



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

## العنوان

اثر ممارسة الانشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر

الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا

دراسة ميدانية لفريق ر اتحاد مازر الزاوية -ولاية الوادي-

تحت إشراف:  
- د. بزيو سليم

من إعداد:  
- هبلاتو مسعود  
- طحاش عمار



نشكر الله العلي القدير الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع الذي كان نجاحنا بيديه وأهدي ثمرة  
جهدي هذا إلى:

إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها سر نجاحي و حنانها بلسم  
جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة.

-إلى اخي العزيز واختي وعمتي

-والى كل احبتي .

إلى كل اصدقائي جمعني بهمم القدر، إلى الذين قاسموني مقاعد الدراسة في

إلى كل من ساعدني في طبع هذه المذكرة

-إلى كل من نسيهم القلم ولم ينساهم القلب



# شكر وتقدير

أشكر أولاً وأخيراً الله تعالى الذي أسبغ علينا نعمه ظاهرة وباطنة، وأمدني

لا يطيب الليل إلا بشكرك. ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.

ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.

ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة...

ونصح الأمة... إلى النبي الرحمة والنور عليه

"سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام."

إلى الذين حملوا قدس رسالة في الحياة. وإلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع "أساتذتنا

الكرام."

أشكر كما نتوجه لشكر أستاذي الكريم الدكتور بزيو سليم قبل الإشراف على مذكري

إلى كل من ساهم في إرشادنا ولو بكلمة بسيطة بكل شكر والإحترام و التقدير.

كما اشكر زملائي في تخصص تدريب الرياضي وإلى كل شخص تعاوننا معنا في اتمام هذا العمل البحث

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ))

صدق الله العظيم

## فهرس المحتويات

| الصفحة | المحتويات        |
|--------|------------------|
| أ      | -الإهداء         |
| ب      | - الشكر والعرفان |
|        | -محتوى البحث     |
|        | -قائمة الجداول   |
|        | -قائمة الأشكال   |
|        | -مقدمة           |

### الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| 04 | 1-الإشكالية                 |
| 06 | 2-الفرضيات                  |
| 06 | 3- أهمية البحث              |
| 07 | 4- أهداف البحث              |
| 07 | 5- أسباب اختيار الموضوع     |
| 08 | 6-تحديد المصطلحات والمفاهيم |

### الجانب النظري

### الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 12 | -تمهيد                          |
| 13 | 1-ماهية النشاط البدني الرياضي   |
| 13 | 1-1-أهداف النشاط البدني الرياضي |

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 16 | 2-أنواع النشاط البدني الرياضي                                       |
| 17 | 3-خصائص النشاط البدني الرياضي                                       |
| 18 | 4-الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية                               |
| 18 | 4-1-الدوافع المباشرة لممارسة الرياضة                                |
| 18 | 4-2-الدوافع الغير مباشرة لممارسة الرياضة                            |
| 18 | 5-وظائف النشاط البدني والرياضي                                      |
| 20 | 6-ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره                              |
| 20 | 6-1-أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة المزاجية            |
| 20 | 6-2-أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب        |
| 21 | 6-3-ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية والسلوكية |
| 21 | 6-4-تأثير النشاطات البدنية والرياضية على السمات الشخصية             |
| 22 | 6-5-تأثير النشاط البدني الرياضي على بعض الوظائف الحيوية             |
| 22 | 7-شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي                                 |
| 23 | خلاصة                                                               |

### الفصل الثاني: الحجر الصحي

|    |                      |
|----|----------------------|
| 25 | -تمهيد               |
| 27 | 1- التباعد الاجتماعي |
| 28 | 2- الحجر الصحي       |
| 29 | 3-العزل              |
| 30 | الخلاصة              |

## الفصل الثالث: فيروس كورونا

|    |                        |
|----|------------------------|
| 32 | تمهيد                  |
| 33 | 1-فصائل فيروسات كورونا |
| 33 | 2-فيروس كورونا         |
| 33 | 3-اصل الفيروس          |
| 33 | 4- طرق انتقال الفيروس  |
| 34 | 5-اعراض الاصابة        |
| 36 | 6-لقاح فيروس كورونا    |
| 37 | خلاصة                  |

## الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 39 | تمهيد                     |
| 40 | 1-الدراسة الاستطلاعية     |
| 41 | 1-2-المنهج المستخدم       |
| 41 | 1-3-متغيرات البحث         |
| 41 | 1-4-مجتمع البحث           |
| 40 | 2- مجالات البحث           |
| 42 | 3- أدوات جمع بيانات البحث |
| 43 | 4- الطريقة المستعملة      |
| 61 | خلاصة                     |

## الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 57 | تمهيد                          |
| 58 | عرض ومناقشة النتائج            |
| 64 | مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات |
| 67 | خلاصة                          |
| 68 | الاستنتاجات                    |
| 70 | الاقتراحات والتوصيات           |
| 72 | ملخص البحث                     |
|    | قائمة المصادر والمراجع         |



## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول                                                  | رقم الجدول |
|--------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 41     | متوسط الأعمار و القياسات الانتربومترية المطبقة على عينة البحث | 01         |
| 47     | يبين قيمة مؤشر الكتلة الجسمية و درجة السمانة التي تقابلها     | 02         |
| 48     | يبين درجة السمانة عند الفرد                                   | 03         |
| 49     | يبين معامل الصدق الذاتي                                       | 04         |
| 58     | يمثل نتائج اختبار الجري 30 متر سرعة                           | 05         |
| 59     | يمثل نتائج اختبار القفز الأفقي للعينة التجريبية               | 06         |
| 60     | يمثل نتائج اختبار قياس الوزن للعينة التجريبية                 | 07         |
| 61     | يبين نتائج مؤشرات التطور البدني لعينة البحث صنف أصاغر         | 08         |

## قائمة الاشكال

| الصفحة | عنوان الاشكال                                                      | رقم الشكل |
|--------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 43     | يوضح الوسائل المستعملة في القياسات الوزن                           | 01        |
| 43     | يوضح الوسائل المستعملة من أجل إنجاز المهام المنهجية والتدريبية     | 02        |
| 58     | التمثيل البياني للمتوسط الحسابي لاختبار جري 30متر                  | 03        |
| 59     | التمثيل البياني للمتوسط الحسابي اختبار القفز                       | 04        |
| 61     | التمثيل البياني للمتوسط الحسابي اختبار قياس الوزن للعينه التجريبية | 05        |

### مقدمة:

انتشر فيروس كورونا المستجد في معظم دول العالم، ليصيب حوالي 99 مليون شخص وبدأت حالات العدوى تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الفم، والأنف، من خلال الكلام، والتنفس، والعطس، والسعال، وأيضاً، عن طريق لمس الفرد غير المصاب لأسطح أشياء تم لمسها من قبل شخص مصاب بالعدوى، فالفيروس يعيش على الأسطح وغيرها لحوالي يومين أو ثلاثة أيام على الأقل هذا ما ظهر حتى الآن. وتنتقل العدوى، أيضاً، من خلال استعمال الأماكن العامة، بخاصة في حالة عدم غسل اليدين، فيصاب الشخص من غير أن يعي ذلك يصيب فيروس كورونا الجهاز التنفسي للإنسان وللوقاية منه، هناك عدّة أمور يجب اتباعها، أهمها عدم الاحتكاك بشخص مصاب، وملازمة المنزل، وعدم الخروج إلا في الحالات الطارئة، كالمريض، أو لشراء الأدوية، والمواد الغذائية إذ يجب العمل من المنزل إذا أمكننا ذلك، وعدم السفر، تساعد تمارين الرياضة المنزلية في رفع اللياقة البدنية للأشخاص المحجورين في المنازل، وفي الترويج عنهم نفسياً، وفي تقوية أجهزة المناعة عندهم، وتخفيف نسبة تعرّضهم للمرض، وتهدف هذه الدراسة إلى تشجيعهم على القيام بالأنشطة، والتمارين البدنية، وإلى معرفة مدى تأثيرها عليهم صحياً، ونفسياً، وبدنياً.. وقد أظهرت النتائج أنّ الوقت المخصّص لممارسة الرياضة، علاوة على وجود أدوات رياضية، والاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، يساعد في التنمية البدنية والصحية، والنفسية، للأشخاص المحجورين، عدا عن مساعدتهم في القدرة على البقاء في المنزل بشكل أفضل .

