



The level of sports activities practiced and their impact on the physical and psychological aspects of fitness center visitors during the COVID-19 pandemic in Al-Balqa Governorate

Nathem Marzouq Al-Rahamneh¹*, Walid Ahmed Al-Rahaleh¹, Khaled Abdul Alraheem Alwardat²

¹ Department of Physical and Health Education, School of Sports Sciences, University of Jordan, Amman, Jordan.

² Department of RNCalifornia Career Institute Assistant, California, United States of America.

Received: 3/1/2022

Revised: 14/2/2022

Accepted: 24/2/2022

Published: 15/6/2023

* Corresponding author:

nazem_rahmanah@yahoo.com

Citation: Al-Rahamneh, N. M. ., Al-Rahaleh, W. A. ., & Alwardat , K. A. . (2023). The level of sports activities practiced and their impact on the physical and psychological aspects of fitness center visitors during the COVID-19 pandemic in Al-Balqa Governorate. Dirasat: Educational Sciences, 50(2), 117–131.

<https://doi.org/10.35516/edu.v50i2.310>



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

Objectives: This study assessed the level of sports activity practice and its impact on physical and psychological aspects among visitors of fitness centers during the COVID-19 pandemic in Al-Balqa Governorate.

Methods: The researchers used a descriptive approach due to its relevance to the nature and objectives of the study. The study sample consisted of 222 participants from fitness centers in Al-Balqa Governorate. They were intentionally selected, representing 9% of the study population, and a questionnaire was used for data collection.

Results: The results showed that engaging in sports activities has a positive impact on physical and psychological aspects among fitness center visitors during the COVID-19 pandemic. Factors such as gender, academic level, marital status, infection with the Coronavirus, and practicing sports activities during home isolation did not affect the level of sports activity practice or its impact on physical and psychological aspects. However, residents of cities were more aware of the level of sports activity practice and its impact on physical and psychological aspects compared to residents of villages.

Conclusions: The researchers recommend the need to enhance the practice of sports activities during the COVID-19 pandemic and home quarantine to achieve health, physical, and psychological benefits. Additionally, there is a need to develop structured programs for regular sports activity practice to address emergencies such as home quarantine and closures during a pandemic.

Keywords: Sports activities, physical aspects, psychological aspects, fitness centers, Corona pandemic.

مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء

ناظم مرزوق الرحامنة¹، وليد أحمد الرحاحله¹، خالد عبد الرحيم الوردات²

¹ قسم التربية البدنية والصحية، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

² قسم المهن الطبية، جامعة كاليفورنيا للمهن الطبية المساندة، كاليفورنيا، أمريكا.

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء.

المنهجية: استخدم الباحثون المنهج الوصفي للملاءمة طبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة الدراسة من (222) مشاركاً ومشاركة في مراكز اللياقة البدنية في محافظة البلقاء. وتم اختيارهم بطريقة عمدية بنسبة (9%) من مجتمع الدراسة، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

النتائج: إن لممارسة الأنشطة الرياضية أثراً إيجابياً على النواحي البدنية والنفسية في ظل جائحة كورونا لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية. ولم يكن هناك تأثير لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية، والإصابة بفيروس كورونا وممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي) على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية. بالمقابل كان هنالك أثر دال إحصائياً لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة فكانوا أكثر ادراكاً لمستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية مقارنة مع سكان القرية .

الخلاصة: ضرورة تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية خلال جائحة كورونا والحجر المنزلي لتحقيق الفوائد الصحية والبدنية والنفسية. وضرورة وضع برامج مقننة لممارسة الأنشطة الرياضية وبشكل منتظم لمواجهة حالات الطوارئ كالحجر المنزلي والإغلاقات في ظل وجود الجائحة .

الكلمات الدالة: الأنشطة الرياضية، النواحي البدنية، النواحي النفسية، مراكز اللياقة البدنية، جائحة كورونا.

مقدمة الدراسة:

شهد العالم موجة من أكبر موجات التهديد لصحة الإنسان مع مطلع عام 2020، حيث بات هذا الأمر مقلقا للصحة العالمية منذ بداية ظهور الفيروس في مدينة ووهان الصينية مع نهاية عام 2019، والذي أطلق عليه فيروس COVID-19، وبدأ بالانتشار بشكل سريع إلى باقي دول العالم، مخلفاً وراءه أعدادا كبيرة من الإصابات، وما تلاها من أعداد لا حصر لها من الوفيات، مما استدعى اتخاذ مزيد من الإجراءات الوقائية، مثل: الحظر الشامل، والحجر المنزلي الذي طبق في كافة دول العالم؛ محاولة منها لمنع وقوع مزيد من الإصابات والوفيات جراء هذا الفيروس. ونتيجة لهذه الإجراءات تم إغلاق العديد من المؤسسات والمنشآت بهدف احتواء هذا الفيروس (Banerjee & Rai, 2020).

ويرى الباحثون أن القطاع الرياضي تأثر كباقي القطاعات خاصة بعد إغلاق الأندية الرياضية والأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية والملاعب، وعدم قدرة مرتاديه على مواصلة تدريباتهم فيها، وهذا بدوره قد يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية، وزيادة في وزن الجسم. ناهيك عن الأضرار الاقتصادية والمالية التي لحقت بها طوال فترة الإغلاقات وتكرارها خلال عام 2020/2021، ومن جانب آخر تلعب مراكز اللياقة البدنية دورا كبيرا في التخفيف من قيمة فاتورة الصحة التي ترهق الاقتصاد الوطني والتي يمكن أن تزيد مع استمرار الإغلاقات.

ومما لا شك فيه ما تؤثره الأنشطة الرياضية على أجهزة جسم الإنسان بشكل عام، والأجهزة الحيوية بشكل خاص، فهي تؤثر بشكل ملحوظ وإيجابي على القلب والجهاز الدوري، والعصبي، والتنفسي، والعظمي، والمفاصل، والعضلي والهضمي، وبناءً على قانون الاستعمال والإهمال كون جسم الإنسان يمكن أن يخضع لهذا القانون ويستفيد منه، إذا كان هنالك نوع من الانتظام والانضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية تستفيد أجهزة الجسم، وعلى النقيض من ذلك إذا توقف الفرد عن ممارسة الأنشطة وأهمل أداء الرياضة، فقد ينجر جسمه إلى التدهور في حالته الصحية ومقدرته على مقاومة الأمراض (النهار وآخرون، 2010).

ويرى (الحشوش، 2013) أن قلة ممارسة النشاط البدني وقلة الحركة في نطاقها الضيق يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية: كأمراض القلب والضغط وزيادة المفرطة في الوزن والمزيد من الضغوط النفسية التي ترافقها، ولتحقيق الفوائد الجسمية لا بد من الالتزام ببرنامج منخفض الشدة ومعتدل ولا يسبب الإرهاق. فكثير من ممارسي الأنشطة الرياضية ملتزمون بمراكز اللياقة بهدف المحافظة على اللياقة البدنية أو التخلص من الوزن الزائد، فعدد كبير منهم يسعون للحصول على قوام مثالي خال من الزوائد، خاصة أنه يرتبط بالحاجة الماسة إلى الغذاء، فإذا زاد معدل السرعات الحرارية عن معدل صرفها يعمل الجسم على تخزينها على شكل دهون، وهنا يأتي دور النشاط البدني في التخلص منها عن طريق حرقها (عجربة وسلام، 2005). كما أن الالتزام بمراكز اللياقة البدنية يساهم في تعزيز العلاقات الاجتماعية والتعرف على أصدقاء جدد، كما يمكن أن يستثمر أوقات الفراغ بأنشطة إيجابية تنعكس على صحة الفرد البدنية والنفسية (زعبلاوي، 2015). ويرى (عجربة وسلام، 2005) أن للأنشطة الرياضية تأثيرا واضحا وكبيرا على أجهزة الجسم كافة، وتعمل على تحسين وظائفه، والتخلص من الخمول والكسل واكتساب اللياقة العامة، كما يظهر دورها في خفض الضغوط النفسية والقلق والتوتر والاكتئاب.

