

مدى توفر الأجهزة الرياضية وعلاقتها بحجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني**في ظل جائحة كورونا (كوفيد ١٩) في المملكة العربية السعودية*****د/ عبدالله بن أحمد الصلوي**

أستاذ الإدارة الرياضية والترويحية المشارك - جامعة الملك سعود

المقدمة والمشكلة

شهد العالم في عام ٢٠٢٠ انتشار لفيروس (COVID-١٩) وهو مرض يصيب الجهاز التنفسي، وخلال هذه الفترة أصدرت منظمة الصحة العالمية توصيات في جميع بلدان العالم باتخاذ الإجراءات الاحترازية والتدابير الصحية من اجل تقليل انتشار الفيروس بشكل كبير في العالم ومن هذه التدابير حظر التجول واغلاق المدارس والمحلات وغيرها، وتم فرض الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، وهذا أدى الى تغير في نمط الحياة العامة لجميع افراد المجتمعات (الشهري، سليمان، ٢٠٢١).

كما اشارت بوجطاس وطلبه (٢٠٢١) الى ان الحجر الصحي في فترة جائحة (COVID-١٩) كان له أثر سلبي على المستوى النفسي والاجتماعي لكافة افراد المجتمع، وساهم الحجر في تغير نمط الحياة بشكل عام كالتغذية وقلة الحركة وغيرها، وهذا التغير أثر على الجانب الصحي لدى الافراد مثل الإصابة بالسمنة والأمراض الناتجة عن قلة الحركة.

وبسبب هذه الإجراءات الاحترازية للحجر الصحي تم اغلاق الصالات والملاعب الرياضية وكذلك المسابح العامة ونتج عن ذلك توقف ممارسة النشاط البدني المختلفة، وهذا لا يعني التوقف عن ممارسة النشاط البدني لمجرد اغلاق أماكن الممارسة، فمنظمة الصحة العالمية أوصت بممارسة النشاط البدني لمدة (٧٥ - ١٥٠) دقيقة بشدة معتدلة الى عالية الشدة في الأسبوع او بكلاهما. سواء كانت الممارسة بالأدوات والأجهزة الرياضية او بدونها. (حجاب، شرايشة، سرايعية، ٢٠٢١).

وفي المملكة العربية السعودية تم تطبيق سياسة الحجر الصحي الشامل وشمل اغلاق جميع الصالات الرياضية الخاصة والملاعب الرياضة في الساحات والحدائق العامة، وهذا فرض قيود عدم الممارسة للنشاط البدني في هذه الأماكن، إضافة الى ذلك توقف البطولات والمسابقات

الرياضية. وهذا ما أكدته دراسة (Alfawaz et al, ٢٠٢١) أن هذه التوقف أثر بشكل سلبي على ممارسة النشاط البدني من حيث زيادة عدد ساعات الفراغ والجلوس بالمنزل دون الوصول للخطوات اللازمة في اليوم الواحد.

وعلاوة على ذلك فإن الجلوس بالمنزل اثناء الحجر الصحي في فترة جائحة كورونا (١٩-COVID) زادت معه ساعات الفراغ التي أدت الى نوع من الخمول، وأصبح النشاط البدني يمارس في نطاق ضيق لا يتعدى المنزل او الشقة السكنية، فالخمول البدني والركون للراحة يقودان إلى جملة من الآثار السلبية وتكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد (العيزري، الجصاص، ٢٠٢٠).

ويؤكد سلامة (٢٠١١م)، والهزاع (٢٠١٤م) ان التوجه نحو مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة، حيث إنه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

ويمكن القول أن نسبة أمر اض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرفع الضغط الدموي وتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة.

وأشار موقع euronews الالكتروني بأن الأسواق العالمية في بيع الأجهزة الرياضية خلال فترة جائحة كورونا شهدت انتعاش وارتفاع في عام (٢٠٢٠) الى (٨.٩) مليار يورو، وهذا ما أكده عبدالحليم (٢٠٢١) بأن مبيعات الأجهزة الرياضية ارتفعت بنسبة (١٠٠ %) خلال فترة الجائحة مقارنة بالفترات السابقة، حيث كان هناك اقبالا كبير على الشراء غير مسبوق من افراد المجتمع، ويعود السبب لهذا الاقبال لتقوية المناعة الجسمية والحفاظ على الصحة.

وتشير المنجومي (٢٠٢١) إلى أن المجتمع السعودي تعلم أساليب جديدة ومبتكرة في التعايش مع الجائحة للترفيه وممارسة النشاط البدني بدلا من الأندية الرياضية الخاصة، حيث ارتفعت التجارة الالكترونية في بيع الأجهزة الرياضية مع اغلاق الأندية والصالات الرياضية، حيث شهدت ارتفاع في بيع الأدوات والأجهزة الرياضية مثل الانتقال وجهاز المشي وغيرها من الأجهزة، وهذا ما أدى الى تعاقد عدة شركات تعمل في بيع الأجهزة الرياضية المنزلية مع مواقع الكترونية لتوفير جميع احتياجات افراد المجتمع السعودي.

ومما لا شك فيه ان المملكة العربية السعودية من بين البلدان التي تأثر فيها تغيير نمط الحياة خلال الجائحة وهذا يعني ان الآثار الجانبية لها مثل (الخمول، والعادات الغذائية، وامراض العصر) قد لمست أفراد المجتمع وما تبع ذلك من آثار جانبية على الصحة العامة، وعلى حد علم الباحث بانه لا توجد دراسة في المملكة العربية السعودية تطرقت إلى دور الأجهزة الرياضية المنزلية في ممارسة النشاط البدني، لذا سعى الباحث الى التعرف على مدى توفر الأجهزة الرياضية وعلاقتها بحجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).

أهمية الدراسة:

يمكن تحديد أهمية البحث من خلال التالي:

- ١- يعتبر البحث تدعيماً للجهود البحثية في مجال الأنشطة الترويحية والبدنية على اعتبار أن تلك النوعية من الأبحاث قليلة في المكتبة العربية على حد علم الباحث والتي تعتبر من حقول المعرفة التي لا تزال تحتاج إلى المزيد الدراسات خاصة في مثل هذه الجائحة.
 - ٢- سوف تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة المسؤولين عن توفر الأجهزة الرياضية المنزلية والتي لها وعلاقة بحجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني في ظل الازمات كورونا كوفيد - ١٩ او الازمات المستقبلية.
 - ٣- سوف تسهم هذه الدراسة في فتح المجال للتركيز على هذا الموضوع المهم من الناحية البحثية من جميع جوانبه.
- هدف الدراسة:

تهدف هذا الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على مدى توفر الأجهزة الرياضية وأنواعها لدى افراد عينة الدراسة مقارنة بالسكن في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
٢. التعرف على حجم وقت الفراغ ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
٣. العلاقة بين مدى توفر الأجهزة الرياضية وفترة ممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
٤. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين مدى توفر الأجهزة الرياضية والفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ تبعا لمتغير (الجنس والعمر).

