

أثر النشاط الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19

The impact of recreational sports physical activity on the use of leisure time during Covid 19

عربي الشيخ*¹، فضلاوي حسني²،

¹ مخبر أبحاث معاصر في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية المركز الجامعي
البيضا، c.arabi@cu-elbayadh.dz

² مخبر أبحاث معاصر في منظومة التدريب الرياضي والحركات الإنسانية المركز الجامعي
البيضا، h.fadlaoui@cu-elbayadh.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/04/27

تاريخ الإرسال: 2021/12/23

الملخص: تتجلى أهمية الدراسة في تسليط الضوء على النشاط الرياضي الترويحي وأثره على استغلال وقت الفراغ في ظل الكوفيد 19، وكذلك هدفت الدراسة إلى إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي في ظل جائحة، واستخدام الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لدراسة المسحية، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية (مقصودة) وكانت نسبتها (86%) من المجتمع الأصلي لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مركز جامعي البيضا أنموذجا (89 طالب) واعتمد الباحثون على الاستبيان كأداة للدراسة مدعمة بمقابلة، وأسفرت نتائج الدراسة على أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19 لطلبة ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي؛ وقت فراغ؛ كوفيد 19؛

Abstract: the importance of the study is reflected in highlighting recreational sports physical activity and its impact on the exploitation of leisure time under covid 19, as well as the aim of the study to highlight the status of recreational sports physical activity under a pandemic, and the researchers used the descriptive approach to suit it to study the survey the sample was selected in a deliberate (intentional) manner and was 86% of the indigenous community of students of physical and sports activity sciences and techniques, the white university center modeled (89 students) and the researchers relied on the questionnaire as a study tool

supported by an interview, and the results resulted the study shows that recreational sports physical activity helps to exploit leisure time during the 19th kufed for students in the field of science and techniques of physical and sports activities.

Key words : Recreational Sports Activity ; Leisure Time ; Covid 19

1 - مقدمة ومشكلة البحث:

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح إلى أقصى حد بوقت الفراغ، وعلى الرغم من استقلال الرياضية عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها ما زالت وستظل مرتبطة بالترويح لأنه جوهر الرياضة يتأسس في المقال الأول على أهداف ترويحوية، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة، الخبرة الجمالية، الإثارة والتنافس والجهد البدني، الإنجاز الشخصي والتنافس الشريف، التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعتبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تستحق شخصيته الإنسانية (كمال درويش، 1990، صفحة 301).

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم النشاطات لمل له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة وعلى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مساهمته في استغلال وقت الفراغ في أثناء كوفيد19 وانخراطهم في المجتمع مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها بحيث يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في الأفراد والطلبة بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع.

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين

هي المرحلة الجامعة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها الطالب بتغيرات فيسولوجية ونفسية ونعرف أيضا بأنه منعطف في حياة الإنسان وهي التي تأثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، بحيث تختلج نفس الطالب ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالصيق والتبرم والزهدي بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعتبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويكر ويتفهم وينتج وتتطق طاقاته ونظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية.

وعادة ما يستخدم هذه المفهوم الفراغ والترويح بنفس العمق وحقيقة يمارس النشاط في وقت، ولكن ليت كل أنشطة وقت الفراغ أنشطة ترويحية، فإن لم يتسم النشاط الذي الفرد في وقت فراغه بأنه وبناء ويتمنى إمكاناته الجسمية والذهبية والعاطفية إلى مساعدة الشخصية فلا يمكننا أن نعتبره نشاط ترويحي (تهاني عبد السلام، 2000، صفحة 121)

مما يوضح أهمية الترويح لكل الفرد في المجتمع حيث يعد الاهتمام بالنشاط البدني الترويحي اهتماما بالمجتمع والأسرة ويقاس تقدم المجتمعات ورفيها بالمدى اهتمامها وعنايتها على تنمية مهارتهم والتقليل من الضغوطات النفسية حيث والتقليل من الضغوطات النفسية حيث النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج إيجابية على طلبة ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل التالي "هل يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ أثناء

كوفيد 19 ؟

- طرح التساؤل العام للدراسة والفرضيات قيد الدراسة.