ويضيف (زعبلاوي، 2015) أن الآثار السلبية الناتجة عن الخمول وقلة الحركة يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالعديد من أمراض العصر، وإن النشاط الرياضي يلعب دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة التي ظهرت في العصر الحديث، خاصة مع الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة معتدلة، والتي تساهم بشكل أو بآخر في الحد من الشعور بالقلق والاكتئاب والضغط النفسية، وزيادة في شعور الفرد بقدراته البدنية لتصل بالفرد إلى مستوى احترامه لذاته وللآخرين. ويشير (Al-Rahamneh, Arafa, Al-Orani, & Baqleh, 2021) إلى الآثار النفسية لجائحة كورونا على الأطفال من خلال قياس سلوكهم قبل وأثناء جائحة كورونا أن الأعراض النفسية كالشعور بالملل، وسرعة الانفعال، والعصبية، والشعور بالوحدة كانت هي الأعراض الأكثر شيوعاً، مقارنة بفترة ما قبل كورونا. مما يتطلب تطوير برامج نفسية وقائية لتقليل تأثير الجائحة عليهم.

إن بعض الأشخاص قد يتعرضون لمزيد من التوتر والقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية المختلفة علاوة على ذلك زيادة في إفراز هرمون (الأدرينالين) الذي يعمل على زيادة في تسارع ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم. وهنا يأتي أثر ممارسة الأنشطة الرياضية كعامل مثبط لحالة القلق والتوتر؛ وذلك من خلال زيادة في إفراز هرمون (الأندروفين) الذي يشبه في عمله عمل (المورفين)، مما يصل بالفرد إلى نوع من الراحة والهدوء، وهذا يحدث من خلال الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية (النهار وآخرون، 2010). وعليه استعان عدد كبير من الرياضيين والأفراد للحفاظ على لياقتهم البدنية ورفع كفاءة أجهزتهم الحيوية وللاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية بوسائل التكنولوجيا الحديثة ووسائل التواصل المرئي والبت المباشر للتدريب والتواصل مع مدربيهم في المنازل، إلا أنها تعتبر غير آمنة خاصة أنها يمكن أن تؤدي لوقوع الإصابات (الشلقامي، 2020).

مشكلة الدراسة:

تعرض العالم خلال نهاية سنة 2019 لظهور فيروس (COVID-19) أو ما يعرف بجائحة كورونا، والتي بدورها أثرت على جميع القطاعات بشكل عام جراء الإغلاقات واتباع الحظر الشامل الذي امتد قرابة 8 أشهر سواء كان بصورة مستمرة أو متقطعة، وهذا أثر على النشاط الإنساني وخاصة على القطاع الرياضي ومرتادي مراكز اللياقة البدنية، فنتيجة لتلك الإغلاقات تعرضت الأندية الرياضية والمراكز التدريبية للإغلاق حتى فترة قريبة،

مما أثر على التوازن بين النواحي البدنية والنفسية بصورة واضحة جراء ذلك. فمن الناحية البدنية أصاب الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية هبوط في لياقتهم البدنية وقدراتهم الحركية، وزيادة في أوزانهم وتغير في ملامحهم الجسدية، ومن الناحية النفسية تعرضوا لنوع من القلق والتوتر والاكتئاب بسبب عدم قدرتهم على مواصلة التدريبات الخاصة باللياقة البدنية أو الزيادة في الكتلة العضلية، أو للمحافظة على رشاقتهم الجسدية وانقاص الوزن. وعلى مقدار التراجع في المستوى البدني والنفسي جراء الإغلاقات التي تعرضت لها مراكز اللياقة البدنية، كان من الواجب الالتفات إلى فئة المشاركين في تلك المراكز، والعمل على مساعدتهم من خلال معرفة مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالنواحي البدنية والنفسية ودرجة المحافظة عليها خلال جائحة كورونا وما بعدها، إذا ما نظرنا لحالة الإشتراك في هذه الأندية بشكل طوعي وإرادة ذاتية لتحقيق هدف محدد، وأن الإغلاقات والحظر الشامل أو الجزئي جاء بشكل إجباري على جميع المواطنين مما يؤدي إلى ظهور الاحباط لدى الأفراد.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة عن غيرها وحسب اطلاع الباحثين في أنها:

1. قد تسهم هذه الدراسة بشكل أو بآخر بالتعرف إلى مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية على مرتادي مراكز اللياقة البدنية، وتساعدتهم في التكيف والتفاعل مع البيئة لأنهم جزء من المجتمع المتضرر من جائحة كورونا.
2. الدراسة الحالية وعلى حد علم الباحثين من الدراسات القليلة في الميدان الرياضي في ظل جائحة كورونا.
3. تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تمهد لغيرها من الدراسات التي تسعى لفهم وتحليل وتفسير وتوجيه السلوك الإنساني المتشكل نتيجة للضغوط البدنية والنفسية الناتجة عن جائحة كورونا.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا.
2. مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الإصابة بكورونا، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي).

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لمستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الإصابة بكورونا، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي)؟

مصطلحات الدراسة:

الأنشطة الرياضية: "الجزء المتكامل التي تُثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر نشاط مباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية" (عرار، 2007).

النواحي البدنية: "مجموعة الصفات مثل (القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة) التي يمتلكها الفرد أو يحصل عليها وترتبط بقدرته على أداء النشاط البدني" (الهزاع، 2010).

النواحي النفسية: "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً، أنفعالياً، اجتماعياً) مع نفسه ومع البيئة المحيطة، ويشعر بالسعادة مع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، ويكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة وشخصية متكاملة وسوية" (زهران، 2005).

مراكز اللياقة البدنية: وهي المراكز التي يمارس فيها المشاركون تمارين اللياقة البدنية بأشكالها المختلفة من أجل الحفاظ على الصحة وسلامة الأجهزة الحيوية وتقويتها والارتقاء بمستوى لياقتهم البدنية.*

جائحة كورونا: "ذلك الفيروس الذي ينتهي إلى فيروسات كورونا المعروفة، والتي تسبب المرض للإنسان والحيوان، ووصفته بالجائحة، وتظهر أعراضه المرضية بالحُمى والسعال الجاف والالام والإرهاق، وينتقل الفيروس من خلال تناسل قطرات صغيرة من الأنف أو الفم عند العطس والسعال، ويصيب الفرد بصورة مباشرة أو عند ملامسة الأسطح المحيطة به" (منظمة الصحة العالمية، 2020).