تساؤلات الدراسة:

١. ما مدى توفر الأجهزة الرياضية وأنواعها لدى أفراد عينة الدراسة مقارنة بالسكن في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
٢. ما حجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
٣. ما العلاقة بين توفر الأجهزة الرياضية وفترة الممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مدى توفر الأجهزة الرياضية وفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ تبعاً لمتغير (الجنس والعمر).

الدراسات السابقة

- دراسة Hamed et al (٢٠٢٢) بعنوان " تأثير COVID-١٩ على النشاط البدني بين البالغين في المملكة العربية السعودية: دراسة مقطعية " تكونت عينة الدراسة من (٤٣٣) مشاركاً بلغ عدد الذكور (١٨٣)، بينما بلغ عدد الإناث (٢٥٠)، وكانت أغلبية أفراد العينة من السعوديين بعدد (٢٨٤)، ونسبه مئوية بلغت (٦٥.٦٪) ومعظم المشاركين وعددهم (١٨١) وبنسبة مئوية (٤١.٨٪) في الفئة العمرية من (٢٥-٣٥ سنة)، استخدم الباحث الاستبيان الإلكتروني عبر الإنترنت من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لجمع البيانات المتعلقة بالنشاط البدني الفردي قبل وبعد بدء قيود وتم جمع بيانات الدراسة في الفترة من ٢٠ مارس ٢٠٢١ حتى ٢٠ مايو ٢٠٢١، أشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستجيبين قبل وبعد COVID-١٩ في جانب النشاط البدني، وأكدت نتائج الدراسة أن أفراد العينة المشاركين والمتزوجين والمشاركين من المنطقة الشرقية والمشاركين الذين لم يمارسوا الرياضة بانتظام تأثروا جميعاً بشكل كبير بقلّة التمرين مقارنة مع نظرائهم. ($P < 0.005$) ، وأوصت الدراسة بإجراء بحث واسع النطاق لفهم أسباب المبالغة في أنماط الحياة المستقرة أثناء عمليات الإغلاق وكيفية منعها بشكل أفضل ووجوب توفير الإرشادات الوطنية في حالة الإغلاق في المستقبل.

- دراسة Kaur et al (٢٠٢٢) بعنوان " اللياقة البدنية والتمارين الرياضية أثناء جائحة COVID-١٩ استفسار نوعي " وهدفت الدراسة إلى التعرف على التجارب الفريدة لمحبي اللياقة البدنية خلال فترة الإغلاق بسبب COVID-١٩ ، كذلك استكشاف الطرق التي تساعد بها التمارين وأنشطة اللياقة البدنية في المنزل على التعامل مع المشكلات النفسية

والعواقب الصحية الجسدية ، تكونت العينة من (٢٢) شخص، منهم (٢٠) من الذكور، (٢) من الاناث، تم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة عن ممارسة النشاط البدن بالمنزل خلال جائحة كورونا من خلال الهاتف، وأشارت أهم النتائج إلى أن المشاركين كان لديهم تصور سلبي للوضع واقتار لحافز الممارسة ، كما أظهر المشاركون مخاوف صحية نفسية واعتماد بشكل مفرط على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في قضاء أوقات فراغهم؛ ومع ذلك، كانت هناك زيادة تدريجية في الإدراك الإيجابي للذات والتحفيز للتغلب على اعتمادهم على الصالة الرياضية ومعدات اللياقة البدنية ومواصلة تمارين اللياقة البدنية في المنزل. كما اشارت نتائج الدراسة إلى ميل المشاركين إلى تشغيل الموسيقى كأداة أثناء التمرين، وساعدت تمارين اللياقة البدنية المنتظمة في المنزل بشكل كبير على التغلب على المشكلات النفسية ومخاوف اللياقة البدنية أثناء الحجر، وأوصت الدراسة بالاستمرار في ممارسة النشاط البدني من (١٥٠-١٨٠) دقيقة في الأسبوع حتى بعد انتهاء جائحة كورونا.

- دراسة Barwais (٢٠٢٠) بعنوان " النشاط البدني في المنزل خلال جائحة كوفيد ١٩ في المدينتين الأكثر تضرراً في المملكة العربية السعودية" هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستويات النشاط البدني بين المشاركين السعوديين قبل وأثناء جائحة كوفيد -١٩. تم تطبيق الدراسة على مدينتي مكة المكرمة والمدينة المنورة واشتملت الدراسة على (٢٤٤) شاباً وشابه من السعوديين البالغين (٥٤ ذكر و ٩٠ أنثى) ومتوسط العمر بلغ (± 33.8) وانحراف معياري (± 7.7) . واستخدمت استبانة إلكترونية لتحديد مستويات نشاطهم البدني خلال الأيام السبعة الماضية. واستخدم اختبارات T للعينة المزدوجة؛ لتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجمالي دقائق/ أسابيع النشاط البدني (أي النشاط البدني غير الكافي والنشاط البدني الكافي) بين المتغيرات المختلفة للسياقات الاجتماعية المتعلقة بالنشاط البدني. وجاءت وأشارت أهم النتائج إلى وجود انخفاض كبير بنسبة (٥٧.١%) في وقت أداء النشاط البدني قبل وأثناء إغلاق كوفيد ١٩، ولم يلاحظ أي فرق كبير في إجمالي دقائق/ أسابيع النشاط البدني قبل وأثناء الإغلاق بالنسبة للمشاركين الذين شاركوا في نشاط بدني مع مدرب شخصي (قبل = 220.7 ± 389.3 ؛ خلال = 207.7 ± 201.5). ومع ذلك، أشارت النتائج إلى انخفاض كبير في النشاط البدني للمشاركين الذين مارسوا نشاطاً بدنياً بمفردهم بنسبة (٩/٩)، والذين مارسوا نشاطاً بدنياً مع العائلة بنسبة (٦١.٦%)، والذين مارسوا نشاطاً بدنياً مع الأصدقاء بنسبة (٦٢%)، أو مع المجموعات

بنسبة (٦١.٣٪). كما أظهرت نتائج هذه الدراسة انخفاضاً ملحوظاً في مقدار الوقت الذي يقضيه المرء في مستويات النشاط البدني أثناء إغلاق كوفيد ١٩، مقارنة بما كان عليه قبل فترة الإغلاق. وقد يكون لهذه النتائج آثار على التطوير الأساسي لمبادرات الصحة العامة التي تهدف إلى زيادة مستويات النشاط البدني أثناء الجائحة.