توصي الإرشادات الصحية بضرورة البقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة بهدف الحد من انتشار فيروس كورونا؛ ولكن لا يعني ذلك البقاء في حالة من الخمول الذي يجر كثيراً من المشكلات الصحية. يمكن ممارسة كثير من الأنشطة داخل المنزل، والقيام بالمهام التي تتطلب الحركة البدنية والتي يفضلها الشخص؛ فكل ذلك يستعيد به الجسم محدودية الحركة بالخارج . تنبه الكثيرون إلى أن الحجر المنزلي لا ينبغي أن يجد من نشاطه البدني، وأن اكتساب الوزن يرتبط بزيادة مخاطر فيروس كورونا داخل الجسم؛ وهو ما جعلهم لا ينقطعون عن مسيرة التمارين الرياضية التي كانوا يمارسونها من قبل، أو أصبحت الرياضة ضمن أولوياتهم بعد أن كانت نوعاً من التسلية في أوقات الفراغ. بالرغم من أهمية التمارين الرياضية إلا أنها تتطلب الحذر وسط الجائحة الحالية . أهمية خاصة أصبح الحفاظ على نمط الحياة الصحي من التحديات الكبيرة التي تواجه الناس وسط جائحة فيروس كورونا الحالية، بجانب تحدي الحفاظ على قوة جهاز المناعة حتى يقوم بعمله بكفاءة وحماية الشخص من شدة أعراض كوفيد-19 في حال التقاط العدوى. في ظل الوضع الحالي من انتشار كبير للجائحة في جميع أنحاء العالم أخذ النشاط البدني أهمية خاصة؛ فهو يعزز وظيفة المناعة، ويقلل من الالتهاب وبالتالي يمكن أن يقلل من شدة العدوى وشدة أعراض كوفيد-19.

## مقدمة الدراسة

يساعد أيضاً على تحسين الأمراض المزمنة الشائعة، والتي ترتبط بشدة أعراض كوفيد-19. من ناحية أخرى تعتبر الرياضة والمهام الحركية من أفضل الطرق التي تهدئ التوتر والقلق ما يسهم في الحصول على صحة جسدية أفضل تتحدى الأمراض؛ فالنشاط البدني يعيد هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) إلى مستوياته الطبيعية ما ينعكس إيجاباً على الحالة النفسية والبدنية، وبالتالي كفاءة جهاز المناعة بالجسم . النشاط المطلوب تؤكد إرشادات منظمة الصحة العالمية أن أي قدر من النشاط البدني أفضل من لا شيء، حتى عندما لا يتم الوفاء بالحد الموصى به. تعتبر هذه رسالة إيجابية للغاية لكثير من الناس الذين لا يبلغ مقدار نشاطهم البدني حاليًا الحد الأدنى المطلوب. أهم توصيات النشاط البدني هي: من تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 عاماً عليهم ممارسة ما لا يقل عن 60 دقيقة / يوم من النشاط المعتدل إلى المكثف- يكون في الغالب الألعاب والرياضات الهوائية- على مدار الأسبوع. يجب ممارسة الأنشطة الهوائية القوية (مثل الجري)، وكذلك الأنشطة التي تقوي العضلات والعظام، كالقفز على سبيل المثال، على الأقل 3 أيام في الأسبوع. يجب أن يجد الأطفال والمراهقون من مقدار الوقت الذي يقضونه في الجلوس لا سيما مقدار الوقت الترفيهي على الشاشة مثل وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو . بالنسبة للبالغين وكبار السن، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة وإعاقات، ممارسة 150-300 دقيقة من النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة (مثل المشي السريع أو النشاط المناسب لحالة الشخص) ، أو 75-150 دقيقة من النشاط البدني القوي (مثل الجري) خلال الأسبوع، أو مجموعات مكافئة لكليهما حيث تعادل دقيقة واحدة من النشاط القوي تقريبًا دقيقتين من النشاط المعتدل. تتضمن أمثلة الأنشطة الهوائية المشي السريع أو صعود الدرج أو ركوب الدراجات أو السباحة أو الجري . يتم أيضاً تشجيع كبار السن الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكبر، على المشاركة في ”الأنشطة البدنية متعددة المكونات“ لمدة ثلاثة أيام أو أكثر في الأسبوع. من أمثلة الأنشطة متعددة المكونات الوقوف على قدم واحدة أثناء القيام بتمارين العضلة ذات الرأسين لتحسين التوازن وقوة عضلات الجزء العلوي من الجسم بشكل متزامن. غياب الأنشطة الرياضية المدرسية بشكل مفاجئ خلال وباء كوفيد-19؛ وكيف أثر ذلك في صحة المراهقين الذين كانوا يمارسون تلك الأنشطة الرياضية بشكل عام في مدارسهم وماذا حدث عندما عاد الرياضيون منهم إلى الرياضة المنظمة في ظل هذا الوباء كان هدف دراسة قام بها باحثون من كلية الطب بجامعة ويسكونسن. أجرى الباحثون الدراسة لتحديد تأثير ممارسة الرياضة خلال جائحة كوفيد-19 في صحة الطلاب الرياضي

