"تمكين المراهقات عبر الابتكارات الرقمية نحو مستقبل رياضي مستدام"

بان سيف الدين محمود

العراق/جامعة بابل/كلية القانون

Ban.saif@uobabylon.edu.iq

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف كيفية استخدام الابتكارات الرقمية كأداة لتمكين المراهقات نحو مستقبل رياضي مستدام. سنناقش الأبعاد المختلفة لهذه الابتكارات، وكيف يمكن أن تسهم في تعزيز المشاركة الرياضية، وتحسين الأداء، وتطوير الوعي الصحي بين المراهقات. من خلال تسليط الضوء على هذه الجوانب، يسعى البحث إلى تقديم توصيات عملية لدعم الجهود الرامية إلى تحقيق استدامة رياضية فعالة ومؤثرة. استخدام الباحث منهج الدراسة : تم تحديد المنهج الوصفي من خلال الدراسة النوعية، الكمية، وكانت أداة البحث: تصميم استبيانات، مقابلات، أو مجموعات تركيز لجمع البيانات. وجاءت المتغيرات المستقلة (المراهقات عبر الابتكارات الرقمية، مستقبل رياضي مستدام) والتابعة (مستقبل رياضي مستدام)، تم اختيار العينة من الفئات المستهدفة (مثل الطالبات، التدريسيات في مجال التربية الرياضية) كان عددهم (٥٠) طالبة وتدريسية وتم استخدام طرق عينة عشوائية أو طبقية لضمان تمثيل جيد. وكانت الاستنتاجات أظهرت الدراسة وجود تأثير واضح لاستخدام الابتكارات الرقمية في تعزيز ثقة المراهقات بالمشاركة في الأنشطة الرياضية، مما يدل على أهمية دمج التكنولوجيا الحديثة لتحفيز الشابات على المشاركة الرياضية بشكل أكثر فعالية ،تبين أن استخدام التقنيات الرقمية يساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الرياضية وزيادة الوعي الصحي لدى المراهقات، مما يعزز قدرتهن على تحسين الأداء الرياضي وفهم الأبعاد الصحية المرتبطة بالرياضة ،دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية أدى إلى تحسين كبير في مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات، مما يبرز أهمية استخدام التكنولوجيا في تعزيز التعليم الرياضي وجعله أكثر تفاعلية وشمولية. وكانت التوصيات: العمل على تطوير برامج ومناهج تعليمية تدمج الابتكارات الرقمية في التربية البدنية، بما يشمل أدوات مثل التطبيقات التفاعلية ومنصات التعلم الإلكتروني –تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربين والمعلمين لتزويدهم بالمهارات اللازمة لاستخدام التقنيات الرقمية بفعالية، مع التركيز على رفع وعي الفتيات بفوائد الرياضة الرقمية. – دعم المبادرات المجتمعية والمؤسسات التعليمية لإطلاق مشاريع تستهدف تعزيز مشاركة المراهقات في الأنشطة الرياضية من خلال تطبيقات وألعاب مبتكرة تعتمد على التكنولوجيا الحديثة.

الكلمات الافتتاحية: المراهقات، الابتكارات الرقمية، مستقبل رياضي مستدام

Abstract

This study aims to explore how digital innovations can be used as a tool to empower adolescent girls towards a sustainable sports future. We will discuss the different dimensions of these innovations, and how they can contribute to enhancing sports participation, improving performance, and developing health awareness among adolescent girls. By highlighting these aspects, the research seeks to provide practical recommendations to support efforts aimed at achieving effective and influential sports sustainability. The researcher used the study method: The descriptive method was determined through the qualitative, quantitative study, and the research tool was: designing questionnaires, interviews, or focus groups to collect data. The independent variables (adolescent girls through digital innovations, sustainable sports future) and the dependent (sustainable sports future) came, the sample was selected from the target groups (such as female students, female teachers in the field of physical education) their number was (50) female students and female teachers, and random or stratified sample methods were used to ensure good representation. The conclusions of the study showed a clear impact of using digital innovations in enhancing adolescent girls' confidence in participating in sports activities, indicating the importance of integrating modern technology to motivate young women to participate in sports more effectively. It was found that the use of digital technologies contributes significantly to developing sports skills and increasing health awareness among adolescent girls, which enhances their ability to improve sports performance and understand the health dimensions associated with sports. Integrating digital innovations into physical education curricula led to a significant improvement in the level of sports participation among adolescent girls, highlighting the importance of using technology to enhance sports education and make it more interactive and comprehensive. The recommendations were: Work on developing educational programs and curricula that integrate digital innovations into physical education, including tools such as interactive applications and e-learning platforms - Organizing workshops and training courses for coaches and teachers to provide them with the skills necessary to use digital technologies effectively, with a focus on raising girls' awareness of the benefits of digital sports. - Supporting community initiatives and educational institutions to launch projects aimed at enhancing adolescent girls' participation in sports activities through innovative applications and games based on modern technology.

Keywords: Adolescent girls, digital innovations, sustainable sports future

المقدمة:

تُعتبر الرياضة أداة قوية لتعزيز التنمية الشخصية والاجتماعية للمراهقات، حيث تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز مهارات التعاون والقيادة. في عصر التحولات الرقمية السريعة، تبرز الابتكارات التقنية كوسيلة فعالة لتمكين المراهقات وتحفيزهن على المشاركة الفعّالة في الأنشطة الرياضية. (Hillery, 2023)

تمكين الفتيات المراهقات من خلال الابتكارات الرقمية نحو مستقبل رياضي مستدام ينطوي على دمج المهارات والتقنيات الرقمية في حياتهن اليومية وأنشطتهن، وتعزيز التنمية الشخصية والمجتمعية. يمكن أن يؤدي إدراج الحوكمة الرقمية في تخطيط المنتزهات، كما رأينا في الهند، إلى تعزيز الرفاهية العقلية من خلال إنشاء مساحات عامة شاملة تشجع النشاط البدني بين الفتيات المراهقات، اللواتي غالبًا ما يواجهن الاستبعاد من مثل هذه البيئات (Hillery, 2023)

تُظهر مبادرات مثل فتيات الذكاء الرقمي (DI–girls) في ماليزيا إمكانات المهارات الرقمية للنهوض بالفتيات المحرومات اجتماعيًا واقتصاديًا، وتمكينهن من التغلب على حواجز البنية التحتية والثقافية، وتعزيز الابتكار وريادة الأعمال (Mohammed, 2024)

في مجال التربية البدنية، يتم دمج التقنيات الرقمية بشكل متزايد في المناهج الدراسية، على الرغم من الحاجة إلى مناهج أكثر شمولاً تشرك الطلاب بشكل حاسم في الوسائط الرقمية وتأثيرها على الرياضة والأنشطة البدنية (Célio, 2024)علاوة على ذلك، تعد الكفاءة الذاتية للتكنولوجيا الرقمية أمرًا بالغ الأهمية لتمكين المرأة وتعزيز الابتكار الرقمي، كما يتضح من الدراسات في المملكة العربية السعودية، والتي تسلط الضوء على أهمية التوجه الريادي والمهارات الرقمية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة .(Chiranjeeb, 2018)

مشكلة الدراسة :

تواجه المراهقات تحديات متعددة تعيق مشاركتهن الفعّالة في الأنشطة الرياضية، بما في ذلك نقص الثقة بالنفس، والقيود الاجتماعية، وعدم توفر البنية التحتية المناسبة. في كثير من الأحيان، يُستبعدن من المساحات العامة التي تشجع على النشاط البدني، مما يؤثر سلبًا على صحتهن النفسية والجسدية. كما أن نقص المهارات الرقمية يحد من قدرتهن على الاستفادة من الابتكارات التكنولوجية التي يمكن أن تعزز تجربة الرياضة.، لحل هذه المشكلة، يمكن الاستفادة من الابتكارات الرقمية لتمكين المراهقات وتعزيز مشاركتهن في الرياضة. يتطلب ذلك دمج المهارات الرقمية في أنشطة الحياة اليومية، مما يسهل عليهن الوصول إلى المعلومات والموارد اللازمة. على سبيل المثال، يمكن أن تسهم مبادرات مثل "فتيات الذكاء الرقمي" في ماليزيا في تعزيز المهارات الرقمية للفتيات المحرومات، مما يمكّنهن من التغلب على الحواجز الثقافية والبنية التحتية. ، علاوة على ذلك، يجب أن يتم دمج

التقنيات الرقمية في مناهج التربية البدنية، مما يعزز الوعي بأهمية الرياضة والأنشطة البدنية. من خلال تعزيز الكفاءة الذاتية في استخدام التكنولوجيا، يمكن أن تُحدث الفتيات تأثيرًا إيجابيًا على مجتمعاتهن، مما يسهم في بناء مستقبل رياضي مستدام. في النهاية، إن تمكين المراهقات عبر الابتكارات الرقمية ليس مجرد خطوة نحو تعزيز مشاركتهن في الرياضة، بل هو استثمار في صحتهن النفسية والجسدية، مما يساعد على خلق مجتمعات أكثر شمولية ورفاهية، من خلال هذا الإطار، نأمل أن نفتح آفاق جديدة لفهم دور التكنولوجيا في تعزيز الرياضة لدى المراهقات، مما يسهم في بناء مجتمع رياضي شامل ومستدام.