- دراسة Balanzá et al (٢٠٢٠) بعنوان "تقييم تغييرات نمط الحياة أثناء جائحة COVID-١٩ باستخدام مقياس متعدد الأبعاد" هدفت الدراسة إلى تقييم التغييرات في نمط الحياة خلال جائحة COVID-١٩، تكونت العينة من (١٢٥٤) فرداً استخدم الاستبيان SMILE-C لجمع البيانات وذلك بهدف تقييم أنماط الحياة أثناء الحجر خلال الأسبوع الأول وأظهرت النتائج أن معظم المشاركين أشاروا لتغييرات كبيرة في الوقت الخارجي بنسبة (٩٣.٦٪) والنشاط البدني بنسبة (٧٠.٢٪). علاوة على ذلك، أفاد حوالي ثلث الأشخاص عن تغييرات كبيرة في درجة الإجهاد والدعم الاجتماعي والنوم العميق وتغييرات جوهريّة في النظام الغذائي حيث كانت التغذية جميعها مرتبطة بأساليب حياة غير صحية، كما اشارت النتائج بأن نسبة كبيرة من المشاركين ذكروا عن تغييرات ذات مغزى في سلوكيات نمط الحياة خلال جائحة COVID-١٩ في إسبانيا. كما اكدت النتائج بأن مقياس الدراسة SMILE-C أساساً لاكتشاف هذه التغييرات وقدم خصائص القياس النفسي الأولية بصورة جيدة وأوصت الدراسة بأنه ينبغي القيام بمزيد من الدراسات الإضافية بجمع البيانات ذات الصلة لتعزيز أنماط الحياة الصحية في أوقات الجائحة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة، لتحقيق اهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة شمل جميع افراد المجتمع السعودي بمختلف مناطقها.

عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وتم توزيع الاستبانة الالكترونية على مجتمع الدراسة عبر مواقع التواصل الاجتماعي لمدة ثلاثة أسابيع، حيث تم استبعاد الاستبانات المكررة والغير مكتملة والغير مطابقة لأهداف الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (١٠١٩) منها (٧٠٣) رجال و(٣١٦) نساء. والجدول رقم (١) يوضح ذلك:

جدول رقم (١)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة حسب متغير العمر والجنس

نوع السكن	ذكور		اناث		الكلي	
	ت	%	ت	%	ت	%
أصغر من ٢٥ سنة	٦٠	٥.٩	١٠٩	١٠.٧	١٦٩	١٦.٦
٢٥ - ٣٥ سنة	١٤٨	١٤.٥	٧٦	٧.٥	٢٢٤	٢٢
٣٦ - ٤٥ سنة	٢٧٦	٢٧.١	٩٦	٩.٤	٣٧٢	٣٦.٥
أكبر من ٤٥ سنة	٢١٩	٢١.٥	٣٥	٣.٤	٢٥٤	٢٤.٩
الكلي	٧٠٣	٦٩	٣١٦	٣١	١٠١٩	١٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) ان عينة الدراسة من الذكور بلغت (٦٩ %) مقارنة بالإناث (٣١ %)، بينما جاءت اعمار العينة من بين عمر (٣٦ - ٤٥ سنة) أولا بنسبة مئوية (٣٦.٥ %) وجاءت العينة من اعمار أكبر من ٤٥ سنة في الترتيب الثاني بنسبة (٢٤.٩ %)، وجاءت في الترتيب الثالث اعمار العينة ما بين (٢٥ - ٣٥ سنة) بنسبة مئوية (٢٢ %) وأخيرا اعمار العينة الأصغر من ٢٥ سنة (١٦.٦ %).

صدق أداة الدراسة:

قام الباحث بتصميم الاستبانة في صورتها الأولية وتم عرضها على الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني وجامعة ام القرى والبالغ عددهم (٩) وتم اجراء التعديلات اللازمة من قبل الخبراء حتى تم الوصول الى شكلها النهائي وبلغ الصدق الظاهري لها (٩٦ %).

ثبات إداه الدراسة:

قام الباحث بقياس الثبات من خلال تطبيق الاستبانة إعادة التطبيق (Test - Retest) على عينة استطلاعية عددها (٣٥) من خارج عينة الدراسة حيث قام الباحث بتطبيق الاستبانة الأولى وبعد اربعة عشر يوم تم التطبيق الثاني والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول رقم (٢)

يوضح قيمة معامل بيرسون بين تطبيق الاستبانة الأول والثاني

قيمة معامل بيرسون	
٠.٨٢	مدى توفر الأجهزة الرياضية
٠.٨٦	حجم وقت الفراغ
٠.٨٨	فترة الممارسة النشاط البدني
٠.٨٤	الكلي

يوضح الجدول رقم (٢) معامل بيرسون بين (Teat – Retest) لتطبيق الاستبانة الأولى والثانية، حيث تراوح معامل بيرسون ما بين (٠.٨٤ - ٠.٨٨) وهي قيمة تدل على الثبات العالي في الدراسات الإنسانية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للمعالجة الإحصائية واستخدم الباحث ما يلي:

- التكرار والنسبة المئوية.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.

- معامل بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات والثبات.
- اختبار (ت) T-test للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق بين المتوسطات لمتغير الجنس.
- تحليل التباين الأحادي في الاتجاه الواحد لمعرفة الفروق في متغيرات العمر.

عرض ومناقشة النتائج:

يقدم الباحث في هذا الجزء عرض ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفرت عنها استجابات أفراد عينة الدراسة على مفردات الاستبانة وفقاً لمحاورها، وذلك بما يحقق أهداف الدراسة والتحقق من تساؤلاتها.

للإجابة على هذا التساؤل للدراسة والذي ينص على " ما مدى توفر الأجهزة الرياضية وأنواعها لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير السكن في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)؟" وقد استخدم الباحث التكرار والنسبة المئوية والجداول رقم (٣ - ٤) توضح ذلك:

جدول رقم (٣)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لتوفر الأجهزة الرياضية حسب نوع السكن

نوع السكن	توفر الأجهزة		عدم توفر الأجهزة		الكلية	
	ت	%	ت	%	ت	%
بيت شعبي	١٢	١.٢	٣٧	٣.٦	٤٩	٤.٨
دور	٩٣	٩.١	٩٨	٩.٦	١٩١	١٨.٧
شقة	١٧٣	١٧	٢٠١	١٩.٧	٣٧٤	٣٦.٧
فيلا	٢٦٤	٢٥.٩	١٤١	١٣.٨	٤٠٥	٣٩.٧
الكلية	٥٤٢	٥٣.٢	٤٧٧	٤٦.٨	١٠١٩	١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٣) ان توفر الأجهزة الرياضية حسب نوع السكن بلغ (٥٣.٢ %) مقارنة بعدم توفر الأجهزة الرياضية (٤٦.٨ %)، حيث اشارت نتائج الدراسة على أن أفراد العينة الذين يسكنون مساكن كبيرة مثل الفلل تتوفر فيها الأجهزة الرياضية بحيث بلغت النسبة المئوية (٢٥.٩ %)، ويليهما الساكنين في شقة وبلغت النسبة المئوية (١٧ %) واخير البيت الشعبي والسكن في دور حيث بلغت النسبة المئوية (٩.١، ١.٢ %) تواليا. وهذا يدل على ان الأجهزة الرياضية تتوفر في السكن الاكبر. ويعزي الباحث ذلك بان الفيلا يكون لها مساحات أكبر داخل السكن إضافة الى توفير أماكن مخصصة لها مقارنة بباقي أنواع السكن المختلفة.

