

الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة المرحلة الثانوية ببعض مدارس دولة الكويت في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19)

محمد مسفر شمروخ العتيبي

مدرس بوزارة التربية بدولة الكويت

مقدمة ومشكلة البحث:

إن المجتمع الكويتي يعيش الان في عالم سريع التغير تحيطه تحديات محلية وعالمية ومن أبرزها الانفجار المعرفي والتطور التكنولوجي والانفتاح على العالم نتيجة سرعة الاتصالات حتى أصبح العالم قرية صغيرة، كل ذلك يحتاج إلى تنمية عقول مفكرة قادرة على حل المشكلات. ولذلك فالإنسان هو المحور الذي يحدد مدى تقدم الأمم والمجتمعات، وبناء عليه رصدت جميع الدول أقصى إمكانيتها من اجل العمل على رفع مستوى قدراته وتطويرها.

يؤكد يحيى الجيوشي (2008) على ان التغيرات الاجتماعية الحديثة ساهمت في زيادة الاهتمام باستثمار وقت الفراغ وذلك نظرا للتشريعات الجديدة التي قللت من ساعات العمل الأسبوعية وزيادة الأجازات والعطلات السنوية، وكذلك العطلات المدرسية الصيفية الطويلة التي تحتاج إلى الاستغلال والاستثمار الامثل لوقت الفراغ الذي يعد ظاهرة اجتماعية لها جوانبها المختلفة الإيجابية والسلبية، وقد أدت هذه الظاهرة إلى نشأة فرع من فروع علم الاجتماع متخصص في دراستها وهو علم اجتماع أوقات الفراغ الذي يبحث في معطيات هذه الظاهرة وفي جوانبها المختلفة وفي ارتباطاتها بعناصر البنية الاجتماعية للمجتمع (18: 353).

وتشير تهاني عبد السلام (2001)، إلى أنه من خلال المميزات والفوائد الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، تعمل الأنشطة الترويحية على أن تقود الفرد الممارس للأنشطة الترويحية لحياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقى. (2: 120)

ويرى محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز (2009)، على أن الترويح الرياضي يعد نشاطاً هادفاً، فهو يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة نشاطه المختلفة، كما ان هناك العديد من الانشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ بجانب الترويح الرياضي ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف الانشطة الترويحية في مجموعات مميزه نظرا لتعدد الانشطة فمنها الترويح الثقافي والاجتماعي والفني والخلوي والعلاجي. (17: 65)

ويشير الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو عام (1987) أن ممارسه الانشطة الترويحية تتيح للفرد الفرصه لتنشيط قدراته وامكانياته الاساسيه، فهي تعمل على تنميه ذكائه وامكانياته الابداعيه وتقوى ارادته واحساسه بالمسئوليه. (17: 58).

تري عطيات خطاب (2000) أن الأنشطة الترويحية تعد ركناً أساسياً من أنشطة الأسرة ، والذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ، لما يتميز به من أهمية كبيرة للأسرة باعتبارها المكون الاساسى لاي مجتمع من المجتمعات سواء المقدمة أو النامية (6: 57) تؤكد تهانى عبد السلام (2001) على ان العديد من الدراسات فى مجال الترويح أشارت الى أهمية الأنشطة الترويحية فى أنها تمنح الثراء لشخصية لجميع افراد الأسرة ، وتشحن وجدانه بالمعانى والقيم الفنية، والجمالية، وتكسبهم الوعى باهمية الترويح واستثمار أوقات الفراغ بالشكل اللازم للمشاركة فى الأنشطة والممارسات الترويحية بطريقة ايجابية، كما أن الأنشطة الترويحية المختلفة تسهم بشكل فعال فى تنمية وتكامل الشخصية الانسانية بصورة متكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً (2 : 125).

بعد اصابة العالم بفيروس كورونا المستجد اتخذت الحكومات بمختلف دول العالم مجموعة من الاجراءت الاحترازية وكان من ضمنها البقاء فى المنزل لفترة كبيرة مما ادى الى ازدياد وقت الفراغ لدى الافراد وغلق الاندية والصالات الرياضية جعلت من ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية امرهام وضرورى جدا وكان التشجيع على ممارسة الرياضة لتحسين المناعة من الامور الهامة جدا فى مواجهة الازمة واصبح اسهل شكل من اشكال الأنشطة الرياضية هى الأنشطة الترويحية الرياضية لما فيها من مرونة وتنوع تتسع كل الافراد وباقل الامكانيات . وتمثل الحلقة "المرحلة الثانوية " من التعليم بدولة الكويت أحد أطراف القاعدة التي يقوم عليها البناء التعليمي، ولذا فمن أهداف هذه المرحلة كما حددتها الوثائق الرسمية، تحقيق النمو المتكامل للطفل في جميع النواحي (الجسمية، العقلية، الوجدانية، الروحية، والاجتماعية) حيث يهدف التعليم الأساسي إلى توفير الحد الأدنى الضروري من المعلومات والمفاهيم والمهارات والاتجاهات اللازمة للمواطن والتي سوف يحتاج إليها كل صغير في مجتمعه.

ومن ضمن تلك التدابير الاحترازية أثناء ازمة كورونا تم غلق الاندية والساحات الرياضية والصالات الرياضية ولم يكن هناك اى مكان لممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام والأنشطة الترويحية بشكل خاص مما اضطر الافراد لممارسة الأنشطة الترويحية فى المنزل وكان من الصعب ممارسة أنشطة رياضية صريحة فكان الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية خاصة للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية وتحسين المناعة والحفاظ على الوزن بعد ان اصبح البقاء فى المنزل طلب قومى.

ومع تزايد حدة الانتشار لفيروس كورونا المستجد (COVID- 19) ودخول مختلف دول العالم ومنها مصر الموجة الثانية وتزايد اعداد الاصابات فى مختلف دول العالم ومع شعور أفراد الأسرة بالضجر والضييق والملل من احتمالات فرض حظر التجوال مرة اخرى مما يزيد من

احتمالية تزايد وقت الفراغ لدى جميع افراد الاسرة الكويتية ، فالفراغ يجعل صاحبه في حير؛ فضلاً عن أن وقت الفراغ الغير مستغل بشكل إيجابي يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات، وقد يؤدي بالفرد إلى الإصابة بأمراض نفسية نظراً للمكوث في المنزل فترات طويلة ، لذا فلا بد أن لا نستسلم للاكتئاب ونجعله يسيطر علينا، ويجب علينا استغلال وقت الفراغ في ممارسة العديد من الأنشطة الترويحية، فهي في حد ذاتها كفيلة بخلق أجواء من الأناقة والسعادة والسرور، وخلق جوانب مضيئة من المعرفة والثقافة والعلم لسائر أفراد الأسرة الكويتية .

