

تصور مقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية

م.د/ محمد حمدي الصاوي السنيطي

كلية التربية الرياضية
جامعة بور سعيد - مصر

أولاً: مشكلة البحث

تعد الأزمات الوبائية من أخطر الأزمات التي قد تواجه البشرية لأنها أزمات تتخطى الحدود المكانية والزمانية والطبقية ، فلا مفر منها إلا بإنتاج لقاح أو العزلة في المنزل لضمان عدم الإصابة بالعدوى ، إلا أن ذلك يؤدي إلي زيادة وقت الفراغ للفرد مما يجعله دائم الشعور بالملل والحاجة للخروج من المنزل ، ولكن مع استغلال وقت الفراغ بشكل ايجابي وفعال يسهم ذلك في تجديد حيويته الفرد وضمان بقاءه امناً في المنزل .

اشار Christopher (2000م) إلي أن زيادة وقت الفراغ نتيجة لإنخفاض عدد ساعات العمل يسبب مشكلات اجتماعية ونفسية علي اعضاء الاسرة لذلك يجب الاهتمام بالانشطة الترويحية للحد من الاثار السلبية او التخفيف من القلق المرتبط بهذه المشكله (24 : 42)

وكما اشار Ruff and Lawson,K. R (1990م) إلي ان اهتمام الفرد يتراجع عندما يتعرض لنفس الاشياء لفترات طويلة لذلك يجب التنوع والتجديد في الانشطة الترويحية لضمان الاقبال المستمر علي الممارسة . (33 : 85)

اكده عبد الرحيم (2006م) ان استثمار وقت الفراغ بشكل بناء وذلك من خلال ممارسة أنشطة ترويحية هادفه لها مردد ايجابي علي الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه. (8 : 4)

وكما اشار مسبقاً كلاً من كمال درويش ، محمد الحامحي (2004م) الي ان الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ ويختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (14 : 55)

و يرى كمال اسماعيل وآخرون (2012م) انه بالإضافة الي اشمال مفهوم ثقافة الترويح علي الجوانب المعرفية فهناك جانب الوعي الترويحي ويعكس هذا الوعي قدرة الاشخاص على استخدام معرفتهم

عن الفراغ وانشطته في اثره نوعية الحياة ويتمثل هذا الوعي بالمعرفة بمعنى الفراغ ، تحديد نوعيات مختلفة من خبرات الفراغ التي يمكن المشاركة فيها ، تحديد علاقة الفراغ بجوانب الحياة والعيش في المجتمع. (15 : 221)

أشار اسماعيل الحسن (1994) إلي أن الأسرة هي أول بيئة اجتماعية تتلقى الإنسان وينمو فيها حتى يدرك شؤون الحياة من خلالها حيث تؤثر في تكوين اتجاهات الأبناء وشخصياتهم لأنها تركز أساساً على إرشادات الأسرة وتوجيهاتها التي تتطابق مع المجتمع وقيمه السائدة. (2)

كما اشار عبد الله السدحان (2003م) إلي أن للأسرة دور هام في تحديد اتجاهات ابنائها نحو وقت الفراغ ونحو التعامل معه سلباً أو ايجاباً ، وعلي ذلك نجد أن من مهام الأسرة التربوية لأفرادها تعليم أبنائها كيفية الاستفادة من اوقات الفراغ في حياتهم اليومية بشكل ايجابي وذلك من خلال ممارسة الانشطة الترويحية وذلك من خلال توفير وتهيئة الادوات والامكانات اللازمه لممارسة الأنشطة الترويحية وكذلك دعم ومشاركة الابوين مع الابناء في الانشطة الترويحية لما في ذلك من تأثير نفسي ايجابي علي الابناء وتماسك الأسرة. (11 : 36)

وكما اشارت مها الحقباني (2016م) إلي انه يجب تيسير اللعب والترويح داخل المنزل من خلال تقديم البيئات المحفزه بإستمرار وأن تكون ملهمه ومتجدده ومنظمة وأن تسير بخطي متوافقه مع إحتياجات أعضاء الأسرة ويتم ذلك من خلال توفير مساحات وإمكانات كافيه بجانب السماح للأطفال بالإبتكار وإستحداث ألعاب وأدوات بديلة للعب وذلك من خلال خامات قابله للتدوير ويؤثر ذلك ايجاباً علي سلوكيات الأفراد داخل الأسره وتجنب الشعور بالملل المرتبط بالمكوث في المنزل. (23 : 279)

واشار كلاً من محمد الحماحمي ، وليد عبد الرازق (2017م) إلي أن للأسرة دور هام في تكوين ميول وإهتمامات واتجاهات الأبناء نحو الترويح وشغل أوقات الفراغ وكذلك توفير فرص وأدوات للعب معهم وتنمية هواياتهم منذ الصغر وتزويدهم بالمعارف والمهارات المختلفة. (20 : 211)

إلا أن دور الأسرة يظهر بصورته الحقيقية ويتعاضم في حالة الأزمات الوبائية وذلك لتقليل ساعات العمل اليومية وأحياناً تلجأ الدول إلي تعليق العمل لمنع تفاقم الأزمة ، مما يترتب علي ذلك زيادة عدد ساعات وقت الفراغ اليومية لدي أعضاء الأسرة مما يترتب علي ذلك الشعور بالإكتئاب أو العزلة أو الضجر في حال عدم إستغلال وقت الفراغ بشكل إيجابي.

حيث اشار محمد ابراهيم (2020م) إلي أنه بسبب وباء كورونا فرضت الحكومات الحجر الصحي المنزلي علي أكثر من مليار شخص حول العالم وهو أمر لا يستهان به لأنه إجراء استثنائي غير مسبوق

، وهذا الأمر يتسبب في مشاكل نفسية واجتماعية كثيرة لغالبية الأفراد حول العالم ، ولتجنب الوقوع في تلك المشكلات يجب الإستغلال الأمثل لهذا الوقت. (16: 1)

وقد اشار محمد صيام (2020م) إلي أن القطاع الصحي قد أعطى للجانب الرياضي والترويحي أهميه لمواجهة الأوبئه وذلك لما في الرياضة من فائدة وتأثير مباشر علي مناعة الجسم ، حيث أن منظمات الصحة المصرية والعالمية من خلال وسائل الإعلام أكدوا علي ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية بالمنزل. (18 : 331)

وبالنظر إلي أزمة فيروس كورونا (Covid19) كأزمة وبائية فعلية حديثة نجد أن الحكومه المصريه قد اتخذت عدة اجراءات احترازيه وقائيه لحماية الشعب ؛ منها تقليل عدد ساعات العمل وفرض حظر تجوال لعدد من الساعات والتوصية بضرورة البقاء في المنزل وعدم الخروج إلا لأسباب ملحة ، مما ترتب علي ذلك زيادة وقت الفراغ لدي الأسر المصريه مع عدم القدرة علي استغلاله في أنشطة خارج المنزل وذلك وفقاً للضوابط المحدده ، وقد تسبب هذا الامر في زيادة الشعور بالملل والرغبة في الخروج من المنزل مما قد يعرض الفرد إلي الإصابة بالمرض ، استثارت تلك المشكله تفكير الباحث لدراستها والتعمق بها لوضع الحلول المناسبه وذلك من خلال وضع تصور لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بوقت الفراغ الإلزامي في الأزمات الوبائية.

ثانياً / أهمية البحث

أ- الأهمية العلمية :

- لم تتناول أي دراسة موضوع الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية علي حد علم الباحث.
- إلقاء الضوء علي مشكله بحثيه جديدة يمكن دراستها من مختلف الجوانب من قبل الباحثين.
- يستند البحث علي نظريتي (الطاقة الزائدة للطفل - النظرية التنفيسية)

ب- الأهمية التطبيقية :

- مساعده الأسر علي استغلال وقت الفراغ الزائد الناتج عن زيادة ساعات المكوث في المنزل في وقت الأزمات الوبائية.
- زيادة تماسك وترابط أعضاء الأسرة من خلال سيادة روح التعاون والمرح.
- مساعده الدولة في الحد من انتشار الوباء من خلال استغلال وقت الفراغ بالمنزل.

ثالثاً/ هدف البحث

يهدف البحث إلي وضع تصور لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية.

رابعاً / تساؤلات البحث

- ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ؟
- ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية ؟

خامساً / مصطلحات البحث

1- الأنشطة الترويحية المنزلية :

هي كل ما يمارس في وقت الفراغ داخل المنزل ويسهم في اشباع رغبات أفراد الأسرة وزيادة تماسكهم وتجديد حيويتهم نحو مزيد من الممارسة والإنتاجية. (تعريف اجرائي)

2- الأزمات الوبائية :

عرفتها منظمة الصحة العالمية (2004م) بأنها إنتشار أو تفشي مرض معدي بسبب عامل مشترك في مجتمع أو منطقة بدرجة أو بنسبة تزيد بوضوح على المستوى العادي المتوقع لإنتشار هذا المرض.(22 : ٧).

سادساً / الدراسات المرتبطة

أ- الدراسات العربية :

1- دراسة سوسن عبده (2005) بعنوان " دور بعض عوامل التنشئة الاجتماعية في توجيه سلوك وقت الفراغ للمرحلة السنية من (12-15) بمحافظة الإسكندرية" , كان الهدف من الدراسة تحديد أهم عوامل التنشئة الاجتماعية والتعرف عليها ومدى إسهامها في توجيه سلوك وقت الفراغ , أجريت عينة الدراسة على عينة طبقية مكونة من 1325 تلميذ وتلميذة واستخدمت الباحثة استبيان دور عوامل التنشئة الاجتماعية في توجيه سلوك وقت الفراغ , وأوضحت النتائج ان أهم عوامل التنشئة الاجتماعية تتمثل في الأسرة ،المدرسة، جماعة الرفاق ،المؤسسات الرياضية ،وسائل الإعلام .كما ان الأسرة تقوم بدور واضح في توجيه سلوك وقت الفراغ لأفراد المرحلة السنية من (12-15) ويوجد قصور من المدرسة في توجيه الأفراد في هذه المرحلة السنية .أما جماعة الرفاق لهم دور في توجيه سلوك وقت الفراغ لأفراد هذه المرحلة السنية ويوجد

قصور في دور المؤسسات الرياضية ووسائل الإعلام نحو توجيه سلوك وقت الفراغ لأفراد هذه المرحلة السنوية . (7)

2- دراسة محمد متولي (2006) بعنوان "دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ" ، الهدف من الدراسة التعرف على دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ ، وأجريت عينة الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 176 أسرة واستخدمت الباحثة استبيان عن دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ ، وأوضحت النتائج أن وعي الأسرة يرتبط بالمفاهيم الأساسية للترويح، والأنشطة الترويحية بأنشطة وقت الفراغ، والترويح بالممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية أثناء أوقات الفراغ من قبل الأسرة ،جاءت المهارات والأنشطة الترويحية التي تقوم بها الأسرة في وقت الفراغ على الترتيب الأنشطة الترويحية الرياضية والخلوية في المرتبة الأولى ،وجاءت الأنشطة الترويحية الاجتماعية في المرتبة الأخيرة .وأن أفضل أماكن ممارسة أنشطة وقت الفراغ للأسرة كانت المنزل ،وان أفضل أوقات ممارسة أنشطة أوقات الفراغ للأسرة تنوعت بين وقت الفراغ اليومي وأجازة آخر العام ،دوافع عدم الممارسة للأنشطة الترويحية كان نظام الدراسة والجدول المدرسي ،وعدم اهتمام المدرسة بممارسة الأنشطة الترويحية ،والانشغال بالذاكرة والعمل لا يتيح المشاركة بالأنشطة الترويحية ،وعدم توافر الإمكانيات لممارسة الأنشطة الترويحية .كذلك المهارات الاجتماعية المكتسبة لممارسة الأنشطة الترويحية كانت الاستمتاع بالوجود في الحفلات، والاستمتاع بحفلات التعارف على الآخرين ،وانتعاش أي حفلة وإدخال عاملي المرح والسرور ، واكتساب مجموعة من القيم الإيجابية من ممارسة أنشطة وقت الفراغ مثل (الشجاعة ،الأمانة)كقيم خلقية .(التعاون ، الصداقة ،حب الآخرين) كقيم اجتماعية. (17)

3- دراسة ابتسام سعيد العامودي (2009) بعنوان "إدارة أوقات الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية" ، هدفت الدراسة إلى التعرف على أسلوب إدارة وقت الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية بجدة ، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 452 من طلاب وطالبات الصف الثاني بالمرحلتين المتوسطة والثانوية ومن المدارس الحكومية والأهلية بمدينة جدة بمناطقها المختلفة ، وتم اختيار العينة بطريقة صدفية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة ، وتكونت أدوات الدراسة من استمارة البيانات العامة للطلاب وأسرته ، إستمارة بيانات عن طريقة قضاء الطالب وقت فراغه ، واستبيان إدارة وقت الفراغ لطلاب المتوسط والثانوي بمدينة جدة ، وأوضحت نتائج الدراسة أن نسبة وعي عينة