جدول رقم (٤)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لنوع الأجهزة الرياضية مقارنة بنوع السكن

نوع السكن	بيت شعبي		دور		شقة		فيلا		الكلية	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
سير متحرك	٥	٠.٥	١٥	١.٥	٢٤	٢.٤	٣٣	٣.٢	٧٧	٧.٦
دراجة ثابتة	٢	٠.٢	١٢	١.٢	٣٠	٢.٩	٢٢	٢.٧	٦٦	٦.٥
الاوزان الحرة	٠	٠	٧	٠.٧	١٠	١	٢٠	٢	٣٧	٣.٦
قبضة اليد	٢	٠.٢	٤	٠.٤	٦	٠.٦	٦	٠.٦	١٨	١.٨
حبل القفز	٠	٠	٨	٠.٨	١٣	١.٣	٧	٠.٧	٢٨	٢.٧
كرة اليوغا المطاطية	٠	٠	٤	٠.٤	٩	٠.٩	٨	٠.٨	٢١	٢.١
أكثر من جهاز	٣	٠.٣	٤٣	٤.٢	٨١	٨	١٦٨	١٦.٥	٢٩٥	٢٩
لا يوجد جهاز	٣٧	٣.٦	٩٨	٩.٦	٢٠١	١٩.٧	١٤١	١٣.٨	٤٧٧	٤٦.٨
الكلية	٤٩	٤.٨	١٩١	١٨.٧	٣٧٤	٣٦.٧	٤٠٥	٣٩.٧	١٠١٩	١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٤) انواع الأجهزة الرياضية حسب نوع السكن حيث جاءت عبارة أكثر من جهاز رياضي أولاً حيث بلغت النسبة المئوية (٢٢.٤ %)، يليه جهاز السير المتحرك النسبة المئوية (٧.٦ %)، ومن ثم الدراجة الثابتة والاوزان الحرة بنسبة مئوية (٦.٥، ٣.٦ %) تواليا. وجاء حبل القفز وكرة اليوغا المطاطية وقبضة اليد تواليا (٢.٧، ٢.١، ١.٨ %)، وهذا يدل على بعض العوائل تتوفر لديها أكثر من جهاز رياضي. ويعزي الباحث ذلك الى تأثير الإعلانات التجارية وقلة الاشتراكات في الصالات الرياضية لدى عينة الدراسة. وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره عبد الحليم (٢٠٢١) بان مبيعات الأجهزة الرياضية ارتفعت بنسبة (١٠٠ %) خلال فترة الجائحة مقارنة بالفترات السابقة، حيث كان هناك اقبالا كبيرا على الشراء بشكل غير مسبوق من افراد المجتمع، ويعود السبب لهذا الاقبال لتقوية المناعة الجسمية والحفاظ على الصحة وحرص افراد العينة على توفيرها. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار له المنجمي (٢٠٢١) إلى أن المجتمع السعودي تعلم أساليب جديدة ومبتكرة في التعايش مع الجائحة للترفيه وممارسة النشاط البدني بدلا من الأندية الرياضية الخاصة، حيث ارتفعت التجارة الالكترونية في بيع الأجهزة الرياضية مع اغلاق الأندية والصالات الرياضية، حيث شهدت ارتفاعا في بيع الأدوات والأجهزة الرياضية مثل الاثقال وجهاز المشي وغيرها من الأجهزة.

للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على " ما حجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)؟ " استخدم الباحث التكرار والنسبة المئوية والجدول رقم (٥) - ٦) توضح ذلك:

جدول رقم (٥)

بوضوح التكرار والنسبة المئوية لحجم وقت الفراغ لعينة الدراسة

حجم وقت الفراغ	ت	%
ساعتين وقل	١٩٩	١٩.٥
٣ - ٤ ساعات	٣٢٥	٣٢.٥
أكثر من ٤ ساعات	٤٩٥	٤٨.٦
الكلي	١٠١٩	١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٥) ان حجم وقت الفراغ لدى عينة الدراسة بلغ أكثر من (٤) ساعات بنسبة مئوية (٤٨.٦ %)، يليه حجم وقت الفراغ من (٣ - ٤) ساعات بنسبة المئوية (٣٢.٥ %)، وأخيرا جاء وقت الفراغ ساعتين وقل بنسبة مئوية (١٩.٥ %)، وهذا يدل على وجود وقت فراغ يزيد

عن (٤) ساعات لدى عينة الدراسة. ويعزو الباحث ذلك لظروف الحجر الصحي التي فرضتها جائحة كورونا (كوفيد -١٩). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Alfawaz et al (٢٠٢١) التي أظهرت ان التوقف بسبب جائحة كورونا أثر بشكل سلبي على ممارسة النشاط البدني من حيث زيادة عدد ساعات الفراغ والجلوس بالمنزل مما زاد من الخمول البدني لديهم.

جدول رقم (٦)

يوضح التكرار والنسبية المئوية لفترة ممارسة النشاط البدني لعينة الدراسة

المدة الزمنية لممارسة النشاط	ت	%
اقل من ساعة	٤٢٨	٤٢
١ - ٢ ساعات	٢٨٨	٢٨.٣
أكثر من ساعتين	٣٠٣	٢٩.٧
الكلي	١٠١٩	١٠٠

يتضح من الجدول رقم (٦) ان وقت ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة بلغ اقل من ساعة بنسبة مئوية (٤٢ %)، ويليها في وقت الممارسة للنشاط أكثر من ساعتين بنسبة المئوية (٢٩.٧ %)، وأخيرا جاء وقت الممارسة من (١ - ٢) بنسبة مئوية (٢٨.٣ %)، وهذا يدل على ان ممارسة النشاط كان لأقل من ساعة في اليوم الواحد داخل المنزل لدى عينة الدراسة. ويعزو الباحث ذلك لانشغال أفراد العينة في تتبع اخبار جائحة كورونا كوفيد - ١٩ وتوفير الأجهزة الإلكترونية مثل الجوال والايباد والكمبيوتر الشخصي والتي تستخدم بشكل مستمر. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة Alfawaz et al (٢٠٢١) التي أظهرت ان التوقف بسبب جائحة كورونا أثر بشكل سلبي على ممارسة النشاط البدني من حيث زيادة عدد ساعات الفراغ والجلوس بالمنزل دون الوصول للخطوات اللازمة في اليوم الواحد. كذلك تتفق مع توصلت إليه دراسة العيزري والجصاص (٢٠٢٠) ان الجلوس بالبيت اثناء الحجر الصحي في فترة جائحة كورونا (COVID-١٩) أدى إلى زيادة ساعات الفراغ التي تؤدي الى نوع من الخمول مما ترتب عليه فترات جلوس أطول وضعف في اللياقة البدنية مما انعكس على فترات ممارسة النشاط البدني لأكثر من ساعة.

للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على " ما مدى العلاقة بين توفر الأجهزة الرياضية وفترة الممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) ؟ " استخدم الباحث معامل بيرسون لإيجاد العلاقة. والجدول رقم (٧) يوضح ذلك:

جدول رقم (٧)

يوضح معامل بيرسون لإيجاد العلاقة بين مدى توفير الأجهزة الرياضية والفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ

الفترة الزمنية	مدى توفير الأجهزة الرياضية
الفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني	*٠.٠٧
حجم وقت الفراغ	*٠.١٤

*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٧) علاقة حجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني بمدى توفر الأجهزة الرياضية لدى عينة الدراسة حيث كانت العلاقة ضعيفة جدا بين توفر الأجهزة الرياضية ووقت الممارسة للنشاط البدني، وكانت قيمة معامل بيرسون (٠.٠٧) وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥). وكذلك جاءت العلاقة ضعيف جدا بين توفر الأجهزة الرياضية وحجم وقت الفراغ وبلغت قيمة معامل بيرسون (٠.١٤) وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥). وهذا يدل على عدم تأثير توفير الأجهزة الرياضية على وقت ممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)، ويعزو الباحث ذلك الى المستوى الثقافي وكذلك عدم معرفة أفراد العينة البرامج الرياضية البديلة والتي يمكن تطبيقها بدون أجهزة حالة القلق والتوتر والخوف والحالة النفسية التي عانى منها السكان خلال فترة الاغلاق بسبب كوفيد ١٩. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Kaur et al (٢٠٢٢) التي أظهرت أن المشاركين كان لديهم تصور سلبي للوضع وافتقار إلى الحافز لممارسة اللياقة البدنية. ومع نتائج دراسة Barwais (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود انخفاض كبير بنسبة (٥٧.١٪) في الوقت الذي يقضيه في أداء النشاط البدني قبل وأثناء إغلاق COVID-١٩.

للإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في مدى توفر الأجهزة الرياضية وفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ تبعا لمتغير (الجنس والعمر)؟ " استخدم الباحث اختبار (ت) للمجموعات المستقلة وتحليل التباين الأحادي في الاتجاه الواحد والجداول (٨ - ١٠) توضح ذلك:

جدول رقم (٨)

يوضح قيمة (ت) لإيجاد الفرق بين متوسطات مدى توفير الأجهزة الرياضية و الفترة الزمنية لممارسة النشاط وحجم وقت الفراغ تبعا لمتغير (الجنس)

المتغيرات	ذكور		إناث		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
مدى توفير الأجهزة الرياضية	١.٥٠	٠.٥٠	١.٦١	٠.٤٩	- *٣.٢٦	٠.٠١
الفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني	١.٨٩	٠.٨٣	١.٨٤	٠.٨٤	٠.٩٨	٠.٣٢
حجم وقت الفراغ	٢.٣٨	٠.٧٥	٢.٠٩	٠.٧٨	*٥.٤٩	٠.٠١

*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مدى توفير الأجهزة الرياضية تبعا لمتغير الجنس وكانت قيمة ت (- ٣.٢٦) وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وكانت لصالح الإناث مقارنة بالذكور ، ويعزو الباحث ذلك الى قلة الصالات الرياضية لدى الإناث، والذي جعلهم يحرصون على توفير الأجهزة الرياضية في مكان السكن للممارسة، بينما جاءت قيمة ت (٥.٤٩) في حجم وقت الفراغ وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وكانت لصالح الذكور مقارنة بالإناث ، ويعزو الباحث ذلك الى الحجر الصحي أدى إلى تعطيل الاعمال في ظل جائحة كورونا، بينما الإناث كانوا يقومون بأعمال البيت من رعاية الأطفال و الطبخ والتنظيف غيرها من الاعمال. وفي فترة ممارسة النشاط البدني بلغت قيمة ت (٠.٩٨) وهي غير دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس وهذه يدل على ان ممارسة النشاط البدني متماثل بين الذكور والإناث وهذا يدل على ان الذكور لديهم حجم وقت الفراغ اكثر من الإناث، وكان توفير الأجهزة الرياضية لدى الإناث اكثر من الذكور، بينما لم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث لفترة ممارسة النشاط البدني، وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة Nienhuis, Lesser (٢٠٢٠) ، دراسة

Orlandi et al (٢٠٢١) التي أشارت إلى أن النساء كانت أقل نشاطاً بدنياً بشكل ملحوظ من الرجال بسبب مشاكل ترتبط بالثقة بالنفس و القلق بسبب حجم الجسم والشكل والقدرة الرياضية عند أداء النشاط البدني.

جدول (٩)

يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات مدى توفير الأجهزة الرياضية تبعاً لمتغير (العمر)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠.٠٠١	*٣.٩٩	٠.٩٨	٣	٢.٩٦	بين المجموعات
		٠.٢٤	١٠١٥	٢٥٠.٧٥	داخل المجموعات
			١٠١٨	٢٥٣.٧١	الكلية

*دال احصائياً عن مستوى (٠.٠٠١)

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) مدى توفير الأجهزة الرياضية تبعاً لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة) وكانت قيمة (ف ٣.٩٩)، وتم إجراء اختبار (LSD) لمعرفة الفروق بين متغير العمر كما يوضح جدول رقم (١٠).

