirements.



المقدمة :

تعتبر الرياضة من الأنشطة الإنسانية التي بدأها الإنسان منذ القدم ، إذ كان بعضها يتعلق بتقوية البنية الجسدية ، وبعضها تتعلق بالتدريب اليومي فيما يصب في فنون القتال والحرب ، وبعضها كان من باب التسلية . فهي جزء مهم في حياة العديد من الأشخاص ، وتشمل جميع أشكال النشاط البدني التنافسي ، أو الألعاب التي تهدف من خلال المشاركة العرضية أو المنظمة استخدام القدرات والمهارات البدنية (زهر ، 2017م) .

وقد شجع الدين الإسلامي على ممارسة الرياضة وتعليمها لما لها من فوائد بدنية ونفسية وتربوية ، ومن ثم تطورت الأنشطة الرياضية تطوراً كبيراً على مدار الزمان فامتد نطاقها وزادت أهميتها (لخضر ، 2018م) .

وتعمل المملكة على إنشاء المزيد من المرافق والمنشآت الرياضية بالشراكة مع القطاع الخاص ، وتعمل على تعزيز فرص الجميع لممارسة رياضاتهم المفضلة في بيئة مثالية ، كما تشجع الرياضات بأنواعها من أجل تحقيق تميز رياضي على الصعيدين المحلي والعالمي (موقع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 ، 2018م) .

ومما لا شك فيه أن هذه العبارات التي تضمنتها رؤية المملكة 2030 ، تعزز لدى المجتمع السعودي الأمل في حياة جديدة مختلفة ، ومواكبة للتطور العالمي الذي نشهده من حولنا في جميع المجالات بما فيها المجال الرياضي ، حيث أصبحت أحد المؤثرات الأساسية في تشكيل نمط الحياة الصحية والاجتماعية والإنسانية بل والأخلاقية للمجتمعات المعاصرة .

وجاء هذا القرار تحقيقاً لأحد أهداف رؤية المملكة 2030 في محاولة لرفع نسبة ممارسي الرياضة في المجتمع ، وفق ما ورد تحت محور مجتمع حيوي بينته عامرة "تأتي سعادة المواطنين والمقيمين على رأس أولوياتنا ، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية ، وهنا تكمن رؤيتنا في بناء مجتمع ينعم أفراداه بنمط حياة صحي" .

ومع تطور الرياضة الحديثة وعلوم وتكنولوجيا الرياضة ، لعبت الأزياء الرياضية الحديثة دوراً كبيراً في جميع أنواع الرياضات ، فيعتمد تصميم الملابس الرياضية الحديثة على التطوير المستمر مع الأخذ بالاعتبار مواكبة الأزياء والموضة ، والاخذ بالخصائص العملية للملابس الرياضية الحديثة ، والقياس المستمر لجودة أدائها على الرياضيين ، وبشكل عام هناك عدد من المتطلبات اللازم توفرها عند تصميم الملابس الرياضية ، وذلك لتحقيق الحماية والراحة للرياضيين ، وتلبي الاحتياجات النفسية لهم ، وتحفز زيادة إمكاناتهم ، (Lu & Xu, 2015) .

فلا بد من تحقيق التوافق بين طبيعة الملابس وبين حركة الجسم أثناء الحركة تحقيقاً للراحة الحركية (شتيوي، 2017)

علاوة على ضرورة إضفاء الطابع العصري الذي أثر على الملابس عموماً والملابس الرياضية خصوصاً ، وعلى إثر ذلك نما سوق الملابس الرياضية على مستوى العالم ، وأجبرت هذه المنافسة في قطاع المصنعين على تلبية متطلبات المستهلكين ، وبالتالي أصبحت الأبحاث في الملابس الرياضية أكثر أهمية (Öndoğan, et al, 2016) .

فتصميم الملابس الرياضية يحتاج إلى عناية لتحقيق الراحة للرياضيين (Yazid, 2016) ، في حين أن الملابس الرياضية المدرسية المنتجة للمراهقات تحتاج لعناية أكبر في تصميمها وانتاجها ، حيث تتعرض إلى إجهادات نتيجة للحركة والاستعمال والغسيل المتكرر ، ولطبيعة فئة المراهقات .

وحتى تتمكن الملابس الرياضية من مساعدة الرياضيين على ممارسة الرياضة بشكل سليم وبكل سهولة ، فيجب ان تشمل على عدد من متطلبات الأداء التي إن توافرت فيها يمكن القول إنها قد حققت الهدف الذي تم تصميمها لأجله (Ishtiaque and Gupta, 2000) .

وصُنفت هذه المتطلبات إلى خصائص ومواصفات متعددة ، فعلى حسب الاستعمال للملبس يتم تحديد الاحتياجات التي تساهم في القدرة على الوفاء بمتطلبات الاستخدام والوصول لرضا المستهلك وراحته .

فتصمم الملابس الرياضية على أسس علمية تتناسب مع احتياجاتها وتساهم في مواصفات الحديثة ، وكل هذه العوامل تحقق الراحة الملبسية والتي تعتبر من أهم متطلباتها ، حيث يجب تحقيق أقصى جودة ممكنة لتوفر لمرتديها الشعور بالراحة والرضا (Brzezinski, Malinowska and Nowak, 2005) .



والزبي المدرسي أحد أبرز الأزياء الموحدة ، وأكثرها وضوحاً وانتشاراً ، يرتديه التلاميذ خلال فترة العام الدراسي ، فهو من أكثر أنواع الملابس استهلاكاً وتعرضاً للعديد من عوامل الإجهاد نظراً للاستخدام اليومي المتكرر ، ومن الأهمية بمكان أن تتوافر به مواصفات خاصة.

ويعتبر عنصراً أساسياً من الأزياء المدرسية ، وهو من أهم متطلبات الأنشطة الرياضية المدرسية والذي يساعد في الوصول لأفضل أداء أثناء ممارسة الرياضة.

فهو يشغل أذهان الطالبات ويجذب انتباههن ويؤثر في سلوكهن ، كما ثبت أن الملابس تؤثر على التصرفات لدى الطالبة التي ترتدي زياً ملائماً وجميلاً ، فتبدو واثقة من نفسها ومعترزة بشخصيتها كما يبدو على تصرفاتها نوع من الاتزان ، فالملابس الملائمة لها أثرها الواضح على الطالبات .

كما ان تصميم الأزياء المدرسية أصبح في تنافس بين الشركات لجعله ملائماً ، بل وأصبحت خطوطه إلهاماً للمصممين لابتكار صيحات تصميمية عالمية ، فالزبي المدرسي ليس لباس موحّد يرتديه الطالب خلال فترة المدرسة فحسب ، وإنما هو نظام داخل المنظومة التعليمية ومشروع له العديد من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها (محسن والكاظم، 2017م) .

فالرياضة المدرسية جزءاً متكاملًا من التربية العامة تهدف إلى تكوين المواطن الصالح من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية (قاسم ، 2019م) .

وتنوعت الدراسات السابقة التي تناولت مشكلات الزي الرياضي ومتطلباته مثل دراسة "Li, 2019", "Peijing" بعنوان : تصميم زي مدرسي ابتدائي بوظائف الضبط والراحة والسلامة على الطريق ، حيث هدفت الي الكشف عن المشكلات الموجودة في تصميم الزي المدرسي الابتدائي الحالي ومراجعة عيوب الجودة ، كذلك دراسة كلا من "المنصور ، موسى عبد الرحمن، 2017م" بعنوان : متطلبات الأداء لتصميم وإنتاج الملابس الآمنة للأطفال في ضوء المتغيرات التكنولوجية ، ودراسة "سويلم ، زينب محمد حسين ، 2017م" بعنوان : متطلبات تصميم الزي الموحد لمضيفات الطيران ، حيث هدفا الي معرفة متطلبات الملابس الآمنة للأطفال والتي تحقق كفاءة الأداء للمنتج ، وتحديد مدى توافر مواصفات قياسية لتصميم الزي الموحد ، بالإضافة الي دراسة كلا من "الصاوي ، سماح وسويلم ، زينب ، 2016م" بعنوان : متطلبات تصميم وإنتاج زي تلميذات المرحلة الابتدائية ، ودراسة "عبد اللطيف ، رباب طاهر ، 2015م" بعنوان : دراسة معايير الراحة الفسيولوجية والسيكولوجية للزي المدرسي ، حيث هدفا الي تحديد مدى جودة الزي المدرسي المستخدم لتلميذات المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية ، وتحديد معايير الراحة الفسيولوجية والسيكولوجية للزي المدرسي ، وكذلك دراسة "Kanthathi Prathyusha, Devi.A , Anitha.D, 2015" بعنوان : الزي الرسمي الذكي لأطفال المدارس الابتدائية ، ودراسة "الشيخ ، احمد محمود ، نصر ، مني محمد وعفيفي ، ولقاء طه ، 2020م" بعنوان : استخدام ألياف الميكرو فيبر في إنتاج ملابس الإحماء الرياضية ذات الطبقة الواحدة ، والتي هدفا الي معرفة التفضيلات حول الزي المدرسي للمرحلة الابتدائية ، واستخدام الألياف الميكرو فيبر في إنتاج الملابس الرياضية لتحقيق خواص الراحة ، كذلك دراسة كلا من "Bait et al, 2019" بعنوان : تطوير ملابس رياضية بخصائص محسنة للتحكم في الرطوبة باستخدام القطن والألياف السليلوزية المتجددة ، ودراسة "شتيوي ، صبرين محمود ، 2017م" بعنوان : ملائمة الأداء الوظيفي للملابس الرياضية مع جسم لاعب كرة القدم ، حيث هدفا الي معرفة تأثير تكوين الألياف على خصائص إدارة الرطوبة وتقييم الشعور بالبرودة أو الدفء للملابس الرياضية ، وقياس مدى ملائمة الملابس التي يرتديها الرياضي على ادائه الفسيولوجي وحالته النفسية ، وأيضا دراسة "Erickson, Kira Jewell, 2017" بعنوان : دراسة تجارب الفتيات المسلمات في مينيسوتا بالزي الرياضي الحالي وتفضيلاتهم لتصميم الزي الرياضي المدرسي الحساس ثقافياً ، ودراسة "عبد الحميد ، جيهان محمود ، إبراهيم ، عواطف بهيج ، 2016م" بعنوان : تحديد جودة خواص الأداء للملابس الرياضية أحادية وثنائية الطبقة باستخدام تركيبات بنائية جديدة ، حيث هدفا الي استكشاف آراء الفتيات في مينيسوتا حول الزي الرياضي الحالي ، وما إذا كان يمثل عائقاً امام المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية ، كما تم تحديد احتياجاتهن وتفضيلاتهن لتصميم الزي الرياضي المدرسي ، والتحديد الأمثل لجودة خواص الأداء للملبس الرياضي ، الي جانب دراسة كلا من "Yazid, Muhammad Ghuftron, 2016" بعنوان : تصميم ملابس رياضية لتوفير الراحة في الأنشطة الرياضية اليومية للنساء اللاتي يرتدين الحجاب ، ودراسة "حبيب ، هدى سعيد ، 2005م" بعنوان : دراسة خواص أقمشة الملابس الرياضية ومدى ملائمتها من الناحية الوظيفية لطلاب المرحلة الابتدائية ، حيث هدفا الي تصميم ملابس رياضية محتشمة توفر الراحة في الأنشطة الرياضية للنساء ، والتعرف على أهم المواصفات المطلوبة في أقمشة الملابس الرياضية للطلاب والتي تحقق لهم الراحة في الظروف المناخية لمكة المكرمة ،



وأخيراً دراسة "سيد ،فايزة فتحي ، عبد الغفار ، شهربان جابر ، 2003م" بعنوان : تفعيل أداء الجودة الشاملة في المنتج الرياضي المصري بدراسة آراء المستهلك ومشاكل التصنيع ، حيث هدفت الي الوقوف على أهم المميزات والعيوب الموجودة في الملابس الرياضية .