الدراسة بإدارة وقت الفراغ كانت 68.95% ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب والطالبات في إدارة وقت الفراغ بمراحله الثلاثة التخطيط والتنفيذ والتقييم ، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب أبناء غير العاملات و العاملات في العينة تحت الدراسة في إدارة وقت الفراغ لصالح أبناء الأمهات غير العاملات . كما أوضحت النتائج وجود تباين دال إحصائياً بين الطلاب عينة الدراسة في أسلوب إدارة وقت الفراغ بمحاوره الثلاثة تبعاً لمنطقة السكن لصالح الطلاب في منطقة جنوب جدة ، ووجود تباين دال إحصائياً بين الطلاب عينة الدراسة في أسلوب إدارة وقت الفراغ ومتوسط الدخل الشهري للأسرة وذلك لصالح الأسر ذات الدخل الأقل. وعدم وجود علاقة ارتباطية بين إدارة وقت الفراغ للأبناء عينة الدراسة بمراحله الثلاث (التخطيط والتنفيذ والتقييم) وبين عدد أفراد الأسرة ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين المستوى التعليمي لرب الأسرة و أسلوب إدارة وقت الفراغ للأبناء عينة الدراسة عند وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المستوى التعليمي لربة الأسرة وأسلوب إدارة وقت الفراغ بمراحله الثلاث للأبناء عينة الدراسة. (1)

4- دراسة مها الحقباني (2016م) بعنوان "الوعي الخاص باللعب والعلاج باللعب بين الوالدين والمربين في الرياض" ، هدفت الدراسة الي تنمية الوعي الخاص باللعب والعلاج باللعب لدي الوالدين والمربين ، استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية والاستبيان في جمع البيانات وذلك بالاعتماد علي المنهج الوصفي في الدراسة ، وتمثلت عينة البحث في عدد من الأسر بالرياض وكذلك المربين بدور الحضانه وتمثل عددهم 167 من الإناث و 19 ذكور ، واهم نتائج البحث ضرورة وجود غرفه متسعه للعب داخل المنزل مع وجود بدائل ترويحية متنوعه وحديثه لتسمح بحريه الاختيار والتجديد. (23)

5- دراسة زيتاي بلال (2018) بعنوان "دور النظام الإجتماعي الأسري في تفعيل الممارسة الترويحية لدي المراهقين" ، هدفت إلي التعرف علي دور النظام الإجتماعي الإسرّي في تفعيل الممارسة الترويحية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تبعاً لمتغيرات الثقافة الترويحية الأسرية ، الخبرة الترويحية للأسرة المستوي الإقتصادي والإجتماعي للوالدين ، حيث تمثلت عينة الدراسة في 100 ولي امر تلميذ في المرحلة الثانوية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المجتمع الكلي ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، تم استخدام استمارة الإستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة ، تمثلت أهم نتائج الدراسة في أن الدور الهام الذي تلعبه نظم التنشئة الإجتماعية تحفيز التلاميذ المراهقين نحو ممارسة الأنشطة الترويحية وكذلك الإستغلال الأمثل لوقت الفراغ. (6)

6- دراسة عادل مكي ، وليد عبدالحفيظ (2020م) بعنوان "خطة مقترحة لإدارة الأزمات الرياضية بالإتحاد المصري العام للرياضة للجميع في ضوء إدارة أزمة كورونا COVID-19"، تهدف الدراسة لوضع خطة لإدارة الأزمات الرياضية بالإتحاد المصري العام للرياضة للجميع في ضوء إدارة أزمة كورونا COVID-19 ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي في الدراسة والإستبيان كأداة لجمع البيانات، وتمثلت العينة في (123) فرد من أعضاء مجلس الإدارة والعاملين بالإتحاد المصري العام للرياضة والمشاركين في أنشطة الإتحاد ، وكانت أهم النتائج: تشمل الخطة ثلاث مراحل أولها ماقبل الأزمة بتشكيل لجنة للأزمات وثانيها أثناء الأزمة بتنفيذ الخطط وخدمات الطوارئ العاجلة وثالثها مابعد الأزمة بحصر خسائر الأزمة والتأهيل ، كذلك ضرورة تطوير النظام الإداري وعقد برامج تدريبية للعاملين بالإتحاد. (10)

ب- الدراسات باللغة الأجنبية :

1- دراسة Yolanda & Zeij (2000) بعنوان " دور الآباء والرفاق في تحديد أنشطة وقت الفراغ لدى المرهقين " ، كان الهدف من الدراسة تحديد مدى ارتباط المرهقين بوالديهم ، عند ممارستهم لأنشطة وقت الفراغ ، وأجريت عينة الدراسة عينة مكونة من 297 من المرهقين للمرحلة العمرية 10-15 سنة من طبقات اجتماعية مختلفة وأستخدم الباحث استبيان عن الأشخاص الذين يقضون معهم وقت فراغهم والمناسبات والأحداث التي يتصلون فيها بهؤلاء الأشخاص واتجاهات الوالدين نحو الاتصال بالأقارب وقضاء وقت الفراغ معهم ، وأوضحت النتائج أن الوالدين من الطبقات الاجتماعية الموسطة والمرتفعة يشجعون أولادهم على المشاركة في أنشطة وقت الفراغ المنظمة أكثر من الطبقات الاجتماعية المتوسطة المنخفضة ، المرهقين من سن 10-12 يكون تأثير الوالدين لديهم أكثر من المرهقين من سن 12-14 ، الأولاد والفتيات من أعمار 13-15 سنة أشاروا أن والديهم لم يتعودوا أن يتدخلوا في أنشطة وقت فراغهم ، أن معظم المرهقين من سن 13-15 يقضون وقت فراغهم مع أقرانهم. (36)

2- دراسة Passmore & Frensh (2001) بعنوان "تطوير وإدارة معيار لتقدير مشاركة المرهقين في أنشطة وقت الفراغ" ، كان الهدف من هذه الدراسة تصميم أداة يمكن الاعتماد عليها للتوصل إلى فوائد وقت الفراغ لدى المرهقين ، والتحقق من الطبيعة المتغيرة لأنشطة وقت الفراغ عند المرهقين في ضوء متغيرات العمر والجنس ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 130 مراهق تتراوح أعمارهم من 12-18 عاما وأستخدم الباحث استمارة قائمة أسئلة عن طريق المقابلة الجماعية احتوت على أنشطة وقت الفراغ ، وأوضحت نتائج الدراسة من خلال ثلاث عوامل تخص كيفية قضاء وقت الفراغ بصورة اجتماعية تتمثل في درجة المتعة

- من قضاء وقت الفراغ، والحرية في اختيار النشاط واختلاف طبيعة المشاركة في أنشطة وقت الفراغ تبعاً للسن والجنس. (30)
- 3- دراسة kotler & MCMahon (2004) بحث هذه الدراسة تأثير التدخل باستخدام الألعاب بين الطفل والوالدين علي الامتثال لدي الأطفال ، وتكونت عينة الدراسة من 60 طفلاً من أطفال ما قبل المدرسة ، وتم تقسيمهم الي 3 مجموعات حيث تراوحت اعمارهم بعد سن الثانية وقبل سن الرابعه ، وكان هؤلاء الأطفال يعانون من القلق والانسحابية والعدوان وعدم الكفاءه الاجتماعية ، تم تقويم سلوك الأطفال في اثناء تنفيذ مهام الأمهات قبل وبعد استخدام اللعب الحر لمدة اسبوع ، وقد اشارت نتائج الدراسة الي انخفاض مستوي القلق والانسحابية والعدوان وزيادة الاستجابة للطلبات ونقص عدم الامتثال. (26)
- 4- دراسة lindsy, cermeens& caledra (2010م) هدفت الدراسة الي بحث الدور الذي تلعبه أنشطة الرعاية اليومية واللعب في علاقه بين التفاعل المتبادل بين الطفل والوالدين والكفاءه الاجتماعية للاطفال ، استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الملاحظة ، تمثلت عينه البحث في 63 طفل واولياء امورهم حيث تم ملاحظتهم اثناء اللعب وكذلك أنشطة الرعاية مثل تناول الطعام وكذلك التفاعل بينهم والسلوك العدواني مع الاقران ، وتمثلت اهم نتائج الدراسة في ارتفاع معدلات امتثال الاطفال للوالدين خلال اللعب اكثر من أنشطة الرعاية. (27)
- 5- دراسة M. Schnitzer, ect (2020م) بعنوان "طلب البقاء في المنزل بسبب COVID-19 في تيرول - النمسا : هل تتغير الرياضة والسلوك الرياضي" ، وتهدف الدراسة الى معرفة الاختلافات في وتيرة وأنواع المشاركة في الرياضة قبل وأثناء وبعد مرض فيروس كورونا (COVID-19) من أجل البقاء في المنزل في تيرول - النمسا ، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي في الدراسة والإستبيان كأداة لجمع البيانات ، وتمثلت عينة البحث في (511) فرد من الرياضيين في تيرول بالنمسا، وكانت أهم النتائج: تم المشاركة بشكل أقل في الألعاب الرياضية عن ذي قبل وبعد القيود ، زيادة المشاركة الرياضية في المجموعات الأقل نشاطاً عند مقارنة فترة ما قبل COVID-19 وما بعدها ، ويوصي بضرورة معرفة الآثار طويلة المدى لأزمة COVID-19 على الرياضة وسلوك التمارين الرياضية وكذلك إلى أي مدى قد تكون تدابير السياسة الرياضية قادرة على زيادة المشاركة الرياضية. (29)
- 6- دراسة Wong (2020م) بعنوان "تأثير جائحة COVID-19" على الرياضة والتمارين الرياضية"، وتهدف الدراسة الى التعرف على مخاطر الممارسة الرياضية على اللاعبين والمتفرجين بكرة القدم المحترفة

المحلية بهونغ كونغ ، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي واستمارة تحليل مباريات كأداة لجمع البيانات وتمثلت عينة البحث في تحليل لقطات فيديو لاعبي كرة القدم المحترفين لمدة 90 دقيقة، وكانت أهم النتائج: كان متوسط مدة الاتصال الوثيق بين لاعبي كرة القدم المحترفين 19 دقيقة وأدى كل لاعب ما معدله 52 حلقة من السلوكيات الخطرة ، فمخاطر الإصابة كانت عالية بالنسبة للاعبين حتى بدون متفرجين، كما يحتاج المؤهلين للألعاب الأولمبية إلى موازنة نظام التدريب الخاص بهم وإعادة جدولته لموازنة خطر عدم التكيف مقابل خطر الإصابة.(35)

ج- الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة في تحديد المنهج المستخدم وكذلك عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمه والإجراءات البحثية المتسلسلة لإجراء الدراسة ، بجانب التعرف علي أوجه القصور والتوصل إلي المشكلة البحثية من خلال نتائج وتوصيات تلك الدراسات.

سابعاً/ إجراءات البحث

أ- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ب-مجتمع وعينة البحث :

1- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من :

- مجتمع أولياء الأمور بالأسر المصرية " بمحافظة بورسعيد " .

- مجتمع اساتذة (الإدارة الرياضية ، الترويح) بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية.

2- عينة البحث :

- عينة أولياء الأمور بالأسر المصرية بمحافظة بورسعيد :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (550) موزعين كما يلي (500) عينة أساسية (50) عينة استطلاعية ، وتأكد الباحث من اعتدالية عينة البحث وذلك من خلال استخدام مقياس المستوي الإقتصادي والإجتماعي والثقافي للأسرة إعداد معمر نواف الهوارنه (2010م) (21)

- عينة اساتذه الإدارة الرياضية والترويح :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية , حيث بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (23) موزعين كما يلي (15) عينة أساسية (8) عينة استطلاعية.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	العينة	
87.3%	500	العينة الأساسية	1- عينة أولياء الأمور بالأسر المصرية
8.7%	50	العينة الإستطلاعية	
2.6%	15	العينة الأساسية	2- عينة اساتذه الإدارة الرياضية والترويح
1.4%	8	العينة الإستطلاعية	
100%	573	إجمالي عينة البحث	

يتضح من جدول (1) أن إجمالي عينة البحث (573) بنسبة مئوية (100%) , وبلغ إجمالي عدد عينة أولياء الأمور بالأسر المصرية (550) مقسمين إلي (500) عينة اساسية و (50) عينة استطلاعية , وبلغ عدد عينة اساتذه الإدارة الرياضية والترويح (23) مقسمين إلي (15) عينة اساسية و (8) عينة استطلاعية.

وقد قام الباحث بالدراستين الإستطالعتين لعينتي البحث وذلك للتعرف علي الآتي :

- فهم العينة الاستطلاعية لعبارات الإستبيان.
- سهولة ووضوح الألفاظ داخل الإستبيان.
- الفترة الزمنية المناسبة للإجابة علي الإستبيان.
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإستمارة الإستبيان المخصصة لكل عينة.