بالإضافة الى زياده وقت الفراغ أصبحت من المشكلات الرئيسة فى حياة عدد كبير من افراد الاسرة ، بسبب عدم الاستثمار الجيد لها ، حيث أن جميع أفراد الأسرة يحتاجون إلى ممارسة الأنشطة الترويحية التي تسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلف كما تساعد على تحسين الصحة بشكل عام ، كما أن الأسرة تلعب دوراً هاماً فى استثمار اوقات الفراغ لاعضاءها ، من خلال توفير فرص الممارسة للأنشطة الترويحية لهم . وبالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث المرتبطة بالانشطة الترويحية المختلفة مثل دراسات كلا من : **Alejanro Carriedo (2020) (19) ، Michael Anthonius (2020) (20) ، Pinar (2020) (21) ، Schnitzer (2020) (22) ، محمد العتيبي (2020) (16) ، محمد عبدالله ، عمرو هلالى (2020) (14) ، محمد اسماعيل (2020) (12) ، كريمان اسماعيل (2020) (8) ، حمود الغزى (2017) (3) ، محمد السمندى (2014) (15) ، يحيى الجيوشى (2008) (18) ، محمد الذهبى (2008) (11) ، خليفة بهبهانى (2004) (4) ، سامية القطان (1992) (5) ، عفت عبد السلام (1993) (7) ، ايمان هدهودة (1987) (1) ، كمال درويش ، محمد صبحى حسانين (1984) (9).**

وهذا مادفع الباحث لإجراء هذا البحث لمعرفة الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية لدى الطالب الكويتي في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد ، لما له من أثر إيجابي على تطوير ونمو الشخصية، وإشباع حاجاتهم، وبالتالي التعرف على معوقات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة المرتبطة بوقت الفراغ لديهم في ظل البقاء في المنزل لفترات طويلة وما ترتب عليه من تغيرات إجتماعية خاصة بجائحة فيروس كورونا المستجد.

أهمية البحث والحاجة اليه (الأهمية العلمية والتطبيقية) :

يتطرق البحث الحالي إلى موضوع على درجة كبيرة من الأهمية في مجال الترويح، وهو معرفة دور الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية فى استثمار وقت الفراغ في ظل جائحه فيروس كورونا ، بحيث يسهم في إثراء مجال الترويح لدى الأسر العربية بصفة عامة، والأسر الكويتية بصفة خاصة، كما أنه يوجد ندرة فى الدراسات التى تناولت موضوع البحث الحالى على حد علم

الباحث.

إلقاء الضوء على دور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في استثمار وقت الفراغ لدى جميع أفراد الأسرة الكويتية على اختلاف المراحل العمرية والنوع والبيئة الجغرافية والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي، في ظل جائحه فيروس كورونا . قد يثير البحث الحالي الى إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة في هذا المجال وزيادة عدد الدراسات التي تساعد العاملين في مجال الترويج الرياضي بدولة الكويت علي معرفه وابتكار أنشطة ترويحية تمارس في المنزل تتناسب مع جميع الاعمار.

توفير أداة مقننة للتعرف على دور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في استثمار وقت الفراغ في ظل جائحه فيروس كورونا (الازمات المعاصرة) ، بحيث تسهم في إثراء دورالأنشطة الترويحية في تنمية الأسرة الكويتية ، الوقوف على اهم معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية لافراد الاسرة اثناء جائحه فيروس كورونا.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة المرحلة الثانوية ببعض مدارس دولة الكويت في ظل جانحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19) وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما هي المردود الايجابي البدني والصحي الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ؟
2. ما هي المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ؟
3. ما هي الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة ممارستها لدى عينة البحث ؟
4. ما هي معوقات الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة لدى عينة البحث ؟

اهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية: (يعرفها الباحث اجرائيا) بانها " الأنشطة البدنية والحركية والرياضية الاختيارية وفقا لارادة ورغبة الفرد والتي تمارس في المنزل في وقت الفراغ سواء كانت فردية او جماعية وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعه لذاته واكتساب العديدمن الاهداف والقيم الشخصية والاجتماعية وذلك خلال فترة بقاءه بالمنزل" .

منهج وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت .
عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة المدارس
الثانوية بدولة الكويت للعام الدراسي (2021/2020) و بلغ حجم العينة الأساسية (334) طالب
بالمرحلة الثانوية ، والعينة الاستطلاعية (15) فرد من خارج العينة الأساسية، جدول (1) يوضح
ذلك .

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث

م	المحافظة	عدد المدارس الثانوية	عدد عينة البحث	%
1	الجهراء	2	78	23.35%
2	العاصمة	5	95	28.44%
3	الفروانية	3	45	13.47%
4	حولي	3	50	14.97%
5	مبارك الكبير	4	50	14.97%
6	الاحمدى	2	22	6.59%
	المجموع	16	334	100%

أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات البحث على الأدوات التالية:

استمارة استبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية (اعداد الباحث) .
قام الباحث بتحليل المراجع والبحوث العلمية المتخصصة في مجال الترويح والأنشطة الترويحية
الرياضية المنزلية ، بهدف الوصول الى مجموعة من المعلومات والمعارف العلمية المرتبطة
بموضوع البحث، وذلك لتحديد محاور الاستبيان، وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد (4) محاور وهم
المحور الاول: المردود الايجابي البدني والصحي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ، **المحور
الثاني :** المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ، **المحور
الثالث :** الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المحور الرابع : معوقات ممارسة الأنشطة
الترويحية الرياضية المنزلية .