هل يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد

19 ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي المنظم في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19 ؟

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي غير المنظم في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19 ؟

- الفرضية العامة :

يؤثر النشاط البدني الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19

الفرضيات الفرعية :

- النشاط البدني الرياضي الترويحي المنظم يؤثر في استغلا وقت الفراغ أثناء كوفيد 19.

- النشاط البدني الرياضي الترويحي غير المنظم يؤثر في استغلا وقت الفراغ أثناء كوفيد 19.

الدراسات المشابهة والمرتبطة:

الدراسة الأولى: دراسة إيمان أحمد محمد زجبيري (دكتوراه) سنة (2020) تحت عنوان تأثير برنامج رياضي مصحوب بالتخفيف الصحي على مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية وضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرضى السكري في اليمن، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي مصحوب بالتخفيف الصحي على مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية وضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرضى السكري في اليمن ، وتمثلت عينة البحث في أطفال مرضى السكري سن 13-15، وأسفرت نتائج تطبيق برنامج رياضي مصحوب بالتخفيف الصحي أدى إلى تحسين مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية وضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرضى السكري في اليمن.

الدراسة الثانية : دراسة ايت مسغات كهينة سنة (2019) بعنوان ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وهدفت الى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ البكالوريا، ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث بلغت 30 (نلميذا) من مجتمع الأصلي ، وأسفرت على نتائج التالية إلى أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

الدراسة الثالثة : دراسة مزبير وليد (ماجستير) (2015) تحت عنوان تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا، وهدفت توضيح وظيفة النشاط البدني الرياضي الترويحي وتأثيره على الصحة النفسية لدى فئة المعاقين حركيا واستخدم الباحث منهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، واستعمل الاستبيان كأداة للبحث، وأسفرت نتاج دراسة فيما يلي: ضرورة العمل على تصحيح وتهديلها نظرة المجتمع للمعاق، وذلك الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركيا في تخفيفه للصحة النفسية، كما محاولة تصميم أنشطة ترويحية بطريقة فتكن المعاق حركيا من اللهو واللعب من خلالها.

الدراسة الرابعة : دراسة عبد العزيز سليمان (ماجستير) (2015) تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا -القابلين للتعلم- ، وهدفت التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تكيف المعاق عقليا مع الرفاق، واستخدم الباحث منهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، واستعمل الاستبيان كأداة للبحث، وأسفرت نتاج دراسة فيما يلي: أن النشاط البدني الرياضي الترويحي دورا في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا.

2- أهداف البحث:

- إبراز دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ.
- مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تعايش مع جائحة الكورونا.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة في تسليط الضوء على النشاط البدني الرياضي الترويحي وتأثيره في استغلال وقت الفراغ، وكذلك يتطلع الباحث إلى أن تكون هذه الدراسة إضافة علمية جديدة لحقل المعرفة العلمية في الجزائر.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

النشاط البدني الرياضي الترويحي:

يعرف النشاط البدني الرياضي الترويحي اصطلاحا: يعد الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يمكن من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (Alain tourire, 1996, p. 265)

أما النشاط البدني الرياضي الترويحي : نعني بالنشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ نقصد به وقت الحر (تعريفا إجرائيا)

- وقت الفراغ:

يعرف وقت الفراغ: هو الوقت الذي يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المتفق عليه مع رب العمل، كما يشمل أيضا وقت الفراغ التحرر من التزامات التي تفرضها الأشكال الرئيسية الأخرى والتي يطلق عليها الالتزامات الأولية وذلك كالتزامات الأسرية والالتزامات الاجتماعية (كمال درويش محمد الحمامي، 1997، الصفحات 20-30)

أما وقت الفراغ : يعرف بأنه الوقت الذي يتبقى من طرح ساعات العمل الإلزامية أو الدراسة الإلزامية للفرد، ووقت النوم ليلا، والوقت الضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية. (تعريفا إجرائيا)

كوفيد 19 :

يعرف كوفيد 19 اصطلاحا: إن فيروسات كورونا هي مجموعة الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (مبرز)، إذ اكتشف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين 19 (Mayo clinic, 2020, p. 15)

أما إجرائيا يعرف كوفيد 19 : الفيروس الأن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا2(سارز2) ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 19 (كوفيد 19).