أهمية الدراسة:

- تعزز الابتكارات الرقمية ثقة المراهقات ويدعم مشاركتهن الفعّالة في الأنشطة الرياضية.
- تسهم دمج التقنيات الرقمية في إنشاء بيئات رياضية مستدامة تلبي احتياجات الفتيات.
- تساعد على تجاوز الحواجز الاجتماعية والثقافية، ويعزز الفرص في الابتكار وريادة الأعمال.
- توفر مساحات شاملة تعزز النشاط البدني وتساهم في تحسين الرفاهية العقلية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف كيفية استخدام الابتكارات الرقمية كأداة لتمكين المراهقات نحو مستقبل رياضي مستدام. سنناقش الأبعاد المختلفة لهذه الابتكارات، وكيف يمكن أن تسهم في تعزيز المشاركة الرياضية، وتحسين الأداء، وتطوير الوعي الصحي بين المراهقات. من خلال تسليط الضوء على هذه الجوانب، يسعى البحث إلى تقديم توصيات عملية لدعم الجهود الرامية إلى تحقيق استدامة رياضية فعالة ومؤثرة.

تساؤلات الدراسة :

١. كيف يمكن للابتكارات الرقمية تعزيز ثقة المراهقات ومشاركتهن الفعالة في الأنشطة الرياضية؟
٢. ما هي الأثر الذي تتركه التقنيات الرقمية على تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي لدى المراهقات؟
٣. كيف يمكن دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية لتحقيق استدامة رياضية تلبي احتياجات الفتيات المراهقات؟

متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : المراهقات عبر الابتكارات الرقمية
- المتغير التابع : مستقبل رياضي مستدام

فروض الدراسة :

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ثقة المراهقات في المشاركة في الأنشطة الرياضية بناءً على استخدام الابتكارات الرقمية.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي لدى المراهقات نتيجة لاستخدام التقنيات الرقمية.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات بناءً على دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية.

مصطلحات الدراسة :

–المراهقات: تُعرف المراهقات بأنهن الفتيات في مرحلة المراهقة، والتي تمتد عادة من سن ١٠ إلى ١٩ عامًا. تعتبر هذه المرحلة حاسمة في تطوير الهوية الشخصية والاجتماعية، حيث يواجه المراهقون تحديات متعددة تتعلق بالنمو الجسدي والعاطفي والاجتماعي. تُعتبر الرياضة وسيلة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس وتطوير المهارات الاجتماعية لدى المراهقات. (Trends in Adolescent Health: Successes and Challenges From 2010 to the PresentBeckwith, Sam et al.)

–الابتكارات الرقمية: تشير الابتكارات الرقمية إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة، مثل التطبيقات، والبرمجيات، والأجهزة الذكية، لتحسين الأداء وتسهيل الوصول إلى المعلومات والخدمات. في سياق الرياضة، تشمل الابتكارات الرقمية أدوات مثل تطبيقات تتبع الأداء، منصات التدريب الافتراضية، وتقنيات الذكاء الاصطناعي التي تعزز من تجربة الممارسين وتساعدهم على تحقيق أهدافهم. (غازي، ٢٠٢٢)

–مستقبل رياضي مستدام: بأنه ذلك الذي يضمن استمرارية الأنشطة الرياضية بطريقة تحافظ على الموارد البيئية والاجتماعية، وتلبي احتياجات الأجيال الحالية والمستقبلية. يتضمن هذا المفهوم تعزيز المشاركة الشاملة، وتوفير بيئات رياضية ملائمة، واستخدام الابتكارات التكنولوجية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة في المجال الرياضي. (مجدي، ٢٠٢٣)

الجزء النظري

- إن تمكين الفتيات المراهقات من خلال الابتكارات الرقمية هو نهج متعدد الأوجه يدمج التكنولوجيا والتعليم والرعاية الاجتماعية لتعزيز مستقبل رياضي مستدام. تسلط الدراسات السابقة الضوء على أهمية التقنيات الرقمية في التخفيف من نقاط الضعف بين الفتيات المراهقات. على سبيل المثال، يوفر حل G-Power الرقمي في الهند إطارًا شاملاً لمواجهة تحديات مثل زواج الأطفال والاتجار من خلال دمج برامج التعليم والصحة والحماية، وبالتالي تقديم رؤية بزاوية ٣٦٠ درجة لنقاط الضعف الفردية وتمكين التدخلات في الوقت المناسب (Ghosh et al., 2019) (Ghosh et al., 2016). بالإضافة إلى ذلك، تم التأكيد على دور تعليم الكمبيوتر في تمكين الشباب كعنصر حاسم للتنمية المستدامة، وتزويد الشباب بالمهارات اللازمة للاستدامة الاقتصادية والمهنية ("Empowering Youth for Future Sustainable Development Through Integration of ICT Using Computer Education for Youth Capacity Building And Emancipation", 2022). علاوة على ذلك، يتم استكشاف مدى تعقيد النوع الاجتماعي ومحو الأمية والتكنولوجيا، والدعوة إلى دعم الفتيات في التعامل مع ممارسات تمكين محو الأمية عبر الإنترنت، والتي يمكن أن تكون حاسمة أثناء انتقالهن من الطفولة إلى البلوغ (Williams, 2006). توضح برامج مثل برنامج التمكين المتكامل لشركة Bal Raksha Bharat أيضًا الإمكانات التحويلية للمبادرات المستهدفة، مثل الزواج بدون لعب الأطفال وساشاكت كيشوري، في تمكين الفتيات المراهقات والشابات من خلال أطر شاملة تلبي الاحتياجات الفورية والطويلة الأجل (CHANDA, 2024). بشكل جماعي، تؤكد هذه الدراسات على إمكانات الابتكارات الرقمية لتمكين الفتيات المراهقات، ليس فقط من خلال معالجة نقاط الضعف ولكن أيضًا من خلال تعزيز قدرتهن على المشاركة والمساهمة في مستقبل رياضي مستدام.

-الدراسات السابقة :

- دراسة (2022 ,--------) بعنوان : " تمكين الشباب من أجل التنمية المستدامة في المستقبل من خلال تكامل تكنولوجيا المعلومات والاتصالات باستخدام تعليم الكمبيوتر لبناء قدرات الشباب وتحررهم"،و كانت النتائج تؤكد الورقة أن الشباب عنصر حاسم في التنمية المستدامة للأمة. يُنظر إليها على أنها أكبر استثمار للمستقبل، وقادرة على إحداث تغييرات إيجابية في مختلف قطاعات المجتمع، بما في ذلك المجالات الاقتصادية والسياسية والثقافية

– دراسة (Chiranjeeb G. S.) بعنوان "التخفيف من ضعف الفتيات المراهقات من خلال الاستخدام المبتكر للتكنولوجيات الرقمية: رؤى من تجربة ميدانية" و كانت النتائج مهمة من تجربة ميدانية أجريت في منطقتين في ولاية البنغال الغربية بالهند، مع التركيز على الحل الرقمي المبتكر المسمى G–Power والذي يهدف إلى التخفيف من نقاط الضعف لدى الفتيات المراهقات. فيما يلي النتائج الرئيسية–التقييم الشامل للثغرات المناسبة: أتاح حل G–Power رؤية ٣٦٠ درجة للفتيات من خلال دمج البيانات عبر مجالات مختلفة مثل التعليم والصحة والتغذية والحماية. سمح هذا النهج الشامل بالتنبؤ بشكل أفضل بنقاط الضعف المحتملة، وتسهيل التدخلات في الوقت المناسب لمنع قضايا مثل زواج الأطفال وعمالة الأطفال وحمل الأطفال والاتجار ،رؤى تعتمد على البيانات: قدم تحليل البيانات التي تم جمعها أثناء التجربة الميدانية رؤى قيمة في المجالات المحددة التي يمكن تحسين البرنامج فيها. هذه المعلومات ضرورية لصانعي القرار على مختلف المستويات المجتمعية، من القرى إلى المناطق، مما يضمن أن التدخلات مصممة وفقًا للاحتياجات الفريدة للمجتمعات ،تنفيذ البرامج المتقاربة: أبرزت النتائج أهمية تشغيل البرامج بطريقة متقاربة وليس بمعزل عن غيرها. أثبت هذا النهج أنه أكثر فعالية في معالجة نقاط الضعف متعددة الأوجه التي تواجهها الفتيات المراهقات، مما يدل على أن الاستراتيجيات المتكاملة تحقق نتائج أفضل

– دراسة (Bronwyn, 2006) بعنوان "قوة الفتيات في العالم الرقمي: مع الأخذ في الاعتبار مدى تعقيد النوع الاجتماعي ومحو الأمية والتكنولوجيا. " كانت النتائج و خاصة خلال فترة المراهقة. عندما تنتقل الفتيات من الطفولة إلى مرحلة البلوغ، يواجهن العديد من الروايات الثقافية التي يمكن أن تعزز أو تحد من إدراكهن الذاتي وتشكيل الهوية، نقص التوجيه للمراهقين: يشير المؤلف إلى وجود فجوة حرجة في توجيه البالغين فيما يتعلق بالهوية الجنسية وممارسات محو الأمية. هناك غياب ملحوظ للتعليمات المتماسكة والمباشرة للمراهقين، مما قد يجعلهم يتعاملون مع هذه القضايا المعقدة إلى حد كبير بمفردهم .