* (تعريف إجرائي)

مجالات الدراسة: تمثلت مجالات الدراسة بـ:

المجال البشري: اقتصرت الدراسة على مرتادي مراكز اللياقة البدنية في محافظة البلقاء الذين لا تقل أعمارهم عن 18 سنة.
 المجال المكاني: اقتصرت الدراسة على مراكز اللياقة البدنية المرخصة في محافظة البلقاء والتي لا يقل عمرها الزمني عن ثلاث سنوات، وأن يكون مختصاً في تدريب اللياقة البدنية والبالغ عددها (11) مركزاً.
 المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من (2021/11/9 إلى 2021/12/25).
 ثانيًا: الدراسات السابقة:

هدفت دراسة هاشم (2020) التعرف إلى دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا المستجد COVID-19، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (478) من كبار السن، وتمثلت أداة جمع البيانات في تصميم قائمة دوافع ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة فيروس كورونا، واستخدم التكرارات والنسب المئوية وتحليل التباين واتجاهات الفروق في ضوء متغيرات (السن، ونوع الجنس، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم)، ومن أهم نتائج البحث وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لصلاح الرجال من كبار السن في جميع محاور القائمة، وتوجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير السن لصلاح كبار السن (60 لأقل من 65 سنة) في الدوافع المرتبطة بالحالة البدنية والدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، كما توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصلاح المتزوجين، ووفقاً لمستويات التعليم لأصحاب التعليم "دراسات عليا"، في المحور الثالث (دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم)، كما جاءت أولويات عينة البحث فيما يخص دوافع ممارسة النشاط البدني بالترتيب (الدوافع المرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، دوافع مرتبطة بالحالة البدنية، دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية).

كما هدفت دراسة (Jariono & Subekti, 2020) إلى استكشاف التحديات التي يواجهها طلاب جامعة سوراكارتا المحمدية إندونيسيا في الحصول على الدافع لممارسة الأنشطة الرياضية وأداء الأنشطة البدنية أثناء جائحة كوفيد-19. وتكونت عينة الدراسة من (214) طالباً من كلية التربية الرياضية، واستخدمت الدراسة أسلوب البحث الوصفي الكمي من خلال استخدام الاستبانة، والمقابلات التفاعلية باستخدام نماذج جوجل لجمع المعلومات. وقد تم تحليل البيانات الكمية باستخدام الإحصائيات الوصفية للتكرارات، وتحليل البيانات النوعية من خلال تحليل البيانات الموضوعية التفاعلية. وقد أظهرت النتائج أن الدافع الرياضي للطلاب في ممارسة الأنشطة الرياضية للحفاظ على الجوانب البدنية مرتفع بنسبة 61.21%. بالإضافة إلى ذلك فقد كان النشاط البدني للطلاب لدى الفئة الممارسة للأنشطة الرياضية مرتفعاً بنسبة 71.03%.

دراسة حسين والفايدي (2020) هدفت إلى التعرف إلى مدى مساهمة النشاط البدني الترويحي المنزلي في تحسين بعض المتغيرات النفسية لرفع التوافق المهني لدى أعضاء هيئة التدريس في ظل جائحة كورونا، وتمثلت المتغيرات النفسية في (القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية، التوتر)، وعلاقتها بالتوافق المهني المتمثل في (طبيعة وظروف العمل في التعليم الجامعي، علاقة العضو مع الطلاب، وعلاقة العضو مع بقية زملائه، وعلاقة العضو بالإطار الإداري)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والكمي من خلال استبيان إلكتروني مكون من (16) عبارة تم إعدادها من أجل الدراسة، وتمثل مجتمع البحث من (46) عضو هيئة تدريس جامعي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، والتي تمثلت في (15) عضواً من ممارسي الرياضة و(15) من غير ممارسي الرياضة، وأسفرت النتائج عن أن هناك علاقة معنوية بين ممارسة الرياضة الترويحية المنزلية وبين الاستقرار النفسي والتوافق المهني، وأن ممارسة الرياضة الترويحية المنزلية تؤثر إيجاباً على تحسن القياسات النفسية مما يؤثر إيجاباً على رفع التوافق المهني لدى ممارسي الرياضة.

تهدف الدراسة (Maugeri et al, 2020) للتعرف إلى التغيرات في مستويات النشاط البدني أثناء الحجر الصحي في إيطاليا وتأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية. وتكونت العينة من (2524) مشاركاً، واستخدم المنهج الوصفي من خلال استبيان النشاط البدني الدولي باستخدام مؤشر الرفاه النفسي العام عبر الإنترنت، وتقاس مقدار الطاقة المصروفة خلال ممارسة النشاط البدني (متوسطة الشدة، ومرتفعة الشدة) والمشى قبل وأثناء الحجر الصحي. وتوصلت الدراسة إلى أن إجمالي النشاط البدني انخفض بشكل ملحوظ بين المشاركين أثناء جائحة COVID-19، وهناك ارتباط إيجابي معنوي بين تباين النشاط البدني والرفاهية العقلية، مما يشير إلى أن انخفاض النشاط البدني الكلي كان له تأثير سلبي عميق على الصحة النفسية والصحة العامة.

وفي دراسة (Setiawan, Iwandana, Festiawan, & Bapista, 2020) هدفت إلى تحسين مكونات اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد من خلال برنامج تدريبي أثناء تفشي COVID-19. واستخدمت الدراسة اختبار قبلي تجريبي للمجموعة الواحدة. وتكونت عينة الدراسة من (30) مشاركاً من لاعبي كرة اليد على مستوى الهواة، واستمر البرنامج لمدة (23) جلسة بمعدل (3) جلسات في الأسبوع. تم قياس مستوى اللياقة البدنية للرياضيين باستخدام تمارين الضغط، واللف، بالإضافة إلى إطالة الكتف. وأظهرت نتائج الدراسة أن مكونات اللياقة البدنية التي تتكون من قوة التحمل، وقوة العضلات، والمرونة في منطقة أسفل الظهر ومرونة الذراع اختلفت اختلافات ملحوظة بعد تنفيذ البرنامج التدريبي.

وقام (Aissa, Messahli, 2020) بدراسة هدفت إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي ضد وباء كورونا (COVID- 19) في الوسط الشبائي، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت (150) شابا وشابة، كما تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات الاستبيان الإلكتروني عبر الإنترنت على أفراد العينة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بعد إخضاعه للتحكيم، ولمعالجة نتائج البحث إحصائيا تم اعتماد النسبة المئوية. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن للأنشطة الرياضية الترويحية دور مهم في التخلص من مختلف أبعاد الضغوط النفسية الناجمة عن الحجر المنزلي.

وقام فتحي والعاملي (2021) بدراسة هدفت إلى الحفاظ على مستويات اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة الصغار خلال COVID- 19. واستخدمت الدراسة منهج التصميم شبه التجريبي وفقاً للظروف، حيث تم اختيار عينة الدراسة العمدية المكونة من (10) مشاركين من لاعبي كرة الطائرة الصغار، وتضمنت متغيرات اللياقة البدنية المختارة الخصائص الديموغرافية والقوة والقدرة على التحمل وخفة الحركة والمرونة والتوازن. بعد انتهاء الحجر الصحي الأول الذي استمر 5 أشهر، تم تسجيل الاختبارات الأولية بعد ثمانية أسابيع من انتهاء الحجر الصحي الثاني، وبعد ثمانية أسابيع من تدريب اللياقة البدنية، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الاختبار القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم، واختبار (سارجنت جامب)، واختبار الجلوس، واختبار (رومبيرج)، وفي المتغيرات الأخرى مثل القفزة الجانبية والقفزة سبايك ثلاثية ورمي الكرة الطبية لوحظت اختلافات كبيرة. وتوصلت الدراسة إلى أن المشاركة في برنامج تدريب الكرة الطائرة للاعبين وسيلة مفيدة للحفاظ على الصحة وتحسين حالة اللياقة البدنية الحيوية إلى جانب تعزيز مهارات كرة الطائرة في ظل التدابير الوقائية من COVID- 19.