جدول (١٠)

اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (العمر) لعينة الدراسة

أكبر من ٤٥ سنة	٣٦ - ٤٥ سنة	٢٥ - ٣٥ سنة	أصغر من ٢٥ سنة	ع	م	
				٠.٤٩	١.٥٩	أصغر من ٢٥ سنة
			*	٠.٥٠	١.٤٦	٢٥ - ٣٥ سنة
				٠.٥٠	١.٥١	٣٦ - ٤٥ سنة
	*	*		٠.٤٩	١.٥٩	أكبر من ٤٥ سنة

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى توفير الأجهزة الرياضية تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة)، لصالح العمر (أصغر من ٢٥ سنة) مقارنة بالعمر (٢٥ - ٣٥ سنة)، ولصالح (أكبر من ٤٥ سنة) مقارنة بالعمر (٢٥ - ٣٥ سنة) و (٣٦ - ٤٥ سنة)، وهذا يدل على ان توفر الأجهزة الرياضية كان للأصغر من ٢٥ والأكبر من ٤٥ سنة مقارنة بالأعمار الأخرى لم يكن لديهم اهتمام بتوفر الأجهزة الرياضية. ويعزو الباحث هذه النتيجة نظرا لأن افراد العينة الاصغر سنا لديهم معرفة باستخدام هذه الأجهزة مقارنة بالأعمار (٢٥-٣٥ سنة و ٣٦-٤٥ سنة) وفيما يخص نتيجة أكبر من ٤٥ سنة فد يعزو الباحث هذه النتيجة لحرص هذه الفئة العمرية على الجانب الصحي والخوف من الإصابة بأمراض العصر مقارنة بالأصغر سنا.

جدول (١١)

يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات لفترة ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير (العمر)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠.٠١	*٣.٣٧	٢.٦٠	٣	٧.٨٠	بين المجموعات
		٠.٦٩	١٠١٥	٧٠٧.٨٦	داخل المجموعات
			١٠١٨	٧١٥.٦٦	الكلية

*دال احصائيا عن مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في فترة ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة) وكانت قيمة (ف ٣.٣٧)، وتم اجراء اختبار (LSD) لمعرفة الفروق بين متغير العمر كما يوضح جدول رقم (١٢).

جدول (١٢)

اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (العمر) لعينة الدراسة

أصغر من ٢٥ سنة	٢٥ - ٣٥ سنة	٣٥ - ٤٥ سنة	أكبر من ٤٥ سنة	م	ع	
١.٦٩	٠.٧٩					أصغر من ٢٥ سنة
١.٩٢	٠.٨٤	*				٢٥ - ٣٥ سنة
١.٩٣	٠.٨٥	*				٣٦ - ٤٥ سنة
١.٨٨	٠.٨١	*				أكبر من ٤٥ سنة

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فترة ممارسة النشاط تبعاً لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة)، لصالح العمر (٢٥ - ٣٥ سنة)، (٣٦ - ٤٥ سنة)، (أكثر من ٤٥ سنة) مقارنة بالعمر (أصغر من ٢٥ سنة) وهذا يدل على أن الفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني كان للأكثر من ٢٥ سنة. ويعزو الباحث ذلك إلى أن الأكبر سناً كانوا يمارسون الأنشطة البدنية في الصالات الرياضية أكثر من الملاعب الخارجية قبل ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) على عكس الأعمار الصغيرة فإن أغلب ممارسة النشاط البدني يكون في الساحات الشعبية والملاعب الرياضية المخصصة للعب، إضافة إلى أن الفئة العمرية الصغيرة متأثرة بشكل أكبر مع الأجهزة الإلكترونية.

جدول (١٣)

يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات لحجم وقت الفراغ تبعاً لمتغير (العمر)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠.٢٢	١.٤٦	٠.٨٧	٣	٢.٦١	بين المجموعات
		٠.٥٩	١٠١٥	٦٠.٥٤٠	داخل المجموعات
			١٠١٨	٦٠.٨٠١	الكلية

يتضح من الجدول رقم (١٣) لا يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في حجم وقت الفراغ تبعاً لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة) وكانت قيمة (ف ١.٤٦)، وهذا يدل على أن حجم وقت الفراغ لا يوجد به فروق تبعاً لمتغير العمر. ويعزو الباحث ذلك إلى وضع الحجر الصحي المفروض من قبل جائحة كورونا كوفيد - ١٩ على جميع أفراد العينة ولم يكن هناك فرق بين الأعمار في حجم وقت الفراغ. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Droit et al (٢٠٢٠) التي أظهرت أن الشعور بمرور الوقت لا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالعمر (الشباب البالغ مقابل الكبار الأكبر سناً)

الاستخلاصات

وقد كانت أبرز استخلاصات الدراسة ما يلي:

- افراد العينة الذين يمتلكون سكن كبير مثل الفلل لديهم توفر كبير في الأجهزة الرياضية المتنوعة مقارنة بأنواع السكن الأخرى (بيت شعبي - دور - شقة).
- حجم وقت الفراغ لدى عينة الدراسة بلغ أكثر من (٤) ساعات (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).
- وقت ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة بلغ اقل من ساعة في اليوم الواحد داخل المنزل.
- علاقة حجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني بمدى توفر الأجهزة الرياضية كانت علاقة ضعيفة جدا، وهذا يدل على عدم تأثير توفير الأجهزة الرياضية على وقت ممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة مستوى (٠.٠٥) في مدى توفر الأجهزة الرياضية والفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ تبعا لمتغير (الجنس) لصالح الاناث مقارنة بالذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في حجم وقت الفراغ تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور مقارنة بالإناث. وهذا يدل على ان الذكور لديهم حجم وقت الفراغ أكثر من الاناث بينما لم تكن هناك فروق بين الذكور والاناث في فترة ممارسة النشاط البدني.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في مدى توفير الأجهزة الرياضية تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة)، لصالح العمر (أصغر من ٢٥ سنة) مقارنة بالعمر (٢٥ - ٣٥ سنة)، وهذا يدل على ان توفر الأجهزة الرياضية كان للأصغر من ٢٥ والاكبر من ٤٥ سنة مقارنة بالأعمار اما ما بينهما فان لم يكن لديهم اهتمام بتوفر الأجهزة الرياضية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) في فترة ممارسة النشاط تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة)، لصالح العمر (٢٥ - ٣٥ سنة)، (٣٦ - ٤٥ سنة)، (أكبر من ٤٥ سنة) مقارنة بالعمر (أصغر من ٢٥ سنة) وهذا يدل على ان الفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني كان للأكبر من ٢٥ سنة.

التوصيات:

وكانت أبرز توصيات الدراسة ما يلي :

١. إيجاد البدائل والخطط المناسبة للمحافظة على صحة المجتمع في اوقات الازمات.
٢. تعزيز ثقافة ممارسة النشاط البدني بهدف المحافظة على الصحة والترويج عن النفس لكافة فئات واعمار أفراد المجتمع .
٣. العمل على توفير البدائل المناسبة لممارسة النشاط البدني وخاصة لدى كبار السن وعدم الاعتماد على الأجهزة والأدوات بسبب التكاليف الباهظة لهذه الاجهزة والأدوات من الناحية المادية.
٤. العمل على نشر التوعية الصحية من الجهات ذات العلاقة وربطها بالجوانب الترفيهية والترويحية.
٥. العمل على تفعيل خطط الطواري المتعلقة بالجوانب النفسية والاجتماعية والترويحية وعدم الاقتصار فقط على الجوانب الصحية والبدنية.
٦. اقتراح تصميم برامج رياضية وترويحية للفئات العمرية الصغيرة تتناسب مع ميولهم والتطور التكنولوجي في العصر الحاضر.