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 منهج البحث:

إن الخطوة الأولى نحو تمكن الباحثون من انجاز بحثهم ونحو تمكنهم من الخروج بالنتائج العميقة دقيقة موثوق منها هي اختيارها للمنهج المناسب لدراسة الإشكالية بحثه (احسان محمد الحسين، 1994، صفحة 47).

4-2 الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " أثر النشاط البدني الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ أثناء كوفيد 19. " توجهنا إلى مدير المركز الجامعي نرو البشير البيض ، واتصلنا برئيس القسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية من أجل الوقوف على مستوى النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى الطلبة.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للرؤساء الأندية وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات. وبناء على هذا قمنا قبل الدراسة الأساسية بدراسة استطلاعية لعينة الطلبة قوامها 12 طالب كان الغرض منها مايلي:

- صدق وثبات وموضوعية الاستبيان.
 - مدى استجابة عينة البحث لعبارات الاستبيان.
 - الصعوبات التي قد تعرقل سير توزيع الاستمارات.
 - التأكد من وضوح التعليمات.
- في يوم الأول 2019/02/08 تم تحديد عينة الدراسة وإجراء بعض المقابلات مع أفراد العينة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها. وفي يوم الثاني 2019/02/23 تم تحديد أسئلة الاستبيان التي تم تناول فيها محورين: المحور الأول متعلق بالقوانين المنظمة للاحتراف الرياضي، أما المحور الثاني فهو متعلق بمصادر التمويل.

4-2 مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة، من طلبة ميدان وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمركز الجامعي نور البشير البيض، حسب معطيات مقدمة من الإدارة المركزية للمركز الجامعي نور البشير البيض للموسم الجامعي (2018-2019)

4-2-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث من طلبة ميدان وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمركز الجامعي نور البشير البيض، حسب معطيات مقدمة من الإدارة المركزية للمركز الجامعي نور البشير البيض للموسم الجامعي (2018-2019) وكان اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة .

4-2-3 مواصفات أداة البحث:

استخدمت في دراستنا محورين، يقيس المحور الأول النشاط البدني الرياضي الترويحي المنظم ، بينما يقيس الثاني النشاط البدني الرياضي الترويحي غير المنظم وذلك بعد تعديل وإضافة بعض العبارات حسب رأي المحكمين وتكونت العينة النهائية من 12 عبارة.

4-2-4 الشروط العلمية للأداة:

4-2-4-1 صدق المحتوى:

قصد التأكد من صدق محتوى الأداة وقصد تحقيق الشرط الأساسي في أداة البحث قمنا بعرضه على محكمين من أهل التخصص في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والمشهود لهم في مجال مثل هذه الدراسة وتمثلوا في بعض أساتذة التعليم العالي والدكاترة بمعهد المركز الجامعي نور البشير البيض وجامعة مستغانم

✓الوثبات = معامل الصدق الذاتي (محمد صبحي حسانين، 1995،

صفحة 183)

4-2-4-2 ثبات الأداة:

لإيجاد معامل الثبات طبق الاستبيان على نفس العينة الاستطلاعية، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين وقد بلغت قيمة (ر) لكل من القوانين الاحتراف الرياضي ، والمحور مصادر التمويل (0.89-0.91) مما يشير إلى ارتفاع مقبول كمؤشر لثبات الدراسة:

الجدول رقم (01): يوضح عدد العبارات المحاور وقيمة الصدق والثبات للاستبيان بالطريقة الكلية.

المحاور	عدد العبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى دلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
النشاط-البدني الرياضي الترويحي المنظم	12	12	11	0.05	0.89	0.94
النشاط-البدني الرياضي الترويحي غير المنظم	12	12	11	0.05	0.91	0.95
الاستبيان الكلي	24	12	11	0.05	0.90	0.95

عرض وتحليل الجدول رقم (01): من خلال الجدول رقم (01) استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الصدق والثبات وهذه الطريقة تقوم على أساس توزيع الاستبيان على مجموعة واحدة من المسيرين مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار (الثبات) وقد استعملنا معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخلاص معامل الثبات والصدق، ويبين الجدول رقم (01) أن جميع عبارات الاستبيان تتمتع بدرجات صدق وثبات عالية، إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين القوانين المنظمة للاحتراف الرياضي ومصادر التمويل (0.90،0.95) عند درجة الحرية (05) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الارتباط معنوي لجميع محاور وعبارات الاستبيان .