أولاً: صدق المحكمين

قام الباحث بعرض الاستبيان الخاص بالأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة
المرحلة الثانوية ببعض المدارس الحكومية اثناء جانحة فيروس كورونا بدولة الكويت التي تم
التوصل إليه من خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق ما تم الاطلاع عليه من بحوث
ومراجع متخصصة بعرض محاور الاستبيان الاربعة المقترحة التي تتضمن (المردود الايجابي
البدني والصحي- المردود الايجابي النفسي والاجتماعي - الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية

- معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية (على (5) من المحكمين مرفقاً) تتوافر فيها : درجة الاستاذية في مجال الترويح الرياضي - خبرة ميدانية في المجال لا تقل عن (25) عام، في الفترة (5 / 2021/1) إلى (2021/1/20) وذلك لإبداء الرأي في الاستبيان مدى مناسبته ومدى كفايته واتفاق الخبراء على المحاور والعبارات وبناء على آراء المحكمين تم قبول محاور وعبارات الاستبيان كما يوضحها جدول (2) الأنشطة الترويحية الرياضية الحاصلة على نسبة موافقة لا تقل عن (80%) فأكثر، ويوضح جدول (2)، اتفاق الخبراء على محاور وعبارات الاستبيان

جدول (2)

النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على محاور وانشطة الاستبيان (ن= 5)

م	مسمى المحور	عدد العبارات	النسبة المئوية	عدد الأنشطة المستبعدة	العدد النهائي بعد العرض على الخبراء
1	المردود الايجابي البدني والصحي للأنشطة الترويحية الرياضية .	21	26.25	2	19
2	المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للأنشطة الترويحية الرياضية .	17	21.25	1	16
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة .	25	31.25	2	23
4	معوقات الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية .	17	21.25	2	15
	المجموع	80	%100	7	73

ويتضح من الجدول موافقة الخبراء بنسبة (100%) على مدى مناسبة وكفاية المحاور المقترحة. وفي حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء، وهو اتفاق نسبة (80%) على الأقل لقبول الأنشطة الترويحية الرياضية، وقد تم استبعاد (7) عبارات من المحاور الاربعة للاستبيان المقترحة لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة من قبل الخبراء. وحدد الباحث ميزان تقدير ثلاثي بدرجات (1/2/3) للعبارات الايجابية ، (3/2/1) للعبارات السلبية .

المعاملات العلمية للاستبيان:

أولاً: معاملات الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من مدى ملائمة مفردات قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية، قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (15) طلبة المدارس الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية ، ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك خلال الفترة (2021/1/17) حتى (2021/2/1) وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين محاور الاستبيان باستخدام معامل ارتباط بيرسون، جدول (3)، (4) ، (5) توضح ذلك .

جدول (3)

قيم معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان (ن = 15)

رقم العبارة	المحور الاول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع
	قيمة "ر"	قيمة "ر"	قيمة "ر"	قيمة "ر"
1	0.398	0.921	0.810	0.552
2	0.987	0.668	0.801	0.568
3	0.963	0.742	0.532	0.555
4	0.852	0.721	0.534	0.637
5	0.741	0.845	0.818	0.636
6	0.841	0.635	0.828	0.687
7	0.753	0.653	0.725	0.299
8	0.744	0.584	0.629	0.569
9	0.862	0.634	0.538	0.749
10	0.811	0.285	0.845	0.711
11	0.638	0.681	0.531	0.812
12	*0.199	0.684	0.455	0.702
13	0.661	0.568	0.684	0.621
14	0.597	0.545	0.698	0.0.599
15	0.658	0.633	0.658	
16	0.689	0.858	0.687	-----
17	0.987	-----	0.614	-----
18	0.714	-----	0.698	-----
19	0.771	-----	0.841	-----
20	-----	-----	0.745	-----
21	-----	-----	0.771	-----
22	-----	-----	0.753	-----
23	-----	-----	0.761	-----

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

ويتضح من جدول (3) استبعاد عدد (3) عبارات من كلا من المحاور (الاول - الثاني - الرابع) بواقع عبارة من كل محور من المحاور الثلاثة .

جدول (4)

معامل الارتباط بين محاور الاستبيان الاربعة (ن=15)

م	مسمى المحور	المردود البدني والصحي	المردود النفسي والاجتماعي	الانشطة	المعوقات
1	المردود الايجابي البدني للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية		*0.684	*0.654	*0.895
2	المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية .	*0.754		*0.753	*0.863
3	الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة .	*0.851	*0.811		*0.791
4	معوقات الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية.	*0.842	*0.808	*0.871	

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

يتضح من جدول (4): وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

جدول (5)

قيم معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان (ن=15)

م	مسمى المحور	قيمة ر
1	المردود الايجابي البدني للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	*0.991
2	المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية .	*0.827
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة .	*0.769
4	معوقات الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية.	*0.869

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

يتضح من جدول (5) : أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح ما بين (0.769)، (0.991) مما يشير لارتفاع معامل صدق محاور الاستبيان.

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية للاستبيان، وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات الاستبيان المستخدمة، جدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

قيم معامل ألفا Alpha لثبات محاور قائمة الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=15)

م	مسمى المحور	قيم معامل ألفا
1	المردود الايجابي البدني للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	*0.786
2	المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية .	*0.745
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة .	*0.866
4	معوقات الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية.	*0.691

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (0.05) = (0.514)

يتضح من جدول (6) أن ثبات محاور الاستبيان حيث بلغ معامل ثبات محاور الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (0.691) و(0.866)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات محاور الاستبيان. وجدول (7) يوضح الشكل النهائي لعبارات الاستبيان بعد اجراء المعاملات العلمية له

جدول (7)

الشكل النهائي لمحاور وعبارات الاستبيان بعد المعاملات العلمية

م	مسمى المحور	عدد العبارات	النسبة المئوية
1	المردود الايجابي البدني للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	18	25.71%
2	المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	15	21.43%
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة .	23	32.86%
4	معوقات الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية.	14	20%
	المجموع	70	100%

وقام الباحث بعد الانتهاء من المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان بتحويلها الى استمارة الكترونية باستخدام نماذج جوجل فورم (Google Forms) لتصبح الاستمارة في الشكل النهائي على رابط الكتروني واتاحة وتوزيع الاستمارة من خلاله بالتنسيق مع وزارة التربية عن طريق الادارة التعليمية بكل محافظة واتاحة الاستمارة الالكترونية لطلبة المدارس الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية عينة البحث (مرفق) (1). مما ساعد على سرعة التطبيق وسهولته في ظل الاجراءات الاحترازية التي تتبع بدولة الكويت وذلك بعد الحصول على الموافقات الادارية المرتبطة .