تشير دراسة (Lum & Simpson, 2021) إلى تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 45-55، وتأثير إرشادات ممارسة النشاط البدني على جودة الحياة والتوتر والتكيف وأعراض انقطاع الطمث لدى النساء أثناء انتشار جائحة كوفيد-19 في المملكة المتحدة. وهدفت الدراسة التعرف إلى دوافع النساء للقيام بنشاط بدني منتظم أثناء فترة الحجر المنزلي. وتكونت العينة من (110) مشاركة من مجموعتين، وقد تم تصميم برنامج متسلسل ومتعدد الأساليب لجمع البيانات الكمية (المسح) والنوعية لمجموعة الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى أن المشتركات اللواتي امتثلن لإرشادات النشاط البدني كانت أعراض الاكتئاب والتوتر لديهن أقل، ويتمتعن بصحة بدنية وعقلية أفضل من النساء اللواتي لم يلتزم بتلك الإرشادات. وإن نقص المرافق الرياضية وقيود الحجر وانخفاض الدعم الاجتماعي كانت عوائق أمام ممارسة النشاط البدني. وإن العوامل التي حفزت النساء على ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء الحجر المنزلي كانت لتحقيق فوائد الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.

كما تشير دراسة (Steele et al, 2021) إلى تأثير فيروس كورونا وتدبير الصحة العامة على سلوكيات تدريب الأفراد المشاركين في تدريب المقاومة. وقد أجريت الدراسة باستخدام استطلاعات الرأي عبر الإنترنت وتم توزيعها عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي. وبلغت عينة الدراسة (5389) بمتوسط أعمار 31 عاماً من ممارسي تدريبات المقاومة بانتظام قبل الإغلاقات. ضمن المتغيرات (الانتظام بالتدريب، أنواع التدريب، أوقات التدريب، وطرق التدريبات، وحجم التدريب، والجهد المدرك). وقد أظهرت النتائج إلى أن غالبية الأفراد حافظوا على مشاركتهم في تدريب المقاومة أثناء الإغلاق. وانخفاض كبير في تدريب الصالات الرياضية، وزيادة في التدريب في المنازل، والتركيز على الياقة البدنية لكل الجسم، وانخفاض تدريبات المقاومة للتركيز على المجموعات العضلية، وانخفاض في الجهد المدرك لدى المشاركين الذي يتم تجربته أثناء التدريب.

وأجرى (DiFronso et al, 2020) دراسة هدفت إلى فحص الإجهاد المتصور للرياضيين الإيطاليين والحالات النفسية والاجتماعية والوظيفية المختلة أثناء جائحة كورونا، دراسة مقارنة وفق المتغيرات (الجنس، ونوع الرياضة الممارسة الفردية الجماعية والمستوى التنافسي (النخبة والمبتدئين). وتم إجراء مقياس الإجهاد الملحوظ ومقياس الحالات النفسية والاجتماعية لعينة (1132) رياضياً بعد شهر من الإغلاق. وتوصلت الدراسة إلى أن أزمة كوفيد- 19 زادت من التوتر الملحوظ لدى الرياضيين ومن الحالات النفسية البيولوجية الاجتماعية المختلة، واختلافات كبيرة بين الجنسين في الإجهاد المتصور والحالات النفسية والاجتماعية والمستوى التنافسي لصالح الرياضيات. وانخفاض الضغوط النفسية والاجتماعية لصالح الرياضيين النخبة. كما هدفت دراسة المطيري (2021) التعرف إلى المظاهر النفسية المترتبة عن انقطاع ممارسة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا المستجد (COVID- 19) لممارسي الأنشطة الرياضية. في ضوء بعض المتغيرات (المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي للأسرة، السن، المحافظة، نوع النشاط الرياضي الممارس، عدد سنوات الممارسة، مستوى الممارسة)، وقد استُخدِمَ المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة جميع ممارسي الأنشطة الرياضية، حيث تم بناء أداة البحث المقننة لقياس المظاهر النفسية المترتبة عن انقطاع ممارسة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا، وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث من خلال نتائج دارات والنسبة المئوية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد بين استجابة عينة البحث على أبعاد مقياس المظاهر النفسية، وهذا يدل على حجم تأثير منعدم.

كما هدفت دراسة بوغطاس وطلبه (2021) التعرف إلى أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا على النشاط البدني بالملكة العربية السعودية، وتحديد مستوى النشاط البدني لسكان منطقة مكة المكرمة خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا على حسب بعض المتغيرات (السن، الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الصحية)، وتكونت عينة الدراسة من سكان منطقة مكة المكرمة، وبلغ العدد الكلي للعينة المشاركة في هذا البحث (1792) شخصاً،

تراوحت أعمارهم من (18-65) عامًا، وكانت أداة الدراسة استبانة النشاط البدني خلال جائحة كورونا، والتي تم بناؤها لغرض الدراسة، واستخدم المنهج الوصفي المسحي النوعي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وخلصت الدراسة إلى أن الرجال يمارسون النشاط البدني أكثر من النساء، إلى جانب ارتفاع نسبة الأفراد الممارسين للتمارين المنزلية والرياضة (المشي أو الجري) خاصة لدى الطلبة وفئة المطلقين ولأعزب.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لطبيعة الدراسة وقدرته على تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع المشاركين في مراكز اللياقة البدنية المسجلة والمرخصة من اللجنة الأولمبية في محافظة البلقاء، والبالغ عددها (11) مركزاً، وذلك حسب سجلات اللجنة الأولمبية الأردنية لعام (2021).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (222) مشاركاً ومشاركة في مراكز اللياقة البدنية وعددها (11) مركزاً بطريقة عمدية بنسبة مقدارها (9 %) من مجتمع الدراسة، وذلك ضمن شروط الإشتراك (هل هم سكان محافظة البلقاء؟ هل العمر أكبر من 18 سنة؟ هل هم من مرتادي مراكز اللياقة البدنية) والجدول رقم (1) يوضح التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة:

جدول رقم (1): وصف أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	85	38.29
	أنثى	137	61.71
	المجموع	222	100.00
المستوى الدراسي	دراسات عليا	30	13.51
	بكالوريوس	119	53.60
	ثانوية عامة	60	27.03
	دون الثانوية	13	5.86
	المجموع	222	100.00
الحالة الاجتماعية	عازب	95	42.79
	متزوج	113	50.90
	مطلق	14	6.31
	المجموع	222	100.00
مكان السكن	مدينة	172	77.48
	قرية	50	22.52
	مخيم	0	0.00
	المجموع	222	100.00
الإصابة بفيروس كورونا	أصببت	76	34.23
	لم أصب	146	65.77
	المجموع	222	100.00
ممارسة_الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي	أمارس بانتظام	54	24.32
	أمارس بشكل متقطع	105	47.30
	لا أمارس مطلقاً	63	28.38
	المجموع	222	100.00