الجدول رقم (02) يبين صدق وثبات الاستبيان بالتجزئة النصفية.

المحاور	عدد العبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى دلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
النشاط-البدني الرياضي الترويحي المنظم	12	06	05	0.05	0.93	0.97
النشاط-البدني الرياضي الترويحي غير المنظم	12	06	05	0.05	0.95	0.96
الاستبيان الكلي	24	06	05	0.05	0.94	0.95

عرض وتحليل الجدول رقم (02): من خلال الجدول رقم (02) استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الصدق والثبات وهذه الطريقة تقوم على أساس توزيع الاستبيان على مجموعة واحدة من المسيرين مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل استقرار (الثبات) وقد استعملنا طريقة سبيرمان وبراون لاستخلاص معامل الثبات والصدق، ويبين الجدول رقم (02) أن جميع عبارات الاستبيان تتمتع كذلك بدرجات صدق وثبات عالية، إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين النشاط-البدني الرياضي الترويحي المنظم و النشاط-البدني الرياضي الترويحي غير المنظم (0.96،0.94) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الارتباط معنوي لجميع عبارات الاستبيان.

الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار (الأسئلة الاستبائية) وهي (أي الموضوعية) تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا حيث أن أهم صفات القياس (الاستبيان) الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعدت أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه (مروان عبد الحميد ابراهيم، 1992، صفحة 52). وبما أنه تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة وحذف الغامضة منها وغير المناسبة من أجل الحصول على صدق الاستبيان الذي تم تأكيده بالإضافة إلى إيجاد ثباته يتبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الموضوعية.

4-2-5 الدراسة الأساسية:

بعد تصميم استمارة استبيان بشكل الأخير قمنا بتوزيعها على أفراد العينة المختارة في الفترة الزمنية بداية شهر مارس 2019 وبعد استرجاعها وفرزها

وتفحص الإجابات تم تقديم مناقشة وتحليل النتائج الأسئلة التي طرحها في استمارة الاستبيان تم إلغاء بعض الاستثمارات لعدم اكتمال الاجابة وأخرى لعدم استرجاعها وفي الاخير كان عدد نهائي (89) استمارة، قمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي تتضمنها الدراسة.

4-2-6 الوسائل الإحصائية:

من بين الأدوات أو الوسائل التي نستعملها في هذا البحث والتي ستساعدنا على عملية الوصف والتحليل والتفسير هي الأدوات الإحصائية. فهي تهتم بالأساليب الرياضية أو العمليات اللازمة لتجميع ووصف وتنظيم وتجهيز وتحليل وتفسير البيانات الرقمية الكمية، وعليه تعتبر الأداة الإحصائية أداة أساسية للقياس والبحث.

- تصحيح استمارات كل مستجوب على حدا حسب طريقة التصحيح الخاصة بكل مقياس.

- تفرغ البيانات الرقمية في الاستثمارات الخاصة وإدخالها في الحاسب الآلي لإجراء التحليل الإحصائي حسب الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

4-3 عرض وتحليل النتائج:

4-3-1 عرض وتحليل النتائج الفرضية الأولى:

4-3-1-1 المحور الأول (النشاط البدني الرياضي الترويحي المنظم):
السؤال رقم(01): هل يدفعك النشاط البدني الرياضي الترويحي إلى الاستمتاع بوقتك ؟ - تنطبق دائما - تنطبق أحيانا - لا تنطبق إطلاقا.

الأجوبة العبارات	تتطبق دائما		تتطبق أحيانا		لا تتطبق إطلاقا		كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ت	%	ت	%	ت	%				
العبارة رقم(01)	33	27	47	60	09	13	14.6	05.99	0.05	دال

الجدول رقم(03): يبين أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يدفع الطالب إلى الاستمتاع بوقته.