التطبيق الميداني للبحث :

بعد اجراء لمعاملات الصدق والثبات والتأكد من سلامتها وصحتها ، قام الباحث بتطبيق الاستبيان في صورته النهائية على عينة البحث والبالغ عددها (334) من طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية وذلك خلال الفترة من (2021/2/1) إلى (2021/3/10) وبعد الانتهاء من تطبيق الاستبيان ، تم جمع وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية:

اعتمد الباحث على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) ، كما استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون ومعامل الفا لكرونباخ وعلى حساب الدلالة الإحصائية والأهمية النسبية للنسب المئوية بجميع محاور الاستبيان الأربعة واختبار كا2 للتأكد من معنوية النتائج. عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما المردود الايجابي البدني والصحي للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت

جدول (8)

التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الأول (المردود الايجابي البدني والصحي للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية) (ن = 334)

الترتيب	كا ²	النسبة المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		إلى حد ما		موافق		رقم العبارة
				ك	%	ك	%	ك	%	
8	183.35	86.83	870	2.69	9	34.13	114	63.17	211	.1
4	290.56	91.22	914	2.10	7	22.16	74	75.75	253	.2
2	325.41	92.51	927	0.90	3	20.66	69	78.44	262	.3
6	243.24	89.72	899	1.20	4	28.44	95	70.36	235	.4
7	227.07	89.02	892	1.50	5	29.94	100	68.56	229	.5
5	277.55	91.12	913	0.30	1	26.05	87	73.65	246	.6
3	317.34	92.22	924	1.20	4	20.96	70	77.84	260	.7
1	464.65	96.01	962	0.60	2	10.78	36	88.62	296	.8
9	159.74	85.43	856	3.89	13	35.93	120	60.18	201	.9
10	226.14	84.83	850	10.48	35	24.55	82	64.97	217	10
11	225.04	83.34	835	13.77	46	22.46	75	63.77	213	11
15	221.47	80.94	811	18.56	62	20.96	70	61.67	203	12
16	220.58	80.34	805	19.46	65	20.96	70	61.67	200	13
17	220.68	80.14	803	19.76	66	20.96	70	59.58	199	14
18	219.73	79.94	801	20.06	67	20.96	70	58.98	197	15
12	224.04	83.23	834	13.77	46	22.75	76	63.47	212	16
14	225.94	82.73	829	14.67	49	22.46	75	62.87	210	17
13	225.45	82.83	830	15.87	53	21.56	72	63.17	211	18

قيمة كا² عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (8) ان استجابات عينة البحث نحو المردود الايجابي البدني والصحي لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية قى ظل جانحة فيروس كورونا لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت تراوحت ما بين (96.01% - 79.94%) وان قيم كا² لجميع عبارات المحور الاول تراوحت ما بين (183.35 - 464.65) وان العبارات الاعلى من (85%) جاءت على النحو التالي :-

- رفع كفاءة عمل الجهاز التنفسي بنسبة مئوية. (96.01%) .
- التعرف على عوامل الأمان في ممارسة النشاط البدني . بنسبة مئوية (92.51%) .
- اكتساب القوام المعتدل. بنسبة مئوية (92.22%) .
- إشباع الهواية الرياضية. بنسبة مئوية (91.22%) .
- الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد . بنسبة مئوية (91.12%) .
- تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية. بنسبة مئوية (89.72%) .
- تنمية المهارات الحركية . بنسبة مئوية (89.02%) .
- تنمية اللياقة البدنية . بنسبة مئوية (86.83%) .

التغذية الجيدة والمناسبة لنوع النشاط المبذول . بنسبة مئوية (85.43%) . ويرجع الباحث ذلك الى وعى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت إجماع عينة البحث علي ان من المردود البدني والصحي لانشطة الترويح الرياضي المنزلي تتمثل في تنمية الصحة والتي تؤدي بدورها إلى تنمية اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة العامة وأيضا اجتمعت عينة البحث على ان الرياضة المنزلية من أهم أهدافها تكوين رفع كفاءة عمل الجهاز التنفسي واكتساب القوام المعتدل والوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد واشباع الهواية الرياضية وان هذا الترتيب منطقي بالنسبة لهذه المرحلة السنوية

ويؤكد كل من **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز** (2009) (17) على ان الاهداف التي تتحقق للطفل من خلال مشاركة في اوجة نشاط الترويح خاصة الرياضي هي رفع كفاءة الاجهزة الحيوية وتطوير الحالة البدنية وتنمية القوام المعتدل وإشباع الهواية والمنافسة والتخلص من التوتر وتنمية القدرات العقلية واكتساب القيم التربوية .

كما تشير **تهاني عبد السلام** (2001) (2) على أن أهداف الترويح ترتبط بأنها تعد قناة للتعبير عن النفس لإشباع الرغبة للإبداع والابتكار وتنمية صداقات وتنمية الصحة العامة واللياقة البدنية واستثمار وقت الفراغ والاتصال الاجتماعي .

كما يتفق كل من **كمال درويش وأمين الخولي** (2001) (10) ، و**تهاني عبد السلام** (2001) (2) ، **محمد السمودي** (2014) (15)، على أن أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية تتمثل في الترويح بغرض المتعة وتنمية اللياقة البدنية واكتساب القوام المعتدل وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني والتخلص من الضغط العصبي واكتساب القيم الاجتماعية والتكيف النفسي واكتساب الصحة العامة .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلا من **يحيى الجيوشي** (2008) (18) ، **حمود العنزي** (2017) (3) ، **محمد اسماعيل** (2020) (12) ، **محمد العتيبي** (2020) (16) ، **محمد عبدالله** ، **عمرو هلالى** (2020) (14) والتي اتفقوا على اهداف الترويح الرياضي سواء بالمنزل أو بالمؤسسات الرياضية هو المتعة واستثمار اوقات الفراغ ، وتنمية القدرات الحركية والبدنية واكتساب الاتجاهات الايجابية نحو الرياضة .

جدول (9)

التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الثاني (المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية) (ن = 334)

الترتيب	ك ²	النسبة المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		إلى حد ما		موافق		رقم العبارة
				%	ك	%	ك	%	ك	
3	403.87	94.31	945	1.80	6	13.47	45	84.73	283	1

2	425.70	94.81	950	1.80	6	11.98	40	86.23	288	2
9	182.23	86.73	869	2.10	7	35.63	119	62.28	208	3
7	238.14	89.32	895	2.69	9	26.65	89	70.66	236	4
5	302.92	91.32	915	3.29	11	19.46	65	77.25	258	5
14 مكرر	221.03	80.34	805	21.26	71	20.96	70	59.28	198	6
11	221.33	81.34	815	17.96	60	20.96	70	62.28	205	7
12	221.47	80.94	811	18.56	62	20.96	70	61.67	203	8
13	221.18	80.54	807	20.06	67	20.96	70	61.67	200	9
14	221.03	80.34	805	20.66	69	20.36	68	61.67	200	10
4	347.95	93.21	934	0.60	2	19.16	64	80.24	268	11
1	485.97	95.91	961	2.40	8	7.49	25	90.12	301	12
10	159.74	85.43	856	3.89	13	35.93	120	60.18	201	13
8	194.40	87.43	876	1.80	6	34.13	114	64.07	214	14
6	271.91	90.62	908	2.10	7	23.95	80	73.95	247	15

قيمة كا² عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (9) ان استجابات عينة البحث نحو المردود الايجابي النفسي والاجتماعي لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية قى ظل جانحة فيروس كورونا لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت تراوحت ما بين (95.91% - 80.34%) وان قيم كا² لجميع عبارات المحور الثانى تراوحت ما بين (485.97 - 182.23) وان العبارات الاعلى من (85%) جاءت على النحو التالى :-

تنمية الاستمتاع بالقيم الجمالية. بنسبة مئوية (95.91%) .