– دراسة (PRANAB, 2024) بعنوان " تحفيز التغيير: رحلة بال راكشا بهارات نحو تمكين المراهقات والشابات نحو التكنولوجيا الرقمية " كانت النتائج يجب أن تنظر المبادرات المستقبلية في نهج أكثر شمولية للتمكين، لا يتناول فقط الجوانب التعليمية والاقتصادية ولكن أيضًا الصحة والسلامة والرفاهية الاجتماعية. يمكن أن تؤدي هذه الاستراتيجية الشاملة إلى نتائج أكثر استدامة للفتيات المراهقات والشابات .

ما مدي الاستفادة من الدراسات السابقة في أطار العنوان المدرج للدراسة ؟

الاستفادة من الدراسات السابقة في إطار العنوان "تمكين المراهقات عبر الابتكارات الرقمية نحو مستقبل رياضي مستدام

الشباب المرهقات كعنصر حاسم: دراسة (--------، ٢٠٢٢) تؤكد أن تمكين المراهقات يعد استثمارًا حاسمًا في التنمية المستدامة، مما يعزز أهمية دورهن في الرياضة.

التقنيات الرقمية: تجربة (Chiranjeev G. S.) تظهر كيف يمكن لحلول رقمية مثل G-Power تحديد نقاط الضعف لدى الفتيات، مما يدعم تطوير أدوات رقمية تعزز مشاركتهن الرياضية.

التوجيه والمحو الأمية: دراسة (Bronwyn, 2006) تشير إلى الحاجة لتوفير توجيه ومحو أمية رقمية، مما يعزز ثقة المراهقات في استخدام التكنولوجيا في الرياضة.

استراتيجيات شاملة: دراسة (PRANAB, 2024) تدعو إلى نهج شامل للتمكين، يأخذ في الاعتبار الجوانب الصحية والاجتماعية، مما يعزز رفاهية المراهقات في السياق الرياضي.

تشير الدراسات إلى أن الابتكارات الرقمية تمثل وسيلة فعالة لتمكين المراهقات وتعزيز مشاركتهن في الأنشطة الرياضية، مما يسهم في تحقيق مستقبل رياضي مستدام.

إجراءات الدراسة :

- منهج الدراسة : تم تحديد المنهج الوصفي من خلال الدراسة النوعية، الكمية، وكانت أداة البحث :تصميم استبيانات، مقابلات، أو مجموعات تركيز لجمع البيانات. وجاءت المتغيرات المستقلة (المراهقات عبر الابتكارات الرقمية ، مستقبل رياضي مستدام) والتابعة (مستقبل رياضي مستدام)، تم اختيار اختيار العينة:من الفئات المستهدفة (مثل الطالبات ، التدريسيات في مجال التربية الرياضية) كان عددهم (٥٠) طالبة و تدريسية وتم استخدام طرق عينة عشوائية أو طبقية لضمان تمثيل جيد.

أدوات جمع البيانات:

- تنفيذ الاستبيانات والمقابلات وتسجيل الملاحظات.
- توثيق البيانات بدقة لضمان موثوقيتها.

وتم تحليل البيانات: من خلال استخدام برامج تحليل البيانات مثل SPSS – NVivo لفحص البيانات الكمية والنوعية.

مجالات الدراسة

تمثلت مجالات الدراسة فيا يلي:

- المجال التطبيقي : تم التطبيق علي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و التدريسيات للعام الدراسي(٢٠٢٤ -٢٠٢٥)

- المجال الزمنى : تمت عملية التطبيق للدراسة خلال فترة من ٢٠٢٤/١٠/١م وحتى الخميس ٢٠٢٤/١٢/١م ، ولمدة ٨ أسبوع

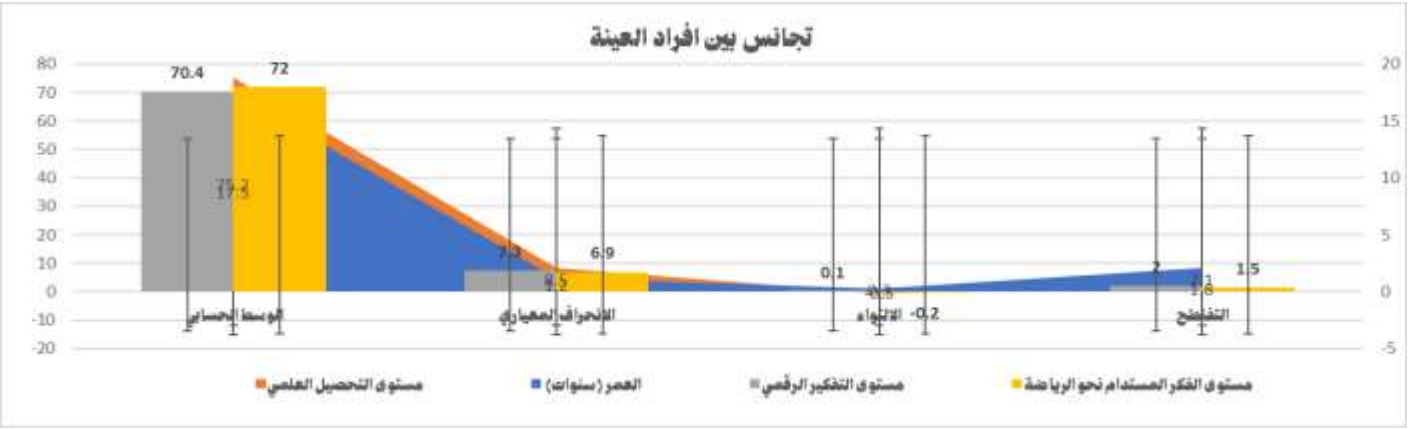
- المجال المكاني : كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة الحلة

جدول رقم (١)

تجانس بين افراد العينة

ن=٥٠

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
العمر (سنوات)	٢٠,٥	1.2	0.3	2.1
مستوى التحصيل العلمي	75.2	8.5	−0.5	1.8
مستوى التفكير الرقمي	70.4	7.3	0.1	2.0
مستوى الفكر المستدام نحو الرياضة	72.	6.9	−0.2	1.5



شكل رقم (١)