# الفصل التمهيدي: التعريف بالبحر

### الإشكالية:

إنّ ممارسة الرياضة، والقيام بنشاط بدنيّ، يساعدان في الحفاظ على حالة صحيّة معيّنة، وضروريّة لمواجهة عواقب المرض السليبيّة، كالسكري، وارتفاع ضغط الدمّ، وأمراض القلب، والأوعية الدمويّة، والجهاز التنفسيّ، ولضمان شيخوخة نشطة. علاوة على التأثير النفسيّ للحجر الصحيّ، وآثاره السليبيّة، كالغضب، والارتباك، والاكتئاب، والإحباط،. وبما أنّه تمّ التأكيد على أنّ التمارين الرياضيّة، والنشاط البدنيّ هما علاج فعّال لمعظم الأمراض المزمنة التي تؤثر بشكل مباشر على الصّحة العقليّة، والبدنيّة، لذلك عُدت ممارسة الرياضة وقائيّة علاجية فهي ضروريّة لتحسين مكوّنات اللياقة البدنيّة، كالقوّة، والرشاقة، والمرونة، ولتحسّن اللياقة القلبية التنفسيّة، ولارتباطها بالوظائف الفيزيولوجيّة للدورة الدمويّة، والجهاز التنفسيّ، والعضلات، والعظام، والأعصاب، ولأنظمة الغدد، والجهاز الهضميّ، ولأجهزة المناعة. إنّ التمرين البدنيّ ضروريّ أثناء الحجر الصحيّ، لأنّ المحافظة على الوظيفة الفيزيولوجيّة لمعظم أعضاء الجسم يساهم بمواجهة العواقب العقليّة، والبدنيّة، الناتجة عن التباعد الاجتماعيّ، وقلة الحركة التي سببها فيروس كورونا ففي حالات الحجر المنزليّ الذاتيّ يكون جسمنا وعقلنا بحاجة إلى التمرين البدنيّ، للعمل بشكل صحيح وللمحافظة على المناعة، وعلى المساهمة في تقويتها، لأنّها تؤدي دورًا مهمًّا في تقوية جهاز المناعة، وفي تخفيض احتمال التعرّض للالتهابات، وفي القدرة على الشفاء، والتعافي بشكل أسرع في حال التعرّض للإصابة وتهدف، أيضًا، إلى حماية الجسم من السمّة، وعدم زيادة وزنه، وإلى رفع اللياقة البدنيّة، وتعزيز الثقة بالنفس، وإزالة التوتر، وتعديل المزاج، وإزالة الاكتئاب من المهمّ جدًّا، للمحافظة على صحّة الأشخاص، مزاوله نمط حياة رياضيّة نشطة، أثناء الحجر الصحيّ في المنزل، بخاصّة للذين لديهم مشاكل صحيّة، ولدى كبار السنّ يتوجّب، والحال هذه، على البالغين ممارسة التمارين الرياضيّة لحوالي 150 دقيقة في الأسبوع بوتيرة خفيفة، أو 75 دقيقة أسبوعيّة بوتيرة عالية، كالجري، والسير، وتمارين الضغط، والوثب، والقفز، والبطن، والاندفاع، والقرفصاء، والفخذين، والرفع، والانسدال، ووضعيّة اللّوح، وإطالة العضلات، وغيرها من التمارين. فممارسة الأنشطة، والتمارين البدنيّة الرياضيّة في المنزل، مهما كان نوعها، تبقى أفضل من عدمها، فهي تؤدّي إلى إفادة جسديّة، وعقليّة، وصحيّة، ونفسيّة، فقد سمحت بعض البلدان الخروج من المنزل للجري، والسير، أو ركوب الدرّاجة الهوائيّة حول المنزل كنشاط مساعد.