أداة الدراسة: من أجل جمع البيانات المطلوبة قام الباحثون ببناء وتصميم الاستبانة التي تقيس مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على مرتادي مراكز اللياقة البدنية على النواحي البدنية والنفسية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء، والمكونة من مجالين وهما: المجال البدني، والمجال النفسي، وتكونت من (28) فقرة، وقد استخدم مقياس (ليكرت) الخماسي كالاتي: أوافق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، أوافق بدرجة كبيرة (4) درجات، أوافق بدرجة متوسطة (3) درجات، أوافق بدرجة قليلة (2) درجة، أوافق بدرجة قليلة جداً (1) درجة. وجميع فقرات الاستبانة كانت ايجابية. كما استخدم مقياس تصنيف ثلاثي لوصف قيم المتوسطات الحسابية (منخفض / متوسط / مرتفع) على النحو التالي:

(1.00-2.33 منخفض / 2.34 – 3.67 متوسط / 3.68 – 5.00 مرتفع)

وقد تم التوصل الى الفئات التصنيفية السابقة وفقاً للمعادلة التالية:

(أعلى وزن للإستجابة – أدنى وزن للإستجابة)

طول الفئة =

(عدد الفئات التصنيفية)

(1-5)

طول الفئة = $\frac{1.33}{3}$

3

صدق أداة الدراسة:

صدق المحتوى للأداة: للتحقق من صدق محتوى الأداة تم عرضها على محكمين مختصين في المجال الرياضي والنفسي في كلية علوم الرياضة في

الجامعة الأردنية وعددهم (8) محكمين. ملحق رقم (1)

ثبات أداة الدراسة: تم إجراء دراسة استطلاعية على (20) مشاركا من مجتمع الدراسة وخارج عينها، وتم استخدام طريقة (كرونباخ ألفا)

لحساب الثبات لمجالي أداة الدراسة كما هو موضح في جدول رقم (2).

جدول رقم (2): ثبات مجالات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية

في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء بأسلوب (كرونباخ ألفا)

المجال	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
المجال البدني	13	0.935
المجال النفسي	15	0.954

يبين جدول رقم (2) أن مجالات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في

ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء تتمتع بقيم اتساق داخلي بدرجة عالية حيث بلغت (0.935) لفقرات المجال البدني، كما بلغت (0.954) لفقرات

المجال النفسي، وتعد هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض هذه الدراسة وتشير إلى قيم ثبات مناسبة بحيث إن القيمة القصوى التي يمكن أن يصلها

الثبات هي الواحد الصحيح (1.00) وهذه القيم قريبة بدرجة كبيرة منها.

إجراءات الدراسة:

1. جمع المعلومات والبيانات والدراسات لتصميم أداة الدراسة وإعدادها بصورتها النهائية.
2. تحديد مجتمع الدراسة والعينة المستهدفة في مراكز اللياقة البدنية حصراً في محافظة البلقاء بعد توجيه كتاب رسمي. ملحق رقم (2)
3. توزيع الاستبانة على مرتادي مراكز اللياقة البدنية من كلا الجنسين والبالغ عددها (222) مشاركا ومشاركة في الفترة بين (2021/11/9 إلى 2021/12/25). التي تشكل نسبة (9%) من المجتمع الأصلي ضمن شروط المشاركة.
4. تفرغ إجابات عينة الدراسة وإجراء المعاملات الإحصائية.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: تكونت المتغيرات المستقلة من ستة متغيرات وهي:

الجنس: وله مستويان: (ذكر ، أنثى).

المستوى الدراسي: وله أربعة مستويات: (دراسات عليا ، بكالوريوس ، ثانوية ، دون الثانوية)

الحالة الاجتماعية: وله أربعة مستويات: (عازب، متزوج ، مطلق ، أرمل)

مكان السكن: وله ثلاثة مستويات: (مدينة ، قرية، مخيم)

الإصابة بفيروس كورونا: وله مستويان: (أصبت ، لم أصب)

ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي: وله ثلاثة مستويات (أمارس بانتظام، أمارس بشكل متقطع ، لا أمارس مطلقاً).

المتغيرات التابعة:

وتكونت من استجابة أفراد العينة على فقرات الاستبانة.

1.النواحي البدنية 2.النواحي النفسية

المعالجات الإحصائية: للإجابة عن تساؤلات هذه الدراسة ولتحقيق أهدافها، قام الباحثون باستخدام الطرائق والأساليب الإحصائية من خلال تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام برنامج (SPSS)، كما تم إخراج التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وتحليل العلاقات باستخدام اختبار t -test، ونتائج ثبات المجالات بأسلوب (كرونباخ ألفا) للإتساق الداخلي، وتحليل التباين الأحادي (one - way ANOVA)، واختبار أقل فرق معنوي.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي ينص على:

ما مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء؟

للإجابة عن هذا التساؤل، فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء، وجدول رقم (3) يبين ذلك:

أولاً: إجابة التساؤل في المجال البدني:

جدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال البدني مرتبة تنازلياً:

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى	الرتبة
1	ممارسة الأنشطة الرياضية تحسن من لياقتي البدنية.	4.73	0.60	94.60	مرتفع	1
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تكسبني الصحة البدنية.	4.62	0.73	92.40	مرتفع	2
9	ممارسة الأنشطة الرياضية تحسن من مظهر جسدي.	4.59	0.77	91.80	مرتفع	3
2	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من نشاطي اليومي.	4.58	0.76	91.60	مرتفع	4
4	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من قوتي	4.52	0.79	90.40	مرتفع	5
7	ممارسة الأنشطة الرياضية تحسن من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي	4.50	0.79	90.00	مرتفع	6
6	ممارسة الأنشطة الرياضية تحسن حالتي الصحية	4.45	0.86	89.00	مرتفع	7
11	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من رشاقتي	4.39	0.87	87.80	مرتفع	8
10	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على المحافظة على وزني المثالي	4.37	0.90	87.40	مرتفع	9
8	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في مقاومة الأمراض	4.34	0.95	86.80	مرتفع	10
12	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في تحسين العادات الصحية لدى	4.34	0.91	86.80	مرتفع	10
13	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من مظاهر الشيخوخة لدى	4.31	0.95	86.20	مرتفع	12
5	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على الاسترخاء	4.17	1.06	83.40	مرتفع	13
	المجال البدني	4.46	0.64	89.20	مرتفع	

يظهر جدول رقم (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء. وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى المجال البدني قد جاء بدرجة مرتفعة بتقدير متوسط حسابي (4.46) وأهمية نسبية (89.20).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة المرتفعة للمجال البدني تكمن في أثر ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحقق نوعاً من التوازن الداخلي لدى الممارسين، خاصة أن لها تأثيراً إيجابياً على مقومات الصحة العامة واللياقة البدنية والقوام وتنمية القود و اكتساب الرشاقة، والسعي للمحافظة على

سلامة وكفاءة الأجهزة العضوية في الجسم، والتخلص من حالة الملل والشعور بالتعب في ظل تفشي الفيروس، لتصبح ممارسة الأنشطة الرياضية أسلوب حياة للوقاية من الأمراض المعدية والتخوف من انخفاض اللياقة البدنية أو انقطاع ممارستها في المراكز للياقة البدنية جراء جائحة كورونا كانت هاجساً لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية، وذكر (العروي، 2019) أن تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية تسير نحو رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد والعمل على تحسين النواحي البدنية والصحية وعمل الأجهزة الحيوية كعمل القلب والسعة الحيوية. وهذا يتفق مع دراسة (هاشم، 2020) التي أظهرت ممارسة النشاط البدني لدوافع مرتبطة بالحالة الصحية ودعم مناعة الجسم، والحالة البدنية والنفسية. وتتفق مع دراسة (Setiawan et al, 2020) التي تشير بأن مكونات اللياقة البدنية على اختلافها تطورت بصورة ملحوظة بعد الخضوع لبرنامج تدريبي في ظل الجائحة. وتتفق مع دراسة (Lum & Simpson, 2021) ودراسة (فتحي والعالمي، 2021) التي أظهرت أن حافز ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الرياضيين كان لتحقيق فوائد الصحة الجسدية والنفسية وحالة اللياقة البدنية والمهارية.