المراجع العربية:

- بوغطاس، وصال عز الدين، طلبه، منى حلمي (٢٠٢١) أثر الحجر الصحي اثناء جائحة كورونا على النشاط البدني بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسيوط المجلد (٣٧) العدد (٨) (ص ص ١٥٩ - ١٨٤).
- حجاب، عصام، شرابشة، رفيقة، سرايعية، جمال (٢٠٢١) ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل جائحة كورونا " كوفيد ١٩ ". مجلة علوم الأداء الرياضي المجلد (٣) العدد (٢) (ص ص ١٧٢ - ١٨٣).
- سلامة، بهاء الدين (٢٠١١) الصحة الشخصية والتربية الصحية، ط١، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة
- الشهري، افراح عبد الله، سليمان، منى فوزي (٢٠٢١) تحديات تعليم الطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد في ظل جائحة كورونا في محافظة جدة بالمملكة العربية السعودية، مجلة البحوث التربوية والنوعية، العدد (٧) (ص ص ١٦١ - ١٨٨).
- العزيزي، ثابت احمد، الجصاص، مازن صالح (٢٠٢٠) قياس اتجاهات طلاب بعض كليات جامعة ذمار بالجمهورية اليمنية نحو ممارسة النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، المجلد (٤)، العدد (٢) (ص ص ١٤٩ - ١٧٠).
- الهزاع، محمد هزاع (٢٠١٤) دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين بدول مجلس التعاون، ط٢، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.

المراجع الاجنبية

- Alfawaz, H., Amer, O. E., Aljumah, A. A., Aldisi, D. A., Enani, M. A., Aljohani, N. J., ... & Al-Daghri, N. M. (٢٠٢١). Effects of home quarantine during COVID-١٩ lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. Scientific reports, ١١(١), ١-٧.
- Balanzá-Martínez, V., Kapczinski, F., de Azevedo Cardoso, T., Atienza-Carbonell, B., Rosa, A. R., Mota, J. C., & De Boni, R. B. (٢٠٢١). The assessment of lifestyle changes during the COVID-١٩ pandemic using a multidimensional scale. Revista de psiquiatria y salud mental, ١٤(١), ١٦-٢٦.
- Barwais, F. A. (٢٠٢٠). Physical Activity at Home During the COVID-١٩ Pandemic in the Two Most-affected Cities in Saudi Arabia. The Open Public Health Journal, ١٣(١), ٤٧٠-٤٧٦.
- Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N., Andant, N., Clinchamps, M., Parreira, L., ... & Dutheil, F. (٢٠٢٠). Time and Covid-١٩ stress in the lockdown situation: Time free, «Dying» of boredom and sadness. PloS one, ١٥(٨), e٠٢٣٦٤٦٥.
- Hamed, A. M., Javaid, H. A., Abbasi, S., Amanullah, A., Ramadan, M., Shakir, I. M., & AlHusseini, N. (٢٠٢٢). The Impact of COVID-١٩ on Physical Activity Among Adults in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. Cureus, ١٤(٧).
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., & Mittal, S. (٢٠٢٠). Physical fitness and exercise during the COVID-١٩ pandemic: A qualitative enquiry. Frontiers in psychology, ٢٩٤٣.
- Nienhuis, C. P., & Lesser, I. A. (٢٠٢٠). The impact of COVID-١٩ on women's physical activity behavior and mental well-being.

International journal of environmental research and public health, ١٧(٢٣), ٩٠٣٦.

Orlandi, M., Rosselli, M., Pellegrino, A., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (٢٠٢١). Gender differences in the impact on physical activity and lifestyle in Italy during the lockdown, due to the COVID-١٩ pandemic. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, ٣١(٧), ٢١٧٣-٢١٨٠.

المراجع الالكترونية:

عبد الحليم، عبير (٢٠٢١) كورونا ترفع مبيعات المعدات الرياضية بنسب تصل الى ١٠٠ %، تم

استعراضه في ٢٦ ابريل ٢٠٢٢ <https://www.emaratalyoud.com>

المنجومي، منى (٢٠٢١) اقتصادات " خليك في البيت " كيف حالها بعد فتح الأبواب، مقال

بموقع INDEPENDENT عربية الالكتروني، تم استعراضه في ٢٦ ابريل ٢٠٢٢

<https://www.independentarabia.com>

موقع EURONEWS الالكتروني (٢٠٢١) زيادة الاقبال على ممارسة الرياضة بعد رفع الاغلاق

ينعش يوق القاعات الرياضية. تم استعراضه ٢٦ ابريل ٢٠٢٢

<https://arabic.euronews.com>

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توفر الأجهزة وعلاقتها بحجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني (في ظل أزمة كورونا كوفيد - ١٩) في المملكة العربية السعودية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم تصميم استبانة، وبعد استيفاء المعاملات السيكو مترية للاستبانة، تم توزيع الاستبانة الكترونيا على عينة عشوائية قوامها (١٠١٩) منها (٧٠٣) رجال و(٣١٦) نساء، تم اختيارهم من جميع مناطق المملكة، شملت الدراسة أربعة أهداف للتعرف على مدى توفر الأجهزة الرياضية وأنواعها لدى افراد عينة الدراسة مقارنة بالسكن في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩). وحجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني وكذلك معرفة مدى العلاقة بين توفر الأجهزة الرياضية وفترة ممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ في ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩). وهل هناك فروق ذات الدلالة الإحصائية بين مدى توفر الأجهزة الرياضية والفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ تبعا لمتغير (الجنس والعمر).