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) و الذي يمثل إجابات الطلبة على السؤال الأول حيث أن نسبة (27%) الطلبة يرون أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يدفعهم إلى الاستمتاع بوقتهم على أنها تتطبق دائما، بينما نسبة (60%) من مسيرونها أنها تتطبق أحيانا، بينما نسبة (13%) من طلبة أنها لا تتطبق إطلاقا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يدفعهم إلى الاستمتاع بوقتهم. وبما أن كا² المحسوبة قدرت ب 14.6 أكبر من كا² الجدولية 05.99 هناك دلالة إحصائية لصالح النشاط البدني الرياضي الترويحي يدفع الطالب إلى الاستمتاع بوقته.

الاستنتاج: لقد استنتج الباحثون مما سبق أن معظم الطلبة يرون أن النشاط يدفعهم إلى الاستمتاع بوقتهم وهذا راجع لأهميتها بالنسبة للطلبة في هذه المرحلة وهذا ما أشرت إليه دراسة ايت مسغات كهينة بعنوان ثقافة النشاط البدني الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وجب إعطاء فرصة للطلبة للممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في هذه جائحة (ايت مسغات كهينة، 2019، صفحة 18)

السؤال رقم(07): هل عندما تمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي تحس بتقدير ذاتك ؟ - تتطبق دائما- تتطبق أحيانا- لا تتطبق إطلاقا.

الأجوبة العبارات	تتطبق دائما		تتطبق أحيانا		لا تتطبق إطلاقا		كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	%	ت	%	ت	%	ت				
العبارة رقم(01)	40	40	45	45	05	15	12.2	05.99	0.05	دال

الجدول رقم(04): يبين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسّس الطالب بتقدير ذاته .

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) و الذي يمثل إجابات الطلبة على السؤال السابع حيث أن نسبة (40%) من الطلبة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسّسهم بتقدير بذاتهم على أنها تتطبق دائما، بينما نسبة (45%) من مسيرونها أنها تتطبق أحيانا، بينما نسبة (15%) من طلبة أنها لا تتطبق إطلاقا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسّسهم بتقدير بذاتهم. وبما أن كا² المحسوبة قدرت ب 12.2 أكبر من كا² الجدولية 05.99 هناك دلالة إحصائية لصالح ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسّس الطالب بتقدير ذاته.

الاستنتاج: لقد استنتج الباحثان مما سبق أن معظم طلبة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسّسهم بتقدير بذاتهم بشكل تتطبق أحيانا وهذا راجع لأهميتها بالنسبة للطلبة هذه المرحلة وهذا ما أشرت إليه دراسة ايت مسغات كهينة بعنوان ثقافة النشاط البدني الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وجب إعطاء فرصة للطلبة للممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في هذه جائحة (ايت مسغات كهينة، 2019، صفحة 25)

4-3-2 عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية:

4-3-2-1 المحور الثاني (النشاط-البدني الرياضي الترويحي غير المنظم)
السؤال رقم(01): هل عندما تمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي تشعر بحالة نفسية جيدة ؟ - تنطبق دائما- تنطبق أحيانا- لا تنطبق إطلاقا.

الأجوبة العبارات	تنطبق دائما		تنطبق أحيانا		لا تنطبق إطلاقا		الدلالة الإحصائية
	%	ت	%	ت	%	ت	
العبارة رقم(01)	40	40	0	49	00	00	غير دال
							0.05
							05.99
							1.7
							كا ² المحسوبة
							كا ² الجدولية
							مستوى الدلالة
							الدلالة الإحصائية

الجدول رقم(05): يبين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يشعر الطالب بحالة نفسية جيدة .

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) و الذي يمثل إجابات المسيرين على السؤال الأول حيث أن نسبة (40%) من طلبة يرون أن ممارستهم النشاط البدني الرياضي الترويحي تشعرهم بحالة نفسية جيدة على أنها تنطبق دائما، بينما نسبة (60%) من طلبة يرون أنها تنطبق أحيانا، بينما نسبة (00%) من طلبة أنها لا تنطبق إطلاقا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يشعر الطالب بحالة نفسية جيدة . وبما أن كا² المحسوبة قدرت ب 12.2 أكبر من كا² الجدولية 05.99 هناك دلالة إحصائية لصالح ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يشعر الطالب بحالة نفسية جيدة .