فتصميم الملابس لا يقتصر على إعطاء الشكل المناسب للرياضة فحسب ، ولكن لتحقيق المظهر الأنيق أيضاً ، فالاختيار المناسب للملابس الرياضية يلعب دوراً هاماً في حسن المظهر ، والإحساس بالراحة وبالتالي الرضا عن الملابس وتعزيز الثقة بالنفس أثناء الارتداء .

وتقييم الزي من خلال مستهلكيه يعطينا الصورة الأوضح لمدى رضاهم عنه ، والكشف عن مشكلاته ومعرفة متطلباته للوصول للحل الأمثل (Alazzawi,2019).

ونظراً لأن ارتداء الزي الرياضي المدرسي إلزامي على جميع الطالبات ، لذا فهن بحاجة إلى نوعيات من الملابس التي تتلاءم مع نشاطتهن وتعبر عن شخصياتهن ، وتصميمات تشعرهن بالحيوية والنشاط ، وتظهر آمالهن وتفؤلهن في الحياة في صورة زي يلائم المرحلة العمرية ، وألوان تخفف من شدة الحرارة ، وخطوط جميلة جذابة للطالبات .

مشكلة البحث :

قامت الباحثتان بدراسة الاستطلاعية لعينة من الطالبات في مدارس المرحلة المتوسطة للتعرف عن كفاءة الزي الحالي ، وما إذا كانت هناك مشكلات مؤدية إلى عدم رضا الطالبات عن الزي الرياضي ، وأوضحت النتائج تأكيد الطالبات بعدم ملاءمة الزي الرياضي المدرسي الحالي لمتطلباتهن من ناحية التصميم والخامة واللون ، بالإضافة لظهور مشكلات عدة كانت من أهمها ، مشكلة عدم الراحة أثناء الارتداء ، وعدم تحمل الزي لتكرار عمليات الغسيل .

وتماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 قامت الباحثتان بتحليل مشكلات الزي الرياضي المدرسي ومتطلباته لطالبات المرحلة المتوسطة ، وقياس مدى الرضا عن الزي الرياضي المدرسي والوقوف على أهم المشكلات التي تواجههن في الملابس الرياضية المنتجة حالياً في المدارس السعودية لإيجاد الحلول وفقاً للاحتياجات ورغبات الطالبات حول الملابس الرياضي المدرسي للمساهمة في الارتقاء بجودة الملابس الرياضي للطالبات ، ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- 1- ما مشكلات الزي الرياضي المدرسي الحالي من وجهة نظر طالبات المرحلة المتوسطة ؟
- 2- ما المتطلبات الوظيفية والجمالية للزي الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة المتوسطة ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى دراسة مشكلات الزي الرياضي المدرسي ومتطلباته لطالبات المرحلة المتوسطة ، وذلك من خلال :

- 1- الكشف عن المشكلات التي تواجه طالبات المرحلة المتوسطة في الملابس الرياضي الحالي .
- 2- تحديد المتطلبات الجمالية والوظيفية للزي الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة المتوسطة .

أهمية البحث :

- 1- الاسهام في طرح المقترحات المناسبة للارتقاء بالزي الرياضي المدرسي للمرحلة المتوسطة بشكل خاص وباقي المراحل بشكل عام .
- 2- ضرورة اهتمام الجهات المختصة بالموصفات القياسية للخامات عند استيراد الملابس الرياضية المدرسية .
- 3- الربط بين جهات البحث العلمي ووزارة التعليم حتى يمكن الاستفادة من نتائج الأبحاث المتخصصة بالأزياء المدرسية .
- 4- اجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية التي تهتم بتقديم حلول تفي باحتياجات الفئة المستهدفة وخاصة الملابس الرياضية .

مصطلحات البحث :

- الزي الرياضي : sport uniforms :

- الزي اللباس والهيئة ، والجمع أزياء ، ويقال الزي: الشارة والهيئة (ابن منظور ، 1994م) .
- ملابس مصممة للاستخدام في الأنشطة الحركية الرياضية لتحقيق أقصى قدر من أداء الرياضي (عبد الحميد ، وإبراهيم ، 2016م) .



- المتطلبات : Requirements :

- هي مجموعة السمات والخواص التي تحدد مدى ملاءمة المنتج لتحقيق الغرض الذي أنتج من اجله ليلبي رغبات المستهلك المتوقعة ، وتعتبر المتطلبات هي المحدد الأساسي للجودة (سويلم ، 2017م ، 156) .

- المرحلة المتوسطة : Intermediate :

- مرحلة ما بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية التعليم العام والمرحلة الثانوية التي تمثل نهايته ، ويلتحق الطلاب بها بعد إتمام الدراسة الابتدائية ، وتهدف الى تربية الفتاة تربية إسلامية ، وتنتقل فيها المعارف والمهارات المتوافقة مع نموها الذهني والجسدي ، وهي مرحلة اعداد للمرحلة الثانوية ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات (الحامد وآخرون ، 2007م ، 99) .

منهج البحث :

المنهج الوصفي التحليلي :

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي ، ويقصد به مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا لاستخلاص دلالتها ، والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث (الرشدي ، 2000م ، 59) .
حيث قامت الباحثتان بجمع معلومات عن الزي الرياضي المدرسي الحالي لطالبات المرحلة المتوسطة ، وتحديد مشكلاته ، بالإضافة لتحديد متطلبات وتفضيلات الطالبات في الزي الرياضي المدرسي عن طريق تطبيق الاستبانة ، ثم تحليل البيانات ومعالجتها وصولاً الى النتائج .

حدود البحث :

- الحدود المكانية : مدارس مدينة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.
- الحدود البشرية : طالبات المرحلة المتوسطة .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (200) من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة والمطبعة لقرار التربية البدنية للبنات .

أدوات البحث :

استبانة موجهة للطالبات للتعرف على آرائهن حول الزي الرياضي المدرسي الحالي وتحديد المواصفات والتفضيلات المطلوبة للزي الرياضي المدرسي :

تم اعداد هذه الاستبانة بهدف التعرف على آراء الطالبات حول الزي الرياضي المدرسي الحالي ، وتحديد أهم العيوب بالزي ، والتعرف على متطلبات وتفضيلات الطالبات للزي الرياضي المدرسي ، وتكونت الاستبانة من "31" عبارة مقسمة إلى محورين رئيسيين :

أولاً : الجانب الوظيفي : واشتمل على عدة محاور فرعية وهي :

- المحور الفرعي الأول "الخامة" : واشتمل على عدد (11) عبارة .
- المحور الفرعي الثاني "العناية" : واشتمل على عدد (6) عبارات .
- المحور الفرعي الثالث "التصميم" : واشتمل على عدد (5) عبارات .
- المحور الفرعي الرابع "المقاسات" : واشتمل على عدد (5) عبارات .

ثانياً : الجانب الجمالي : واشتمل على عدد (4) عبارات .

كما اشتملت الاستبانة على "13" عبارة حول التفضيلات المطلوبة للزي لتحديد السمات المفضلة من حيث عدد القطع وشكلها ، والألوان المفضلة ، بالإضافة للتفاصيل التصميمية المفضلة في القميص من حيث طول الأكمام وطول القميص ، وكذلك البنطلون من حيث الجيوب ووجود المطاط في الوسط وفتحة الرجل .

وقد استخدمت الباحثتان المقياس المتدرج من ثلاث درجات "موافق - موافق الي حد ما - غير موافق" ، وقد أعطت الباحثتان لكل استجابة من هذه الاستجابات درجات "3 ، 2 ، 1" للعبارة الإيجابية ، و"1 ، 2 ، 3" للعبارة السلبية .



صدق وثبات أدوات البحث :
استبانة للتعرف على آراء طالبات المرحلة المتوسطة حول الزي الرياضي المدرسي الحالي
والتفضيلات المطلوبة للزي :
صدق الاستبيان :

يقصد به قدرة الاستبيان على قياس ما وضع لقياسه.

أولاً : الجانب الوظيفي :

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور فرعي والدرجة الكلية للمحور الرئيسي :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور فرعي (الخامة "الراحة" ، العناية والعمر الاستهلاكي ، التصميم ، المقاسات) والدرجة الكلية للمحور الرئيسي (الجانب الوظيفي) ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور فرعي (الخامة "الراحة" ، العناية والعمر الاستهلاكي ، التصميم ، المقاسات) والدرجة الكلية للمحور الرئيسي (الجانب الوظيفي)

الدلالة	الارتباط	
0.01	0.754	المحور الفرعي الأول: الخامة "الراحة"
0.01	0.872	المحور الفرعي الثاني: العناية والعمر الاستهلاكي
0.01	0.853	المحور الفرعي الثالث: التصميم
0.01	0.796	المحور الفرعي الرابع: المقاسات

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس المحاور الفرعية.

ثانياً : الجانب الجمالي :

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة ودرجة المحور (الجانب الجمالي) ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الرئيسي الثاني (الجانب الجمالي)

الدلالة	الارتباط	م
0.01	0.912	-1
0.01	0.739	-2
0.01	0.826	-3
0.05	0.642	-4

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01 – 0.05) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس عبارات الاستبيان.