ج- أدوات البحث (أدوات جمع البيانات) :

1- مقياس المستوي الإقتصادي والإجتماعي والثقافي للأسرة (معمر نواف الهوارنه 2010م) (21):

- أهم مبررات إستخدام المقياس :

- * الحدائة النسبية للمقياس ومواكبته للتطور السريع للأسرة المصرية.
- * المقياس مقنن علي البيئة المصرية.

* سهولة تطبيق وتصحيح المقياس.

- وصف المقياس:

يتكون المقياس من (55) سؤالاً بدرجة إجمالية كحد أقصى (230) درجة ، ويتم الإجابة عن الأسئلة التي تقيس المستوى الاقتصادي والاجتماعي بطريقة الاختيار من متعدد ما عدا السؤالين الأول والثاني حيث يتم الإجابة عليهم بطريقة التكملة ، أما الأسئلة التي تقيس المستوى الثقافي فيتم الإجابة عليها (دائماً - أحياناً - نادراً) ما عدا السؤال الأول والمرتبط بالمستوى التعليمي للوالدين ، فتتم الإجابة عليه بطريقة الاختيار من متعدد.

ويتكون المستوى الثقافي للأسرة من المستوى التعليمي للوالدين ، ويقسم المستوى التعليمي إلى عشرة مستويات فرعية ، وضعت على مقياس يتدرج من (2 - 20) درجة ، ويعطى للمستوى الأول درجتان ، والمستوى الثاني أربع درجات ، والمستوى الثالث ست درجات ... وهكذا ، ويأخذ الفرد الدرجة المقابلة لمستوى التعليم (*) الذي يحدده (✓) ، ويتكون أيضاً المستوى الثقافي من الإهتمامات الثقافية التي تمارسها وتقوم بها الأسرة من أنشطة وهوايات وشراء الكتب والمجلات والصحف ومتابعة الأسرة للقضايا والبرامج الثقافية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية المحلية والعالمية ، حيث أن الدرجة الإجمالية القصوى له (115) درجة.

أما بالنسبة للمستوى الاقتصادي والاجتماعي فيعتمد علي متوسط دخل الفرد ، ويتم حسابه بقسمة إجمالي ما تنفقه الأسرة شهرياً على عدد أفراد الأسرة، ومن المستوى المعيشي للأسرة وكذلك أيضاً من المستوى المهني للوالدين ، حيث أن الدرجة الإجمالية القصوى له (115) درجة.

- إعتدالية عينة البحث الأساسية في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة :

جدول (2)

التوزيع الإعتدالي لدرجات عينة البحث الأساسية (أولياء الأمور) في والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة.

ن = 500

التفرطح	الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	الحد الأقصى	الحد الأدنى	وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
1.41-	0.11-	151.00	11.83	149.17	166.00	132.00	درجة	المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة

يوضح جدول (2) أن معامل الالتواء قد بلغ لعينة البحث الأساسية (0.11)، كما بلغ معامل التقلطح لعينة البحث الأساسية (-1.41)، قيمة معامل الالتواء تقترب من (الصفر)، كما تنحصر قيمة معامل التقلطح ما بين ما بين (3±) مما يدل على تجانس عينة البحث في المستوى الإقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة.

2- الإستبيان :

من أجل تحقيق هدف البحث قام الباحث بإعداد استبيانين أحدهما لعينة البحث الأولي والآخر للعينة الثانية ، حيث قام الباحث بتصميم الإستبيان الأول المرتبط بالتساؤل الأول للبحث ووجهه لعينة من أولياء الأمور وبعد التوصل للنتائج قام الباحث بتصميم الإستبيان الثاني المرتبط بالتساؤل الثاني للبحث ووجهه لعينة من اساتذة الإدارة الرياضية والترويج وذلك للتوصل إلي نتائج يستطيع الباحث من خلالها وضع التصور المقترح.

الإستبيان الأول الموجه لعينة أولياء الأمور :

وهو الإستبيان الخاص بعينة أولياء الأمور بالأسر المصرية بمحافظة بورسعيد وصمم هذا الإستبيان للإجابة علي تساؤل "ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟" ، وقام الباحث بإعداد هذا الإستبيان وفقاً للخطوات التالية:

- قام الباحث بالرجوع إلي المراجع العلمية والابحاث السابقة للإستفادة منها في وضع وصياغة محاور وعبارات البحث.

- بناءً علي مراجعة الأبحاث السابقة والمراجع العلمية تم تحديد الهدف من الإستبيان حيث قام الباحث بوضع محاور وعبارات تسهم في الإجابة علي تساؤل البحث.

- بعد إعداد الإستبيان تم عرضه علي مجموعة من الخبراء في مجالي (الإدارة الرياضية ، الترويج) وقد طلب من الخبراء استطلاع رأيهم في مدي مناسبة " ميزان التقدير ، محاور ، عبارات " الإستبيان للمحور وارتباطها بالموضوع البحثي ومساهمتها في تحقيق هدف البحث وذلك بوضع علامة "صح" أمام رأيه ، وإن كان هناك عبارات أخري يرون إضافتها أو تعديل أو حذف أي عبارة مقترحة من الباحث ، وقد إشتراط الباحث عند إختيار الخبير أن يكون علي درجة أستاذ (إدارة رياضية - ترويج) بإحدى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.

- وبناءً علي رأي الخبراء تم اختيار ميزان تقدير ثنائي (نعم ، لا) ، كما تم حذف عدد (5) عبارات وتعديل صياغة عدد (8) عبارات من الإستبيان ، ودمج عدد (2) عبارة ، وتم إضافة عدد (6) عبارة.

- أصبح الإستبيان في صورته النهائية يشمل علي (4) محاور ، (49) عبارة ، حيث أن المحاور كانت علي النحو التالي :

* المحور الأول (الوعي الترويحي للأسرة) وإشتمل المحور علي عدد (9) عبارات.

* المحور الثاني (الإمكانات المتوفرة بالمنزل) وإشتمل المحور علي عدد (12) عبارات.

* المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الممارسة بالمنزل) وإشتمل المحور علي عدد (19) عبارة.

* المحور الرابع (الإجراءات الإحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل) وإشتمل المحور علي عدد (9) عبارات.

- بعد التوصل إلي الصورة النهائية للإستبيان قام الباحث بعرض الإستبيان علي عينة البحث وذلك للتعرف علي استجاباتهم تجاه كل عبارة وذلك بوضع علامة "صح" أمام التقدير الذي يعكس استجاباتهم ، علماً بأن الإستبيان اشتمل علي ميزان تقدير ثنائي (نعم = 1) ، (لا = 0) .

الإستبيان الثاني الموجه لأساتذة "الإدارة الرياضية - الترويح" :

وهو الإستبيان الخاص بعينة أساتذة الإدارة الرياضية والترويح بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية ، وصمم هذا الإستبيان للإجابة علي تساؤل " ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمان الوبائية؟" ، وقام الباحث بإعداد هذا الإستبيان وفقاً للخطوات التالية:

- قام الباحث بالرجوع إلي المراجع العلمية والابحاث السابقة للإستفادة منها في وضع وصياغة محاور وعبارات البحث.

- بناءً علي مراجعة الأبحاث السابقة والمراجع العلمية تم تحديد الهدف من الإستبيان حيث قام الباحث بوضع محاور وعبارات تسهم في الإجابة علي تساؤل البحث.

- الإستفادة من نتائج إستجابة عينة أولياء الأمور علي الإستبيان الأول وذلك في وضع محاور وعبارات هذا الإستبيان.

- بعد إعداد الإستبيان تم عرضه علي مجموعة من الخبراء في مجالي (الإدارة الرياضية , الترويح) وقد طلب من الخبراء استطلاع رأيهم في مدي مناسبة " ميزان التقدير , محاور , عبارات " الإستبيان للمحور و ارتباطها بالموضوع البحثي ومساهمتها في تحقيق هدف البحث وذلك بوضع علامة "صح" أمام رأيه , وإن كان هناك عبارات أخري يرون إضافتها أو تعديل أو حذف أي عبارة مقترحة من الباحث , وقد إشتراط الباحث عند إختيار الخبير أن يكون علي درجة أستاذ (إدارة رياضية - ترويح) بإحدى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.

- وبناءً علي رأي الخبراء تم اختيار ميزان تقدير ثلاثي (موافق , موافق إلي حد ما , غير موافق) , كما تم حذف عدد (2) عبارة وتعديل صياغة عدد(9) عبارات من الإستبيان , ودمج عدد (2) عبارات , وتم إضافة عدد (4) عبارات.

- أصبح الإستبيان في صورته النهائية يشمل علي (4) محاور , (64) عبارة , حيث أن المحاور كانت علي النحو التالي :

* المحور الأول (أهداف التصور المقترح) وإشتمل المحور علي عدد (5) عبارات.

* المحور الثاني (الأسرة) وإشتمل المحور علي عدد (38) عبارة.

* المحور الثالث (وزارة الشباب والرياضة , إتحاد الرياضة للجميع) وإشتمل المحور علي عدد (13) عبارة.

* المحور الرابع (الإعلام والصحافة) وإشتمل المحور علي عدد (8) عبارات.

- بعد التوصل إلي الصورة النهائية للإستبيان قام الباحث بعرض الإستبيان علي عينة البحث وذلك للتعرف علي استجاباتهم تجاه كل عبارة وذلك بوضع علامة "صح" أمام التقدير الذي يعكس استجاباتهم , علماً بأن الإستبيان اشتمل علي ميزان تقدير ثلاثي (موافق=3) , (موافق إلي حد ما=2) , (غير موافق=1) .

د- المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان :

1- صدق المحتوي :

- قام الباحث بالتأكد من صدق المحتوي (Content Validity) للأداة , حيث عرض الباحث الإستبانيين علي عدد (10) محكمين من ذوي الخبرة والإختصاص في مجالي الإدارة الرياضية والترويح من الأساتذة وذلك بقصد التأكد من صدقهم, وقد طلب منهم التحكيم من حيث :
- التأكد من كفاية وشمولية وموضوعية المحاور والعبارات الخاصة بكل محور.
 - التأكد من سلامة صياغة ووضوح العبارات.
 - إضافة أو إعادة صياغة أو تعديل أو حذف العبارات التي تحتاج إلي ذلك.
 - تحديد ميزان التقدير المناسب لكل إستمارة استبيان.

وبعد جمع الأداة والإطلاع علي ملاحظات المحكمين , تم التصديق علي محاور استمارتي الإستبيان وكذلك تم إختيار ميزان التقدير المناسب لكل إستمارة استبيان كما تم تعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعضها الآخر وإضافة البعض الآخر, حيث تم حذف العبارات التي لم تحصل علي نسبة موافقة 80% فأكثر من اراء المحكمين .

2- صدق الإتساق الداخلي :

- صدق الإتساق الداخلي للإستبيان الأول الخاص بعينة " أولياء الأمور " :

اختبر الباحث صدق استمارة الاستبيان بتطبيقها على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية حيث بلغ قوامها (50) ، وتم التحقق من الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد كل من:

- * معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي للاستمارة.
- * معامل الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للاستمارة.

جدول (3)

قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي بالنسبة للإستبيان الأول الذي يقيس (ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ؟) لعينة أولياء الأمور

ن = 50

رقم العبارة	صدق الاتساق الداخلي بين كلاً من		رقم العبارة
	العبارة والمحور	العبارة والمجموع الكلي	
محور / الوعي الترويحي للأسرة	0.73	0.76	25

0.72	0.69	26	0.88	0.87	1
0.79	0.78	27	0.77	0.74	2
0.79	0.77	28	0.82	0.79	3
0.76	0.74	29	0.79	0.77	4
0.75	0.72	30	0.77	0.76	5
0.78	0.75	31	0.88	0.85	6
0.82	0.79	32	0.83	0.81	7
0.89	0.87	33	0.89	0.86	8
0.86	0.84	34	0.79	0.78	9
0.73	0.71	35	محور / الإمكانات المتوفرة بالمنزل		
0.86	0.83	36	0.76	0.74	10
0.86	0.84	37	0.81	0.78	11
0.84	0.83	38	0.77	0.76	12
0.79	0.78	39	0.83	0.81	13
0.81	0.79	40	0.84	0.83	14
محور / الإجراءات الاحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل			0.73	0.71	15
0.69	0.66	41	0.79	0.77	16
0.72	0.69	42	0.86	0.84	17
0.79	0.76	43	0.89	0.88	18
0.74	0.71	44	0.88	0.87	19
0.69	0.67	45	0.75	0.74	20
0.83	0.81	46	0.79	0.76	21
0.76	0.73	47	محور / الأنشطة الترويحية الممارسة بالمنزل		
0.77	0.74	48	0.69	0.67	22
0.71	0.68	49	0.74	0.71	23
			0.76	0.74	24

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.243).

يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي للاستبيان الأول الذي يقيس (ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟) ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق عبارات المحور .

جدول (4)

قيمة معامل الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لاستمارة
الاستبيان الخاصة بأولياء الأمور

الدرجة الكلية	المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	المحور
0.82	0.72	0.74	0.71		المحور الأول
0.84	0.81	0.79			المحور الثاني
0.83	0.89				المحور الثالث
0.82					المحور الرابع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.243).

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.71)، (0.84) وهي دالة إحصائياً بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لاستمارة الاستبيان قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق استمارة الاستبيان.

- صدق الإتساق الداخلي للإستبيان الثاني الخاص بعينة " اساتذة الإدارة الرياضية والترويج "

اختبر الباحث صدق استمارة الاستبيان بتطبيقها على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية بلغ قوامها (8)، وتم التحقق من الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد كل من:

- * معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي للإستبيان.
- * معامل الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للإستبيان.

جدول (5)

قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي بالنسبة للإستبيان الثاني الذي يقيس (ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟) لعينة أساتذة الإدارة والترويج

ن = 8

صدق الاتساق الداخلي بين كلاً من		رقم العبارة	صدق الاتساق الداخلي بين كلاً من		رقم العبارة
العبارة والمجموع الكلي	العبارة والمحور		العبارة والمجموع الكلي	العبارة والمحور	
0.91	0.87	22	محور / أهداف التصور المقترح		

0.91	0.88	23	0.93	0.91	1
0.94	0.92	24	0.94	0.93	2
0.94	0.93	25	0.95	0.92	3
0.96	0.94	26	0.96	0.93	4
0.89	0.84	27	0.94	0.92	5
0.91	0.87	28	محور / الأسرة "الوعي الترويحي, الإمكانيات والأنشطة الممارسة, الإجراءات الإحترازية أثناء الممارسة		
0.89	0.85	29	0.91	0.89	6
0.88	0.83	30	0.90	0.87	7
0.94	0.91	31	0.92	0.88	8
0.91	0.85	32	0.94	0.92	9
0.92	0.86	33	0.96	0.93	10
0.90	0.88	34	0.97	0.94	11
0.87	0.86	35	0.92	0.89	12
0.91	0.88	36	0.96	0.94	13
0.89	0.87	37	0.95	0.93	14
0.93	0.91	38	0.95	0.94	15
0.91	0.89	39	0.92	0.89	16
0.94	0.92	40	0.93	0.89	17
0.96	0.94	41	0.89	0.87	18
0.90	0.88	42	0.94	0.93	19
0.89	0.87	43	0.96	0.94	20
			0.90	0.87	21

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.829).

تابع جدول (5)

قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي بالنسبة للإستبيان الثاني الذي يقيس (ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟) لعينة أساتذة الإدارة والترويج

ن = 8

صدق الاتساق الداخلي بين كلاً من		رقم العبارة	صدق الاتساق الداخلي بين كلاً من		رقم العبارة
العبارة والمجموع الكلي	العبارة والمحور		العبارة والمجموع الكلي	العبارة والمحور	
0.91	0.87	55	محور/ وزارة الشباب والرياضة, إتحاد الرياضة للجميع		

0.91	0.88	56	0.93	0.91	44
محور / الإعلام والصحافة			0.91	0.89	45
0.90	0.88	57	0.90	0.88	46
0.89	0.87	58	0.89	0.87	47
0.87	0.86	59	0.92	0.91	48
0.93	0.92	60	0.94	0.92	49
0.91	0.89	61	0.94	0.93	50
0.94	0.93	62	0.89	0.88	51
0.86	0.84	63	0.93	0.89	52
0.93	0.91	64	0.88	0.86	53
			0.88	0.86	54

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.829).

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه والمجموع الكلي للإستبيان الثاني الذي يقيس (ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمان البوائية؟) ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق عبارات المحور.

جدول (6)

قيمة معامل الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لاستمارة

الاستبيان الخاصة بأساتذة الإدارة الرياضية والترويح

الدرجة الكلية	المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول	المحور
0.93	0.87	0.88	0.86		المحور الأول
0.92	0.91	0.89			المحور الثاني
0.94	0.88				المحور الثالث
0.95					المحور الرابع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.829).

يتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.86)، (0.95) وهي دالة إحصائياً بين مجموع كل محور والمجموع الكلي لاستمارة الاستبيان قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق استمارة الاستبيان.

3- الثبات :

قام الباحث باستخدام التجزئة النصفية للتأكد من ثبات استمارتي الاستبيان، وذلك عن طريق معامل ألفا Alpha للثبات، وفقاً للمعادلة الإحصائية لكل من كيودر Kuder وريتشاردسون Richardson، حيث يمثل معامل ألفا Alpha متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاستبيان.

جدول (7)

قيمة معامل الثبات ألفا Alpha لمحاور استمارة الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان الأول الخاص بأولياء الأمور

ن=50

م	المحور	قيمة معامل الثبات ألفا Alpha
1	الوعي التروحي للأسرة.	0.88
2	الامكانيات المتوفرة بالمنزل.	0.87
3	الأنشطة الترويحية بالمنزل.	0.91
4	الإجراءات الإحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل.	0.89
	استمارة الأستبيان ككل.	0.93

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.243).

يوضح جدول (7) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا للمحاور ولاستمارة الاستبيان ككل قد تراوحت ما بين (0.87)، (0.93) لعينة البحث، وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على أن استمارة الاستبيان قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

جدول (8)

قيمة معامل الثبات ألفا Alpha لمحاور استمارة الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان الثاني الخاص بأساتذة الإدارة الرياضية والترويح

ن=8

م	المحور	قيمة معامل الثبات ألفا Alpha
1	أهداف التصور المقترح.	0.91

0.93	الأُسرة " الوعي الترويحي للأسرة , الإمكانيات والأنشطة الممارسة , الإجراءات الإحترازية اثناء الممارسة "	2
0.94	وزارة الشباب والرياضة , إتحاد الرياضة للجميع.	3
0.92	الإعلام والصحافة.	4
0.96	استمارة الأستبيان ككل.	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.829).

يوضح جدول (8) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا للمحاور ولاستمارة الاستبيان ككل قد تراوحت ما بين (0.91)،(0.96) لعينة البحث، وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على أن استمارة الاستبيان قيد البحث على درجة عالية من الثبات.

وبذلك اصبح الإستبيانين في صورتهم النهائية قابلين للتطبيق علي عيني الدراسة الساسية.

هـ - الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان الأولي الخاصة بعينة أولياء الأمور في الفترة من 2020/9/29م إلي 2020/11/22م حيث بلغ عددهم (500) ولي أمر , وقام الباحث بتوزيع استمارة الإستبيان الثانية الخاصة بعينة أساتذة الإدارة الرياضية والترويح في الفترة من 2020/12/24م إلي 2021/2/17م حيث بلغ عددهم (15) أستاذ دكتور.

و - الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) في إجراء الأسلوب الإحصائي المناسب مع المنهج المستخدم وعدد العينة الأساسية الخاصة بالبحث.

ثامناً / عرض ومناقشة النتائج :

أ- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول "ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟"

1- عرض النتائج :

جدول (9)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات التساؤل الأول "ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟"

ن = 500

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	لا		نعم		المحور / العبارة	م
			%	ك	%	ك		
المحور الأول / الوعي الترويحي للأسرة								
7	40.00	200.0 0	60.00	30 0	40.00	20 0	يوفر ولي الأمر جزء من الدخل الشهري لشراء الأدوات الخاصة بالممارسة الترويحية.	1
1	92.00	460.0 0	8.00	40	92.00	46 0	عدد ساعات مكوث أفراد الأسرة في المنزل خلال أزمة "كورونا" تكفي لممارسة الكثير من الأنشطة والأعمال.	2
2	88.00	440.0 0	12.00	60	88.00	44 0	ولي الأمر يشعر بأن الأنشطة الترويحية المنزلية قليلة مقارنة بحجم وقت الفراغ المتاح.	3
8	39.00	195.0 0	61.00	30 5	39.00	19 5	يحدد ولي الأمر عدد ساعات معينة للعب داخل المنزل وذلك وفقاً لكل فرد.	4
9	32.80	164.0 0	67.20	33 6	32.80	16 4	يضع ولي الأمر جدول أسبوعي لأشكال الأنشطة الترويحية الممارسة داخل المنزل وذلك بناءً على اختيارات أفراد الأسرة.	5
4	44.40	222.0 0	55.60	27 8	44.40	22 2	يشجع ولي الأمر الأسرة على ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل.	6
5	42.20	211.0 0	57.80	28 9	42.20	21 1	ولي الأمر على دراية بميول ورغبات أفراد الأسرة تجاه الممارسة الترويحية.	7
6	42.00	210.0 0	58.00	29 0	42.00	21 0	ولي الأمر يساهم في حل المشكلات وتذليل العقبات المرتبطة بالممارسة الترويحية في المنزل.	8
3	60.20	301.0 0	39.80	19 9	60.20	30 1	شارك أحد أفراد الأسرة في مهرجانات أو مسابقات ترويحية.	9

المحور الثاني / الإمكانيات المتوفرة بالمنزل

متوفر بالمنزل :

3	69.00	345.0 0	31.00	15 5	69.00	34 5	مصدر للإنترنت.	10
8	20.40	102.0 0	79.60	39 8	20.40	10 2	غرفة للعب مجهزة بخلاف غرف النوم.	11
1	99.00	495.0 0	1.00	5	99.00	49 5	تلفاز.	12
5	46.00	230.0 0	54.00	27 0	46.00	23 0	جهاز كمبيوتر أو تابلت.	13
7	21.20	106.0 0	78.80	39 4	21.20	10 6	مكتبة بها كتب وقصص وروايات.	14
6	40.00	200.0 0	60.00	30 0	40.00	20 0	ألعاب التركيب والتشكيل.	15
2	70.00	350.0	30.00	15	70.00	35	أدوات رسم وكتابه.	16

		0		0		0	
--	--	---	--	---	--	---	--

تابع جدول (9)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات التساؤل الأول "ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟"

ن = 500

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	لا		نعم		المحور / العبارة	م
			%	ك	%	ك		
4	60.00	300.00	40.00	200	60.00	300	دمي وألعاب مختلفه.	17
10	10.00	50.00	90.00	450	10.00	50	أدوات لياقه بدنية مثل "جهاز السير، العجلة، الأتقال".	18
10 مكرر	10.00	50.00	90.00	450	10.00	50	جهاز ألعاب الفيديو.	19
8 مكرر	20.40	102.00	79.60	398	20.40	102	كرات وباليونات مختلفة الأحجام.	20
12	1.60	8.00	98.40	492	1.60	8	أدوات لعزف الموسيقى.	21

المحور الثالث / الأنشطة الترويحية الممارسة بالمنزل

6	41.20	206.00	58.80	294	41.20	206	تجتمع الأسرة ليلاً لسرد القصص والتحدث العائلي.	22
8	40.00	200.00	60.00	300	40.00	200	تمارس الأسرة الألعاب الذهنية وألعاب الألغاز مثل الشطرنج والفوازير.	23
8 مكرر	40.00	200.00	60.00	300	40.00	200	تمارس الأسرة الألعاب الإجتماعية مثل (الطاولة، الدومينو، ألعاب الورق).	24
13	20.40	102.00	79.60	398	20.40	102	تعد الأسرة ورش فنية أو مسابقات تشمل (رسم، غناء، عزف، تشكيل بالصلصال، تمثيل وتقليد الأصوات) بين أفرادها.	25
3	56.00	280.00	44.00	220	56.00	280	تجتمع الأسرة لمشاهدة الأفلام أو المسلسلات علي التلفاز.	26
7	40.20	201.00	59.80	299	40.20	201	تشارك الأسرة في أعمال المنزل (طهي، تنظيف).	27
5	51.80	259.00	48.20	241	51.80	259	تجتمع الأسرة لإحتساء الشاي أو المشروبات.	28
14	19.80	99.00	80.20	401	19.80	99	تتابع الأسرة برنامج علي التلفاز أو الانترنت يشمل مسابقات ترويحية.	29
1	60.60	303.00	39.40	197	60.60	303	تجيد الأسرة أو أحد اعضائها الأشغال اليدويه مثل التريكو.	30

11	32.20	161.00	67.80	339	32.20	161	تربي الأسرة حيوانات أليفه أو طيور .	31
8 مكرر	40.00	200.00	60.00	300	40.00	200	تحتفل الأسرة بالمناسبات وأعياد الميلاد.	32
15	9.20	46.00	90.80	454	9.20	46	تمارس الأسرة ألعاب باستخدام الحبال مثل شد الحبل.	33
4	54.00	270.00	46.00	230	54.00	270	تمارس الأسرة ألعاب باستخدام الكرات باختلاف احجامها مثل اصابة الهدف.	34
15 مكرر	9.20	46.00	90.80	454	9.20	46	تمارس الأسرة ألعاب باستخدام الأطواق مثل سباق المرور من الطوق.	35
15 مكرر	9.20	46.00	90.80	454	9.20	46	تمارس الأسرة ألعاب باستخدام العصا مثل إنتقاط العصا.	36
12	25.20	126.00	74.80	374	25.20	126	تمارس الأسرة تمارينات اللياقة البدنية مثل "الضغط - البطن".	37