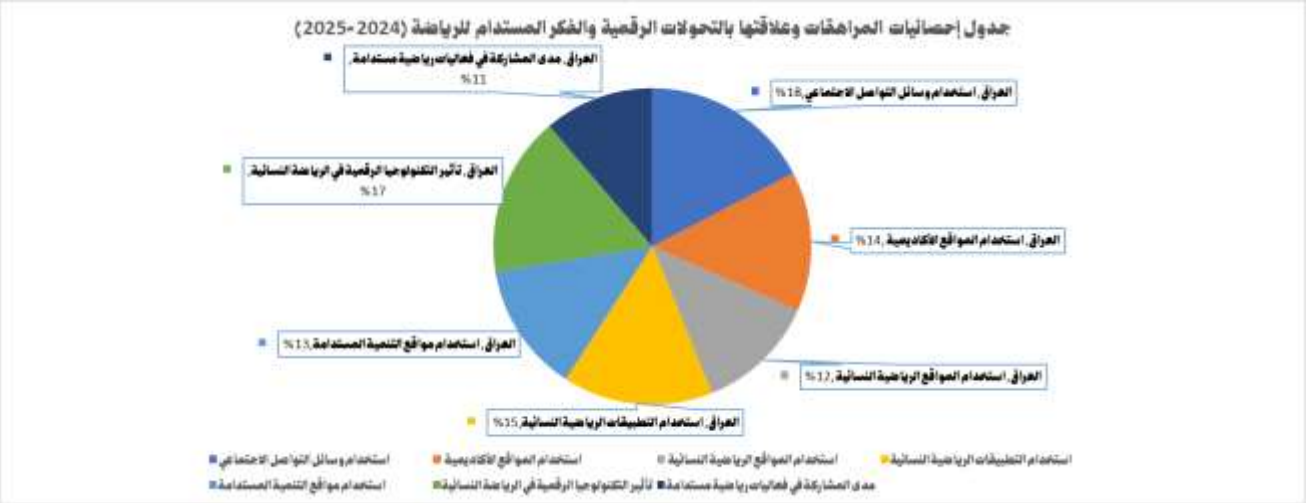
يتضح من خلال جدول رقم (١) و شكل رقم (١) :أن العمر: يتراوح متوسط أعمار أفراد العينة حول ٢٠,٥ سنة، مما يشير إلى أنهم في مرحلة المراهقة.،مستوى التحصيل العلمي: يعكس متوسط مستوى التحصيل العلمي (٧٥,٢) مؤشرات إيجابية، مع انحراف معياري (٨,٥) يدل على تباين جيد بين الأفراد.، مستوى التفكير الرقمي: يعبر عن مستوى التفكير الرقمي (٧٠,٤) مع انحراف معياري (٧,٣)، مما يشير إلى وجود وعي رقمي متفاوت.، مستوى الفكر المستدام نحو الرياضة: يعكس مستوى الفكر المستدام (٧٢,٠) مع انحراف معياري (٦,٩) يوضح تبايناً في الآراء. ، وجاء معامل الالتواء الذي يشير إلى شكل توزيع البيانات. القيم القريبة من الصفر تدل على توزيع طبيعي. ، وكان معامل التفلطح الذي يشير إلى مدى تركز البيانات حول المتوسط. القيم القريبة من ٣ تشير إلى توزيع عادي، بينما القيم الأقل تعني توزيعًا أقل تركزً

جدول إحصائيات المراهقات وعلاقتها بالتحولات الرقمية والفكر المستدام للرياضة (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

جدول رقم (٢)

المؤشر	العراق	السعودية	مصر	البحرين	قطر	الكويت
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	85%	90%	80%	75%	95%	88%
استخدام المواقع الأكاديمية	70%	80%	65%	72%	85%	78%
استخدام المواقع الرياضية النسائية	60%	70%	55%	62%	75%	68%
استخدام التطبيقات الرياضية النسائية	75%	78%	70%	66%	80%	74%
استخدام مواقع التنمية المستدامة	65%	70%	60%	68%	75%	72%
تأثير التكنولوجيا الرقمية في الرياضة النسائية	80%	85%	78%	77%	90%	83%
مدى المشاركة في فعاليات رياضية مستدامة	55%	60%	50%	58%	65%	62%

شكل رقم (٢)



يتضح من خلال جدول رقم (٢) وشكل رقم (٢) و تحليل البيانات ومقارنة الدول وجود التالي : أن وسائل التواصل الاجتماعي :تعكس السعودية وقطر أعلى النسب، مما يدل على تأثير كبير لوسائل التواصل بين المراهقات. ، المواقع الأكاديمية :تظهر قطر أعلى نسبة للاستخدام، مما يشير إلى استثمار أكبر في التعليم الرقمي. ، المواقع الرياضية :تعكس النسب ميل المراهقات في كل الدول للاهتمام بالرياضة، مع وجود أعلى نسبة في قطر. ، التطبيقات الرياضية :يُظهر الاستخدام الجيد للتطبيقات، حيث تتمتع قطر بأعلى نسبة استخدام.، استخدام مواقع التنمية المستدامة :تشير الأرقام إلى ارتفاع الوعي في الدول الخليجية لكن تبقى الحاجة إلى مزيد من التوعية في الدول الأخرى.،تأثير التكنولوجيا الرقمية :جميع الدول تُظهر تأثراً إيجابياً مما يشير إلى انفتاح المراهقات على التقنية حديثة.، مشاركة الفعاليات الرياضية :تبين النسب أن قطر والسعودية تسجلان أعلى نسبة مشاركة.

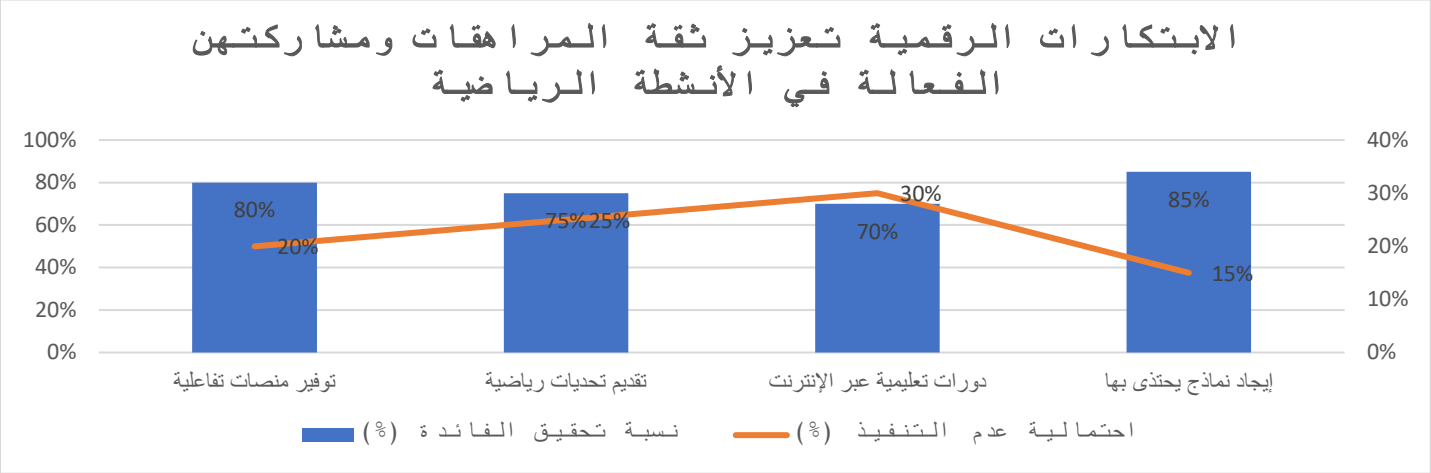
تساؤلات الدراسة :

كيف يمكن للابتكارات الرقمية تعزيز ثقة المراهقات ومشاركتهن الفعالة في الأنشطة الرياضية؟

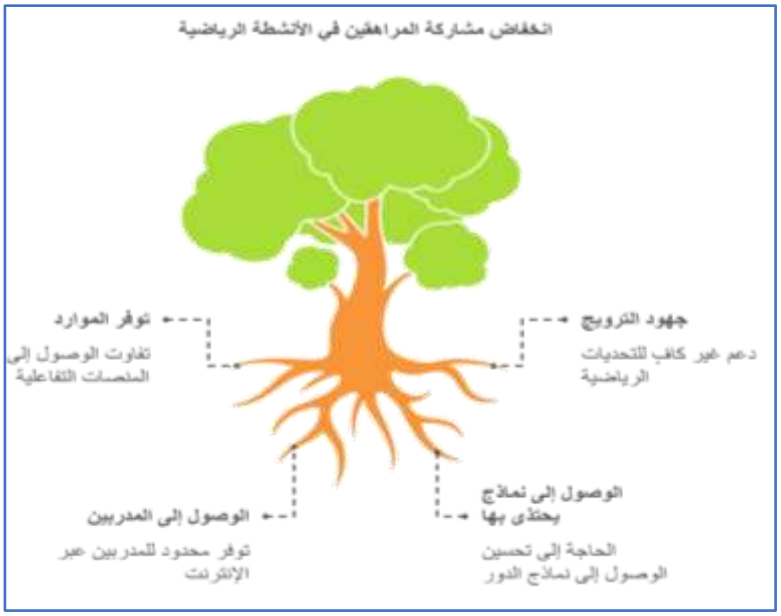
جدول رقم (٣)

المنهجية	نسبة تحقيق الفائدة	احتمالية عدم التنفيذ	التعليقات
توفير منصات تفاعلية	80%	20%	توجد منصات متوفرة لكن اعتماد المراهقات قد يختلف.
تقديم تحديات رياضية	75%	25%	التحديات تحتاج إلى دعم مستمر وترويج جيد.
دورات تعليمية عبر الإنترنت	70%	30%	يتطلب الأمر الوصول للمدربين واستمرار المراقبة.
إيجاد نماذج يحتذى بها	85%	15%	تأثير قوي على الثقة والمشاركة، يمكن تحسين الوصول.