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان:
تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور (الجانب الوظيفي ، الجانب الجمالي) والدرجة الكلية للاستبيان ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور ودرجة الاستبيان

الدلالة	الارتباط	
0.01	0.836	المحور الأول: الجانب الوظيفي
0.01	0.892	المحور الثاني: الجانب الجمالي

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (0.01) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان .



ثبات الاستبيان Reliability :

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص، وهو النسبة بين تباين الدرجة على الاستبيان التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص ، و تم حساب الثبات عن طريق :

1- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

2- طريقة التجزئة النصفية Split-half

3- جيوتمان Guttman

جدول (4) قيم معامل الثبات للمحاور الفرعية لمحور الجانب الوظيفي

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	جيوتمان
المحور الأول : الجانب الوظيفي	0.902	0.866 – 0.938	0.893
المحور الفرعي الأول : الخامة "الراحة"	0.882	0.846 – 0.915	0.870
المحور الفرعي الثاني : العناية والعمر الاستهلاكي	0.768	0.723 – 0.792	0.751
المحور الفرعي الثالث : التصميم	0.923	0.881 – 0.956	0.914
المحور الفرعي الرابع : المقاسات	0.814	0.773 – 0.842	0.801
المحور الثاني : الجانب الجمالي	0.755	0.710 – 0.782	0.741
ثبات الاستبيان ككل	0.837	0.791 – 0.860	0.824

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا، التجزئة النصفية ، جيوتمان دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على ثبات الاستبيان.

إجراءات تطبيق البحث :

استطلاع الرأي :

بعد مشاهدة الباحثان للزي الرياضي المدرسي في مدارس المرحلة المتوسطة ومقابلة عدد من مشرفات التربية البدنية وعدد من طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس التي قامت بتطبيق التربية البدنية ، لمست الباحثان عدد من المشكلات المتعلقة بالزي الرياضي المدرسي كان من أبرزها :

- نوع الخامات المستخدمة في أغلب الملابس الرياضية المدرسية المتوفرة في الأسواق مصنوعة من ألياف أو نسب خلط غير ملائمة ، حيث ظهرت من عيوبها عدم الراحة أثناء اللبس ، حيث إنها لا تمتص العرق بالشكل المطلوب وتبقي الملابس رطباً ، وغيرها من المشكلات المتعلقة بالخامة المستخدمة لإنتاج الزي.
 - اللون المستخدم "الأحمر الداكن" وهو لون من الألوان الداكنة التي تمتص الحرارة بسرعة وتبقى محتفظة به لفترة أطول ، وهذا ما أشعرت به الطالبات بأنه يسبب لهن الضيق في الجو الحار الذي تتميز به مدارس مكة المكرمة ، بالإضافة الى انهن يفضلن الألوان المبهجة.
 - وجود اللون الأحمر مع الأبيض في القطعة ذاتها أدى الى سرعة صبغ اللون الأبيض باللون الأحمر تبعاً لخاصية اللون الأحمر وتأثيره على الألوان البيضاء.
 - وجود قطعة لا يستخدمها الطالبات في مدينة مكة المكرمة ، وهي القطعة العلوية "السترة" بأكام طويلة وبنفس الخامة المستخدمة في البنطلون ، والتي لا تناسب أجواءنا المغلقة داخل المدارس وخصوصاً أجواء منطقة مكة المكرمة ، حيث تباع مع الملابس كقطعة أساسية مع الزي وليست قطعة اختيارية.
- وبناءً على ذلك كان على الباحثان البحث في المشكلات المتعلقة بالزي الرياضي المدرسي بشكل أكثر تفصيلاً .

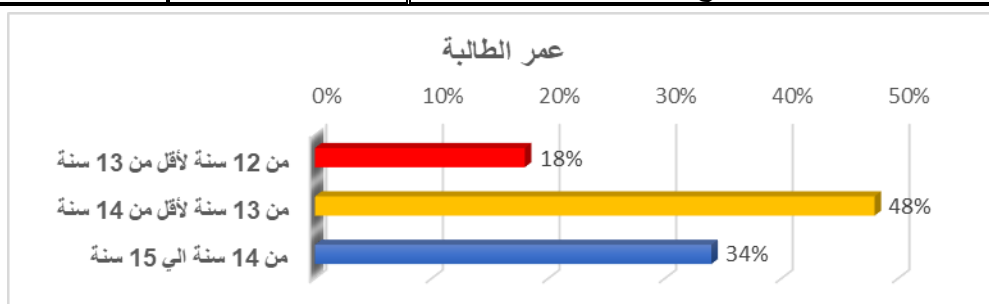


البيانات الأولية :

1- عمر الطالبة :

جدول (5) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

النسبة %	العدد	عمر الطالبة
18%	36	من 12 سنة لأقل من 13 سنة
48%	96	من 13 سنة لأقل من 14 سنة
34%	68	من 14 سنة الي 15 سنة
100%	200	المجموع



شكل (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر

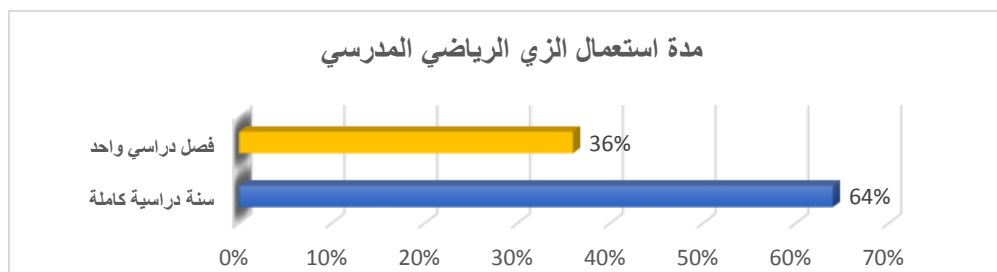
حيث يوضح الجدول (5) والشكل البياني رقم (1) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير العمر، حيث أن 48% من الطالبات تراوحت أعمارهن بين 13 سنة لأقل من 14 سنة، و 34% تراوحت أعمارهن من 14 سنة الي 15 سنة، بينما 18% تراوحت أعمارهن من 12 سنة لأقل من 13 سنة، ويتضح من الإجابات أن الفئة العمرية متطابقة مع الفئة المستهدفة في البحث.

بيانات عن الزي الرياضي المدرسي الحالي :

1- مدة استعمال الزي الرياضي المدرسي:

جدول (6) مدة استعمال أفراد عينة البحث للزي الرياضي المدرسي

النسبة %	العدد	مدة استعمال الزي الرياضي المدرسي
36%	72	فصل دراسي واحد
64%	128	سنة دراسية كاملة
100%	200	المجموع



شكل (2) يوضح مدة استعمال أفراد عينة البحث للزي الرياضي المدرسي

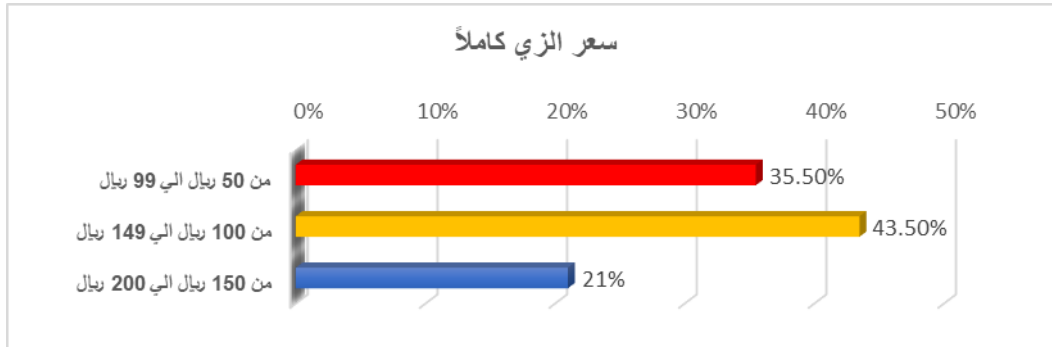
يتضح من جدول (6) وشكل (2) أن 64% من الطالبات يستخدمن الزي الرياضي سنة دراسية كاملة، بينما 36% من الطالبات يستخدمن الزي الرياضي فصل دراسي واحد.



2- سعر الزي كاملاً :

جدول (7) سعر الزي كاملاً

النسبة %	العدد	سعر الزي كاملاً
35.5%	71	من 50 ريال الي 99 ريال
43.5%	87	من 100 ريال الي 149 ريال
21%	42	من 150 ريال الي 200 ريال
100%	200	المجموع



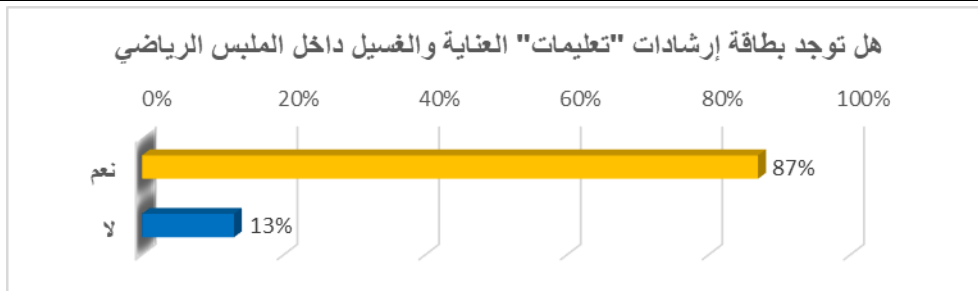
شكل (3) يوضح سعر الزي كاملاً

يتضح من جدول (7) وشكل (3) أن 43.5% من الطالبات تراوح سعر زيهم الرياضي كاملاً من 100 ريال الي 149 ريال، بينما 35.5% من الطالبات تراوح سعر زيهم الرياضي كاملاً من 50 ريال الي 99 ريال، و 21% من الطالبات تراوح سعر زيهم الرياضي كاملاً من 150 ريال الي 200 ريال.