ثانياً: إجابة التساؤل الأول في مجال النفسي

جدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال النفسي مرتبة تنازلياً:

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى	الرتبة
1	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في التخلص من الضغوط النفسية	4.50	0.81	90.00	مرتفع	1
2	ممارسة الأنشطة الرياضية تعدل من مزاجي	4.41	0.85	88.20	مرتفع	2
9	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من طاقتي الإيجابية	4.35	0.96	87.00	مرتفع	3
6	ممارسة الأنشطة الرياضية تحسن حالي النفسية	4.32	0.86	86.40	مرتفع	4
7	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من قناعاتي في ممارسة الرياضة	4.32	0.95	86.40	مرتفع	5
12	ممارسة الأنشطة الرياضية يشعرني بالسعادة والسرور	4.32	0.91	86.40	مرتفع	6
15	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من طاقتي السلبية	4.29	0.92	85.80	مرتفع	7
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف من القلق والإكتئاب	4.24	0.96	84.80	مرتفع	8
8	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من ثقتي بنفسي	4.23	1.11	84.60	مرتفع	9
10	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من شعور الإحباط لدى	4.21	0.96	84.20	مرتفع	10
4	ممارسة الأنشطة الرياضية تطور من شخصيتي	4.08	1.17	81.60	مرتفع	11
11	ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من شعور الخوف من المرض	3.98	1.15	79.60	مرتفع	12
5	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في اكتشاف ذاتي	3.95	1.26	79.00	مرتفع	13
14	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في نمو شخصيتي	3.95	1.23	79.00	مرتفع	14
13	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في تعديل سلوكي	3.93	1.23	78.60	مرتفع	15
	المجال النفسي	4.20	0.81	84.00	مرتفع	

يظهر جدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء. ويرى الباحثون أن هذه النتيجة المرتفعة للمجال النفسي نتيجة لواقع الحال جراء العزل المنزلي أو التخوف من الوباء بشكل عام والتخوف من انتقال المرض والعدوى، وتأثير الرياضة يساعد على التخلص من الضغوط النفسية وضغوط الحياة اليومية، فالمجال النفسي يلعب دوراً كبيراً في الحد من التوتر والقلق جراء انتشار الفيروس، كما يعمل على زيادة الثقة والتفاؤل والترويح عن النفس خاصة في ظل وجود الوباء، ويشير (Maugeri et al, 2020) إلى أن انخفاض النشاط البدني له تأثير سلبي على الصحة النفسية والصحة العامة، ويؤكد (لويس، 2016) أن النشاط الرياضي الذي يمارس بانتظام يوصل إلى تحقيق الصحة النفسية من خلال زيادة في القوة الجسمية والنفسية لدى الرياضيين والتي تساهم في التغلب على حالة القلق والخوف وتحقيق التوازن النفسي لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Aissa & Messahli, 2020) التي أشارت إلى أن للأنشطة الرياضية دوراً مهماً في التخلص من مختلف أبعاد الضغوط النفسية الناجمة عن الحجر المنزلي، والتي تساعد في معالجة مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد. وتتفق مع دراسة (Lum & Simpson, 2021) التي أشارت إلى أن أعراض الاكتئاب والتوتر انخفضت لدى عينة الدراسة نتيجة للنشاط البدني.

السؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لمستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء تبعاً للمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، الإصابة بفيروس كورونا، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي) ؟

أولاً: الفروق في المجال البدني:

وفقاً للمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي).

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية لدى مرتادي

مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء وفقاً لعدد من المتغيرات.

المتغيرات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المستوى الدراسي	دراسات عليا	30	4.18	0.79
	بكالوريوس	119	4.51	0.57
	ثانوية عامة	60	4.49	0.62
	دون الثانوية	13	4.47	0.83
الحالة الاجتماعية	عازب	95	4.54	0.47
	متزوج	113	4.43	0.63
	مطلق	14	4.12	1.30
	أمارس بانتظام	54	4.49	0.52
ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي	أمارس بشكل متقطع	105	4.42	0.71
	لا أمارس مطلقاً	63	4.49	0.60

يلاحظ من جدول رقم (5) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على النواحي البدنية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي) ولتحديد في ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (one - way ANOVA) والجدول (7) يبين ذلك:

جدول رقم (6): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية لدى مرتادي مراكز

اللياقة في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء تبعاً لعدد من المتغيرات

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المستوى الدراسي	بين المجموعات	2.62	3	.87	2.19	.089
	داخل المجموعات	86.92	218	.39		
	الكلية	89.55	221			
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	2.28	2	1.14	2.87	.059
	داخل المجموعات	87.26	219	.39		
	الكلية	89.55	221			
ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي	بين المجموعات	.26	2	.13	.320	.726
	داخل المجموعات	89.29	219	.40		
	الكلية	89.55	221			

تشير النتائج في جدول رقم (6) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث (المستوى

الدراسي، الحالة الاجتماعية، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي). وباستعراض هذه القيم نجد أنها غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة أن مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على الحالة البدنية كانت على الجميع بمختلف مستوياتهم؛ لمعرفتهم بأهمية الرياضة وأثرها على الجانب البدني، وهذا يدل أن مرتادي مراكز اللياقة البدنية وبصرف النظر عن المستوى التعليمي أو الحالة الاجتماعية على دراية بتأثير الأنشطة الرياضية على الناحية البدنية وتحقيق التوازن بين مكونات اللياقة الجسمية والصحة البدنية التي تنعكس من خلال الانتظام بالممارسة، وهذا ما يؤكد (العروي، 2019) إن الأنشطة الرياضية إحدى الأنشطة البشرية المهمة، والتي تحقق نوع من التوازن الشامل والمتكامل في شخصية الفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية، والتي تنعكس على الفرد والمجتمع بصورة إيجابية. وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئياً مع دراسة (Steele et al, 2021) التي أشارت إلى أن غالبية الأفراد حافظوا على مشاركتهم في تدريب المقاومة أثناء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا، والتركيز على اللياقة البدنية لكل الجسم من جميع المشاركين، إلا أنها تعارضت مع دراسة (هاشم، 2020) التي تظهر فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين، ووفقاً لمستويات التعليم لأصحاب التعليم "دراسات عليا" ودراسة (بوغطاس وطلبه، 2020) التي تشير إلى ارتفاع نسبة الأفراد الممارسين للتمارين المنزلية ورياضة (المشي أو الجري) خاصة لدى الطلبة وفئة المطلقين والأعزب. ودراسة (Jariono & Subekti, 2020) ودراسة (Setiawan et al, 2020) التي تشير إلى تحسين مكونات اللياقة البدنية للرياضيين خلال الالتزام في البرنامج الرياضي في فترة العزل المنزلي في ظل تفشي COVID- 19.