وقد كانت أبرز نتائج الدراسة على النحو التالي: أن افراد العينة الذين يمتلكون سكن كبير مثل الفلل لديهم توفر كبير في الأجهزة الرياضية المتنوعة مقارنة بأنواع السكن الأخرى (بيت شعبي - دور - شقة). وأن حجم وقت الفراغ لدى عينة الدراسة بلغ أكثر من (٤) ساعات (في ظل أزمة كورونا كوفيد - ١٩). وظهرت نتائج الدراسة أن وقت ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة بلغ اقل من ساعة في اليوم الواحد داخل المنزل. وأن علاقة حجم وقت الفراغ وممارسة النشاط البدني بمدى توفر الأجهزة الرياضية كانت علاقة ضعيفة جدا، وهذا يدل على عدم تأثير توفير الأجهزة الرياضية على وقت ممارسة النشاط البدني وحجم وقت الفراغ ظل جائحة كورونا (كوفيد - ١٩). وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في مدى توفر الأجهزة الرياضية وممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير (الجنس) لصالح الاناث مقارنة بالذكور. وفي حجم وقت الفراغ لصالح الذكور مقارنة بالإناث. وهذا يدل على ان الذكور لديهم حجم وقت الفراغ أكثر من الاناث بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في فترة ممارسة النشاط البدني تبعا لمتغير (الجنس). وأكدت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في مدى توفير الأجهزة الرياضية تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٥ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة)، لصالح العمر (أصغر من ٢٥ سنة) مقارنة بالعمر (٢٥ - ٣٥ سنة)، ولصالح (أكبر من ٤٥ سنة) مقارنة بالعمر (٢٥ - ٣٥ سنة) و (٣٦ - ٤٥ سنة)، وهذا يدل على ان توفر الأجهزة الرياضية كان للأصغر من ٢٥ والاكبر من ٤٥ سنة مقارنة بالأعمار بينهما لم يكن لديهم اهتمام بتوفر الأجهزة الرياضية. وأخيرا أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) في فترة ممارسة النشاط تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٢٥ سنة، ٢٥ - ٣٦ سنة، ٣٦ - ٤٥ سنة، أكثر من ٤٥ سنة)، لصالح العمر (٢٥ - ٣٥ سنة) و عمر (٣٦ - ٤٥ سنة) وعمر (أكبر من ٤٥ سنة) مقارنة بالعمر (أصغر من ٢٥ سنة) وهذا يدل على ان الفترة الزمنية لممارسة النشاط البدني كان للأكبر من ٢٥ سنة.

وكانت أبرز توصيات الدراسة ما يلي:

١. إيجاد البدائل والخطط المناسبة للمحافظة على صحة المجتمع في اوقات الازمات.
 ٢. تعزيز ثقافة ممارسة النشاط البدني بهدف المحافظة على الصحة والترويج عن النفس لكافة فئات واعمار أفراد المجتمع .
 ٣. العمل على توفير البدائل المناسبة لممارسة النشاط البدني وخاصة لدى كبار السن وعدم الاعتماد على الأجهزة والأدوات بسبب التكاليف الباهظة لهذه الاجهزة والأدوات من الناحية المادية.
 ٤. العمل على نشر التوعية الصحية من الجهات ذات العلاقة وربطها بالجوانب الترفيهية والترويحية.
 ٥. العمل على تفعيل خطط الطواري المتعلقة بالجوانب النفسية والاجتماعية والترويحية وعدم الاقتصار فقط على الجوانب الصحية والبدنية.
 ٦. اقتراح تصميم برامج رياضية وترويحية للفئات العمرية الصغيرة تتناسب مع ميولهم والتطور التكنولوجي في العصر الحاضر.
- الكلمات الرئيسية: الأجهزة الرياضية، حجم وقت الفراغ، وممارسة النشاط البدني، جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).

Abstract**The Availability of Sports Equipment and Its Relation to the Amount of Leisure Time and Physical Activity During the COVID-١٩ Pandemic in the Kingdom of Saudi Arabia**

* Dr. Abdulelah bin Ahmad Al-Salawi, Associate Professor of Sports and Recreational Administration - King Saud University

This study aims to identify the availability of sports equipment and its relation to leisure time and physical activity during the COVID-١٩ pandemic. The researcher used a descriptive method. A questionnaire was developed. After verifying the psychometric parameters of the questionnaire, it was electronically distributed to a random sample of (١٠١٩) participants, (٧٠٣) men and (٣١٦) women, selected from all regions of Saudi Arabia. The underlying objectives of the study were: identifying the availability and types of sports equipment owned by participants compared to residence types under the COVID-١٩ pandemic, the amount of leisure time and physical activity, as well as the relationship between the availability of sports equipment, the duration of practicing physical activity, and the amount of leisure time under the COVID-١٩ pandemic. The study also aimed at finding whether there are statistically significant differences between the availability of sports equipment, and the duration of practicing physical activity in terms of gender and age parameters.

The main results of the study were as follows. Individuals who owned big residences, such as villas, had various sports equipment, compared to other types of residence (traditional houses, one-floor houses, or apartments). Results showed that the time of physical activity of participants was less than one hour per day. It also showed a very weak relationship between the amount of leisure time and practicing physical activity and the availability of sports equipment. These findings indicate that the availability of sports equipment has no impact on the time of practicing physical activity and the amount of leisure time during the COVID-١٩ Pandemic. Results showed statistically significant differences at (٠.٠٥) significance level in terms of the availability of sports equipment and practicing physical activity for the gender variable, in favor of females compared to males, and in the amount of leisure time in favor of males

compared to females. This indicates that males have more leisure time than females.

Meanwhile, there were no statistically significant differences in the period of practicing physical activity in terms of the (gender) variable. The study confirmed that there are statistically significant differences at (٠.٠٥) significance level in terms of the availability of sports equipment for the age variable (less than ٢٥, ٢٥-٣٥, ٣٦-٤٥, and more than ٤٥ years old) in favor of (less than ٢٥) compared to (٢٥-٣٥), and in favor of (more than ٤٥) compared to (٢٥-٣٥) and (٣٦-٤٥). This indicates that the availability of sports equipment was for (less than ٢٥) and (more than ٤٥) compared to ages in between, which had no interest in the availability of sports equipment. Finally, the study confirmed that there are statistically significant differences at (٠.٠١) significance level in terms of the period of practicing activity according to the age variable (less than ٢٥, ٢٥-٣٥, ٣٦-٤٥, and more than ٤٥ years old) in favor of (٢٥-٣٥), (٣٦-٤٥) and (more than ٤٥ years) compared to (less than ٢٥). This indicates that the time for practicing physical activity was for the age categories (+٢٥).

The main recommendations were:

- ١ - Finding alternatives and proper plans to maintain public health in times of crisis.
- ٢ - Enhancing the culture of physical activity to maintain health and enhance recreation for all social categories and ages.
- ٣ - Trying to provide appropriate alternatives for practicing physical activity, particularly for the elderly, without depending on equipment and tools due to their high cost.
- ٤ - Spreading health awareness by relevant authorities and connecting the same to recreational and entertainment aspects.
- ٥ - Activating emergency plans of psychiatric, social, and recreational aspects; without being limited to health and physical aspects.
- ٦ - Proposing the design of sports and recreational programs for lower age categories that suit their orientations and contemporary technological development.

Keywords: Sports equipment, the amount of leisure time and physical activity, the COVID-١٩ Pandemic.