3- هل توجد بطاقة إرشادات "تعليمات" العناية والغسيل داخل الملابس الرياضي:

جدول (8) هل توجد بطاقة إرشادات "تعليمات" العناية والغسيل داخل الملابس الرياضي

النسبة %	العدد	هل توجد بطاقة إرشادات "تعليمات" العناية والغسيل داخل الملابس الرياضي
87%	174	نعم
13%	26	لا
100%	200	المجموع



شكل (4) يوضح هل توجد بطاقة إرشادات "تعليمات" العناية والغسيل داخل الملابس الرياضي

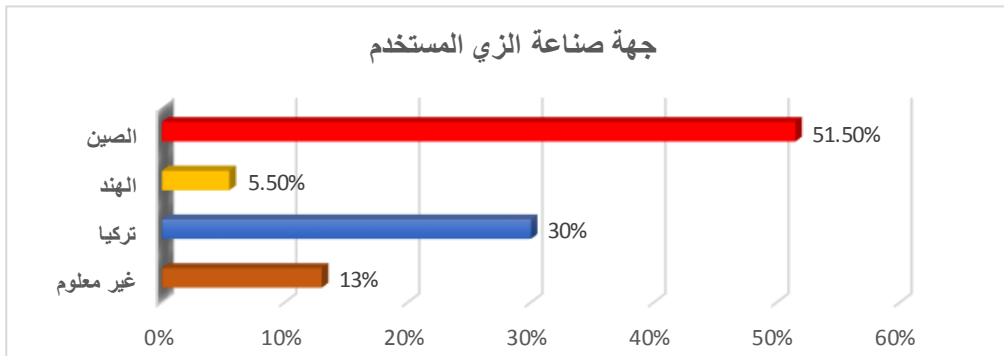
يتضح من جدول (8) وشكل (4) أن 87% من الطالبات يجدون بطاقة إرشادات "تعليمات" العناية والغسيل داخل الملابس الرياضي، بينما 13% من الطالبات لا يجدون بطاقة إرشادات "تعليمات" العناية والغسيل داخل الملابس الرياضي.



4- جهة صناعة الزي المستخدم " حسب البطاقة المرفقة بداخل الزي " :

جدول (9) جهة صناعة الزي المستخدم

النسبة%	العدد	جهة صناعة الزي المستخدم
51.5%	103	الصين
5.5%	11	الهند
30%	60	تركيا
13%	26	غير معلوم
100%	200	المجموع



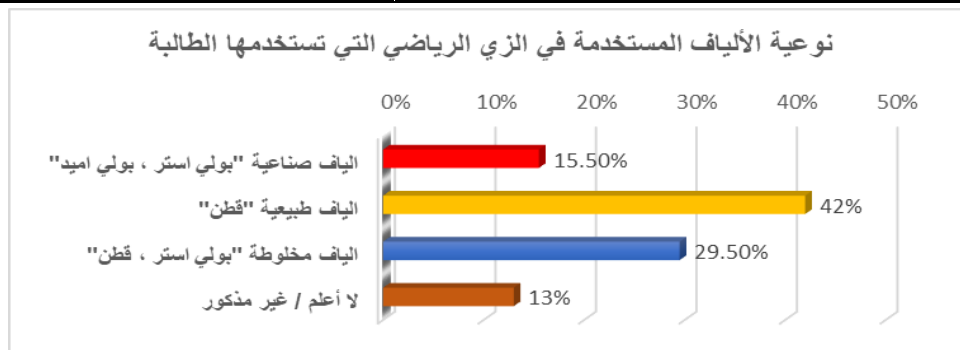
شكل (5) يوضح جهة صناعة الزي المستخدمة

يتضح من جدول (9) وشكل (5) أن نسبة 51.5% من الطالبات كان الزي المستخدم لديهم من الصين، بينما 30% من الطالبات كان الزي المستخدم مصنوع في تركيا، ونسبة 13% من الطالبات كانت تستخدم زي لم يذكر فيه جهة الصنع، ونسبة 5.5% من الطالبات كان الزي المستخدم لديهن من الهند.

5- نوعية الألياف المستخدمة في الزي الرياضي التي تستخدمها الطالبة " حسب البطاقة المرفقة بداخل الزي " :

جدول (10) نوعية الألياف المستخدمة في الزي الرياضي التي يستخدمها أفراد عينة البحث

النسبة%	العدد	نوعية الألياف المستخدمة في الزي الرياضي التي تستخدمها الطالبة
15.5%	31	الياف صناعية "بولي استر، بولي اميد"
42%	84	الياف طبيعية "قطن"
29.5%	59	الياف مخلوطة "بولي استر، قطن"
13%	26	لا أعلم / غير مذكور
100%	200	المجموع



شكل (6) يوضح نوعية الألياف المستخدمة في الزي الرياضي التي تستخدمها الطالبة

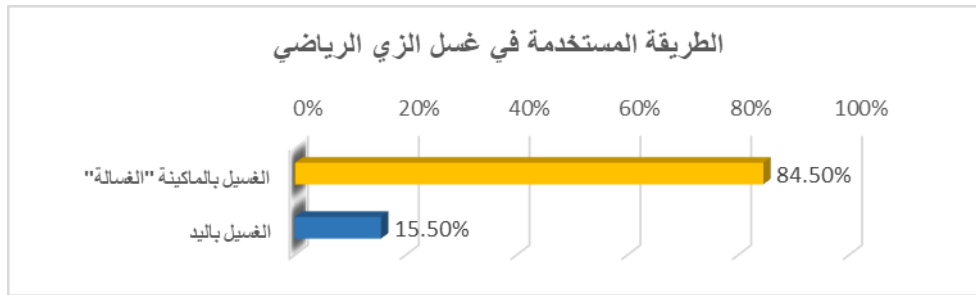


يتضح من جدول (10) وشكل (6) أن 42% من الطالبات كان الزي الرياضي لديهن مصنوع من الألياف الطبيعية "قطن"، بينما 29.5% من الطالبات كان الزي الرياضي لديهن من الألياف المخلوطة "بولي استر ، قطن" ، و15.5% من الطالبات كان الزي الرياضي لديهن من الألياف الصناعية "بولي استر ، بولي اميد"، و بنسبة 13% من الطالبات يستخدمن زي رياضي لم يذكر فيه نوع الألياف المستخدمة.

6- الطريقة المستخدمة في غسل الزي الرياضي المدرسي:

جدول (11) الطريقة المستخدمة في غسل الزي الرياضي

النسبة %	العدد	الطريقة المستخدمة في غسل الزي الرياضي
84.5%	169	الغسيل بالماكينه "الغسالة"
15.5%	31	الغسيل باليد
100%	200	المجموع



شكل (7) يوضح الطريقة المستخدمة في غسل الزي الرياضي

يتضح من جدول (11) وشكل (7) أن النسبة الأعلى من الطالبات يقمن بغسل الزي الرياضي بالماكينه "الغسالة" بنسبة 84.5% ، بينما 15.5% من الطالبات يقمن بغسل الزي الرياضي باليد.

نتائج البحث :

التساؤل الأول الذي ينص على :

ما مشكلات الزي الرياضي المدرسي الحالي من وجهة نظر طالبات المرحلة المتوسطة ؟

أمكن الإجابة على هذا التساؤل من خلال نتائج استبانة آراء طالبات المرحلة المتوسطة حول الزي الرياضي المدرسي الحالي ، ومعالجتها بالعمليات الاحصائية للكشف عن مشكلات الزي الرياضي المدرسي الحالي ، حيث أوضحت النتائج ما يلي :

أولاً : الجانب الوظيفي للزي الرياضي :

جدول (12) يوضح التكرارات والنسب المئوية لآراء الطالبات اتجاه الملائمة

الوظيفية للملبس الرياضي المدرسي للمحور الفرعي الأول : الخامة "الراحة"

الجانب الوظيفي للملبس الرياضي					
غير موافق		موافق الي حد ما		موافق	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
المحور الفرعي الأول : الخامة "الراحة"					
18.5%	37	33.5%	67	48%	96
29%	58	33%	66	38%	76
26.5%	53	39.5%	79	34%	68
53%	106	29.5%	59	17.5%	35
55.5%	111	29.5%	59	15%	30
30%	60	60%	120	10%	20
65.5%	131	28%	56	6.5%	13
15.5%	31	22.5%	45	62%	124



33	16.5%	56	28%	111	55.5%	9-	خامة البنطلون ذات مطاطية عالية
89	44.5%	79	39.5%	32	16%	10-	تتمزق الخامة بسرعة وخصوصاً في مناطق الشد مثل الركبة
32	16%	61	30.5%	107	53.5%	11-	خامة الزي الرياضي تستعيد شكلها ومقاسها بعد التمدد دون أن تتغير "كالثني في منطقة الركب"

أشارت النتائج إلى :

➤ عدم اتفاق نسبة 65.5% من عينة الطالبات على جفاف وتبخر العرق بسرعة من القميص الرياضي ، وقد يكون ذلك سبباً في ارتفاع نسبة الاتفاق على ظهور رائحة غير مستحبة بعد استعمال الزي الرياضي الى 62% ، حيث إن بقاء الرطوبة في الملابس يحفز نمو البكتريا المسببة للرائحة ، بينما نجد أن 60% من الطالبات يتفقن الى حد ما على أن القميص يمتص العرق .

➤ كما نجد أن 55.5% من الطالبات أجبن بعدم الموافقة على ان البنطلون ذا مطاطية عالية ، و 53% من الطالبات لم يتفقن مع بند استعادة خامة الزي الرياضي لشكلها ومقاسها بعد التمدد دون أن تتغير ، كما نلاحظ ارتفاع الآراء التي اتفقت على أن الخامة تتمزق وخصوصاً في مناطق الشد كالركبة بنسبة 44,5% ، و 39,5% الى الموافقة الى حد ما ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (حبيب ، 2015م) حيث لاحظ المعلمين حدوث تآكل وتمزق في البنطلون في الزي الرياضي المدرسي للطلاب .

➤ عدم وجود مشكلة واضحة في نعومة الملمس ، خفة الوزن واثارة الحساسية الجلدية ، حيث أشارت 48% من الطالبات بالموافقة ، و 33.5% بالموافقة الى حد ما على نعومة ملمس الخامة ، وأشارت 38% من الطالبات بالموافقة و 33% بالموافقة الى حد ما الى خفة وزن الخامة ، كما أكدت 55,5% من الطالبات أن خامة الزي المدرسي لم تثير حساسية الجلد ، وقد ترجع نتائج هذه المواصفات الى ارتفاع نسبة استعمال خامة القطن في الزي المدرسي ، والذي يظهر في نتائج الجدول بارتفاع نسبة الموافقة على استخدام خامة القطن للزي المستخدم ، فبالرغم من نعومة الأقمشة القطنية وعدم اثارها لحساسية الجلد الا أنه لا ينصح باستخدامها دون خلط أو معالجة في الزي الرياضي ، حيث أنها تتسم بمرونة منخفضة ، بالإضافة لعدم ثبات الأبعاد والحفاظ على شكل ومقاس الزي ، كما أن احتفاظ الخامة القطنية بالرطوبة وعدم جفافها سريعاً يؤدي لعدم الارتياح ، وقد يرتبط ذلك بإشارة الطالبات الى عدم جفاف العرق وبقاء الرطوبة على الزي ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Uttam,2013) ، (Sule, Sarkar and Bardhan,2004) ، (النجعاوي، 2010م) .