شكل رقم (٣)



يتضح من الجدول تقييمًا منهجيًا لعدد من المبادرات الهادفة إلى تعزيز مشاركة المراهقات في الأنشطة الرياضية. إليك بعض الملاحظات الرئيسية: توفير منصات تفاعلية (٨٠%): تشير النسبة المرتفعة إلى تحقيق الفائدة من هذه المبادرة، مما يعكس وجود منصات مناسبة. ومع ذلك، فإن اعتماد المراهقات على هذه المنصات قد يختلف حسب توافر الموارد والدعم، مما يستدعي تعزيز الوعي والتثقيف حول فوائد استخدامها. ،تقديم تحديات رياضية (٧٥%): بالرغم من تحقيق فائدة جيدة، إلا أن احتمالية عدم التنفيذ (٢٥%) تشير إلى الحاجة لجهود مستمرة في الترويج والدعم. يجب أن تكون هذه التحديات مصممة بطرق تشجع المشاركة وتعزز الحماس بين المراهقات.،دورات تعليمية عبر الإنترنت (٧٠%): تظهر هذه المبادرة نسبة فائدة أقل، مما يشير إلى التحديات المرتبطة بالوصول إلى المدربين والمراقبة المستمرة. من الضروري تطوير استراتيجيات لضمان توفير الدعم والتوجيه الكافي لضمان فعالية هذه الدورات.، إيجاد نماذج يحتذى بها (٨٥%): تسلط هذه النسبة الضوء على

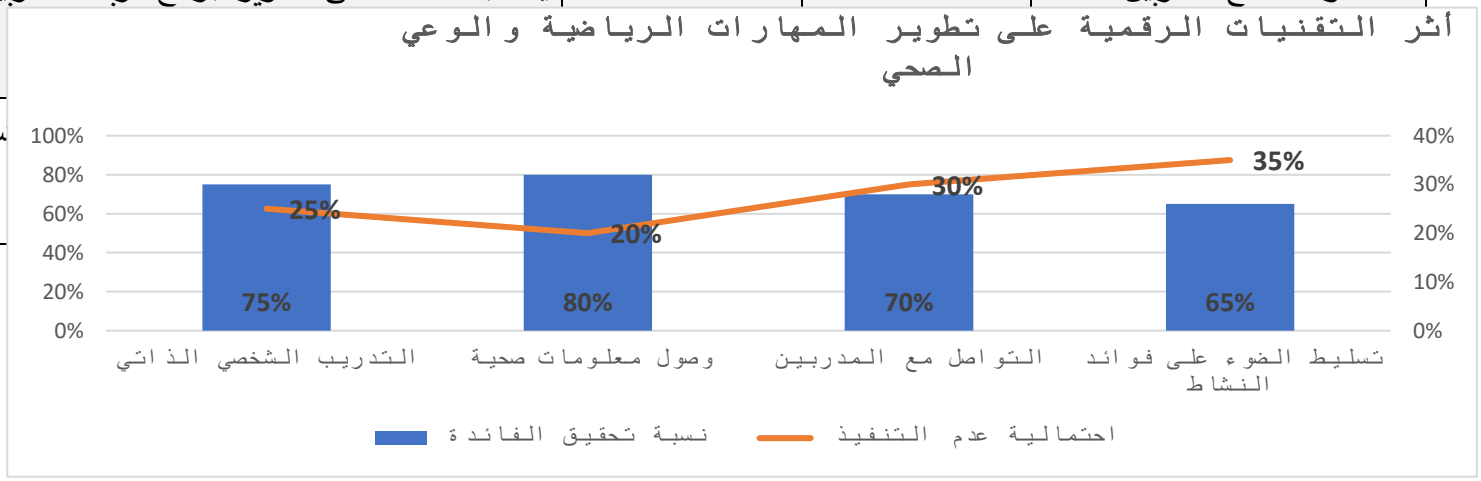


التأثير الإيجابي الكبير لنماذج الدور، حيث تدعم الثقة والمشاركة بين المراهقات. إلا أن تحسين الوصول إلى هذه النماذج يمكن أن يعزز من فعالية المبادرة بشكل أكبر.

ما هي الأثر الذي تتركه التقنيات الرقمية على تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي لدى المراهقات؟

جدول رقم(٤)

المنهجية	نسبة تحقيق الفائدة	احتمالية عدم التنفيذ	التعليقات
التدريب الشخصي الذاتي	75%	25%	يعتمد على مدى استخدام المراهقات للتطبيقات.
وصول معلومات صحية	80%	20%	يجب تيسير الوصول إلى المعلومات وتوفيرها بلغة مفهومة.
التواصل مع المدربين	70%	30%	يتطلب العمل على تطوير برامج تربط المدربين
ر			



شكل رقم (٤)

إليك تعليق إحصائي حول البيانات التي قدمتها جدول و شكل رقم(٤) : تحليل المنهجيات. التدريب الشخصي الذاتي – نسبة تحقيق الفائدة: ٧٥% – احتمالية عدم التنفيذ: ٢٥%– التعليقات: تعكس هذه النتائج الاعتماد الكبير على استخدام التطبيقات من قبل المراهقات. لتحقيق نسبة أفضل من الفائدة، يجب تعزيز التفاعل مع التطبيق وتحفيز المراهقات على استخدامه بشكل منتظم.. وصول معلومات صحية – نسبة تحقيق الفائدة: ٨٠%– احتمالية عدم التنفيذ: ٢٠%– التعليقات: يدل هذا على أهمية توفر المعلومات بلغة مفهومة، مما يعزز من فرص استيعابها. يجب العمل على تحسين تصميم المحتوى وتوفير ملخصات للمعلومات الصحية القيمة. التواصل مع المدربين – نسبة تحقيق الفائدة: ٧٠% – احتمالية عدم التنفيذ: ٣٠% – التعليقات: يتطلب تطوير برامج فعالة تساهم في تحسين التفاعل بين المدربين والمراهقات. هذا قد يشمل إنشاء منصات تفاعلية أو تصميم ورش عمل لجعل التواصل أكثر سهولة وفاعلية. تسليط الضوء على فوائد النشاط – نسبة تحقيق الفائدة: ٦٥% – احتمالية عدم التنفيذ: ٣٥% – التعليقات: تبرز هذه النسبة الحاجة إلى تأكيد مستمر لأهمية النشاط البدني. ينبغي وضع استراتيجيات توعوية مستمرة للتأثير الإيجابي على سلوك المراهقات وعاداتهن. تشير البيانات إلى وجود مستويات جيدة من تحقيق الفائدة، ولكن أيضًا إلى احتمالات ملحوظة لعدم التنفيذ. التركيز على وسائل الاتصال والتوعية بصورة مستمرة، بالإضافة إلى تسهيل الوصول إلى المعلومات، يعد أمرًا محوريًا لتعزيز الفوائد المحتملة من هذه البرامج.

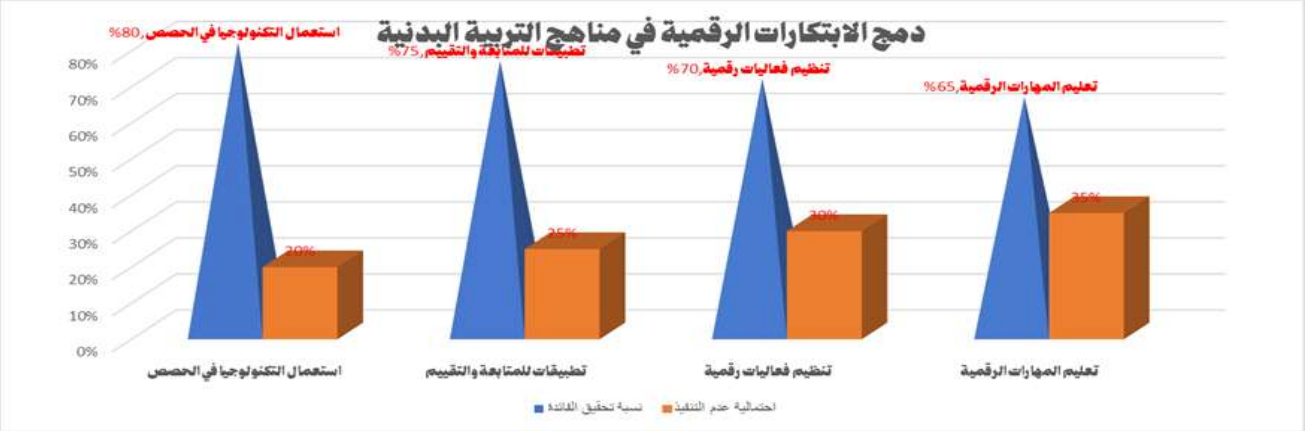
كيف يمكن دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية لتحقيق استدامة رياضية تلبي احتياجات الفتيات المراهقات؟

جدول رقم (٥)

دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية

المنهجية	نسبة تحقيق الفائدة	احتمالية عدم التنفيذ	التعليقات
استعمال التكنولوجيا في الحصص	80%	20%	يتطلب توافر موارد تكنولوجية ومؤهلة في المدارس.
تطبيقات للمتابعة والتقييم	75%	25%	يحتاج إلى تدريب المعلمين على استخدام التطبيقات بكفاءة.
تنظيم فعاليات رقمية	70%	30%	يحتاج إلى استمرارية في التنظيم وزيادة الترويج.
تعليم المهارات الرقمية	65%	35%	يتطلب إدماج المهارات الرقمية ضمن المناهج التعليمية.