## الجانب التمهيدي

إنّ الأنشطة والتمارين الرياضية التي يمكن أن تمارس في المنزل كثيرة، ومتنوّعة، وهي ليست بحاجة إلى أدوات، ومساحات، فيمكن السير من غرفة إلى أخرى لدقيقتين، أو ثلاث، كلّ نصف ساعة تقريبًا، عدا الصعود، والنزول على الدرج، وممارسة التمارين، مستخدمين وزن الجسم، كتمارين السواعد لعشر مرّات متتالية من ضمن ثلاث مجموعات، والراحة لدقيقة، أو دقيقتين، بين كلّ مجموعة تمارين وأخرى أجبر فيروس كورونا الأشخاص على ملازمة الحجر المنزليّ، لعدم انتشار الوباء في ما بينهم، وللحفاظ على السلامة الصحيّة العامّة، فاتخذت دول العالم اجراءات مختلفة ومنها منع التجوّل، وعدم الخروج من المنازل إلّا في الحالات الطارئة القصوى. فوجد المواطن نفسه أمام نمط حياة جديد من الحياة، فُرض عليه، ما أدّى إلى قلة الحركة، وتغيير نظام النوم، وسوء تنظيم الوجبات الغذائية اليومية، وزيادة الوزن، والشعور بالأوجاع، وآلام الظهر والعضلات، وتقلّبات في الطبع والمزاج، والشعور بالملل، والكسل، ما زاد الرغبة عنده إلى الخروج من المنزل.

إنّ الحجر الصحيّ المنزليّ هو الخيار الأفضل للحدّ من العدوى السريعة الانتشار، لكن، قد يكون له آثار جانبية على صحّة المعزولين، خاصّة في تغيير نمط حياتهم، وسلوكياتهم، فيتوجّب عليهم القيام بأنشطة مختلفة لتمضية الوقت بالمفيد.

### التساؤل العام

ما اثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال فترة الحجر الصحي أثناء جائحة فيروس كورونا؟؟

### تساؤلات الفرعية

- هل يمكن للرياضة المنزليّة أن تساهم في الحفاظ على لياقة المواطن البدنيّة؟ أن تكون عامل تسليّة، وطريقة لتمضية الوقت بشكل صحيّ؟

- هل يمكن ان تساعد الرياضة المنزلية في هضم المواد الغذائية وتجنب الأمراض؟

- هل يمكن للتمارين الرياضية البدنيّة أن تؤدي دورًا إيجابيًا في مساعدة الإنسان على التزامه بالحجر المنزليّ من خلال ممارسة تمارين بدنيّة منزليّة؟

الفرضيات:

الفرضية الأولى:

إنّ الرياضة في المنزل في زمن "فيروس كورونا Covid-19" تساهم في رفع اللياقة البدنية عند الأشخاص المحجورين، والممارسة الجيدة للأنشطة الرياضية وتشعرهم بالنشاط، وتحافظ على وزنهم، وشكل جسمهم

الفرضية الثانية:

إنّ الرياضة في المنزل في زمن "فيروس كورونا Covid-19" تساعد الأشخاص المحجورين في عملية هضمهم للطعام، ونمط حياة، وفي تجنبهم المرض، والتعب، والأوجاع .