ومما سبق يتضح أن أعلى المشكلات المتعلقة بالراحة في الخامة من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم جفاف العرق من القميص ، وظهور رائحة غير مستحبة ، وعدم استتالة الخامة ومرونتها في البنطلون .

جدول (13) يوضح التكرارات والنسب المئوية لآراء الطالبات اتجاه الملائمة الوظيفية للملبس الرياضي المدرسي للمحور الفرعي الثاني : العناية والعمر الاستهلاكي

غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		الجانب الوظيفي للملبس الرياضي	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
المحور الفرعي الثاني : العناية والعمر الاستهلاكي							
32.5%	65	40%	80	27.5%	55	1-	تزول البقع بسهولة من الزي الرياضي
16%	32	27%	54	57%	114	2-	يتغير اتساع وطول الزي "ينكمش" بعد تكرار عمليات الغسيل
12.5%	25	27%	54	60.5%	121	3-	الزي الرياضي يتغير لونه بعد تكرار الغسيل / عدم ثبات لون الزي
27.5%	55	20.5%	41	52%	104	4-	ظهور توبر على الخامة بعد الاستعمال المتكرر
32%	64	21%	42	47%	94	5-	يتجدد الزي الرياضي بعد ارتدائه بفترة بسيطة
44.5%	89	24%	48	31.5%	63	6-	الزي الرياضي لا يحتاج الى كي بعد غسله



أشارت النتائج إلى :

- أن أهم المشكلات التي اتفق الطالبات عليها بنسبة 60% هي عدم ثبات لون الزي الرياضي ، مما يؤدي لتغير اللون بعد تكرار الغسيل ، وقد يرجع ذلك الى خاصية الصباغة للون الأحمر المستخدم في الزي الرياضي بجانب اللون الأبيض ، فضلاً عن عدم توفر خاصية ثبات اللون المتعلق بالخامة ، كما اتفقت 57% من عينة الطالبات على بند انكماش الزي الرياضي بعد تكرار عمليات الغسيل وتغير أبعاده ، ومثلت مشكلة التوبير بعد الاستعمال المتكرر لخامة الزي الرياضي الحالي 52% من ردود الطالبات ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (حبيب ،2015م) في أن مشكلة التوبير كانت من أبرز المشكلات المتعلقة بالغسيل التي لاحظتها أمهات الطلاب في الزي الرياضي المدرسي .
 - أفصحت الردود على أن 47% من الطالبات يعانون من تجعد الخامة بعد الارتداء بفترة بسيطة ، واتفقت نسبة 44.5% من الطالبات على احتياج الزي للكي بعد غسله.
 - أما فيما يخص سهولة زوال البقع من الزي الرياضي اجابت 40% من الطالبات على الموافقة الى حد ما ، بينما اتفقت على ذلك 27.5% من الطالبات على ذلك ، حيث يتضح انها أقل المشكلات التي تخص العناية ظهوراً للطالبات ، ومن ذلك يتضح أن التقييم النهائي للملبس وكفاءته وتقييم خواصه الاستعمالية تأتي بعد الاستخدام الفعلي له ، وهذا ما تؤكد عليه دراسة (Shishoo,2002).
- ومن النتائج السابقة يتضح أن أعلى المشكلات المتعلقة بالعناية والعمر الاستهلاكي من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم ثبات اللون ، الانكماش ، التوبير ، التجعد.

جدول (14) يوضح التكرارات والنسب المئوية لأراء الطالبات اتجاه الملائمة الوظيفية للملبس الرياضي المدرسي للمحور الفرعي الثالث : التصميم

الجانب الوظيفي للملبس الرياضي					
غير موافق		موافق الي حد ما		موافق	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
المحور الفرعي الثالث : التصميم					
41%	82	32.5%	65	26.5%	53
21.5%	43	48%	96	30.5%	61
56.5%	113	32%	64	11.5%	23
8%	16	24.5%	49	67.5%	135
62%	124	29.5%	59	8.5%	17

أشارت النتائج إلى :

- ❖ أن نسبة 62% من الطالبات لم ترتدي القطعة العلوية (الجاكيت) فوق القميص ، مما يدل على أن القطعة زائدة غالباً عن حاجة الطالبات تم إضافة تكلفتها على المستهلك بدون حاجة لها ، ويتفق ذلك مع دراسة (Li,2019) حيث أوضح أن إضافة قطعة لا يتم استعمالها تسبب في زيادة التكلفة وفي إهدار الموارد وزيادة الالتزامات المالية للأسرة .
 - ❖ عدم ملائمة طول البنطلون للطالبات بنسبة 56.5% ، حيث يصعب تعديل طول البنطلون الرياضي في حال عدم ملائمة لطول الطالبة ، كما اشارت 48% من الطالبات بالموافقة الى حد ما على ان الأرجل الواسعة للبنطلون الرياضي تعيق الحركة أثناء أداء التمارين الرياضية ، حيث يتفق ذلك مع دراسة (Li,2019) في أن اتساع الملبس لا يؤثر على المظهر الجمالي فحسب ، ولكن أيضاً على المرونة الجسدية للأنشطة ، حيث تؤدي إلى تعثر الطلاب وسقوطهم ، وأشارت 41% من الطالبات الى عدم الموافقة على سهولة وحرية الحركة أثناء أداء التمارين.
 - ❖ لم تشكل سهولة الخلع والارتداء مشكلة للطالبات ، حيث أشارت 67.5% من الطالبات بان الزي الرياضي سهل الارتداء والخلع.
- ومن النتائج السابقة يتضح أن أعلى المشكلات المتعلقة بالجانب الوظيفي للتصميم من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم ملائمة طول البنطلون ، وعدم الحاجة الى الجاكيت .



جدول (15) يوضح التكرارات والنسب المئوية لأراء الطالبات اتجاه الملائمة الوظيفية للملبس الرياضي المدرسي للمحور الفرعي الرابع : المقاسات

الجانب الوظيفي للملبس الرياضي					
غير موافق		موافق الي حد ما		موافق	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
المحور الفرعي الرابع : المقاسات					
53%	106	33%	66	14%	28
47%	94	37.5%	75	15.5%	31
12%	24	37%	74	51%	102
25.5%	51	40%	80	34.5%	69
28.5%	57	45%	90	26.5%	53
1- أواجه ضيق في منطقة الصدر					
2- أواجه ضيق عند منطقة الأجناب "الأرداف"					
3- البنطلون طويل ويحتاج تقصير ليناسبني					
4- الزي الرياضي ملائم لقياسات جسمي المختلفة					
5- أجد مقاس مناسب لي ضمن المقاسات المتوفرة في السوق					

أشارت النتائج إلى :

- أن 51% من الطالبات يواجهن مشكلة طول البنطلون ، كما أفصحت الردود أن 47% من الطالبات لم يشكل لهن ضيق منطقة الأجناب مشكلة ، بينما 37.5% أشرن الى الموافقة الى حد ما لوجود ضيق عند منطقة الأجناب ، وأشارت ردود الطالبات على أن 53% لم يواجهن ضيقاً في منطقة الصدر .
 - اتفقت الطالبات على ملائمة الزي الرياضي لقياسات الجسم بنسبة 40% بالموافقة الى حد ما و 34.5% بالموافقة ، وأكد على هذه النتيجة موافقتهم بوجود مقاسات تناسبهن ضمن المقاسات المتوفرة في السوق بنسبة 45% كموافقة الى حد ما و 26.5% كموافقة .
- ومما سبق يتضح أن أعلى مشكلة متعلقة بالمقاسات من جهة نظر الطالبات تمثلت في طول البنطلون ، وملاءمة القياسات هي المشكلة الأقل تواجداً في الجانب الوظيفي في الزي الرياضي المدرسي .

ثانياً : الجانب الجمالي للزي الرياضي :

جدول (16) يوضح التكرارات والنسب المئوية لأراء الطالبات اتجاه الملائمة الجمالية للملبس الرياضي المدرسي

الجانب الجمالي للملبس الرياضي					
غير موافق		موافق الي حد ما		موافق	
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
45%	90	33.5%	67	21.5%	43
44.5%	89	27%	54	28.5%	57
67.5%	135	22.5%	45	10%	20
63%	126	29%	58	8%	16
1- يخفي تصميم الزي الرياضي عيوب جسمي					
2- يحقق الزي الرياضي المظهر الجميل والأنيق عند ارتدائه					
3- لون الزي الرياضي يعجبني ويناسب عمري وذوقي					
4- تصميم الزي الرياضي حديث وياكب الملابس الرياضية العالمية					

أشارت النتائج إلى :

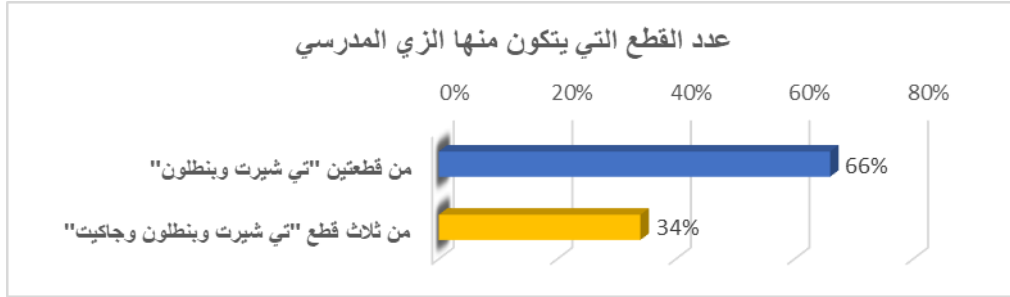
- ✓ اتفاق الطالبات بنسبة 67.5% الى عدم ملائمة اللون لذوقهن واعمارهن ، كما لم توافق الطالبات على أن تصميم الملبس حديث وياكب الملابس الرياضية العالمية بنسبة 63% ، وأسفرت الردود بنسبة 45% الى أن الزي الرياضي المدرسي لا يخفي عيوب الجسم ، كما أنه لم يحقق المظهر الجميل والأنيق عند ارتدائه تبعاً لأراء الطالبات بنسبة 44.5% .
 - ✓ عدم اتفاق الطالبات على جميع بنود الجانب الجمالي للتصميم ، مما يدل على أهمية الاهتمام بالجانب الجمالي ، حيث يعتبر مطلب مهم يجذب اهتمام الطالبات ، واتفقت مع ذلك دراسة (Li,2019) عن الأزياء المدرسية التي أسفرت الي أن الشكل الجمالي للملبس هو جزء مهم جداً لدى الطلاب ، حيث تم إرجاع المشكلات الثلاث الأولى في دراسته إلى التصميم غير الجذاب .
- ومما سبق يتضح أن أعلى المشكلات المتعلقة بالجانب الجمالي من جهة نظر الطالبات تمثلت في عدم ملائمة اللون ، عدم حداثة التصميم .