استثمار وقت الفراغ . بنسبة مئوية (94.81%) .

زيادة الترابط بين افراد الاسرة. بنسبة مئوية (94.31%) .

تحقيق تقبل الذات والابتكار. بنسبة مئوية (93.21%) .

اشباع الدافع للمنافسة وممارسة النشاط الحركى . بنسبة مئوية (91.32%) .

ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية . بنسبة مئوية (90.62%) .

تنمية المواطنة. بنسبة مئوية (89.32%) .

تشكيل وتنمية السلوك الاجتماعي السوي. بنسبة مئوية (87.43%) .

اشباع الدافع للمغامرة . بنسبة مئوية (86.73%) .

تنمية مهارات التواصل بين افراد الاسرة. بنسبة مئوية (85.43%) .

ويرجع الباحث ذلك الى أن السعادة والصحة النفسية بالنسبة للفرد تُعتبر انعكاساً لدرجة رضاه عن حياته أكاديمية كانت أو اجتماعية، ولأن الشخصية الإنسانية لها دور واضح في تكيفها مع المجتمع المحيط وتحقيق سعادته، فإن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بمختلف أنواعها أمراً مهماً للوصول إلى السعادة النفسية.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما أشار اليه "محمد حسن علاوي" (2000) (13) أن من أهم

الخصائص المميزة للشباب بالمرحلة الثانوية ازدياد حاجتهم للنشاط البدني لتلبية كفاءتهم العضوية وقدراتهم الحركية للمحافظة علي قوتهم وتحقيق التوازن بين الانشطة الاجتماعية والبدنية والصحية ، واستمرار تزويدهم بحوافز، والاحتياج الي تنظيم اوقات فراغهم بحيث يكتسبوا خبرات متقدمة ومتنوعة في الوان النشاط المختلفة.

يؤكد كل من "كمال درويش وامين الخولي" (2001) (10) ان خبرات الترويح وانشطة وقت الفراغ الإيجابية تلعب دورا هاما وفعالا في تربية الافراد خاصة في مرحلة الشباب على اختلاف اعمارهم وبيئتهم وثقافتهم وان تلك الخبرات التي يكتسبها الفرد بشكل يتسم بالترويح، وهذا يوضح ان مساحة الاهتمام المشتركة بين الترويح والتربية وان تفاوتت اساليب كل منهما في سبيل تحقيق هدفه، وتتمثل في مفاهيم كالقيم والخبرات والاهتمامات والميول والاتجاهات والمهارات والقدرات والمعارف والمعلومات وهذا يشير الى حد كبير عن حجم العلاقة بين الترويح والتربية . كما تشير "تهاني عبد السلام" (2001) (2) بان الصحة النفسية والاجتماعية هي جزء من صحة الفرد، ان ممارسه طلاب الجامعة للأنشطة الترويحية المختلفة لها اثر ايجابي على تطوير بعض القيم النفسية والاجتماعية مثل التسامح والتعاون والشجاعة والصدق .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلا من : حمود العنزي (2017) (3) ، محمد اسماعيل (2020) (12) ، محمد العتيبي (2020) (16) ، محمد عبدالله ، عمرو هلالى (2020) (14) والتي اجريت كلا من الدراسة الثالثة والرابعة على عينات مماثلة في فترة انتشار فيروس كورونا المستجد والتي تؤكد على أهمية الجانب النفسى والاجتماعى العائد نتيجة ممارسة الانشطة الترويحية سواء بالاندية أو بالمؤسسات الترويحية المختلفة .

جدول (10)

التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الثالث (الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضل

ممارستها لدى عينة البحث) (ن = 334)

الترتيب	ك ²	النسبة المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		إلى حد ما		موافق		رقم العبارة
				%	ك	%	ك	%	ك	
2	401.13	94.41	946	1.20	4	14.37	48	84.43	282	1
20	224.61	81.84	820	15.57	52	21.56	72	62.28	208	2
9	196.25	87.52	877	2.40	8	32.63	109	64.97	217	3
8	200.45	87.62	878	3.89	13	29.34	98	66.77	223	4
3	311.61	91.92	921	1.80	6	20.66	69	77.54	259	5
11	164.63	85.73	859	3.59	12	35.63	119	60.78	203	6
10	185.41	86.83	870	1.20	4	37.13	124	61.68	206	7
7	204.19	87.82	880	0.89	3	34.73	116	64.37	215	8
4	207.63	88.12	883	0.90	3	33.83	113	65.27	218	9
5	205.69	88.02	882	1.50	5	32.93	110	65.57	219	10
6	204.19	87.92	881	0.60	2	35.03	117	64.37	215	11

15	225.14	83.83	840	12.28	41	23.95	80	63.77	213	12
14	226.04	84.43	846	12.28	41	23.95	80	64.37	215	13
13	226.14	84.83	850	10.48	35	24.55	82	64.97	217	14
12	227.31	85.63	858	8.08	27	26.95	90	64.97	217	15
16	225.04	83.34	835	13.77	46	22.46	75	63.77	213	16
18	225.94	82.73	829	14.67	49	22.46	75	62.87	210	17
17	225.45	82.83	830	15.87	53	21.56	72	63.17	211	18
19	224.71	82.14	823	15.87	53	21.56	72	62.57	209	19
1	469.34	96.11	963	0.60	2	10.48	35	88.92	297	20
21	223.33	81.64	818	16.17	54	20.96	70	62.28	208	21
23	222.47	81.24	814	16.77	56	20.96	70	61.67	206	22
22	222.18	81.54	817	17.06	57	21.26	71	61.67	206	23

قيمة كا² عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (10) ان استجابات عينة البحث نحو الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة قى ظل جانحة فيروس كورونا لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت تراوحت ما بين (96.11% - 81.24%) وان قيم كا² لجميع عبارات المحور الثالث تراوحت ما بين (469.34 - 164.63) وان العبارات الاعلى من (85%) جاءت على النحو التالي :-