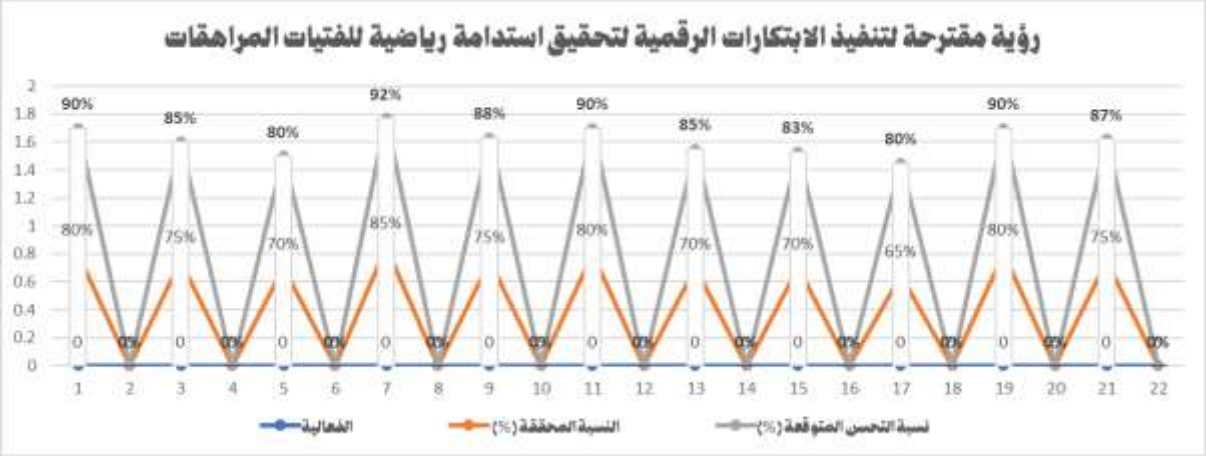
شكل رقم (٥)



إليك تعليق إحصائي شامل حول البيانات المقدمة للمنهجيات المذكورة في جدول وشكل رقم (٥) :تحليل المنهجيات . استعمال التكنولوجيا في الحصص – نسبة تحقيق الفائدة: ٨٠% – احتمالية عدم التنفيذ: ٢٠% – التعليقات: تبرز هذه النسبة فعالية التكنولوجيا في تحسين تجربة التعليم. ومع ذلك، يعتمد النجاح على توفر الموارد والمعدات التكنولوجية في المدارس. يمكن أن يساهم الاستثمار في هذه الموارد في رفع نسبة الفائدة وتحقيق تعلم أفضل.. تطبيقات للمتابعة والتقييم– نسبة تحقيق الفائدة: ٧٥% – احتمالية عدم التنفيذ: ٢٥% – التعليقات: تشير هذه النتائج إلى أهمية أدوات التقييم الحديثة، لكن النجاح يعتمد بشكل كبير على تدريب المعلمين. من الضروري تقديم تدريبات شاملة للمعلمين لضمان استخدام فعال للتطبيقات في السياقات التعليمية. . تنظيم فعاليات رقمية – نسبة تحقيق الفائدة: ٧٠%– احتمالية عدم التنفيذ: ٣٠% – التعليقات: تعكس هذه النسبة الحاجة إلى تخطيط جيد واستمرارية في تنظيم الفعاليات. زيادة الترويج والوعي بأهمية هذه الفعاليات يمكن أن يؤدي إلى رفع نسبة المشاركة وتحقيق فوائد أكبر.. تعليم المهارات الرقمية– نسبة تحقيق الفائدة: ٦٥% – احتمالية عدم التنفيذ: ٣٥% – التعليقات: تعكس هذه النتائج ضرورة إدماج المهارات الرقمية في المناهج بشكل فعّال. يفضل العمل على تطوير مناهج مبتكرة تعزز تعلم المهارات الرقمية بأساليب عملية تجعلها أكثر جذبًا للطلاب. تدل النتائج على وجود توافق جيد بين التقنيات التعليمية المطبقة والنتائج المرجوة. ومع ذلك، تواجه كل منهجية بعض التحديات التي تحتاج إلى معالجة لضمان التنفيذ الفعّال. التركيز على توفير الموارد اللازمة، تدريب المعلمين، وتعزيز الترويج للفعاليات سيلعب دورًا هامًا في تحقيق أقصى فائدة من هذه المبادرات.

رؤية مقترحة لتنفيذ الابتكارات الرقمية لتحقيق استدامة رياضية للفتيات المراهقات

الفعالية	إجراءات التنفيذ	النسبة المحققة(%)	نسبة التحسن المتوقعة (%)
توفير منصات تفاعلية	-تصميم تطبيقات ومنصات رياضية تستهدف المراهقات. -تنظيم حملات توعية لتشجيع الاستخدام.	80%	90%
تقديم تحديات رياضية	-تصميم تحديات مشوقة تتناسب مع الفئة العمرية. -تقديم مكافآت رمزية لتشجيع المشاركة.	75%	85%
دورات تعليمية عبر الإنترنت	-توفير دروس رياضية مسجلة وتفاعلية. -تدريب المدربين على استخدام الأدوات الرقمية.	70%	80%
إيجاد نماذج يحتذى بها	-تنظيم لقاءات مباشرة مع رياضيات ملهمات. -نشر قصص نجاح على المنصات الرقمية.	85%	92%
التدريب الشخصي الذاتي	-تطوير تطبيقات مخصصة للتدريب الذاتي. -تقديم إرشادات تفاعلية عبر التطبيق.	75%	88%
وصول معلومات صحية	-إنشاء محتوى صحي مبسط على المنصات الرقمية. -ترجمة المعلومات إلى لغات محلية سهلة.	80%	90%
التواصل مع المدربين	-إنشاء منصات تواصل بين المدربين والمراهقات. -تنظيم ورش عمل لتعزيز التواصل الفعّال.	70%	85%
تنظيم فعاليات رقمية	-تنظيم بطولات رياضية رقمية. -بث مباشر للأنشطة عبر الإنترنت.	70%	83%
تعليم المهارات الرقمية	-إدماج المهارات الرقمية ضمن المناهج الدراسية. -تقديم تدريبات عملية وتفاعلية.	65%	80%
استعمال التكنولوجيا في الحصص	-توفير الأجهزة التكنولوجية المناسبة في المدارس. -تدريب المعلمين على استخدامها.	80%	90%
تطبيقات للمتابعة والتقييم	-تصميم تطبيقات لقياس أداء المراهقات في الأنشطة الرياضية. -تحليل النتائج لمتابعة التحسن.	75%	87%



شكل رقم (٦)

تفسير إحصائي وتعليق على البيانات المقدمة من جدول و شكل رقم (٦) تحليل النتائج – توفير منصات تفاعلية – النسبة المحققة: ٨٠%، نسبة التحسن المتوقعة: ٩٠% – التعليق: يُظهر هذا الأداء الجيد أن التصاميم التفاعلية لها تأثير إيجابي، مما يشير إلى أن تحسين الحملات التوعوية يمكن أن يعزز الاستخدام أكثر.. تقديم تحديات رياضية – النسبة المحققة: ٧٥%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٥% – التعليق: الحاجة إلى تحفيز الفتيات من خلال تصميم تحديات جذابة وعملية، مما يمكن أن يزيد من نسبة المشاركة والتحفيز.. دورات تعليمية عبر الإنترنت – النسبة المحققة: ٧٠%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٠% – التعليق: تعليم الفتيات عبر الإنترنت يعد خطوة مهمة، لكن يتطلب ذلك تدريباً كافياً للمعلمين لضمان تعليم فعّال.. إيجاد نماذج يحتذى بها – النسبة المحققة: ٨٥%، نسبة التحسن المتوقعة: ٩٢% – التعليق: تعتبر هذه الفعالية من أعلى النسب، مما يدل على أن الرياضيات الملهمات يمكن أن تلعب دوراً حاسماً في تحفيز الفتيات.. التدريب الشخصي الذاتي – النسبة المحققة: ٧٥%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٨% – التعليق: التطبيقات المخصصة والارشادات التفاعلية لها تأثير جيد، مما يدل على ضرورة تحسينها لزيادة التفاعل.. وصول معلومات صحية– النسبة المحققة: ٨٠%، نسبة التحسن المتوقعة: ٩٠% – التعليق: تعزيز الوصول إلى المعلومات الصحية بلغة بسيطة يعد عاملاً مهماً، مما يدعم نتائج التحسين.. التواصل مع المدربين – النسبة المحققة: ٧٠%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٥% – التعليق: الحاجة إلى إنشاء قنوات تواصل فعالة تبرز أهمية الربط بين المدربين والمراهقات لرفع نسبة الفائدة.. تنظيم فعاليات رقمية – النسبة المحققة: ٧٠%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٣% – التعليق: يتطلب تنظيم الفعاليات الرقمية المزيد من الابتكار لتعزيز المشاركة وزيادة التفاعل.. تعليم المهارات الرقمية – النسبة المحققة: ٦٥%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٠% – التعليق: يُظهر هذا الجانب ضرورة دمج المهارات الرقمية ضمن المناهج لضمان