2. الفروق وفقاً للمتغيرات (الجنس، مكان السكن، الإصابة بفيروس كورونا)؟

جدول رقم (7): نتائج اختبار t لفروق متوسطات مجالات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية لدى مرتادي

مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث (الجنس، مكان السكن، الإصابة بفيروس كورونا)

المتغيرات الديمغرافية	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	85	4.38	0.74	35.1	0.178
	أنثى	137	4.50	0.56		
مكان السكن	مدينة	172	4.52	0.52	2.70	0.007
	قرية	50	4.24	0.90		
الإصابة بفيروس كورونا	أصببت	76	4.40	0.74	0.91	3610
	لم أصب	146	4.48	0.58		

تشير النتائج في الجدول رقم (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء، من حيث (الجنس، الإصابة بفيروس كورونا).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة أن الجنس والإصابة بفيروس كورونا لم يكن عائقاً بتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على النواحي البدنية، لاسيما أن مرتادي مراكز اللياقة البدنية انقطعوا خلال فترة الحجر المنزلي وتعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (هاشم، 2020) التي أظهرت وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني لصالح الرجال من كبار السن في جميع محاور القائمة، ودراسة (Jariono & Subekti, 2020) التي أشارت أن النشاط البدني للطلاب لدى الفئة الممارسة للأنشطة الرياضية كانت مرتفعة بنسبة (71.03%).

أما متغير مكان السكن فقد كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة t المحسوبة (2.70) وبمستوى دلالة (0.007) وتعد هذه القيم دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة أقل من (0.05) بحيث أن دلالة الفرق كان لصالح سكان المدن الذين سجلوا متوسطاً حسابياً أكبر مقارنة بمتوسط سكان القرى. ويعزو الباحثون هذه النتيجة لقرب مرتادي مراكز اللياقة البدنية من أماكن سكنهم وسهولة الوصول لها، في حين أن سكان القرى يواجهون صعوبة في الوصول إلى أماكن التدريب خاصة في ظل الحجر المتقطع والإغلاقات على مستوى الوقت أو الأيام. وكذلك أن عدد المشتركين في مراكز اللياقة البدنية من القرى كان أقل بكثير من سكان المدينة مما انعكس على نتائج الدراسة. وتعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (هاشم، 2020) ودراسة (بوغطاس وطلبه، 2020).

ويرى الباحثون أن التدابير الوقائية التي تم اتخاذها في المجتمع الأردني وعلى القطاع الرياضي بشكل خاص كان الغاية منها الحفاظ على صحة وسلامة الجميع، على الرغم من كمية الأضرار التي لحقت به جراء الإغلاقات ومنع وصول مرتادي مراكز اللياقة البدنية لممارسة الأنشطة الرياضية،

إلا أن ممارسة الرياضة كان لها أثر كبير على الصحة البدنية ومقومات الصحة العامة للمشاركين.

ثانياً: الفروق في المجال النفسي

1. وفقاً للمتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي):

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى

مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث عدد المتغيرات

المتغيرات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المستوى الدراسي	دراسات عليا	30	4.04	0.91
	بكالوريوس	119	4.14	0.81
	ثانوية عامة	60	4.37	0.72
	دون الثانوية	13	4.44	0.83
الحالة الاجتماعية	عازب	95	4.31	0.66
	متزوج	113	4.15	0.85
	مطلق	14	3.92	1.22
ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي	أمارس بانتظام	54	4.30	0.76
	أمارس بشكل متقطع	105	4.18	0.79
	لا أمارس مطلقاً	63	4.16	0.87

يلاحظ من جدول رقم (8) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي) ولتحديد ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تم تطبيق تحليل (one - way ANOVA) والجدول رقم (9) يبين ذلك:

جدول رقم (9) نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى مرتادي

مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء وفقاً لعدد المتغيرات

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المستوى الدراسي	بين المجموعات	3.68	3	1.23	1.91	0.130
	داخل المجموعات	140.23	218	0.64		
	الكلية	143.91	221			
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	2.42	2	1.21	1.88	0.156
	داخل المجموعات	141.48	219	0.65		
	الكلية	143.91	221			
ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي	بين المجموعات	0.63	2	0.32	0.48	0.618
	داخل المجموعات	143.28	219	0.65		
	الكلية	143.91	221			

تشير النتائج في جدول رقم (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث (المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي).

يعزو الباحثون هذه النتيجة لمدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي بصورة إيجابية حتى في ظل وجود جائحة كورونا،

وانعكاسها على الحالة النفسية لديهم على كافة الفئات مرتادي مراكز اللياقة البدنية محاولة منهم في تحسين الصحة النفسية والمحافظة عليها في ظل الظروف الراهنة، وهذا ما أشار إليه (راتب، 2004) أن تأثير الأنشطة الرياضية لا يتوقف على الجانب البدني وحسب، بل يتعداها لتؤثر بشكل أو بآخر على الحالة النفسية للفرد في تعديل المزاج وتخفيف من حدة القلق والاكتئاب والخوف والتوتر والعدوانية وزيادة في الثقة بالنفس وتحقيق الذات. والصحة النفسية جزء لا يتجزأ من مكونات الصحة العامة للفرد، والتي يسعى للحفاظ عليها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وبالتالي مواجهة الضغوط ومتطلبات الحياة السريعة. واتفقت مع دراسة (المطيري، 2021) التي أظهرت عدم وجود فروق بين استجابات عينة البحث من خلال نتائج التكرارات والنسبة المئوية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد بين استجابة عينة البحث على أبعاد مقياس المظاهر النفسية، وهذا يدل على حجم تأثير منعدم، واتفقت الدراسة بشكل جزئي مع دراسة (Aissa & Messahli, 2020) والتي أشارت أن للأنشطة الرياضية دورا مهما في التخلص من مختلف أبعاد الضغوط النفسية الناجمة عن الحجر المنزلي. وتعارضت النتائج مع دراسة (Di Fronso et al, 2020).

2. الفروق وفقا للمتغيرات (الجنس، مكان السكن، الإصابة بفيروس كورونا)

جدول رقم (10): نتائج اختبار t لفروق متوسطات مجالات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى مرتادي

مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء من حيث (الجنس، مكان السكن، الإصابة بفيروس كورونا)

المجالات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	85	4.01	0.90	2.81	0.005
	أنثى	137	4.32	0.73		
مكان السكن	مدينة	172	4.28	0.76	2.47	0.014
	قرية	50	3.96	0.93		
الإصابة بفيروس كورونا	أصببت	76	4.20	0.87	1.0	0.996
	لم أصيب	146	4.21	0.78		

تشير النتائج في جدول رقم (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء، من حيث (الجنس، مكان السكن). ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن الإناث أكثر تخوفاً من الإصابة بفيروس كورونا، وذلك بسبب خصائصها النفسية وطبيعة قدراتها البدنية لمقاومة الإصابة، لذلك فهن أكثر حرصاً على حالتها النفسية حيث أشار (Maugeri et al, 2020) بالحفاظ على ممارسة الروتين المنتظمة للأنشطة الرياضية كاستراتيجية أساسية للصحة البدنية والنفسية خلال فترة الراحة القسرية مثل حالة الطوارئ الحالية لفيروس كورونا. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Lum & Simpson, 2020) التي ترى أن العوامل التي حفزت النساء على ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء الحجر المنزلي كانت لتحقيق فوائد الصحة الجسدية والنفسية والعقلية. وتعارضت مع دراسة (DiFronso et al, 2020) في انخفاض الضغوط النفسية والاجتماعية لصالح الرياضيين المنزلية.