التساؤل الثاني الذي ينص على :
ما المتطلبات الوظيفية والجمالية للزي الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة المتوسطة ؟
أمكن الإجابة على هذا التساؤل من خلال نتائج استبانة الآراء حول متطلبات وتفضيلات الطالبات للزي الرياضي المدرسي بعد تطبيقها ومعالجتها بالعمليات الاحصائية المناسبة ، حيث أوضحت النتائج ما يلي :
1- عدد القطع التي يتكون منها الزي المدرسي :

جدول (17) عدد القطع التي يتكون منها الزي المدرسي

النسبة %	العدد	عدد القطع التي يتكون منها الزي المدرسي
66%	132	من قطعتين "تي شيرت وبنطلون"
34%	68	من ثلاث قطع "تي شيرت وبنطلون وجاكيت"
100%	200	المجموع



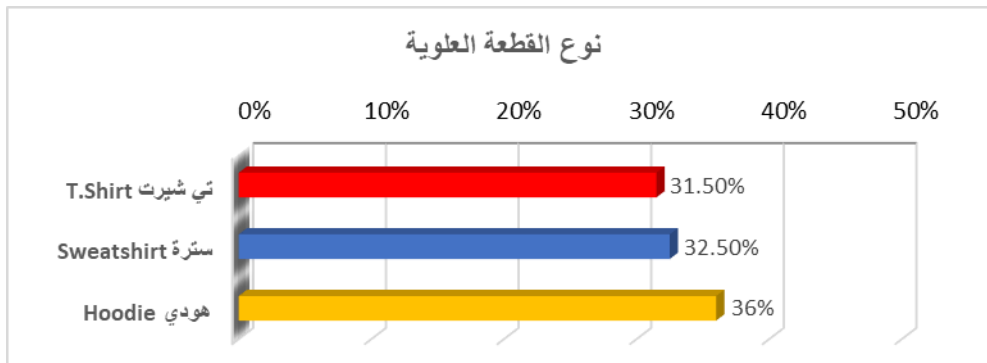
شكل (8) يوضح عدد القطع التي يتكون منها الزي المدرسي

بسؤال الطالبات عن التفضيلات المرغوبة حول عدد القطع يتضح أن تفضيل الطالبات للزي الرياضي المكون من قطعتين يأتي في المرتبة الأولى بنسبة 66% ، بينما نسبة 34% من الطالبات فضلن الزي الرياضي من ثلاث قطع "تي شيرت وبنطلون وجاكيت".

2- نوع القطعة العلوية :

جدول (18) نوع القطعة العلوية

النسبة %	العدد	نوع القطعة العلوية
31.5%	63	تي شيرت (T.Shirt)
32.5%	65	سترة (Sweatshirt)
36%	72	هودي (Hoodie)
100%	200	المجموع



شكل (9) يوضح نوع القطعة العلوية

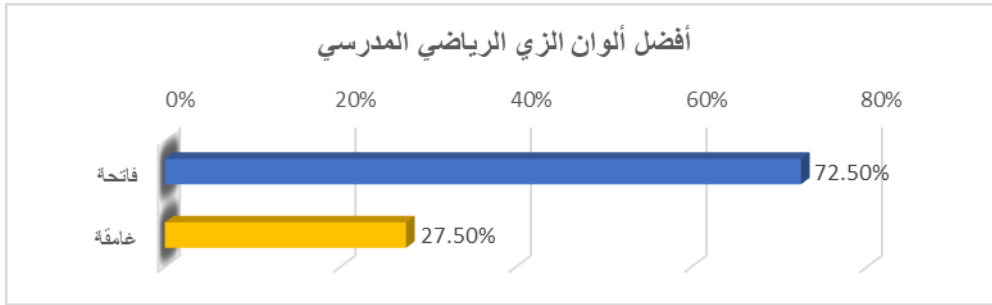
يتضح أن تفضيل الطالبات لأن تكون القطعة العلوية هودي (Hoodie) في المرتبة الأولى بنسبة 36% ، بينما نسبة 32.5% من الطالبات يفضلن السترة (Sweatshirt) ، ونسبة 31.5% من الطالبات يفضلن تي شيرت (T.Shirt) ، ويتضح ان الخيارات الثلاث ذات تفضيل متقارب للطالبات.



3- أفضل ألوان الزي الرياضي المدرسي:

جدول (19) ألوان الزي الرياضي المدرسي التي تفضلها الطالبات

النسبة %	العدد	أفضل ألوان الزي الرياضي المدرسي
72.5%	145	الفاحة
27.5%	55	الغامقة
100%	200	المجموع



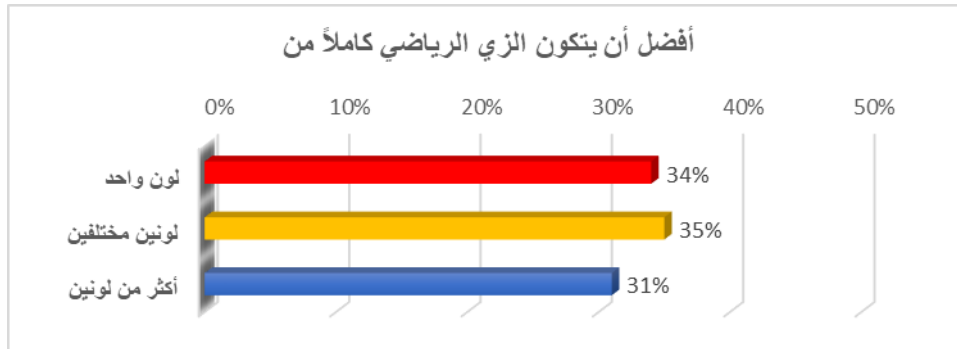
شكل (10) يوضح ألوان الزي الرياضي المدرسية التي تفضلها الطالبات

يتضح أن تفضيل الطالبات للألوان الفاتحة جاء في المرتبة الأولى بنسبة 72.5% ، بينما الطالبات اللاتي يفضلن الألوان الغامقة كانوا بنسبة 27.5% ، ويتفق تفضيل الطالبات للألوان الفاتحة مع ما ذكره (قاسم، 2019م) على أفضلية الألوان الفاتحة للملابس الرياضية ، لما لها من تأثير جيد على الرؤية وانعكاس أشعة الشمس.

4- أفضل أن يتكون الزي الرياضي كاملاً من :

جدول (20) مكونات الزي الرياضي التي تفضلها الطالبات

النسبة %	العدد	أفضل أن يتكون الزي الرياضي كاملاً من
34%	68	لون واحد
35%	70	لونين مختلفين
31%	62	أكثر من لونين
100%	200	المجموع



شكل (11) يوضح مكونات الزي الرياضي التي تفضلها الطالبات

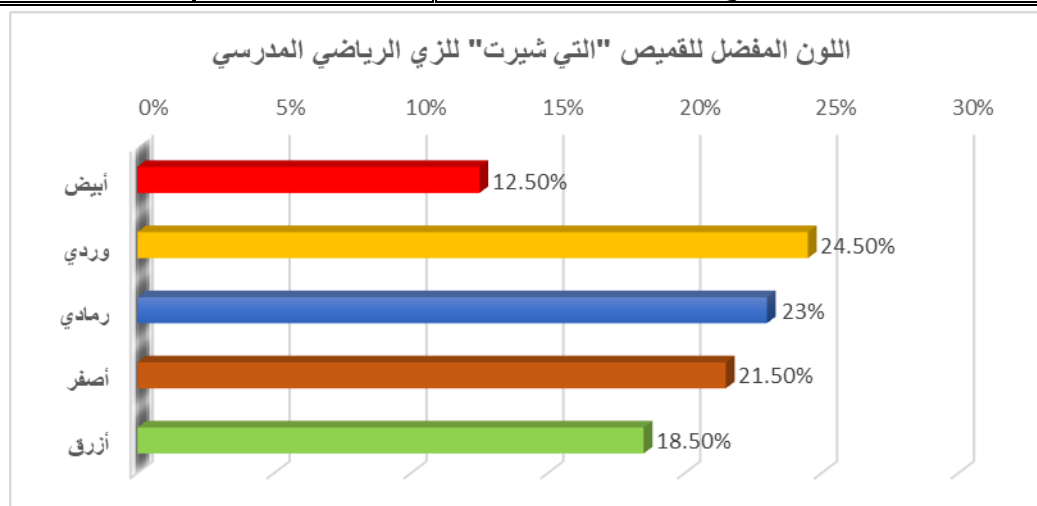
من الجدول يتضح أن تفضيل الطالبات للزي الرياضي المكون من لونين مختلفين جاء في المرتبة الأولى بنسبة 35% ، بينما نسبة 34% من الطالبات يفضلن الزي الرياضي المكون من لون واحد ، ونسبة 31% من الطالبات يفضلن الزي الرياضي بأكثر من لونين ، وتتفق إجابات الطالبات مع نتائج دراسة (Sjahrifa and Fathia, 2019) التي ذكرت بأن العديد من الأفراد يفضلون الملابس الرياضية قليلة الألوان والزخارف .