تابع جدول (9)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات التساؤل الأول "ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟"

ن = 500

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	لا		نعم		المحور / العبارة	م
			%	ك	%	ك		
18	1.60	8.00	98.40	492	1.60	8	تمارس الأسرة لعبة الداريس.	38
2	58.00	290.00	42.00	210	58.00	290	تمارس الأسرة ألعاب باستخدام البالونات مثل لعبة صا البالونات.	39
18 مكرر	1.60	8.00	98.40	492	1.60	8	تمارس الأسرة نشاط اليوجا.	40

المحور الرابع / الإجراءات الإحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل

تراعي الأسرة ما يلي :

4	30.40	152.00	69.60	348	30.40	152	غسل اليدين قبل وبعد الممارسة الترويحية.	41
4 مكرر	30.40	152.00	69.60	348	30.40	152	تعقيم الأدوات والمكان قبل وبعد الممارسة الترويحية.	42
7	20.00	100.00	80.00	400	20.00	100	إرتداء القفازات الطبية أثناء الممارسة والتخلص الآمن منها بعد الممارسة.	43
3	40.20	201.00	59.80	299	40.20	201	التهوية الجيدة للمكان.	44

2	40.40	202.00	59.60	298	40.40	202	عوامل الأمن والسلامة مع توفير أدوات الإسعافات الأولية.	45
6	29.00	145.00	71.00	355	29.00	145	تخصيص ملابس للممارسة الترويحية علي أن يتم تطهيرها يومياً.	46
1	89.40	447.00	10.60	53	89.40	447	نظافة الأظافر والشعر.	47
8	6.20	31.00	93.80	469	6.20	31	تباعده المسافات قدر الإمكان .	48
8 مكرر	6.20	31.00	93.80	469	6.20	31	استخدام الأدوات الشخصية .	49

يتضح من جدول (9) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة في عبارات التساؤل الأول (ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية؟)، حيث تراوحت الأهمية المئوية لعبارات المحور الأول "الوعي الترويحي للأسرة" ما بين (92.00%) إلى (32.80%) ، وعبارات المحور الثاني "الإمكانات المتوفرة بالمنزل" ما بين (99.00%) إلى (1.60%) ، وعبارات المحور الثالث "الأنشطة الترويحية الممارسة بالمنزل" ما بين (60.60%) إلى (1.60%) ، وعبارات المحور الرابع "الإجراءات الاحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل" ما بين (89.40%) إلى (6.20%) .

2- مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (9) ترتيب عبارات كل محور وفقاً لأولويات الأسر المصرية وذلك لتقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ، ومن خلال الترتيب السابق يتضح لنا وجود قصور من جانب الأسرة في المشاركة الترويحية المنزلية وذلك علي مستوي جميع المحاور .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي الآتي :

- بالنسبة للمحور الأول الخاص بالوعي الترويحي للأسرة ، نجد أن عدد ساعات مكوث افراد الأسرة في المنزل تكفي لممارسة الكثير من الأنشطة الترويحية إلا أنهم غير قادرين علي إستغلال هذا الوقت الزائد في الممارسة وذلك لأنها تقفد للتنظيم حيث أنه لا يوجد جدول اسبوعي لتنظيم أشكال وتوقيتات ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ، كما أن ولي أمر الأسرة لا يوفر جزء من دخله الشهري لشراء أدوات الممارسة الترويحية.

- بالنسبة للمحور الثاني الخاص بالإمكانات المتوفرة بالمنزل ، نجد أن هناك قصور واضح في توافر الإمكانات المرتبطة بالممارسة الرياضية وأدوات اللياقة البدنية وكذلك الأدوات المرتبطة بعزف الموسيقى ،

والعاب الفيديو , كما أن الأسرة المصرية تهمل توفير غرفة مجهزة للعب والممارسة الترويحية وكذلك مكتبة بها كتب وقصص داخل المنزل.

- بالنسبة للمحور الثالث الخاص بالأنشطة الترويحية الممارسة بالمنزل , نجد أن الأسرة المصرية تهمل ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية مثل نشاط اليوجا ولعبة الدارتنس والأنشطة والألعاب التي يستخدم فيها الحبال والأطواق والعصي خلال الممارسة الترويحية داخل المنزل , بجانب عدم متابعة أفراد الأسرة لبرامج مسابقات ترويحية عبر التلفاز أو الانترنت وكذلك إهمال أنشطة الترويح الفني بمختلف أشكالها.

- بالنسبة للمحور الرابع الخاص بالإجراءات الاحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل , نجد أن أفراد الأسرة قد أهملوا تباعد المسافات وكذلك استخدام الأدوات الشخصية والقفازات الطبية وتخصيص ملابس نظيفة للممارسة الترويحية مع عدم تعقيم مكان وأدوات الممارسة.

ومن خلال العرض السابق توصل الباحث إلي :

- أن هناك ضعف في مستوى الوعي الترويحي للأسرة المصرية.
- أن هناك عجز في حجم توافر الإمكانيات المرتبطة بالممارسة الترويحية المنزلية.
- أن هناك قصور واضح في حجم الممارسة الترويحية المنزلية.
- أن الأسرة المصرية لم تراعي الإجراءات الاحترازية أثناء الممارسة الترويحية المنزلية بالمطلوب.
- ويتفق ذلك مع كامل عمران(1999) حيث أشار إلي أن العديد من الأسر تغفل التخطيط لاستثمار أوقات الفراغ للأبناء وكذلك عدم القدرة علي فهم حاجاتهم ورغباتهم , فالوعي بأهمية استثمار وقت الفراغ والتدريب على حسن استثماره بوضع برامج تحقق التوازن النفسي والعقلي والصحي والإنفعالي يمكن الممارسين من اكتساب سلوكيات جيدة والتكيف الاجتماعي. (13)

يري piece (2000م) أن الكثير من الآباء والأمهات لا يمتلكون الوعي الكافي لإستغلال وقت الفراغ , لذا يجب ان يكونوا علي دراية بالتقنيات اللازمة لبناء شخص بالغ ومسئول ومبدع واجتماعي وناجح ويعد تيسير وتوفير المتطلبات الترويحية داخل المنزل عاملاً أساسياً لنمو الطفل وتماسك الأسرة.(31 : 290)

وكما اوصي عبد الله السدحان (2007م) في دراسته إلي ضرورة تنمية الثقافة الترويحية بين الأسر وحث الوالدين علي التوسع في مشاركتهم للأبناء اثناء ممارسة الترويح لما في ذلك من آثار إيجابية علي الأسرة والأبناء (12 : 57)

كما اشار Ginsburg (2007) إلي وجود قصور في توافر المواد و الإمكانيات الترويحية بالمنزل في حين أن توافرها يساهم في زيادة الإقبال علي الممارسة الترويحية وكذلك رفع مستوى التخيل والإبتكار لدي أفراد الأسرة في فنون وأشكال اللعب. (25 : 120)

اشار singh (2011م) إلي أن الأسرة تمتلك الكثير من الوقت الحر غير المستغل فيجب أن تدرك بأن الفوائد الحقيقيه للعب تظهر مستقبلاً لذلك إذا وفر الآباء والأمهات بيئة فريده ومحفة لأطفالهم في المنزل من المرجح أن تخرج أجيال أكثر إنتاجيه في المستقبل بجانب تمتع تلك الأجيال مستقبلاً بصفات قيادية مثالية. (34 : 247)

اشار كلاً من بلقاسم دودو , احميده نصير (2013م) إلي وجود قصور في حجم المشاركة الترويحية الأسرية لذلك يجب علي الأسرة أن تدرك دورها الهام تجاه ابنائها وذلك بتهيئة الوسائل الترويحية المناسبة من الناحية العمرية والتربوية وكذلك مشاركة الأبوين للأبناء أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ وكذلك تهيئة الجو الترويحي المناسب من الناحية المادية والمعنوية. (3 : 1)

اشار Mijuskovi (2020م) إلي أن الكثير من المواطنين علي مستوى العالم يهملون اتباع الإجراءات الإحترازية الوقائية أثناء الممارسة الترويحية والرياضية مما قد تسبب ذلك في توقف الأنشطة الرياضية واغلاق الأماكن الترويحية لفترة كبيرة خوفاً من نقشي المرض . (28 : 27)

بناءً علي ما سبق يري الباحث أن التساؤل الأول تم الإجابة عليه والذي ينص علي :

ما تقييم الوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ؟

ب- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

"ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمان الوبائية؟"

1- عرض النتائج :

جدول (10)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات
التساؤل الثاني "ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟"

ن = 15

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		العبرة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
المحور الأول / أهداف التصور المقترح										
1	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	رفع الوعي لدي الأسره بأهمية الممارسة الترويحية المنزلية.	1
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ المنزلي.	2
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	نشر ثقافة التربية الترويحية بالأسرة المصرية.	3
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	تنفيذ خطة الدولة تجاة سلامة المواطنين في الأزمات الوبائية من خلال البقاء في المنزل.	4
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	دعم التقارب والتماسك الأسري.	5
المحور الثاني / الأسرة										
(الوعي الترويحي للأسرة , الإمكانات والأنشطة الممارسة , الإجراءات الإحترازية اثناء الممارسة)										
24	91.11	41.00	6.67	1	13.33	2	80.00	12	أن يدرك ولي الأمر أهمية الأنشطة الترويحية للأسرة وذلك من خلال التثقيف الذاتي ووسائل الإعلام والتوعية من قبل وزارة الرياضة وإتحاد الرياضة للجميع.	6
1	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	أن تشجع الأسرة ابنائها علي ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لشغل وقت الفراغ بشكل ايجابي في الأزمات الوبائية.	7
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	أن تنوع الأسرة من الأنشطة الترويحية المنزلية تجنباً للملل.	8
33	86.67	39.00	13.33	2	13.33	2	73.33	11	أن يعد ولي الأمر جدولاً إسبوعياً يشمل توزيع الأنشطة الترويحية وذلك بناءً علي اختيارات أفراد الأسرة.	9
33 مكرر	86.67	39.00	13.33	2	13.33	2	73.33	11	أن يكون ولي الأمر علي دراية بميول ورغبات أفراد الأسرة تجاه الممارسة الترويحية.	10
16	97.78	44.00	0.00	0	6.67	1	93.33	14	تشجيع الأبناء علي الإبتكار واصنع النماذج	11
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	توفير غرفة مخصصة للعب ومجهزة ومتسعه بالمنزل.	12

تابع جدول (10)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات
التساؤل الثاني "ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟"

ن = 15

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		العبرة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
18	95.56	43.00	6.67	1	0.00	0	93.33	14	توفير مصدر للإنترنت بالمنزل.	13
22	93.33	42.00	6.67	1	6.67	1	86.67	13	مساعدة ولي الأمر للأبناء في حل المشكلات والعقبات المرتبطة بممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل.	14
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	أن يتوفر بالمنزل تلفاز وجهاز كمبيوتر أو تابلت وذلك لمتابعة البرامج الترويحية والأفلام وكذلك جهاز ألعاب الفيديو وذلك لممارسة الألعاب الإلكترونية المختلفة .	15
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	توفير مكتبة بها كتب وقصص وروايات.	16
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	توفير أدوات لياقة بدنية لممارسة الرياضة بالمنزل مثل "الأثقال و جهاز السير".	17
18 مكرر	95.56	43.00	0.00	0	13.33	2	86.67	13	أن توفر الأسرة جزء من العائد أو الراتب الشهري لشراء أدوات الممارسة الترويحية.	18
24 مكرر	91.11	41.00	6.67	1	13.33	2	80.00	12	أن تجتمع الأسرة ليلاً لسرد القصص والتحدث.	19
22 مكرر	93.33	42.00	6.67	1	6.67	1	86.67	13	ضرورة تنظيم عدد ساعات اللعب اليومية وتوزيعها جيداً علي الأنشطة والألعاب وذلك وفقاً لكل فرد.	20
24 مكرر	91.11	41.00	6.67	1	13.33	2	80.00	12	أن تمارس الأسرة الألعاب الذهنية وألعاب الألغاز داخل المنزل مثل الفوازير والشطرنج	21
24 مكرر	91.11	41.00	6.67	1	13.33	2	80.00	12	ان تمارس الأسرة الألعاب الإجتماعية مثل الطاولة والدومينو وألعاب الورق.	22
16 مكرر	97.78	44.00	0.00	0	6.67	1	93.33	14	اهتمام الأسرة بإجراء المسابقات الفنية داخل المنزل مثل "الرسم والتشكيل والغناء والعزف والتمثيل " مع توفير الأدوات اللازمة لذلك.	23