استدامة التعلم. . استعمال التكنولوجيا في الحصص – النسبة المحققة: ٨٠%، نسبة التحسن المتوقعة: ٩٠% – التعليق: استخدام التكنولوجيا يعد محوريًا لتحسين تجربة التعليم، ولكن تحتاج المدارس إلى موارد كافية لذلك.. تطبيقات للمتابعة والتقييم – النسبة المحققة: ٧٥%، نسبة التحسن المتوقعة: ٨٧% – التعليق: ضرورة التركيز على تطوير التطبيقات لجعلها أكثر فعالية في قياس الأداء ومتابعة التقدم. – التأثير المتوقع: الإجراءات المقترحة تتطلع إلى تحسين مشاركة الفتيات المراهقات في الأنشطة الرياضية وتعزيز الوعي بأهمية الرياضة لصحتهم. – أولويات التنفيذ: ينبغي البدء بالأنشطة التي أظهرت نسب فائدة مرتفعة مثل توفير المنصات التفاعلية وإيجاد نماذج ملهمة، حيث تسهم هذه الأمور في تعزيز التحفيز والمشاركة. – الاستدامة: من المهم العمل على إدماج المهارات الرقمية والتدريب الشخصي كخطوات أساسية لتحقيق استدامة رياضية تلبي احتياجات الفتيات، مما يسهم في دعم تجاربهن في الرياضة على المدى الطويل. عملية تحسين المشاركة النسائية في الأنشطة الرياضية تتطلب استثمارًا في التكنولوجيا والتدريب والموارد، مما يعكس أهمية كل خطوة في تحقيق نتائج فعالة. من خلال تلك الرؤية التي كانت معظمهم تتفق مع كل من (2022 ,--------) (غازي، ٢٠٢٢) (مجدي، ٢٠٢٣) (Hillery, 2023) (Chiranjeeb G. S., 2018) (Hillery, 2023) (PRANAB, 2024)

عرض مناقشة النتائج :

الفرض الأول الذي كان ينص علي" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ثقة المراهقات في المشاركة في الأنشطة الرياضية بناءً على استخدام الابتكارات الرقمية."

مستوى ثقة المراهقات في المشاركة في الأنشطة الرياضية بناءً على استخدام الابتكارات الرقمية.

جدول رقم (٧)

المجموعة	عدد المشاركات	مستوى الثقة المتوسط (مقياس من ١-٥)	الانحراف المعياري	القيمةp	دلالة الإحصائية
استخدام الابتكارات الرقمية	25	4.2	0.5	0.01	دالة عند مستوى ٠,٠٥
عدم استخدام الابتكارات الرقمية	25	3.5	0.6		

شكل رقم (٧)

يتضح من خلال جدول و شكل رقم ٧ التالي عدد المشاركات :تم استخدام عينة مكونة من ٥٠ مراهقة، مقسمة بالتساوي بين المجموعتين (٢٥ في كل مجموعة) ،مستوى الثقة المتوسط :يمثل النقطة التي قام المشاركات بتقييم ثقتهم في المشاركة في الأنشطة الرياضية حيث كانت تستخدم الابتكارات الرقمية بمعدل متوسط أعلى من المجموعة الأخرى.،الانحراف المعياري :يمثل تشتت البيانات لكل مجموعة.،القيمة :p تشير إلى مستوى الدلالة الإحصائية. في هذا المثال، تشير القيمة ٠,٠١ إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.،دلالة الإحصائية :حيث أن القيمة p أقل من ٠,٠٥، فإن الفرض الأول يُقبل، مما يعني أن هناك أثر لاستخدام الابتكارات الرقمية على مستوى الثقة للمراهقات في الأنشطة الرياضية.

بناءً على نتائج الجدول، يمكن القول إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ثقة المراهقات في المشاركة في الأنشطة الرياضية بناءً على استخدام الابتكارات الرقمية. و هذا يتفق مع كل من (Analisa, 2024) (Célio, 2024) (PRANAB, 2024) (مجدي، ٢٠٢٣)

الفرض الثاني:

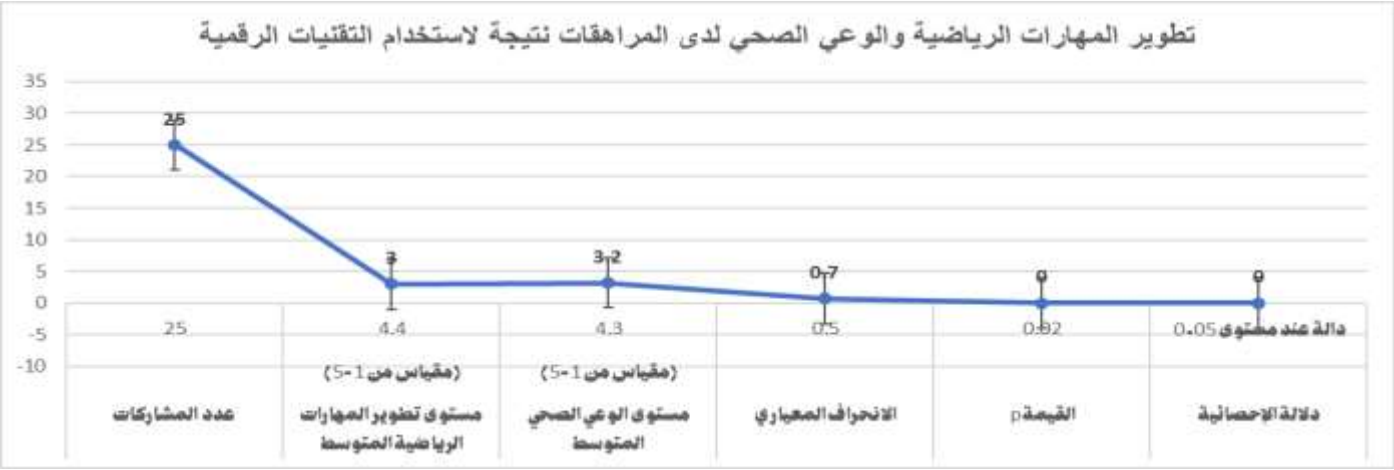
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي لدى المراهقات نتيجة لاستخدام التقنيات الرقمية.