الفرضية الثالثة: إنّ الرياضة في المنزل، في زمن "فيروس كورونا Covid-19" تساهم في تنشيط العقل، والدهن، وتحسين المزاج، ودفع الأشخاص المحجورين إلى تمضية وقتهم بالمفيد من الأعمال، وتكسب نمط يومي منتظم ورفع قدرتهم على البقاء في المنزل لمدة أطول.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة من كونها دراسة جديدة لم يتم تناولها من قبل باحثين آخرين، وعلى أنّها تشجّع، وتحفّز الرياضيين على البقاء في المنزل، عبر تمضية الوقت بالأعمال المفيدة، وعدم الشعور بالملل والتعب، وألاً يتعرّضوا للإصابة بالفيروس، ولكونها، أيضاً، تبين أهمية ممارسة التمارين البدنية في المنزل، ممّا لها من فوائد صحية، وبدنية، ونفسية على الفرد



### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى ممارسة الرياضيين للنشاط الحركي والبدني في الحجر المنزلي، وإلى توجيههم، وحثهم على القيام بتمارين بدنية يومية، مهما كان عمرهم، من غير الحاجة إلى مساحات وأدوات، كذلك تهدف إلى تحليل العوامل التي تساهم في ممارسة الرياضيين للنشاط البدني في المنازل.

وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تقييم نمط الحياة وممارسة النشاط البدني خلال انتشار جائحة كورونا المستجد وفي 19 من خلال :

- التعرف على مدى تأثير جائحة كورونا على نمط الصحة والتغذية ونمط ممارسة الرياضة ونمط الحياة
- وضع الية محددة على اساس علمية لمحاولة التقليل من الاثار السلبية الناتجة عن تفشي جائحة كورونا
- الوصول الى النتائج والتوصيات التي يمكن من خلالها التعامل مع اي جائحة أو اي كارثة في المستقبل
- وضع آلية يتم من خلالها التعامل مع أي جائحة مستقبلاً

### أسباب اختيار الموضوع البحث

#### \*أسباب ذاتية:

إن اختيارنا لهذا البحث يعود لعدة أسباب منها:

- نقص المنشآت الرياضية
- أهمية ممارسة الرياضة ومشاهدات الفعاليات العالمية.

#### \*أسباب موضوعية:

- المشاكل التي يعاني منه الرياضيين وخاصة النخبة.
- نقص الإمكانيات لدى الكثير من الرياضيين
- الآثار السلبية الناتجة عن كوفيد 19: المادي والنفسي المهاري للاعبين.
- الغلق الكلي لجميع للمنشآت الرياضية وتوقيف الأنشطة الرياضية والنوادي مما أدى إلى عزوف الكثير من الرياضيين على ممارسة الرياضة بسبب عدم توفر المكان

### تحديد المصطلحات

#### النشاط الرياضي:

**1-1- تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجية يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعو و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقامها الفرد في حياته اليومية.

**1-2- تعريف النشاط البدني:** يقصد به المجال الكمي لحركة الإنسان وكذلك عممية التدريب والتنشيط و التربص في مقابل الكسل و الون والحمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، و التي يستخدم فيها بدنو بشكل عام و لقد أستخدم بعض العمماء تعبير النشاط البدني عمى اعتبار أنو المجال الرئيسي المشتمل عمى ألوان وأشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان و من نؤالء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنو كل الأنظمة الفرعية الأخرى(أمين أنور ، 2002، ص 22)

**1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي:** يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية لمظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيما و الأرفع من الأشكال الأخرى لمنشاط البدني و يعرف "مات فيف" بأنو نشاط ذو شكل خاص و هو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد ليا، و بذلك فعمى ما يميز النشاط الرياضي بأنو التدريب البدني بيدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ال من أجل الفرد الرياضي فقط و نما من أجل النشاط في حد ذاتو و تضيف "كوسوال" أن التنافس سمة أساسية تضيفي عمى النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي لمطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنو كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إيو، كما أنو مؤسس أيضاً عمى و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالندماج البدني الخالص ، ومن دونو ال يمكن أن نعتبر أي نشاط عمى أنو نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاة. و هذه القواعد تكونت عمى مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً و النشاط الرياضي يعتمد أساساً عمى الطاقة البدنية لممارس و في شكمو الثانوي عمى عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللاعب (محمد الحمامي، أنور الخولي، 1996ص20)