37	80.00	36.00	20.00	3	20.00	3	60.00	9	أن يتعاون أفراد الأسرة في أعمال المنزل (الطهي , التنظيف).	24
32	88.89	40.00	13.33	2	6.67	1	80.00	12	أن تحتفل الأسرة بأعياد الميلاد.	25
37مكرر	80.00	36.00	20.00	3	20.00	3	60.00	9	تربية الأسرة لحيوان أليف أو طائر.	26
36	84.44	38.00	13.33	2	20.00	3	66.67	10	أن تجتمع الأسرة يومياً لتناول المشروبات .	27
24مكرر	91.11	41.00	13.33	2	0.00	0	86.67	13	أن تمارس الأسرة ألعاب باستخدام الحبال مثل شد الحبل.	28

تابع جدول (10)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات التساؤل الثاني "ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟"

=ن

15

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		العبارة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
18مكرر	95.56	43.00	6.67	1	0.00	0	93.33	14	أن تمارس الأسرة ألعاب باستخدام الكرات مختلفة الأحجام مثل إصابة الهدف.	29
24مكرر	91.11	41.00	13.33	2	0.00	0	86.67	13	أن تمارس الأسرة ألعاب باستخدام الأطواق مثل سباق المرور من الطوق.	30
24مكرر	91.11	41.00	13.33	2	0.00	0	86.67	13	أن تمارس الأسرة ألعاب باستخدام العصا مثل إنتقاط العصا.	31
33مكرر	86.67	39.00	20.00	3	0.00	0	80.00	12	أن تمارس الأسرة نشاط البيوجا.	32
18مكرر	95.56	43.00	6.67	1	0.00	0	93.33	14	أن تمارس الأسرة ألعاب باستخدام البالونات مثل صائد البالونات.	33
24مكرر	91.11	41.00	13.33	2	0.00	0	86.67	13	أن تمارس الأسرة لعبة الداريس في شكل مسابقات.	34
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	أن يتم غسل اليدين قبل وبعد الممارسة الترويحية.	35
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	ضرورة تعقيم الأدوات والمكان قبل وبعد الممارسة الترويحية.	36
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	إرتداء القفازات الطبية أثناء الممارسة والتخلص الآمن منها بعد الممارسة.	37
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	التهوية الجيدة لمكان الممارسة.	38
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	مراعاة عوامل الأمن والسلامة مع توفير أدوات الإسعافات الأولية.	39

40	تخصيص ملابس للممارسة الترويحية علي أن يتم تطهيرها يوميا.	15	100.00	0	0.00	0	0	0.00	0	45.00	100.00	1 مكرر
41	نظافة الأظافر والشعر.	15	100.00	0	0.00	0	0	0.00	0	45.00	100.00	1 مكرر
42	تبادل المسافات اثناء الممارسة.	15	100.00	0	0.00	0	0	0.00	0	45.00	100.00	1 مكرر
43	استخدام الأدوات الشخصية اثناء الممارسة.	15	100.00	0	0.00	0	0	0.00	0	45.00	100.00	1 مكرر
المحور الثالث / وزارة الشباب والرياضة , إتحاد الرياضة للجميع												
44	إنشاء إدارة للترويج بوزارة الشباب والرياضة , بها اخصائيين وأساتذة ترويج متخصصين قادرين علي تنمية الوعي الترويحي للأسرة.	15	100.00	0	0.00	0	0	0.00	0	45.00	100.00	1
45	إعداد تطبيقات علي الهواتف المحمولة يمكن إستخدامها بدون انترنت ليسهل متابعتها حيث تشتمل علي عدد كبير من الأنشطة الترويحية الإسترشادية للأسرة.	14	93.33	0	0.00	1	6.67	43.00	95.56	5	5	5 مكرر

تابع جدول (10)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات التساؤل الثاني "ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟"

ن = 15

الترتيب	الأهمية المئوية	مجموع الدرجة	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		العبرة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
46	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	استحداث وظيفة "أخصائي ترويحي" بمراكز الشباب .	1 مكرر
47	95.56	43.00	6.67	1	0.00	0	93.33	14	إعداد برامج محادثات "فيديو" جماعية يمكن تشغيلها علي الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر من خلال الإنترنت يتم من خلالها تقديم التوعية والبرامج الترويحية المختلفة.	5 مكرر
48	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	إنشاء صفحة إلكترونية تشمل عدد من الأنشطة الترويحية لمتابعتها الأسرة.	1 مكرر
49	95.56	43.00	6.67	1	0.00	0	93.33	14	إجراء المسابقات الترويحية الإلكترونية من خلال برامج الفيديو المباشرة أو ارسال الفيديوهات المعدة مسبقاً وتقييمها.	5 مكرر
50	93.33	42.00	6.67	1	6.67	1	86.67	13	توعية الأسر بكيفية استغلال أدوات المنزل البسيطة في الألعاب والأنشطة الترويحية.	8

11	91.11	41.00	6.67	1	13.33	2	80.00	12	51	عقد ورش فنية وثقافية إلكترونية عبر الانترنت.
12	86.67	39.00	13.33	2	13.33	2	73.33	11	52	إلزام مراكز اللياقة البدنية بتوفير مركز لياقة إلكتروني لممارسة الأنشطة الرياضية داخل المنزل.
12 مكرر	86.67	39.00	13.33	2	13.33	2	73.33	11	53	إنشاء فروع إلكترونية لمراكز الشباب ويتم من خلالها تقديم برامج الوزارة .
8 مكرر	93.33	42.00	6.67	1	6.67	1	86.67	13	54	إذاعة برنامج مسابقات ترويحية يومياً عبر الإنترنت أو التلفاز.
1 مكرر	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	55	استغلال رموز الرياضة والفن في التسويق والتوعية للممارسة الترويحية المنزلية.
8 مكرر	93.33	42.00	6.67	1	6.67	1	86.67	13	56	إنشاء قناة تليفزيونية خاصة بوزارة الرياضة علي ان يعرض بها الفعاليات الترويحية.

تابع جدول (10)

مجموع الدرجات والأهمية النسبية لاستجابات عينة الدراسة حول عبارات التساؤل الثاني "ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟"

ن = 15

الترتيب	الأهمية النسبية	مجموع الدرجة	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		العبارة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
المحور الرابع / الإعلام والصحافة										
7	95.56	43.00	6.67	1	0.00	0	93.33	14	57	تخصيص ساعة يومياً تحت مسمى "ترويج في المنزل" بحيث تكون معممة علي أكبر قدر ممكن من القنوات الفضائية وذلك لعرض نماذج من الأنشطة الترويحية المنزلية.
1	100.00	45.00	0.00	0	0.00	0	100.00	15	58	توعية الأسرة المصرية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية.

59	عرض خطة وزارة الرياضة وبرامجها تجاة إدارة الأنشطة الترويحية.	15	100.00	0	0.00	0	0	0	0.00	0	100.00	1	مكرر
60	عرض نماذج من الأسر الممارسة للأنشطة الترويحية المنزلية وذلك كنموذج يحتذى به.	13	86.67	1	6.67	1	1	1	86.67	1	86.67	8	
61	انتاج كتيبات مرفقة للصحف والمجلات اليومية بها ألعاب تفكير والغاز للأسرة.	15	100.00	0	0.00	0	0	0	100.00	0	100.00	1	مكرر
62	تخصيص مقالات يومية بالصحف للتوعية بكيفية استغلال وقت الفراغ وأهميته.	15	100.00	0	0.00	0	0	0	100.00	0	100.00	1	مكرر
63	عرض أفكار غير تقليدية للألعاب الترويحية المنزلية عبر البرامج التلفزيونية.	14	93.33	1	6.67	1	1	1	93.33	1	93.33	6	
64	عرض نماذج من الفنانين والرياضيين أثناء ممارستهم للأنشطة الترويحية بالمنزل وذلك عبر البرامج التلفزيونية.	15	100.00	0	0.00	0	0	0	100.00	0	100.00	1	مكرر

يتضح من جدول (10) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة في عبارات التساؤل الثاني (ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية؟) ، حيث أن الأهمية المئوية لجميع عبارات المحور الأول "أهداف التصور المقترح" (100.00%) ، وعبارات المحور الثاني " الأسرة (الوعي الترويحي للأسرة ، الإمكانيات والأنشطة الممارسة ، الإجراءات الاحترازية اثناء الممارسة)" ما بين (100.00%) إلى (80.00%) ، وعبارات المحور الثالث "وزارة الشباب والرياضة، إتحاد الرياضة للجميع" ما بين (100.00%) إلى (86.67%) ، وعبارات المحور الرابع "الإعلام والصحافة" ما بين (100.00%) إلى (93.33%) .

2- مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (10) ترتيب عبارات كل محور وذلك لإعداد التصور المقترح الخاص بممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية ، ومن خلال النتائج السابقه يتضح لنا البناء الأساسي لإعداد التصور المقترح وذلك اعتماداً علي جميع المحاور .

ويغزو الباحث تلك النتيجة إلي الآتي :

- بالنسبة للمحور الأول الخاص بأهداف التصور المقترح ، نجد أن هناك اتفاق تمام من قبل عينة البحث أساتذة الإدارة الرياضية والترويج علي الأهداف المحدده للتصور المقترح وهي :

* رفع الوعي لدي الأسره بأهمية الممارسة الترويحة المنزلية.

- * الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ المنزلي.
- * نشر ثقافة التربية الترويحية بالأسرة المصرية.
- * تنفيذ خطة الدولة تجاه سلامة المواطنين في الأزمات الوبائية من خلال البقاء في المنزل.
- * دعم التقارب والتماسك الأسري.

- بالنسبة للمحور الثاني الخاص بالأسرة , نجد أن هناك أفتاق تمام من قبل عينة البحث أساتذة الإدارة الرياضية والترويح علي ضرورة تنمية الوعي الترويحي للأسرة المصرية مع توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية , مع مراعاة التنوع التجديد في الأنشطة الترويحية المنزلية علي مختلف أشكالها " رياضية , ثقافية , فنية , اجتماعية " ويتم ذلك بشكل منتظم مع مراعاة الإجراءات الإحترازية اثناء الممارسة الترويحية للوقاية من الأوبئة والأمراض.

- بالنسبة للمحور الثالث الخاص بوزارة الشباب والرياضة , إتحاد الرياضة للجميع , حيث أشارت النتائج إلي أنه يقع علي عاتق كلاً من وزارة الرياضة وإتحاد الرياضة للجميع دور هام تجاه الممارسة الترويحية المنزلية من حيث انشاء إدارات وتعيين متخصصين قادرين علي تنمية الوعي الترويحي للأسرة المصرية وزيادة مستوي الممارسة الترويحية المنزلية , بجانب إستغلال التكنولوجيا الحديثة والإنترنت ومختلف الوسائل المتاحة في التعريف بالممارسة الترويحية المنزلية وزيادة الإقبال علي ممارستها .

- بالنسبة للمحور الرابع الخاص بالإعلام والصحافة , قد أشارت النتائج إلي أن وسائل الإعلام والصحافة بمختلف أشكالهم لهم تأثير مباشر علي تنمية الوعي الترويحي وتحفيز الأسرة المصرية للإقبال علي الممارسة الترويحية المنزلية بالشكل المنظم والمتجدد والأمن , ويتم ذلك في إطار مواكبة خطة وزارة الشباب والرياضة.

ويتفق ذلك مع كلاً من محمد الحماحي و عايدة عبد العزيز (2007م) , طه عبد الرحيم (2006م) بأنه يجب علي الأسرة توفير البيئة التي تساعد في تكوين ميول وإتجاهات أبنائها نحو الترويح والأنشطة الترويحية وذلك من خلال ما يلي:

- توفير وسائل الترويح المختلفة (رياضية , فنية , اجتماعية , ثقافية , خلويه).
- حتمية إعداد غرفة أو مكان مناسب للعب مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- إلمام الوالدين بطرق الكشف عن الميول والإتجاهات لدي ابنائهم تجاه وقت الفراغ والترويح.