الاستنتاج: لقد استنتج الباحثان مما سبق أن معظم طلبة يرون ممارستهم النشاط البدني الرياضي الترويحي تشعرهم بحالة نفسية جيدة بشكل تنطبق أحيانا وهذا راجع لأهميتها بالنسبة للطلبة هذه المرحلة وهذا ما أشرت دراسة عبد العزيز سليمان تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في

تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا (عبد العزيز سليمان،
2015، صفحة 30)

السؤال رقم(04): هل تشعر بالاسترخاء أثناء ممارستك للنشاط البدني
الرياضي الترويحي ؟ - تنطبق دائما- تنطبق أحيانا- لا تنطبق إطلاقا.

الأجوبة العبارات	تنطبق دائما		تتطبق أحيانا		لا تنطبق إطلاقا		كا ² المد سوية	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ت	%	ت	%	ت	%				
العبارة رقم(04)	45	50	41	47	03	03	7.6	05.99	0.05	دال

الجدول رقم(06): يبين إحساس بالاسترخاء أثناء ممارستك

للنشاط البدني الرياضي الترويحي .

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) و الذي يمثل
إجابات المسيرين على السؤال الرابع حيث أن نسبة (50%) من طلبة
يشعرون بالاسترخاء أثناء ممارستهم للنشاط البدني الرياضي الترويحي على
أنها تنطبق دائما، بينما نسبة (47%) من طلبة يرونها أنها تنطبق أحيانا، بينما
نسبة (03%) من طلبة أنها لا تنطبق إطلاقا لا يشعرون بالاسترخاء أثناء
ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي . وبما أن كا² المحسوبة قدرت
7.60 أكبر من كا² الجدولية 05.99 هناك دلالة إحصائية لصالح أن طالب
يشعر بالاسترخاء أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترويحي .

الاستنتاج: لقد استنتج الباحثان مما سبق أن معظم الطلبة يشعرون بالاسترخاء
أثناء ممارستهم للنشاط البدني الرياضي الترويحي بشكل تنطبق أحيانا وهذا
راجع لأهميتها بالنسبة للاعبين هذه المرحلة وهذا ما ما أشرت إليه دراسة

مزيير وليد تحت عنوان تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا (مزيير وليد، 2015، صفحة 25)

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

4-4-1 مناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى هو "النشاط البدني الرياضي الترويحي غير المنظم يؤثر في استغلا وقت الفراغ أثناء كوفيد 19" ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (03) يتبين أنه عدد من الطلبة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحسهم بتقدير بذاتهم بشكل تنطبق أحيانا وهذا راجع لأهميتها بالنسبة للطلبة هذه المرحلة وهذا ما أشرت إليه دراسة ايت مسغات كهينة بعنوان ثقافة النشاط البدني الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وجب إعطاء فرصة للطلبة للممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في هذه جائحة، وهذا ما تطابق مع دراسة عبد العزيز سليمان (ماجستر) (2015) تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا -القابلين للتعلم- ، وكذلك دراسة حجاج سعد وبركات حسين سنة (2019) بعنوان التكيف الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، واختلف مع دراسة إيمان أحمد محمد زجبيري (دكتوراه) سنة (2020) تحت عنوان تأثير برنامج رياضي مصحوب بالتخفيف الصحي على مستويات سكر الدم والقياسات الجسمية وضغط الدم والدهون لدى الأطفال مرضى السكري في اليمن ، وكذلك دراسة بن زيدان حسين ومقراني جمال وأحسن أحمد نحن عنوان اتجاهات مبار السن بولاية مستغانم (الجزائر)، وهذا ما أشار إليه "ألان تورييس" يعد الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية

والاجتماعية والمعرفية (Alain tourire, 1996, p. 265)، وبالتالي نقول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