19. أداء التدريبات على جهاز المالتى جيم (متعدد الاستخدام) . بنسبة مئوية (96.11%).
20. تدريبات اللياقة البدنية . بنسبة مئوية (94.41%).
21. مسابقات التمرينات البدنية بشكل فردي مع الاسرة . بنسبة مئوية (91.92%) .
22. ممارسة رياضة الدارتنس (الرمي بالسهم) فى المنزل . بنسبة مئوية (88.12%).
23. التدريب بالانتقال الخفيفة (باستخدام دامبلز -البار الحديدى) . بنسبة مئوية (88.02%) .
24. اداء مسابقات التمرينات البدنية مع الاسرة . بنسبة مئوية (87.92%) .
25. ممارسة كرة السرعة فى حديقة المنزل أو على سطح العقاران امكن . بنسبة مئوية (87.82%).
26. اداء وممارسة رياضة اليوجا . بنسبة مئوية (87.62%) .
27. اداء تمرينات الايروبيك . بنسبة مئوية (87.52%) .
28. ممارسة تنس الطاولة فى حديقة المنزل أو على سطح ان امكن بنسبة مئوية (86.83%)
29. أداء التمرينات البدنية باستخدام شرائط المقاومة بنسبة مئوية (85.73%).
30. اداء التدريبات على جهاز التجديف الثابت للتمرين . بنسبة مئوية (85.63%).

يرى الباحث أن هذا الترتيب مناسب ومعبّر عن حاجات واهتمامات طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت ورغبتهم فى توافر عدد من الامكانيات والتسهيلات التي تخدم نشاطهم ورغبتهم فى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ، وكذلك رغبة المترددين فى

التوسع في تقديم المزيد من الأنشطة الترويحية المختلفة ، كما يلف النظر إلى مدى اهتمام الاسرة الكويتية بتوفير المزيد من الامكانيات والتسهيلات اللازمة لإنجاح كل نشاط ترويحي يقوم به ابنائهم.

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعد ركناً أساسياً من أنشطة الترويح الرياضي المنزلية ، والتي من خلالها يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ، حيث تتيح الفرصة لدى شباب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت في تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال المواقف والعلاقات الاجتماعية، وغرس هذه القيم لا يأتي عن طريق الإرشاد والوعظ فقط؛ بل عن طريق الممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة.

وكما أشار كل من **محمد الحماحمي** ، **عايدة عبد العزيز** " نقلا عن " بول دودلي هوايث Paul.D.White " (2009) (17) بضرورة العمل على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الترويح لضمان إقبال الأفراد على ممارسه مناشطه ، كما يجب أن يكون الإهتمام بالترويح بقدر الإهتمام بالعمل والتغذية والنوم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من : **يحيى الجيوشي** (2008)(18) ، **حمود العنزي** (2017) (3) ، **محمد العتيبي** (2020) (16)، إلى أن ممارسة الفرد للأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة في وقت الفراغ تؤدي إلى اعتزاز وثقة الفرد بنفسه، فهو يتفاعل مع الآخرين، ويشركهم ويتبادل معهم الأفكار والآراء ومن خلال المواقف والعلاقات الاجتماعية وينمي معارفه المختلفة. وكذلك يتفق مع دراسة كلا من : **محمد اسماعيل** (2020)(12) ، **محمد عبدالله** ، **عمرو هلالى** (2020) (14) في الأنشطة الترويحية التي اجريت خلال فترة انتشار الكورونا ويؤكد كل من **محمد الحماحمي** ، **عايدة عبد العزيز**(2009) (17) إلى ضرورة توفير المتخصصين في التخطيط والتنفيذ لممارسة برامج الرياضة للجميع ومرعاه حالتهم الصحية واختيار نوع النشاط المناسب لهم وكذلك جرعات التدريب التي تتمشى مع حالتهم الصحية ومرحلتهم العمرية وظروفهم الخاصة .

جدول (11)

التكرارات والنسب المئوية لعبارات المحور الرابع (معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

(المنزلية) (ن=334)

الترتيب	م ²	النسبة المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		إلى حد ما		موافق		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
14	225.14	83.83	840	12.28	41	23.95	80	63.77	213	1
13	226.04	84.43	846	12.28	41	23.95	80	64.37	215	2
12	226.14	84.83	850	10.48	35	24.55	82	64.97	217	3
11	227.31	85.63	858	8.08	27	26.95	90	64.97	217	4

7	228.90	88.92	891	2.99	10	27.25	91	69.76	233	5
5	238.03	89.22	894	3.29	11	25.75	86	70.96	237	6
3	246.37	89.72	899	2.10	7	26.65	89	71.26	238	7
2	247.62	89.73	899	2.40	8	26.05	87	71.56	239	8
4	243.81	89.32	895	3.89	13	24.25	81	71.86	240	9
1	358.14	93.11	933	2.10	7	16.47	55	81.44	272	10
8	220.28	88.72	889	1.50	5	30.84	103	67.66	226	11
9	213.58	88.22	884	3.59	12	28.14	94	68.26	228	12
6	229.41	89.12	893	1.50	5	29.64	99	68.86	230	13
10	228.32	87.72	879	4.19	14	28.44	95	67.63	225	14

يتضح من جدول (11) ان استجابات عينة البحث نحو الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة قى ظل جانحة فيروس كورونا لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت تراوحت ما بين (96.11% - 81.24%) وان قيم كا2 لجميع عبارات المحور الثالث تراوحت ما بين (469.34 - 164.63) وان العبارات الاعلى من (85%) جاءت على النحو التالي :-

انشطة الترويح الرياضى لاتشبع ميولى ورغباتى .بنسبة مئوية (93.11%).

قلة الوعى بأهمية الممارسة الترويحية الثقافية الترويحية لدي الممارسين .بنسبة مئوية (89.73%).

الانشغال بالالعب الالكترونية المختلفة . بنسبة مئوية(89.72%).

الحاله الصحية للممارسين تحد من المشاركة في ممارسة الخدمات الترويحية المقدمة .بنسبة مئوية (89.32%).

تقيد التشريعات والقوانين الحالية عمل الجمعية الأهلية في تقديم الخدمات الترويحية . بنسبة مئوية (89.22) .

لا توجد أهداف محدده ومعروفه لدي الممارس للانشطة الترويحية الرياضية .بنسبة مئوية (89.12%).

عدم اهتمام وسائل الاعلام بنشر ثقافة الرياضة والترويح . بنسبة مئوية (88.92%).