5- اللون المفضل للقميص T.Shirt للزي الرياضي المدرسي:

جدول (21) اللون المفضل للقميص T.Shirt للزي الرياضي المدرسي من قبل الطالبات

النسبة %	العدد	اللون المفضل للقميص T.Shirt للزي الرياضي المدرسي
12.5%	25	أبيض
24.5%	49	وردي
23%	46	رمادي
21.5%	43	أصفر
18.5%	37	أزرق
100%	200	المجموع



شكل (12) يوضح اللون المفضل للقميص T.Shirt

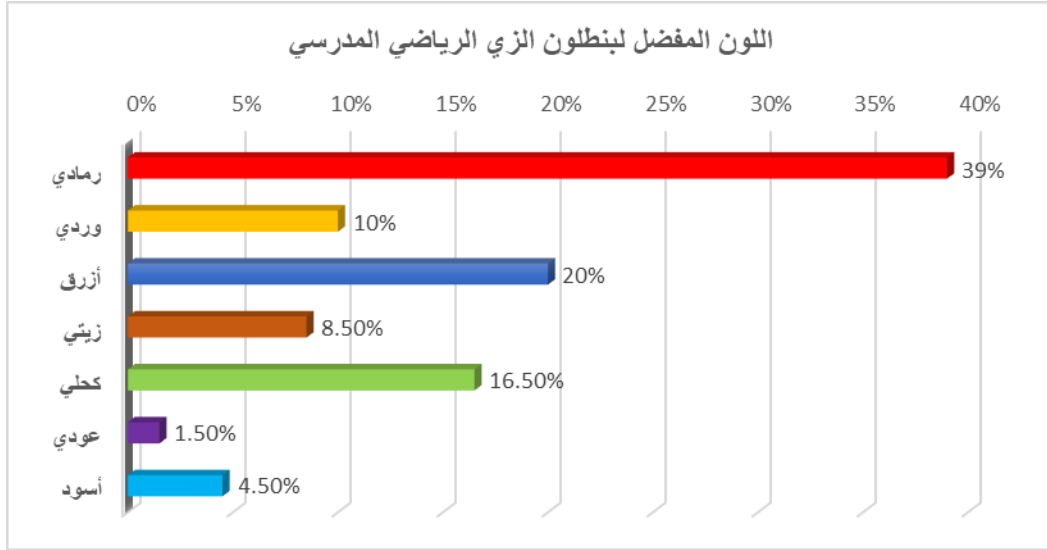
للزي الرياضي المدرسي من قبل الطالبات

من الجدول تتضح الألوان المفضلة للقميص ، حيث جاء اللون الوردي في المرتبة الأولى بنسبة 24.5% ، بينما جاء اللون الرمادي في المرتبة الثانية بنسبة 23% ، وجاء اللون الأصفر في المرتبة الثالثة بنسبة 21.5% ، وجاء اللون الأزرق في المرتبة الرابعة بنسبة 18.5% ، أما اللون الأبيض فجاء في المرتبة الأخيرة بنسبة 12.5% .

6- اللون المفضل لبنتولون الزي الرياضي المدرسي :

جدول (22) اللون المفضل لبنتولون الزي الرياضي المدرسي من قبل الطالبات

النسبة %	العدد	اللون المفضل لبنتولون الزي الرياضي المدرسي
39%	78	رمادي
10%	20	وردي
20%	40	أزرق
8.5%	17	زيتي
16.5%	33	كحلي
1.5%	3	عودي
4.5%	9	أسود
100%	200	المجموع



شكل (13) يوضح اللون المفضل لبنطلون الزي الرياضي المدرسي من قبل الطالبات

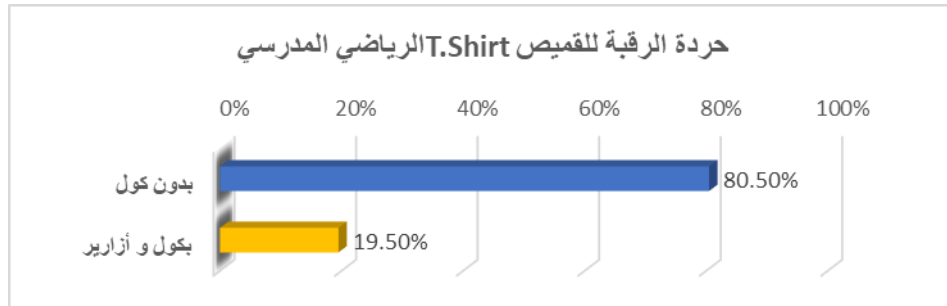
من الجدول يتضح أن اللون الرمادي جاء كان المفضل للبنطلون في المرتبة الأولى بنسبة 39% ، بينما جاء اللون الأزرق في المرتبة الثانية بنسبة 20% ، وجاء اللون الكحلي في المرتبة الثالثة بنسبة 16.5% ، وجاء اللون الوردي في المرتبة الرابعة بنسبة 10% ، أما اللون الزيتي فجاء في المرتبة الخامسة بنسبة 8.5% ، وجاء اللون الأسود في المرتبة السادسة بنسبة 4.5% ، وجاء اللون العودي في المرتبة الأخيرة بنسبة 1.5%.

متطلبات التفاصيل الملبسية لتصميم

1- أن تكون حردة الرقبة للقميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي :

جدول (23) شكل حردة الرقبة للقميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي

النسبة %	العدد	حردة الرقبة للقميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي
80.5%	161	بدون كول
19.5%	39	بكول و أزارير
100%	200	المجموع



شكل (14) يوضح شكل حردة الرقبة للقميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي

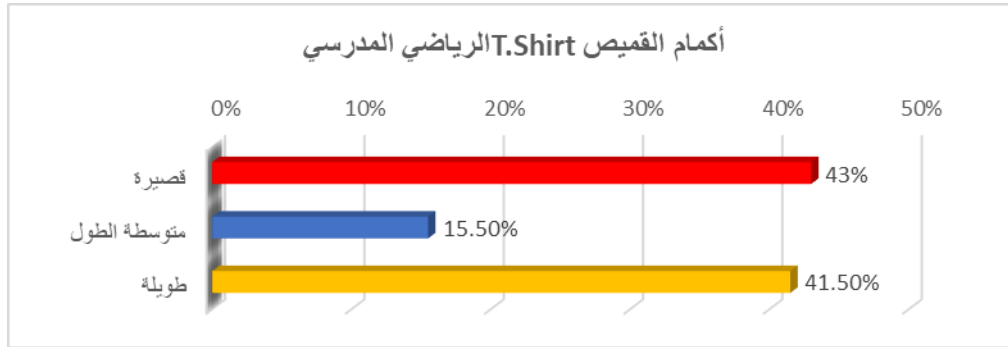
يتضح من الجدول أن متطلب الطالبات لحردة رقبة القميص "T-shirt" بدون كول هي الأكثر تفضيلاً بنسبة 80.5% ، بينما 19.5% فضلن حردة رقبة القميص "تي شيرت" بكول و أزارير.



2- أن تكون أكمام القميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي :

جدول (24) طول أكمام القميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي

النسبة %	العدد	أكمام القميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي
43%	86	قصيرة
15.5%	31	متوسطة الطول
41.5%	83	طويلة
100%	200	المجموع



شكل (15) يوضح طول أكمام القميص (T.Shirt) الرياضي المدرسي

يتضح من الجدول التقارب في التفضيل بين الأكمام القصيرة والطويلة ، حيث جاءت متطلبات الطالبات لأكمام القميص القصيرة بنسبة 43% ، ونسبة 41.5% فضلن الأكمام الطويلة ، بينما نسبة 15.5% من الطالبات فضلن الأكمام المتوسطة.

3- طول القميص (T.Shirt) :

جدول (25) طول القميص (T.Shirt)

النسبة %	العدد	طول القميص (T.Shirt)
73.5%	147	يصل الى الوسط
26.5%	53	يصل الى منتصف الفخذ
100%	200	المجموع



شكل (16) يوضح طول القميص (T.Shirt)

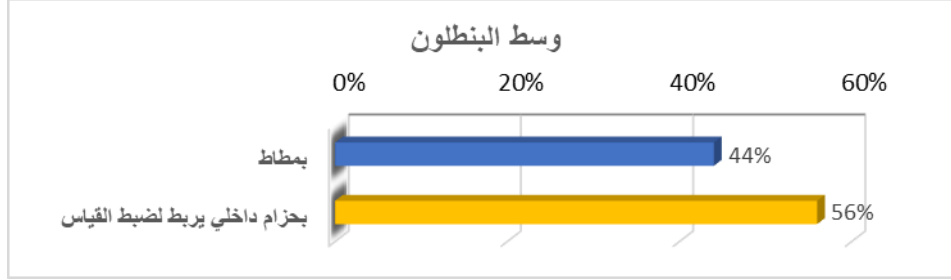
يتضح من الجدول متطلبات الطالبات لطول القميص ، حيث جاءت النتائج بنسبة 73.5% لصالح طول القميص "T-shirt" إلى الوسط ، بينما 26.5% من الطالبات فضلن أن يكون طول القميص إلى منتصف الفخذ.



4- ان يكون وسط البنطلون :

جدول (26) وسط البنطلون

النسبة %	العدد	وسط البنطلون
44%	88	بمطاط
56%	112	بحزام داخلي يربط لضبط القياس
100%	200	المجموع



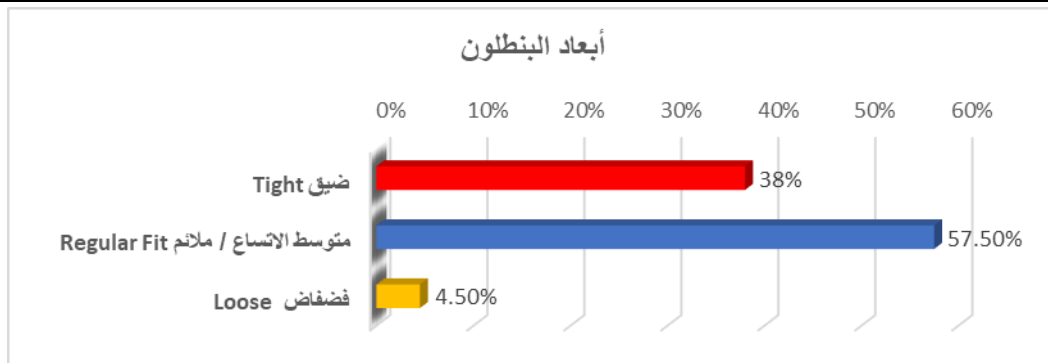
شكل (17) يوضح وسط البنطلون

يتضح من الجدول أن متطلبات الطالبات لوسط البنطلون بحزام داخلي يربط لضبط القياس جاءت بنسبة 56%، بينما 44% من الطالبات فضلن أن يكون وسط البنطلون بمطاط .