أما بالنسبة لمتغير مكان السكن فكان لصالح سكان المدينة، حيث يعزو الباحثون أن سكان المدينة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالفيروس بسبب وجود نسبة عالية من الكثافة السكانية، ونتيجة لتفشي هذا الفيروس وبشكل مترك كان حافزا لمرتادي مراكز اللياقة البدنية لممارسة الأنشطة الرياضية للحفاظ على الصحة النفسية. وتشير دراسة (حسين والفايدي، 2020) إلى الاهتمام بنشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المنزلية بين جميع فئات المجتمع لما لها من أهمية بالغة للصحة العامة والصحة النفسية خاصة.

ويرى الباحثون أن ممارسة الأنشطة الرياضية والانتظام بها تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على الصحة النفسية وتزيد من تقدير الذات وزيادة الثقة بالنفس، وإزالة التوتر وتحقيق الاسترخاء وتنمية العلاقات الاجتماعية، واللياقة البدنية؛ فهي مصدر لتفريغ الطاقات السلبية الناتجة عن الحياة اليومية وما أصابهم جراء انتشار جائحة كورونا والتي شكلت صدمة عالمية على المجتمع الأردني. أما بالنسبة لمتغير الإصابة بفيروس كورونا فلم يكن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (2.70) وبمستوى دلالة (0.007) وتعد هذه القيم غير دالة إحصائيا؛ لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05). ويرى الباحثون أن هذه النتيجة لم تكن متوقعة حيث كان يُعتقد أن تكون النتائج لصالح الأشخاص غير المصابين إيماناً منهم بالأثر النفسي الذي يمكن أن تتركه الإصابة بفيروس كورونا على مرتادي مراكز اللياقة البدنية. وهذا يدل أن المشاركين على دراية بأهمية الرياضة على الجانب النفسي سواء أصيب أو لم يصب، حيث أشارت الدراسة (Aissa & Messahli, 2020) إلى زيادة الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية والتي تساعد في معالجة مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد في ظل جائحة كورونا.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحثون للاستنتاجات الآتية:

1. كان لممارسة الأنشطة الرياضية أثر إيجابي على النواحي البدنية والنفسية في ظل جائحة كورونا لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية.
2. لم يكن هناك تأثير لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية، والإصابة بفيروس كورونا وممارسة الأنشطة الرياضية خلال العزل المنزلي) على مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة حيث كانوا أكثر إدراكاً لمستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية مقارنة مع سكان القرية.

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون ما يلي:

1. تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية خلال جائحة كورونا والحجر المنزلي لتحقيق الفوائد الصحية البدنية والنفسية.
 2. وضع برامج مقننة لممارسة الأنشطة الرياضية وبشكل منتظم لمواجهة حالات الطوارئ كإلغلاقات والحجر المنزلي في ظل وجود الوباء.
- إجراء مزيد من الدراسات التجريبية على الرياضيين وتوسيع مجالاتها.

References

- Ajrama, M., & Salam, S. (2005). *Sports activities for the elderly: prevention and treatment of cardiovascular diseases*. Cairo: Book Center for Publishing.
- Alarori, A. (2019). *School sports activity between theory and practice*. (1st ed.). Cairo: The hughes company.
- Al-Haza'a, H. (2010). Selected topics in the physiology of activity and physical performance. *AL-Riyad, King Saud University*.
- Alhushush, K. (2013). *Sports activities*. The Arab Society Library for Publishing and Distribution.
- Al-Mutairi, A. I. (2021). The psychological manifestations of the interruption of sports activity for sports practitioners in light of the Corona pandemic (COVID-19). *The Scientific Journal of physical education and sports science*, 93(3), 586-638.
- Al-Nahar, H., Al-Shatnawi, M., Al-Hayajneh, A., Taha, M., Al-Sharman, A., Al-Khasawneh, A., & Al-Khatibeh, A. (2010). *Sports and health in our life*. Al-Yazuri scientific publishing and distribution house.
- Arar, K. (2007). The philosophy of physical education and its psychological relationship. *Ibn Khaldun press*, 1, 7-8.
- Boghatas, W., & Talabh, M. (2021). The impact of quarantine during the Corona pandemic on physical activity in the Kingdom of Saudi Arabia. *The impact of quarantine during th Assiut College of Education Journal*, 8(37), 158-182.
- Fathi, A., & Al-Amili, M. (2021). Maintaining fitness levels in young volleyball players during COVID-19 with precautionary measures against the pandemic. *Journal of clinical physiotherapy and research*, 6(1).
- Hashem, M. E. (2020). Motivations for physical activity in the elderly in light of the Corona pandemic (COVID-19). *The scientific journal of physical education and sports science*, 89(1), 64-87.
- Hussein, I., & Siham, A. (2020). The extent of the contribution of home recreational physical activity to improving some psychological variables to raise the professional compatibility of faculty members under the Corona pandemic. *International Journal of Psychological Sciences in the Light of the Corona Pandemic*, 7, 102-116.
- Lewis, T. K. (2016). *Sports psychology in sports training*. (1st ed.). Dar al-ayyam for publishing and distribution.
- Rateb, O.K. (2004). *Physical activity and relaxation: an introduction to coping with stress and improving quality of life*. (1st ed.). Cairo: Arab Thought House.
- Shalaqmi, A. (2020). Injuries resulting from exercising during the home ban period in light of the emerging Corona Virus Covid-19 pandemic. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 1(58), 3.
- World health organization. (2020). *Novel coronavirus (COVID-19): comprehensive health awareness guide*. UNRWA.
- Zaabalawi, A. (2015). *Sports and physical, psychological and mental health*. Amman: Dar Amjad for Publishing and Distribution.
- Zahran, H. (2005). *Mental Health and Psychotherapy*. (1st ed.). Cairo: World of the Book.
- Aissa, N., & Messahli, S. (2020). The role of entertaining sports activities in the disposal of psychological stress caused by the

- measures of domestic quarantine against the Corona (COVID-19) epidemic in the youth environment-field study in Ouezra municipality-Wilaya of Medea. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, 17(2), 265-278.
- Al-Rahamneh, H., Arafa, L., Al Orani, A., & Baqleh, R. (2021). Long-Term Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Children in Jordan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7795.
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527.
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13.
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey and Physical Activity Students of Sport Education Teacher Training and Education Faculty FKIP Muhammadiyah University Surakarta. *Journal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86-95.
- Lum, K. J., & Simpson, E. E. A. (2021). The impact of physical activity on psychological well-being in women aged 45-55 years during the Covid pandemic: A mixed-methods investigation. *Maturitas*, 153, 19-25.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
- Setiawan, E., Iwandana, D. T., Festiawan, R., & Bapista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19. *Journal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 375-389. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14347
- Steele, J., Androulakis-Korakakis, P., Carlson, L., Williams, D., Phillips, S., Smith, D., ... & Fisher, J. P. (2021). The Impact of Coronavirus (COVID-19) Related Public-Health Measures on Training Behaviours of Individuals Previously Participating in Resistance Training: A Cross-Sectional Survey Study. *Sports Medicine*, 51(7), 1561-1580.