2-4-4 مناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية هو " النشاط البدني الرياضي الترويحي غير المنظم يؤثر في استغلا وقت الفراغ أثناء كوفيد 19" ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06) تبين الباحثان مما سبق أن معظم من طلبة يشعرون بالاسترخاء أثناء ممارستهم للنشاط البدني الرياضي الترويحي بشكل تتطبق أحيانا وهذا راجع لأهميتها بالنسبة للطلبة هذه المرحلة وهذا ما أشرت اليه دراسة مزير وليد (ماجستر) (2015) تحت عنوان تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا ، وهذا ما تطابق مع وهذا ما تطابق مع دراسة عبد العزيز سليمان (ماجستر) (2015) تحت عنوان دور النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا -القابلين للتعلم-، وكذلك مزير وليد (ماجستر) (2015) تحت عنوان تأثير النشاط الرياضي الترويحي على الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا ، واختلفت ايت مسغات كهينة سنة (2019) بعنوان ثقافة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وكذلك دراسة مداني محمد وقورين أحمد وخلول غانية سنة (2021) نحن عنوان فعالية برنامج ارشادي باستخدام الاسترخاء التعاقبي والنشاط الرياضي الترويحي على خفض أبعاد السلوك العدواني لدى تلاميذ الكور الثانوي، وهذا ما أشارت اليه كمال درويش يعرفه على أنه " الوقت الذي يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المتفق عليه مع رب العمل، كما يشمل أيضا وقت الفراغ التحرر من التزامات التي تفرضها الأشكال الرئيسية الأخرى والتي يطلق عليها الالتزامات الأولية وذلك

كالاتزامات الأسرية والالتزامات الاجتماعية (كمال درويش محمد الحمامي، 1997، الصفحات 20-30) وبالتالي نقول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

4-5 الاستنتاجات:

- يرى الباحثون من خلال نتائج دراستنا المقدمة المتمثلة فيما يلي:
- يرى أغلبية من الطلبة أن النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد على استغلال وقت الفراغ.
- الطلبة يتطلعون الى استثمار في أوقات الفراغ من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- يعتقد الطلبة أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم تعايش مع كوفيد19.

- عدم اهتمام الوزارة الشباب الرياضة بالنشاط النشاط البدني الرياضي الترويحي بالجزائر.

4- الاقتراحات والتوصيات:

- يقترح الباحثون ما يلي:
- يجب مراعاة النشاط البدني الرياضي الترويحي من طرف الوزارة الوصية
- على مراكز التسلية والترفيه الثقافي ومراكز ترويحية لاستثمار أوقات الفراغ في الأشياء المفيدة .
- يجب تشجيع الطلبة والمجتمع المدني على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بالجزائر.

- الخاتمة:

لا بد أن تكون الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على اختلاف أنواعها، ونظرا لكونها أصبحت ظاهرة عالمية وجزء من المجتمع البشري، ومحل اهتمام وعناية من طرف أطراف المجتمع، حتى تتوفر شروط وظروف ممارستها على

أحسن وجهه، وذلك بأن توضع لها القواعد واللوائح تشمل كل الجوانب والمسائل التي تثيرها وتنظم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي تؤطرها وتسيرها، خاصة وأن الجانب البدني والترويحي دور هام في استغلال وقت الفراغ وخاصة في ظل كوفيد 19.

إلا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي هي تلك أو الرياضات التي تمارس تقضي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر في الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة خاصة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي ترويحي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة hCROS في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين الرياضي الترفيهي الفيدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي بأقصى درجاتها.

فاتضح لنا أن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والعادة، حياة تتسم بالألوان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة وغرضها أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالمثل من النشاط البدني الرياضي الترويحي المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

ويعد النشاط البدني الرياضي الترويحي ملجئ للطالب في استغلال وقت الفراغ وذلك يعني أن النشاط البدني الرياضي الترويحي أهم النشاطات الترويحية

والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

المراجع المستخدمة في البحث

- ايت مسغات كهينة. (2019). ثقافة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مسيلة.
- تهاني عبد السلام. (2000). علم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد العزيز سليمان. (2015). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا. مسيلة.
- كمال درويش. (1990). علم النفس الرياضي . القاهرة.
- كمال درويش محمد الحممامي. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مداني محمد (2021) فعالية برنامج ارشادي مقترح باستخدام الاسترخاء العقلي التعاقبي والنشاط البدني الرياضي الترويحي على خفض أبعاد السلوم العدوانية لدى تلاميذ الكور الثانوي (16-18) سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 06، العدد 02
- بن زيدان حسين (2019) اتجاهات كبار السن نحو وقت الفراغ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 04، العدد 02
- حجاج سعد (2018) التكيف الاجتماعي لدى الأجدات الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 03، العدد 02
- Alain tourire. (1996). la sociteposte-inuetrielle. paris: editoin donsel.
- Mayo clinic. (2020). conditions/cororavirus. causes.