5- أبعاد البنطلون :

جدول (27) أبعاد البنطلون التي تفضلها الطالبات

النسبة %	العدد	أبعاد البنطلون
38%	76	ضيقة (Tight)
57.5%	115	متوسط الاتساع / ملائم (Regular Fit)
4.5%	9	فضفاض (Loose)
100%	200	المجموع



شكل (18) يوضح أبعاد البنطلون التي تفضلها الطالبات

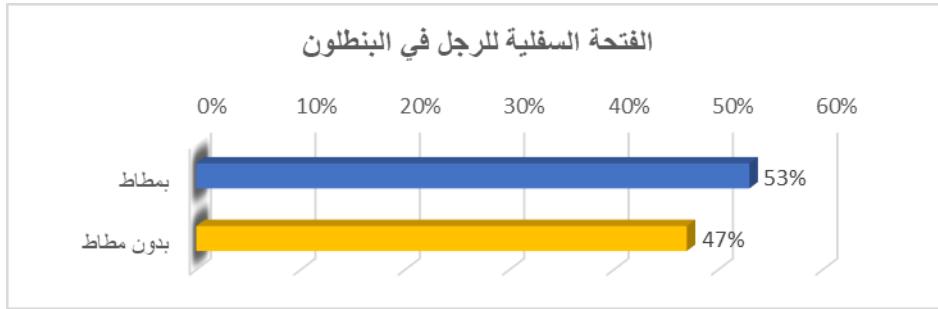
يتضح من الجدول أن متطلبات الطالبات لأبعاد البنطلون متوسط الاتساع / ملائم (Regular Fit) جاءت بنسبة 57.5% ، بينما 38% فضلن البنطلون الضيق (Tight) ، وفضل 4.5% من الطالبات البنطلون الفضفاض (Loose) .



6- الفتحة السفلية للرجل في البنطلون :

جدول (28) الفتحة السفلية للرجل في البنطلون

النسبة %	العدد	الفتحة السفلية للرجل في البنطلون
53%	106	بمطاط
47%	94	بدون مطاط
100%	200	المجموع



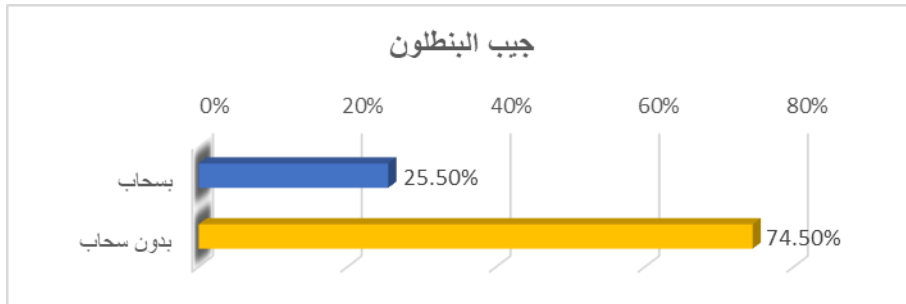
شكل (19) يوضح الفتحة السفلية للرجل في البنطلون

يتضح من الجدول تفضيل الطالبات لتصميم الفتحة السفلية لرجل البنطلون بمطاط بنسبة 53% ، بينما 47% من الطالبات فضلن فتحة الرجل في البنطلون بدون مطاط .

7- ان يكون جيب البنطلون :

جدول (29) جيب البنطلون

النسبة %	العدد	جيب البنطلون
25.5%	51	بسحاب
74.5%	149	بدون سحاب
100%	200	المجموع



شكل (20) يوضح جيب البنطلون

يتضح من الجدول تفضيل الطالبات لتصميم جيب البنطلون بدون سحاب بنسبة 74.5% ، بينما 25.5% فضلن جيب البنطلون بسحاب .

التوصيات :

- 1- الأخذ بتفضيلات ومتطلبات الطالبات عند تصميم وإنتاج الأزياء المدرسية لما لذلك من تأثير كبير عليهن في قبول الزي .
- 2- الاهتمام بوضع مواصفات واشتراطات قياسية محلية للأزياء المدرسية والتي تتضمن المتطلبات الوظيفية واعتمادها من قبل الجهات المختصة .
- 3- وضع لائحة وأسس لملايس التربية الرياضية من قبل المختصين بوزارة التعليم .
- 4- استخدام الألوان المفضلة للطالبات والملائمة للمرحلة العمرية والمناخ السائد .
- 5- اجراء المزيد من الدراسات للزي الرياضي المدرسي للطالبات للعمل علي تلبية احتياجاتهن ومتطلباتهن .



المراجع :

- 1- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين (1994م) : لسان العرب ، دار صادر ، ط3 ، المجلد الرابع عشر ، بيروت ، لبنان .
- 2- الحامد ، محمد بن معجب ، زياده ، مصطفى عبدالقادر ، العتيبي ، بدر بن جويعد ، متولي ، نبيل عبدالخالق (2007م) : التعليم في المملكة العربية السعودية ، رؤية الحاضر واستشراف المستقبل ، مكتبة الرشد ناشرون ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- 3- الرشدي ، بشير صالح (2000م) : مناهج البحث التربوي / رؤية تطبيقية مبسطة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ط1 .
- 4- الشيخ ، احمد محمود عبده ، نصر ، مني محمد سيد ، عفيفي ، ولاء طه مهدي عبد الحميد (2020) : استخدام ألياف الميكروفيبر في إنتاج ملابس الإحماء الرياضية ذات الطبقة الواحدة ، مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية ، الجمعية العربية للحضارة والفنون الإسلامية ، ع19 .
- 5- الصاوي ، سماح محمد وسويلم ، زينب محمد (2016م) : متطلبات تصميم وإنتاج زي تلميذات المرحلة الابتدائية ، مجلة التصميم الدولية ، مج 6 ، ع 4 .
- 6- المنصور ، موسى عبد الرحمن (2017م) : متطلبات الأداء لتصميم وإنتاج الملابس الآمنة للأطفال في ضوء المتغيرات التكنولوجية ، كلية التصاميم والاقتصاد المنزلي ، القصيم ، السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 7- النجاوي ، أحمد فؤاد (2010م) : تكنولوجيا تجهيز الأقمشة القطنية (تحضير ، صباغة ، تجهيز) ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية .
- 8- حبيب ، هدى سعيد (2005م) : دراسة خواص أقمشة الملابس الرياضية ومدى ملاءمتها من الناحية الوظيفية لطلاب المرحلة الابتدائية ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي ، مكة المكرمة ، قسم الملابس والنسيج ، السعودية ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- 9- زهر ، شمس الدين (2017م) : دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشجيع ممارسة الرياضة المدرسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة .
- 10- سويلم ، زينب محمد حسين مصطفى (2017م) : متطلبات تصميم الزي الموحد لمضيفات الطيران ، مجلة التصميم الدولية ، الجمعية العلمية للمصممين ، مج7 ، ع 1 .
- 11- سيد ، فائزة فتحي وعبد الغفار ، شهربان جابر (2003م) : تفعيل أداء الجودة الشاملة في المنتج الرياضي المصري بدراسة آراء المستهلك ومشاكل التصنيع ، مجلة علوم وفنون ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، مج15 ، ع4 .
- 12- شتيوي ، صبرين محمود (2017م) : ملائمة الأداء الوظيفي للملابس الرياضية مع جسم لاعب كرة القدم ، مجلة الفنون والعلوم التطبيقية ، جامعة دمياط ، كلية الفنون التطبيقية ، مج4 ، ع 2 .
- 13- عبد الحميد ، جيهان محمود وإبراهيم ، عواطف بهيج محمد (2016م) : تحديد جودة خواص الأداء للملابس الرياضية أحادية وثنائية الطبقة باستخدام تركيبات بنائية جديدة ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، كلية التربية النوعية ، ع42 .
- 14- عبد اللطيف ، رباب طاهر محمد (2015م) : دراسة معايير الراحة الفسيولوجية والسيكولوجية للزي المدرسي ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، كلية التربية النوعية ، ع38 .
- 15- قاسم ، مدحت (2019م) : الرياضة والتربية الصحية ، مكتبة الرشد ناشرون ، ط1 ، المملكة العربية السعودية ، الرياض .
- 16- لخضر ، بوزاهر (2018م) : أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة محمد خيضر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، بسكرة .
- 17- محسن ، فراس محمود والكاظم (2017م) : مشكلات الزي الموحد في المدارس الابتدائية للبنات من وجهة نظر المديرات ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، مج19 ، ع 4 .
- 18- Alazzawi, Abdulsattar Abdulbaqi (2019). Brand personality dimensions of Nike sportswear-an empirical analysis, University of Bahrain, Bahrain, Journal of Business and Retail Management Research (JBRMR), Vol. 13 Issue 4



- 19-Bait, S., Shrivastava, N., Behera, J., Ramakrishnan, V., Dayal, A., Jadhav, G. (2019). Development of sportswear with enhanced moisture management properties using cotton and regenerated cellulosic fibers. *Indian Journal of Fiber and Textile Research*.
- 20-Brzeziński, S., Malinowska, G., & Nowak, T. (2005). High-tech sports clothing with a high comfort of use made from multi-layer composite materials. *Fibers & Textiles in Eastern Europe*, 13(4),
- 21-Erickson, Kira Jewell (2017). Understanding Minnesota Muslim Girls' Experiences with Current Sports Uniforms and Their Preferences for the Design of Culturally Sensitive Sports Uniforms . Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy,
- 22-Ishtiaque, SM and Gupta, S (2000) Proceedings on smart textiles, their pro-duction and market strategies.
- 23-Kanthati Prathyusha, Devi.A , Anitha.D (2015) Smart Uniforms for Primary School Children, *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)* , e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845.
- 24-Li, Peijing (2019): Designing an Elementary School Uniform with Functions of Fit, Comfort, and Road Safety. *Fashion Practice, The Journal of Design, Creative Process & the Fashion Industry*.
- 25-Lu, J., & Xu, Y. (2015). Chinese young consumers' brand loyalty toward sportswear products: a perspective of self-congruity. *Journal of Product & Brand Management*.
- 26-Öndoğan, Ziyet; Şen Kılıç, Arzu; Boz, Serkan; Tama, Derya; Encan, Berna Cüreklibatır; Necef, Özlem Kurtoğlu, (2016) Research on sportswear buying behavior of university students, *SHS Web of Conferences* ,26.
- 27-Shishoo, Roshan. (2002), "Recent developments in materials for use in protective clothing", *International Journal of Clothing Science and Technology*, Vol. 14 No. 3/4.
- 28-Sule, A.D., Sarkar, R.K.and Bardhan, M.K. (2004). Development of sportswear for Indian conditions. *Manmade Textiles in India*, 123-129.
- 29-Uttam, D (2013). Active Sportswear Fabrics. *International Journal of IT, Engineering and Applied Sciences Research*, 2 (1), 34-40.
- 30-Yazid, Muhammad Ghufon (2016) (Designing a Modest Sportswear to Provide Comfort in Daily Sports Activities for Muslim Women Wearing Hijab.Thesis or Dissertation. (Sugiura, Kazunori).
- 31- <https://www.vision2030.gov.sa/ar/node/10>