انشغالى ببعض الاعمال المنزلية تحد من ممارستى للنشاط الترويحي الرياضى بالمنزل .بنسبة مئوية (88.72) .

الانشطة الترويحية الرياضية لا تتسم بالتشويق وإلثاره لى بنسبة مئوية (88.22%).

ارتفاع اسعار اجهزة اللياقة البدنية المنزلية التى تحفز على الممارسة الرياضية المنتظمة . بنسبة مئوية (87.72%).

سيطرة التكنولوجيا على الحياة وقلة الحركة . بنسبة مئوية (85.63%).

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أكده كلا من : **محمد الحماحمي، وعايدة عبد العزيز**(2009)(17) على أن الأنشطة الترويحية الرياضية من المناشط البناءة التي تعود على الفرد بالهادفية، فهي تُسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد وإكسابه العديد من السمات الإيجابية خلال المشاركة في ممارسة مناشطها المختلفة.

وتتفق النتائج مع نتائج دراسات كلا من : **يحيى الجيوشي** (2008)(18) ، **حمود العنزي** (2017) (3) ، **محمد العتيبي** (2020) (16)، **محمد اسماعيل** (2020)(12) ، **محمد عبدالله** ، **عمرو هلالى** (2020) (14) على أن استثمار وقت الفراغ في أنشطة مفيدة وبناءة يساهم في تنمية الشخصية الإنسانية، من خلال المشاعر الإيجابية، والتفاعل والحماس الذى يكون مصدره الرضا والسعادة، من خلال ذاتية وحرية النشاط، وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته، وهذا من شأنه أن يحقق إشباعاً للشخصية، وإثراءً للحياة، فتضفي عليها معنى وتمنحها قيمة حقيقية للوجود.

الاستنتاجات والتوصيات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث، وفى ضوء المنهج المستخدم، وفى حدود العينة، وأدوات جمع البيانات؛ يستنتج الباحث ما يلي:

المحور الاول : المردود الايجابي البدنى والصحى لممارسة الانشطة الترويحية المنزلية .

1. رفع كفاءة عمل الجهاز التنفسي .
2. التعرف على عوامل الأمان في ممارسة النشاط البدنى .
3. اكتساب القوام المعتدل.
4. إشباع الهواية الرياضية.
5. الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد .
6. تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية.
7. تنمية المهارات الحركية .
8. تنمية اللياقة البدنية .
9. التغذية الجيدة والمناسبة لنوع النشاط المبذول .

المحور الثانى : المردود الايجابي النفسى والاجتماعى للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية.

1. تنمية الاستمتاع بالقيم الجمالية.
2. استثمار وقت الفراغ .
3. زيادة الترابط بين افراد الاسرة.
4. تحقيق تقبل الذات والابتكار .

5. اشباع الدافع للمنافسة وممارسة النشاط الحركي .
6. ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية .
7. تنمية المواطنة.
8. تشكيل وتنمية السلوك الاجتماعي السوي.
9. اشباع الدافع للمغامرة .
10. تنمية مهارات التواصل بين افراد الاسرة .

المحور الثالث : الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة ممارستها لدى عينة البحث .

1. أداء التدريبات على جهاز المالتى جيم (متعدد الاستخدام).
2. تدريبات اللياقة البدنية .
3. مسابقات التمرينات البدنية بشكل فردي مع الاسرة .
4. ممارسة رياضة الدارتنس (الرمي بالسهام) فى المنزل .
5. التدريب بالانتقال الخفيفة (باستخدام دامبلز -البار الحديدى) .
6. اداء مسابقات التمرينات البدنية مع الاسرة .
7. ممارسة كرة السرعة فى حديقة المنزل أو على سطح العقاران امكن .
8. اداء وممارسة رياضة اليوجا .
9. اداء تمرينات الايروبيك .
10. ممارسة تنس الطاولة فى حديقة المنزل أوعلى سطح ان امكن .
11. أداء التمرينات البدنية باستخدام شرائط المقاومة .
12. اداء التدريبات على جهاز التجديف الثابت للتمرين .

المحور الرابع : معوقات الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة لدى عينة البحث .

1. انشطة الترويح الرياضى لاتشبع ميولى و رغباتى.
2. قلة الوعى بأهمية الممارسة الترويحية الثقافة الترويحية لدي الممارسين.
3. الانشغال بالالعاب الالكترونية المختلفة .
4. حاله الصحية للممارسين تحد من المشاركة فى ممارسة الخدمات الترويحية المقدمة.
5. تقيد التشريعات والقوانين الحالية عمل الجمعية الأهلية فى تقديم الخدمات الترويحية.
6. لا توجد أهداف محدد ومعرفة لدي الممارس للانشطة الترويحية الرياضية .
7. عدم اهتمام وسائل الاعلام بنشر ثقافة الرياضة والترويح .
8. انشغالى ببعض الاعمال المنزلية تحد من ممارستى للنشاط الترويحي الرياضى بالمنزل .
9. الانشطة الترويحية الرياضية لا تتسم بالتشويق وإثاره لى .

10. ارتفاع اسعار اجهزة اللياقة البدنية المنزلية التي تحفز على الممارسة الرياضية المنتظمة
11. سيطرة التكنولوجيا على الحياة وقلة الحركة .

التوصيات :

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

1. تقديم برامج إعلامية مرئية أو مسموعة توضح أهمية ممارسة أوجه النشاط البدني للشباب بالمرحلة الثانوية .اعلامية مرئية للتأكيد على دور وسائل الإعلام في تدعيم الاتجاهات التي تبرز إيجابيات ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي، وذلك من خلال
2. تنظيم وتخطيط مجموعة من الحملات إعلامية بالتعاون بين وزارتي (التربية - الشباب والرياضة) بدولة الكويت لنشر ثقافة الممارسة الرياضية الترويحية المنتظمة بين الشباب الكويتي على مستوى كافة فئات المجتمع.
3. إجراء مزيدٍ من البحوث للتعرف على مستوى الانشطة الترويحية المختلفة لدى فئات أخرى من المجتمع وفي مراحل عمرية مختلفة.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. ايمان السيد هدهودة (1987) : "دراسة مسحية للانشطة الترويحية لطلبة وطالبات جامعة حلوان " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
2. تهاني عبد السلام محمد (2001): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. حمود حمد العنزي(2017) : دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، العدد(1)، مجلد(10). المملكة العربية السعودية .
4. خليفة سيد بهبهاني (2018) : " أوقات الفراغ والترويح - مفاهيم وإدارة " ط2، مطبعة الفيصل للنشر والتوزيع ، الكويت .
5. سامية حسن القطان (1992) : "تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين "، المؤتمر العلمي الدولي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
6. عطيات خطاب (2000): " أوقات الفراغ والترويح " ط3 ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، القاهرة .
7. عفت مختار عبد السلام (1993) : "أنشطة أوقات الفراغ دراسة تحليلية لاهتمامات واحتياجات طلاب الجامعة " المؤتمر العلمي كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
8. كريمان كمال أسماعيل (2013) : " دراسة واقع الأنشطة الترويحية أثناء ثورة 25يناير