- تقديم الخبرات الترويحية في الوقت المناسب. (19 : 180) , (9)

وكما اشار عبد الله السدحان (2007م) إلي انه يقع علي عاتق الأسرة دور توجيه الأبناء نحو إدارة وقت الفراغ وإستغلاله في ممارسة الأنشطة الترويحية المتجدده والإبتكارية وكذلك توفير الأدوات اللازمه لذلك مع التوعية المستمره للأبناء حول كيفية إستغلال وقت الفراغ بشكل أمثل. (12 : 2)

ويؤكد pierce et al (2009) علي أهمية انتاج انشطه ترويحية متطوره تساعد علي استغلال وقت الفراغ بالمنزل لأعضاء الأسرة وذلك لضمان إستقرار وتماسك الأسرة من خلال إتقاف وبقاء الأعضاء داخل المنزل لأطول فتره ممكنه. (32 : 275)

اشار زيتاي بلال (2018م) إلي أنه يقع علي عاتق الأسرة دور توعية الأبناء بضرورة الممارسة الترويحية وتوفير الإمكانيات والدعم المادي والمعنوي للأبناء وكذلك مرافقتهم والإشتراك معهم في الممارسة لتشجيعهم , حيث ان إهمالها يؤدي إلي الشعور بالقلق والتوتر والكسل والإحساس بالتعب العضلي وذلك نتيجة لعدم القدرة علي استغلال وقت الفراغ. (6 : 450-459)

وتشير ابتسام العامودي (2009م) بأن للإعلام دور حيوي وهام في العمل على نشر برامج التوعية الخاصة بالترويح وكيفية الاستفادة من أوقات الفراغ وذلك من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية وكذلك ضرورة نشر الوعي الثقافي عن طريق البرامج الإعلامية الموجهة للأبناء و جميع أفراد الأسرة وخاصة الآباء والأمهات للتعرف على مفهوم وأهداف إدارة وقت الفراغ للأبناء . (1 : 54)

كما اشارت نتائج دراسة ربيع نوفل وآخرون (2015م) إلي ضرورة مشاركة الآباء والأمهات مع الأبناء في الألعاب الترويحية داخل المنزل لما في ذلك من تأثير ملحوظ علي مستوى السعاده الشخصية للفرد وكذلك حسن إستغلال وإدارة وقت الفراغ , بجانب الإهتمام من قبل وسائل الإعلام المختلفه في تقديم مواد إعلامية تحث علي إدارة وقت الفراغ بالمنزل وإستغلاله في الممارسة الترويحية. (4 : 1270)

يري كلاً من محمد الحماحي , وليد عبد الرازق (2017م) أن لوسائل الإعلام دور هام في توعية المواطنين نحو استثمار أوقات الفراغ والترويح وذلك من خلال إهتمام الإعلام بتوضيح كلاً من " فلسفة الترويح في استثمار أوقات الفراغ وأثر ذلك علي حياة المواطنين والمجتمع ككل , المفهوم التربوي لوقت الفراغ والترويح وذلك لمحو الأمية المرتبطة بمجال وقت الفراغ والترويح , أهمية استثمار أوقات الفراغ والترويح لكل فئات المجتمع , دور استثمار أوقات الفراغ في حل العديد من المشكلات التي يواجهها كل

من الأفراد والمجتمع , تزويد الأفراد بالمعرفة والمعلومات والمهارات المرتبطة بالمشاركة الترويحية وكذلك طرق وأساليب استثمار أوقات الفراغ وفقاً لمجالات الترويح المتعددة. " (20 : 200 , 201)

وقد حددت رضا عامر (2020م) مسئوليات وزارة الشباب والرياضة في ضرورة وضع فلسفة واضحة ومحددة للرياضة للجميع مع تحديد أهداف واضحة ومتابعة تنفيذها وكذلك توفير الفرص والإمكانات اللازمة لممارسة أنشطة الرياضة للجميع , كما حددت أيضاً أن من مسئوليات الإعلام عرض مختلف الألعاب عبر الوسائل المرئية وكذلك تزويد الجمهور بالثقافة الرياضية والعمل علي تشغيل مفاهيمه وإتجاهاته نحو الرياضة للجميع. (5 : 231)

قد اوصي محمد ابراهيم (2020م) بضرورة اهتمام الأندية ومراكز الشباب بتوفير برامج ترويحية مختلفة تمارس في المنزل من خلال وسائل التواصل الإجتماعي , وجود توعية إعلامية بأهمية الممارسة الترويحية بالمنزل لمقاومة الفيروسات والأوبئة. (16 : 37)

كما يذكر Mijuskovi (2020م) بأن جميع دول العالم نادت بضرورة إتخاذ الإجراءات الإحترازية للحد من إنتشار الأوبئة وخاصة فيروس كورونا بين المواطنين أثناء الممارسة الرياضة والترويحية. (28 : 27 , 28)

بناءً علي ما سبق يري الباحث أن التساؤل الثاني تم الإجابة عليه والذي ينص علي :

ما التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية ؟

تاسعاً / الاستنتاجات :

في حدود هدف وتساؤلات البحث ومن واقع البيانات التي جمعها الباحث , وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة , وفي حدود عينة البحث , وفي ضوء عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها , فقد توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية :

- ضعف الوعي الترويحي المرتبط بالممارسة الترويحية المنزلية لدي الأسرة المصرية.
- أن هناك عجز في حجم توافر الإمكانات المرتبطة بالممارسة الترويحية المنزلية.
- عدم التنوع والإبتكار في أنشطة الممارسة الترويحية المنزلية بجانب افتقادها للتنظيم.
- لم تراعي الأسرة المصرية الإجراءات الإحترازية الوقائية أثناء الممارسة الترويحية المنزلية بالقدر المطلوب.

- يقع علي عاتق " وزارة الشباب والرياضة , إتحاد الرياضة للجميع " تحديث البرامج وفقاً لتكنولوجيا العصر وإنشاء الإدارات وتعيين المتخصصين القادرين علي تنمية الوعي الترويحي المرتبط بالممارسة الترويحية المنزلية للأسرة المصرية.
- علي وسائل الإعلام والصحافة تبني آليات وخطط حديثة لتنمية الوعي الترويحي المرتبط بالممارسة الترويحية المنزلية.

عاشراً / التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة رفع الوعي الترويحي للأسرة المصرية وذلك للإستغلال الأمثل لوقت الفراغ المنزلي الزائد في الأزمات الوبائية.
- 2- علي الأسرة أن توفر الإمكانيات والتمويل الكافي للممارسة الترويحية المنزلية.
- 3- إهتمام الأسرة بتنظيم توقيتات ممارسة الترويحية المنزلية بجانب التنوع والإبتكار في أشكالها وأنشطتها.
- 4- أن تراعي الأسرة المصرية الإجراءات الاحترازية الوقائية أثناء الممارسة الترويحية المنزلية.
- 5- أن تتبني "وزارة الشباب والرياضة واتحاد الرياضة للجميع" برامج وآليات مستحدثة تساهم في الإستغلال الأمثل لوقت الفراغ المنزلي خلال الأزمات الوبائية وتنمية الوعي الترويحي للأسرة المصرية.
- 6- أن تجعل "وسائل الإعلام والصحافة" الممارسة الترويحية المنزلية ضمن أولوياتهم.
- 7- التصور المقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية :

توصل الباحث إلي تصور مقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية وذلك من خلال القراءات النظرية والمرجعية وتلا ذلك تقييم للوضع الحالي لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية خلال أزمة جائحة كورونا "كوفيد19" وذلك من خلال استبيان موجة للأسرة المصرية للتعرف علي حجم الوعي الترويحي للأسرة وكذلك مدي توافر الإمكانيات الترويحية بالمنزل وأهم الأنشطة الترويحية الممارسة والإجراءات الاحترازية المتبعة أثناء الممارسة الترويحية , حيث استطاع الباحث بعدها من تصميم التصور المقترح وعرضه علي عينة من اساتذة الإدارة الرياضية , واساتذة الترويح بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية , وذلك للتوصل إلي أهداف التصور المقترح ومستوياته شاملة تنمية الوعي الترويحي للأسرة وتحديد الإمكانيات الترويحية الواجب توافرها بالمنزل وكذلك أهم الأنشطة الترويحية الممارسة بالمنزل بمختلف أنواعها (رياضية , ثقافية , فنية , إجتماعية) مع تنظيم أشكال وتوقيتات الممارسة اليومية ومراعاة الإجراءات الاحترازية الوقائية أثناء الممارسة الترويحية المنزلية , مع تحديد مسؤوليات كلاً من "وزارة الشباب والرياضة , إتحاد الرياضة للجميع" , "الإعلام , الصحافة".

أولاً/ هدف التصور المقترح :

أ- الهدف العام :

- ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لتحقيق الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ الزائد خلال الأزمات الوبائية.

ب- الأهداف الفرعية :

- رفع الوعي لدي الأسره بأهمية الممارسة الترويحية المنزلية.
- الإستثمار الأمثل لوقت الفراغ المنزلي.
- نشر ثقافة التربية الترويحية بالأسرة المصرية.
- تنفيذ خطة الدولة تجاة سلامة المواطنين في الأزمات الوبائية من خلال البقاء في المنزل.
- دعم التقارب والتماسك الأسري.

ثانياً/ مبررات إعداد التصور المقترح :

- مرور العالم بشكل عام وجمهورية مصر العربية بشكل خاص بأزمة وبائية خطيرة وهي (covid19) حيث راح ضحيتها آلاف الأشخاص وكذلك تسببت تلك الأزمة في تقليل عدد ساعات العمل اليومية بمختلف المؤسسات وترتب علي ذلك زيادة وقت الفراغ لدي الأسرة مع عدم القدرة علي استغلاله خارج المنزل خوفاً من العدوي وانتشار الوباء.
- تشديد الحكومة علي ضرورة البقاء في المنزل وعدم الخروج منه إلا للضرورة القصوي وذلك من خلال فرض حظر تجوال مقروناً بإغلاق المقاهي ودور السينما ..الخ.
- رغبة البعض في الخروج من المنزل خلال أزمة كورونا (covid19) وذلك لشعورهم بالملل الناتج عن زيادة وقت المكوث في المنزل دون وعي بكيفية استغلال هذا الوقت في ممارسة الأنشطة الترويحية.

ثالثاً/ الأسس التي يقوم عليها التصور المقترح :

- نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي اعتمد عليها الباحث.
- نتائج الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث.
- توجهات الدولة المصرية تجاة إدارة الأزمات الوبائية.

رابعاً/ مجالات التصور المقترح :

أ- المجالين المكاني والبشري :

- العام : علي مستوى جمهورية مصر العربية.
- الخاص : علي مستوى الأسرة المصرية (المنزل).

ب- المجال الزمني :

يطبق هذا التصور في حالة الأزمات التي تتسبب في تقليل عدد ساعات العمل اليومية وبالتالي زيادة عدد ساعات المكوث في المنزل (وقت الفراغ بالأسرة) وخاصة الأزمات الوبائية.

خامساً/ الجهات المشاركة في تطبيق التصور المقترح :

- الأسرة المصرية.
- وزارة الشباب والرياضة.
- إتحاد الرياضة للجميع.
- وزارة الإعلام.

سادساً/ توافق التصور المقترح مع التشريع المصري:

يتوافق التصور المقترح مع التشريع المصري حيث أن الدستور المصري يكفل حق حرية الممارسة الرياضية وكذلك إستغلال وقت الفراغ وذلك في البناء والتطوير , كما أن التصور المقترح يتوافق مع خطة الدولة في مواجهة الأزمات الوبائية.

سابعاً/ آليات تطوير التصور المقترح :

يواكب التصور الحالي التقدم التكنولوجي وتطلعات الأسرة المصرية مع وجود مرونة في بنود ومحاور التصور حيث يمكن تعديل وتطوير التصور مع المستجدات المستقبلية.

ثامناً/ متطلبات تحقيق التصور :

- إدراك ولي الأمر بالأسرة لأهمية الأنشطة الترويحية المنزلية.
- توفير الأسرة للإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية.
- إعداد ولي الأمر برنامج ترويحي منزلي إسبوعي يشمل الألعاب والأنشطة والتوزيع الزمني للأنشطة وذلك بناء علي اختيارات أفراد الأسرة.
- أن تقدم وزارة الشباب والرياضة الدعم المباشر للأسرة لتحفزها علي الممارسة الترويحية المنزلية.
- متابعة وزارة الشباب والرياضة لمستوي وحجم الممارسة الترويحية المنزلية مع تصحيح المسار في حال وجود خلل.
- أن يدرك كلاً من (الإعلام- الصحافة) أن لهم تأثير مباشر علي الأسرة في تنمية الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية.