جدول رقم(٨)

تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي لدى المراهقات نتيجة لاستخدام التقنيات الرقمية

المجموعة	عدد المشاركات	مستوى تطوير المهارات الرياضية المتوسط (مقياس من ١-٥)	مستوى الوعي الصحي المتوسط (مقياس من ١-٥)	الانحراف المعياري	القيمة p	دلالة الإحصائية
استخدام التقنيات الرقمية	25	4.4	4.3	0.5	0.02	دالة عند مستوى ٠,٠٥
عدم استخدام التقنيات الرقمية	25	3.0	3.2	0.7		

شكل رقم (٨)



يتضح من خلال حدو وشكل رقم (٨) عدد المشاركات :تم تقسيم العينة بشكل متساوٍ بين المجموعتين (٢٥ في كل مجموعة). ،مستوى تطوير المهارات الرياضية المتوسط :يمثل متوسط تقييم المراهقات لمستوى تطوير مهاراتهن الرياضية، حيث كانت المجموعة التي استخدمت التقنيات الرقمية ذات تقييم أعلى.،مستوى الوعي الصحي المتوسط :يعكس متوسط تقييم الوعي الصحي للمشاركات، وهو أيضًا أعلى في مجموعة استخدام التقنيات الرقمية.،الانحراف المعياري :يدل على تشتت البيانات حول المتوسط لكل مجموعة.،القيمة p: تشير القيمة ٠,٠٢ إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يعزز الفرض.،دلالة الإحصائية :اعتبارًا من القيمة p الأقل من ٠,٠٥، فإن الفرض يُقبل، مما يعني وجود تأثير لاستخدام التقنيات الرقمية على تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي للمراهقات ،بناءً على الجدول، يمكن الاستنتاج بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير المهارات الرياضية والوعي الصحي لدى المراهقات نتيجة لاستخدام التقنيات الرقمية هذا يتفق مع كل من (Mohammed, 2024) (Trends in Adolescent Health: Successes and Challenges From 2010 to the PresentBeckwith, Sam et al., 2010) (Analisa, 2024) (غازي، ٢٠٢٢)

الفرض الثالث:

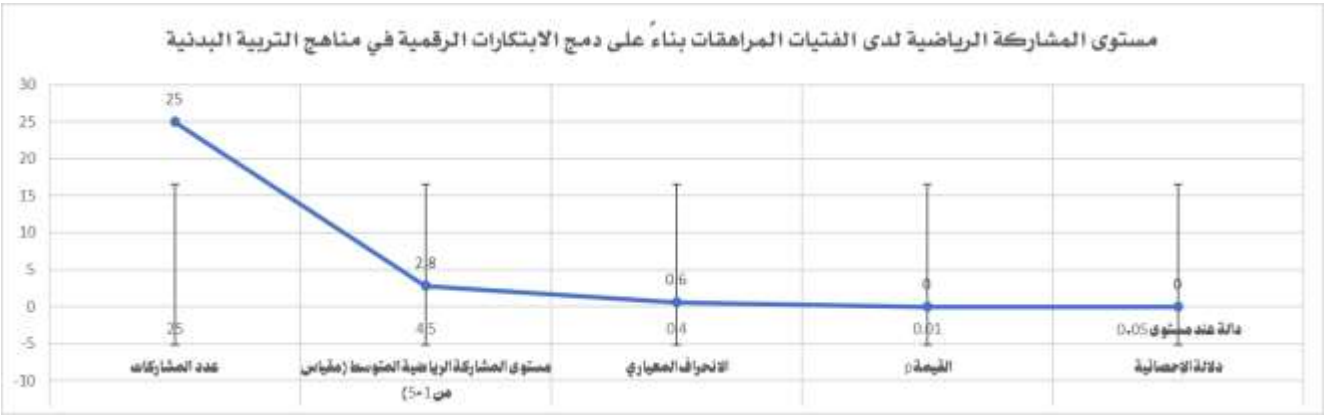
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات بناءً على دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية.

جدول رقم (٩)

مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات بناءً على دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية

المجموعة	عدد المشاركات	مستوى المشاركة الرياضية المتوسط (مقياس من ١–٥)	الانحراف المعياري	القيمة p	دلالة الإحصائية
دمج الابتكارات الرقمية	25	4.5	0.4	0.01	دالة عند مستوى ٠,٠٥
عدم دمج الابتكارات الرقمية	25	2.8	0.6		

شكل رقم (٩)



–عدد المشاركات :تم تقسيم العينة بشكل متساوٍ بين المجموعتين (٢٥ في كل مجموعة).

يتضح من خلال جدول وشكل رقم (٩) ان مستوى المشاركة الرياضية المتوسط :يعكس متوسط تقييم الفتيات لمستوى مشاركتهن في الأنشطة الرياضية، حيث كانت المجموعة التي تلقت التعليم الذي يتضمن الابتكارات الرقمية ذات تقييم أعلى ،الانحراف المعياري :يدل على تشتت البيانات حول المتوسط لكل مجموعة.،القيمة p:تشير القيمة ٠,٠١ إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يدعم الفرض.،دلالة الإحصائية :بحكم أن القيمة p أقل من ٠,٠٥، يُقبل الفرض، مما يعني وجود أثر لدمج الابتكارات الرقمية في

مناهج التربية البدنية على مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات. ،بناءً على الجدول، يمكن الاستنتاج بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات بناءً على دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية. وهذا يتفق مع كل من (Analisa, 2024) ,--------) 2022) (Chiranjeeb G. S., 2018) (Célio, 2024) (PRANAB, 2024) (غازي، ٢٠٢٢) (مجدي، ٢٠٢٣)

الاستنتاجات:

-أظهرت الدراسة وجود تأثير واضح لاستخدام الابتكارات الرقمية في تعزيز ثقة المراهقات بالمشاركة في الأنشطة الرياضية، مما يدل على أهمية دمج التكنولوجيا الحديثة لتحفيز الشابات على المشاركة الرياضية بشكل أكثر فعالية.

-تبين أن استخدام التقنيات الرقمية يساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الرياضية وزيادة الوعي الصحي لدى المراهقات، مما يعزز قدرتهن على تحسين الأداء الرياضي وفهم الأبعاد الصحية المرتبطة بالرياضة.

-دمج الابتكارات الرقمية في مناهج التربية البدنية أدى إلى تحسين كبير في مستوى المشاركة الرياضية لدى الفتيات المراهقات، مما يبرز أهمية استخدام التكنولوجيا في تعزيز التعليم الرياضي وجعله أكثر تفاعلية وشمولية.

التوصيات:

- العمل على تطوير برامج ومناهج تعليمية تدمج الابتكارات الرقمية في التربية البدنية، بما يشمل أدوات مثل التطبيقات التفاعلية ومنصات التعلم الإلكتروني.
- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربين والمعلمين لتزويدهم بالمهارات اللازمة لاستخدام التقنيات الرقمية بفعالية، مع التركيز على رفع وعي الفتيات بفوائد الرياضة الرقمية.
- دعم المبادرات المجتمعية والمؤسسات التعليمية لإطلاق مشاريع تستهدف تعزيز مشاركة المراهقات في الأنشطة الرياضية من خلال تطبيقات وألعاب مبتكرة تعتمد على التكنولوجيا الحديثة.

المراجع العربية

١. محمد عاصم ، حسن مجدي. (٢٠٢٣). *الاستدامة و علاقتها بتقنيات الذكاء الاصطناعي ، الصفحة ٢٠٣، الطبعة الأولي ، رقم الايداع ٩٧٨٩٩٢٣٤٦٠٩٢٤*. الاردن: دار الوفق للنشرو التوزيع .

٢. محمد عاصم غازي. (٢٠٢٢). *الابتكارات الرقمية في التربية الرياضية ، الطبعة الاولي ،الصفحة ١١٢، رقم الايداع ٩٧٨٩٩٢٣٤٦٠٦٦٥*. الاردن: دار الوفاق للنشر و التوزيع

المراجع الإنجليزية

3. --------. (2022). *Empowering Youth for Future Sustainable Development Through Integration of ICT Using Computer Education for Youth Capacity Building And Emancipation. Journal of Education and Practice, doi: 10.7176/jep/13-12-08.*

4. Analisa, H. A. (2024). . Empowering Neet Girls Through Digital Skills: The Digitally Intelligent Girls (Di-Girls) Initiative's Potential, Pitfalls and Prospects. International Journal of Academic Research in Progressi.

5. Bronwyn, T. W. (2006). *Girl Power in a Digital World: Considering the Complexity of Gender, Literacy, and Technology.. Journal of Adolescent & Adult Literacy, 50(4):300-307. doi: 10.1598/JAAL.50.4.6.*

6. Célio, G. M. (2024). Empower Girls Creativity Through Use of Digital Technologies: A Learning Programme for Girls (SparkDigiGirls). doi: 10.22492/issn.2186-5892.2024.59.

7. Chiranjeeb, G. S. (2018). Mitigating vulnerability of adolescent girls via innovative usage of digital technologies: insights from a field trial / Chiranjeeb Ghosh... [e.

8. Chiranjeeb, G. S. (n.d.). *Mitigating Vulnerability of Adolescent Girls via Innovative Usage of Digital Technologies: Insights from a Field Trial. 13(2):2-. doi: 10.24191.* 2019.

9. Hillery, F. G. (2023). How India can Support Teenage Girls' Mental Wellbeing via Inclusion of Park Planning through Digital Engagement. The Journal of public space, doi: 10.32891/jps.v9i2.1791.

10. Mohammed, A. A. (2024). Empowering women through digital technology: unraveling the nexus between digital enablers, entrepreneu.

11. PRANAB, K. C. (2024). *Catalyzing change: bal raksha bharat's journey towards empowering adolescent girls and young women. doi: 10.52458/9788196919535.nsp2024.eb.ch-13.*

12. Trends in Adolescent Health: Successes and Challenges From 2010 to the PresentBeckwith, Sam et al. (2010).