- 2011" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
9. كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد صبحى حسنين(1984) : "تقويم اتجاهات ومجالات الممارسة الترويحية لدى طلاب التربية الرياضية (دراسة مقارنة بين المصريين والالمان) " المؤتمر العلمى الخامس "ترشيد التربية الرياضية والبدنية للمرحلة السنية 25:35 سنة" كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ،جامعة حلوان .
10. كمال درويش ،امين الخولى:"الترويح وأوقات الفراغ " ط2 ، دار الفكر العربى -القاهرة 2001.
11. محمد ابراهيم الذهبى (2008): " برنامج مقترح للانشطة الترويحية فى ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعة المصرية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
12. محمد السيد اسماعيل(2020): دوافع ممارسة الانشطة الترويحية بالمنزل فى ظل جائحة كورونا COVID19 بحث انتاج علمى منشورة بالمجلة العلمية للعلوم والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
13. محمد حسن علاوى(2000): "علم النفس الرياضى " ، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
14. محمد عبدالله، وعمرو هلالى(2020) : ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (1)، العدد (62)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
15. محمد كمال السمودى(2014): الترويح الرياضى وأوقات الفراغ " ، المنصورة، ط2 ، دار شجرة الدر للنشر والتوزيع .
16. محمد مسفر العتيبى (2020) : "استراتيجية مقترحة لتطوير الانشطة الترويحية بالمشروعات السياحية بدولة الكويت " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان .
17. محمد محمد الحماحمى، وعائدة عبد العزيز محمد(2009) : الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط2)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. يحيى محمد الجبوشى ، نيفين أحمد السيد(2008) " تفعيل برامج الأنشطة الترويحية المفضلة للمتريدين على المركز الثقافي بجمعية الرعاية المتكاملة " انتاج علمى ، المؤتمر الدولى الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .

ثانيا المراجع الاجنبية

- 19-Alejandro Carriedo et al ,(2020) Resilience and physical activity in people under home isolation due to COVID-19: A preliminary evaluation, el Safari Mental Health and Physical Activity Volume 19, October 2020, 100361.
- 20-Michael Anthonius Lim & Raymond Pranata(2020) : Sports activities during any pandemic lockdown, Irish Journal of Medical Science (1971 -), 2020
- 21-Pinar Güzel et al, (2020)“Know-How” to Spend Time in Home Isolation during COVID-19; Restrictions and Recreational Activities , International Journal of Psychology and Educational Studies, 2020, 7(2), 122-131.
- 22-Schnitzer, et al COVID-19 stay-at-home order in(Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? el Safari Public Health Volume 185, August 2020, Pages 218-220 .

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- 23- //www.who.int/ar/emergencies/diseasws/novel-coronavirus-

ملخص البحث

الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة المرحلة الثانوية ببعض مدارس دولة الكويت في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19)

محمد مسفر شمروخ العتيبي

مدرس بوزارة التربية بدولة الكويت

يهدف البحث إلى التعرف على الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة المرحلة الثانوية ببعض مدارس دولة الكويت في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid-19) وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

ما هي المردود الايجابي البدني والصحي الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية ؟

ما هي المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية ؟

ما هي الأنشطة الترويحية الرياضية المفضل ممارستها لدى عينة البحث ؟

ما هي معوقات الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة لدى عينة البحث ؟

واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحث واعتمد على الاستبيان في جمع البيانات وبلغت حجم عينة البحث (334) طالب من المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بدولة الكويت الممارسين للانشطة الرياضية .وتوصل الباحث الى النتائج التالية :

المحور الاول : المردود الايجابي البدني والصحي لممارسة الانشطة الترويحية المنزلية .
رفع كفاءة عمل الجهاز الدوري والتنفسي .

التعرف على عوامل الأمان في ممارسة النشاط البدني .

المحور الثاني : المردود الايجابي النفسي والاجتماعي للانشطة الترويحية الرياضية المنزلية.
تنمية الاستمتاع بالقيم الجمالية.

استثمار وقت الفراغ .

المحور الثالث : الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة ممارستها لدى عينة البحث .

أداء التدريبات على جهاز المالتى جيم (متعدد الاستخدام) .

تدريبات اللياقة البدنية .

المحور الرابع : معوقات الانشطة الترويحية الرياضية المنزلية المفضلة لدى عينة البحث .
قلة الوعي بأهمية الممارسة الترويحية الثقافة الترويحية لدي الممارسين .

الانشغال بالالعاب الالكترونية المختلفة .

Abstract**Recreational home Sports activities for high school students in some schools in the State of Kuwait in light of the emerging corona virus (Covid-19)**

Dr. Mohammad Mesfer Shamroukh Al-Otaibi

The research aims to identify the home sports recreational activities for high school students in some schools in the State of Kuwait in light of the novel Coronavirus (Covid-19), by answering the following questions:

- 1- What is the positive physical and health benefits, recreational activities, and home sports?
- 2- What is the positive psychological and social impact of recreational activities at home?
- 3- What are the sports recreational activities preferred to be practiced by the research sample?
- 4- What are the favorite obstacles to home sports recreational activities for the research sample?

The researcher used the descriptive approach for its suitability to the nature of the research and relied on the questionnaire to collect data. The sample size reached (334) students from the secondary stage in government schools in the State of Kuwait practicing sports activities. The researcher reached the following results:

The first axis: the positive physical and health benefits of practicing home recreational activities.

- Raise the efficiency of the work of the periodic and respiratory system.
- Know the safety factors in the practice of physical activity.

The second axis: the positive psychological and social impact of recreational activities, home sports.

- Developing the enjoyment of aesthetic values.
- The investment of spare time.

The third axis: Recreational sports activities preferred to be practiced by the research sample.

- Performing exercises on the multi-gym device (multi-use).
- Fitness training.

The fourth axis: obstacles to recreational home sports activities preferred by the research sample.

Lack of awareness of the importance of recreational practice and recreational culture among practitioners.

Preoccupation with various electronic games.