تاسعاً/ مستويات تنفيذ التصور المقترح :

أ- علي مستوي الأسرة:

- أن يدرك ولي الأمر أهمية الأنشطة الترويحية للأسرة وذلك من خلال التثقيف الذاتي ومن خلال وسائل الإعلام والتوعية من قبل وزارة الرياضة وإتحاد الرياضة للجميع.
- أن تشجع الأسرة ابنائها علي ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية كوسيلة لشغل وقت الفراغ بشكل ايجابي في الأزمات الوبائية.
- أن تتوع الأسرة من الأنشطة الترويحية المنزلية تجنباً للملل.
- أن يكون ولي الأمر علي دراية بميول ورغبات أفراد الأسرة تجاه الممارسة الترويحية.
- أن يعد ولي الأمر جدولاً إسبوعياً يشمل توزيع الأنشطة الترويحية وذلك بناءً علي اختيارات أفراد الأسرة.
- تشجيع الأبناء علي الإبتكار والإبداع وصنع النماذج.
- توفير مصدر للإنترنيت بالمنزل.
- توفير غرفة مخصصة للعب ومجهزة ومنتسعه بالمنزل.
- مساعدة ولي الأمر للأبناء في حل المشكلات والعقبات المرتبطة بممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل.
- أن يتوفر بالمنزل تلفاز وجهاز كمبيوتر أو تابلت وذلك لمتابعة البرامج الترويحية والأفلام وكذلك جهاز ألعاب الفيديو وذلك لممارسة الألعاب الإلكترونية المختلفه .
- أن تجتمع الأسرة ليلاً لسرد القصص والتحدث.
- توفير أدوات لياقة بدنية لممارسة الرياضة بالمنزل مثل "الأثقال و جهاز السير والعجله".
- أن توفر الأسرة جزء من العائد أو الراتب الشهري لشراء أدوات الممارسة الترويحية.
- توفير مكتبة بها كتب وقصص وروايات.
- ضرورة تنظيم عدد ساعات اللعب اليومية وتوزيعها جيداً علي الأنشطة والألعاب وذلك وفقاً لكل فرد.
- أن تمارس الأسرة الألعاب الذهنية وألعاب الألغاز داخل المنزل مثل الفوازير والشطرنج .
- ان تمارس الأسرة الألعاب الإجتماعية مثل الطاولة والدومينو وألعاب الورق.
- اهتمام الأسرة بإجراء المسابقات الفنية داخل المنزل مثل "الرسم والتشكيل والغناء والعزف والتمثيل والتقليد" مع توفير الأدوات اللازمة لذلك.
- أن يتعاون أفراد الأسرة في أعمال المنزل (الطهي , التنظيف).
- أن تمارس الأسرة ألعاب بإستخدام العصا مثل إلتقاط العصا.
- تربية الأسرة لحيوان أليف أو طائر.
- أن تجتمع الأسرة يومياً لتناول الشاي أو المشروبات .
- أن تمارس الأسرة ألعاب بإستخدام الحبال مثل شد الحبل.

- أن تمارس الأسرة ألعاب بإستخدام الكرات مختلفة الأحجام مثل إصابة الهدف.
- أن تمارس الأسرة ألعاب بإستخدام الأطواق مثل سباق المرور من الطوق.
- أن تحتفل الأسرة بأعياد الميلاد في جو من البهجة.
- أن تمارس الأسرة نشاط اليوجا.
- أن تمارس الأسرة ألعاب بإستخدام البالونات مثل صائد البالونات.
- أن تمارس الأسرة لعبة الدارتنس في شكل مسابقات.

ب- علي مستوي وزارة الشباب والرياضة وإتحاد الرياضة للجميع:

- إنشاء إدارة للترويج بوزارة الشباب والرياضة , بها اخصائيين وأساتذة ترويج متخصصين قادرين علي تنمية الوعي الترويجي للأسرة المصرية.
- إعداد تطبيقات علي الهواتف المحمولة يمكن إستخدامها بدون انترنت ليسهل متابعتها حيث تشتمل علي عدد كبير من الأنشطة الترويحية الإسترشادية للأسرة.
- استحداث وظيفة "أخصائي ترويجي" بمراكز الشباب .
- إعداد برامج محادثات "فيديو" جماعية يمكن تشغيلها علي الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر من خلال الإنترنت يتم من خلالها تقديم التوعية والبرامج الترويحية المختلفة.
- إنشاء صفحة إلكترونية تشمل عدد من الأنشطة الترويحية لمتابعتها الأسرة.
- اجراء المسابقات الترويحية الإللكترونية من خلال برامج الفيديو المباشرة أو ارسال الفيديوهات المعدة مسبقاً وتقييمها.
- توعية الأسر بكيفية استغلال أدوات المنزل البسيطة في الألعاب والأنشطة الترويحية.
- عقد ورش فنية وثقافية إلكترونية عبر الانترنت.
- إلزام مراكز اللياقة البدنية بتوفير مركز لياقة إلكتروني لممارسة الأنشطة الرياضية داخل المنزل.
- إنشاء فروع إلكترونية لمراكز الشباب ويتم من خلالها تقديم برامج الوزارة .
- إذاعة برنامج مسابقات ترويحية يومياً عبر الإنترنت أو التلفاز.
- استغلال رموز الرياضة والفن في التسويق والتوعية للممارسة الترويحية المنزلية.
- إنشاء قناة تليفزيونية خاصة بوزارة الرياضة علي ان يعرض بها الفعاليات الترويحية.

ج- علي مستوي الإعلام والصحافة:

- تخصيص ساعة يومياً تحت مسمى "ترويج في المنزل" بحيث تكون معممة علي أكبر قدر ممكن من القنوات الفضائية وذلك لعرض نماذج من الأنشطة الترويحية المنزلية.
- توعية الأسرة المصرية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية.

- عرض خطة وزارة الرياضة وبرامجها تجاة إدارة الأنشطة الترويحية.
- عرض نماذج من الأسر الممارسة للأنشطة الترويحية المنزلية وذلك كنموذج يحتذي به.
- انتاج كتيبات مرفقة للصحف والمجلات اليومية بها ألعاب تفكير والغاز للأسرة.
- تخصيص مقالات يومية بالصحف للتوعية بكيفية استغلال وقت الفراغ وأهميته.
- عرض أفكار غير تقليدية للألعاب الترويحية المنزلية عبر البرامج التلفزيونية.
- عرض نماذج من الفنانين والرياضيين أثناء ممارستهم للأنشطة الترويحية بالمنزل وذلك عبر البرامج التلفزيونية.

عاشراً/ الإجراءات الإحترازية الواجب مراعاتها أثناء الممارسة الترويحية المنزلية :

- أن يتم غسل اليدين قبل وبعد الممارسة الترويحية.
- ضرورة تعقيم الأدوات والمكان قبل وبعد الممارسة الترويحية.
- إرتداء القفازات الطبية أثناء الممارسة والتخلص الآمن منها بعد الممارسة.
- التهوية الجيدة لمكان الممارسة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة مع توفير أدوات الإسعافات الأولية.
- تخصيص ملابس للممارسة الترويحية علي أن يتم تطهيرها يومياً.
- نظافة الأظافر والشعر.
- استخدام الأدوات الشخصية اثناء الممارسة.
- تباعد المسافات قدر الإمكان اثناء الممارسة.

المراجع

أولاً / المراجع العربية

- 1- ابتسام سعيد العامودي (2009م) : إدارة أوقات الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية في مدينة جدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية بمحافظة جدة ، جامعة الملك عبد العزيز ، السعودية .
- 2- إسماعيل أحمد الحسن (1994م) : دراسة تحليلية لأنشطة وقت الفراغ للأحداث الجانحين بالطبقات الاجتماعية المختلفة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 3- بلقاسم دودو ، أحميده نصير (2013م) : أهمية التوجهات والممارسات الترويحية في إستقرار وتماسك الأسرة ، الملتقي الوطني الثاني حول الإتصال وجودة الحياة في الأسرة ايام 9 , 10 ابريل ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 4- ربيع محمود نوفل واخرون (2015م) : ادارة وقت الفراغ لدي الشباب الجامعي وعلاقته بالمناخ الاسري ، بحث منشور بمجلة كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، مج6 ، ع7.
- 5- رضا عبد الحميد عامر (2020م) : رؤية مستقبلية للرياضة للجميع ، مؤسسة رؤي للإبداع للطباعة والنشر ، الجيزة.
- 6- زيتاي بلال (2018م) : دور النظام الإجتماعي الأسري في تفعيل الممارسة الرياضية الترويحية لدي المراهقين ، بحث منشور ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ع33 ، مارس.
- 7- سوسن يوسف عبده (2005م): دور بعض عوامل التنشئة الاجتماعية في وجيه سلوك وقت الفراغ للمرحلة السنية من (12-15) سنة بمحافظة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- 8- طه عبد الرحيم طه (2006م) : استثمار وقت الفراغ - حق من حقوق الإنسان ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي العربي لرياضة المرأة " الرياضة حق من حقوق الإنسان لأومومة وطفولة أفضل ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.
- 9- طه عبد الرحيم طه (2006م) : مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية.

- 10- عادل مكي، وليد عبدالحفيظ (2020م) : خطة مقترحة لإدارة الأزمات الرياضية بالإتحاد المصري العام للرياضة للجميع في ضوء إدارة أزمة كورونا " COVID19 " , بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , ع25 , ص143-175.
- 11- عبد الله ناصر السدحان (2003م) : دور توجيه الأسرة في الممارسات الترويحية لدي الابناء " دراسة ميدانية علي طلاب الصف الثالث الثانوي بالرياض " , مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية , مج5 , ع2.
- 12- عبد الله ناصر السدحان (2007م) : الترويح لدي الشباب واثر توجيه الأسرة فيه , مؤتمر الشباب العربي وتحديات القرن الحادي والعشرين , جامعة الشارقة 6-7 /11 /2007م.
- 13- كامل عمران(1999م) : الشباب وفوائد استثمار وقت الفراغ , مجلة العلوم الاجتماعية , مجلد (27) , العدد (3).
- 14- كمال الدين درويش , محمد الحماحي (2004م) : رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ , ط2 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- 15- كمال عبد الحميد اسماعيل , عز الدين حسيني سليمان , عبد المحسن مبارك العزمي (2012م) : الترويح الرياضي للشباب , دار الفكر العربي , القاهرة.
- 16- محمد السيد ابراهيم (2020م) : دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا covid-19 , بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , ع89 , ص1-39.
- 17- محمد القطب متولي (2006م) : دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي الترويحي على استثمار أوقات الفراغ , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .
- 18- محمد عبد الحكيم صيام (2020م) : امكانية تطبيق الاجراءات الاحترازية لعودة النشاط الرياضي بالقرى فى ظل مواجهة فيروس كورونا المستجد COVID-19, بحث منشور في المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية , مج 040 , ع40 .
- 19- محمد محمد الحماحي , عايدة عبد العزيز (2007م) : الترويح بين النظرية والتطبيق , ط5 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- 20- محمد محمد الحماحي , وليد أحمد عبد الرازق (2017م) : التنشئة الإجتماعية والتربية من أجل الترويح , مركز الكتاب الحديث للنشر , القاهرة.

- 21- معمر نواف الهوارنه (2010م) : المستوي الإقتصادي والإجتماعي والثقافي للأسرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 22- منظمة الصحة العالمية (2004م) : الدليل الشامل للعاملين في خدمات صحة البيئة ، الجزء الأول- الإنسان والصحة والبيئة ، منظمة الصحة العالمية ، المكتب الأقليمي للشرق الأوسط ، المركز الأقليمي لأنشطة صحة البيئة، الأردن.
- 23- مها عبد الله الحقباني (2016م) : الوعي الخاص باللعب والعلاج باللعب بين الوالدين والمربين في الرياض ، بحث منشور ، مجلة رابطة التربية الحديثة ، مج8 ، ع29 ، مصر.

ثانياً / المراجع الأجنبية

- 24- Christopher R : Edginton , other (2000). leisure and life, satisfaction foundational perspectives by UM. C. Brown communications. Inc, library of congress catalog card number 94 – 71285.
- 25- Ginsburg, k. r. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics 119(1).
- 26- Kotler,j.&mcmahon, r. (2004). Compliance and noncompliance in anxious, aggressive, and socially competent children; the impact of the child's game on child and maternal behavior. Behavior therapy,35 (3).
- 27- Lindsy, e., cermeens, p. & caledra, y.(2010). Mother-child and father-child mutuality in tow contexts; consequences for young children's peer relationships . infant and child development, 19(2).
- 28- Mijuskovi, Nikola. J. Anthr (2020) “Sport and Physical Activity in Corona Virus Isolation”. Sport Phys. Educ. 4 P 3: 27-28.

- 29- M. Schnitzer, S.E. Schottl, M. Kopp, M. Barth. (2020) "COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change?", The Royal Society for Public Health, Published by Elsevier Ltd, 185 P 218 – 220
- 30- Passmore, Anne and Davina Frensh(2001) "Development and Administration of A Measure To Assess Adolescents Participation In Leisure Activities" School Occupational Ther.
- 31- Pierce, D. (2000). Maternal management of the home as a developmental play space for infants and toddlers. The American journal of occupational therapy 54 (3).
- 32- Pierce, D., Munier, V. and Myers, C. T. (2009) informing early intervention through an occupational science description of infant-toddler interaction with home space. The American journal of occupational therapy 63 (3).
- 33- Ruff, H. A. and Lawson,K. R. (1990). Development of sustained, focused attention in young children during free play. Developmental psychology 26 (1)
- 34- Singh ,A. (2011). Contexts of child hood and play; exploring parental perception. Childhood 19 (2).
- 35- Wong, Ashley. (2020) "Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise", Asia Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation&Technology 39 E44

36- Zeij,Elke &Yolanda Te Poel & Others (2000) "The Role of Parents and Peer In The Leisure Activities of Young Adolescents" Journal of leisure Research,Third Quarter.