### مفهوم اللياقة البدنية :

يعرفها (KORYAKVRSKI) بأن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية والخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى (حنفي محمود مختار، 1980، ص 62-63) و حسب رأي كل من (BOCHER et LLARON) (من أمريكا وكذلك الخبيرين (PAVCK.FR) (KOZIK.J) من تشيكوسلوفاكيا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية (كمال درويش، محمد صبحي حسنين 1984 ص 35) ويرى بسطويسي وعباس صالح في مصطلح و مفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية، القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته و نموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة و الرشاقة، أما المدرسة، الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح، 1984. ص 241)

### الحجر الصحي:

والحجر الصحي (quarantine) إجراء يخضع له الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معد، وهذا إذا أصيبوا بالمرض أو لم يصابوا به.

وفي الحجر الصحي يُطلب من الأشخاص المعنيين البقاء في المنزل أو أي مكان آخر لمنع المزيد من انتشار المرض للآخرين، ولرصد آثار المرض عليهم وعلى صحتهم بعناية.

قد يكون الحجر الصحي في منزل الشخص، أو منشأة خاصة مثل فندق مخصص، أو المستشفى.

وخلال الحجر الصحي يمكن للشخص القيام بمعظم الأشياء التي يمكنه القيام بها في منزله ضمن قيود الموقع الذي يتواجد فيه. وفي العادة يطلب منه أخذ درجة الحرارة وتقديم تقرير يومي إلى السلطات

## الجانب التمهيدي

الصحية حول ما يشعر به. كما يتم إعطاء تعليمات للشخص حول ما يمكن أن يفعله أو لا يفعله مع أفراد الأسرة

### فيروس كورونا:

فيوسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان. ومن المعروف ان عدد من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزالت البرد الشائعة إلى الأمراض الشديدة وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا هذا الفيروس وهذا المرض المستجد وقد ظهر في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر 2019 . أعراض مرض كوفيد - 19 الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا بعض المرضى من الآلام وألوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص من المرض دون الحاجة إلى علاج من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد عاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا 19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة.. وينبغي لأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة من الأشخاص الذين أ التنفس التماس الرعاية الطبية

الفصل الأول

النشاط البدني

الرياضي

## تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة التي تكون التلميذ من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، كما يعتبر ميدان من ميادين التربية العامة حيث يزود الفرد بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته، حيث يكسب النشاط البدني الرياضي طابعا خاصا وهدفا في بناء المجتمعات، حتى صار عاما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونمطه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها. بدأت ملهسته تأخذ مكانها في عصرنا هذا حيث أصبحت كمادة منهجية في المدارس باعتباره جزء متكامل من التربية العامة

### 1- ماهية النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً وأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور الخولي بأنه نشاط بشكل خاص وهو جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها .(أمين أنور الخولي. 1991. ص.23)

**1-1- أهداف النشاط البدني الرياضي :** يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عنصراً فعالاً في المجتمع، فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة والعناية لجسمه والنمو المستقر، واتجه النشاط البدني الرياضي اليوم اتجاهها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم وتنمي الثقة بالنفس ولذلك يجد النشاط البدني الرياضي أغراض كثيرة متعددة وأهمها ما يلي :

**1-1-1- هدف التنمية البدنية :** يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة ، (أمين أنور الخولي. ط1. 1991. ص. 29) ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة، ويتضمن هذا الغرض قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضاً مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتمثل في ما يلي :

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم السليم.
- السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن.

**1-1-2- هدف التنمية النفسية :** في هذا استلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول ويغلب عليه

الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى، وفي أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات إنما يحاول أن يحقق أهداف موضوعية. ويحقق النشاط البدني الرياضي كلا من اللذة والارتياح وحين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته وتسيطر الذات على الميدان كله، وتخضع لأي فراغ نفسي وهي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته والأدوات (عصام عبد الخالق، التدريب. 1991. ص14)

**1-1-3-هدف التنمية المعرفية:** حيث تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم، التطبيق، التحليل، التركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها مثل: (عصام عبد الخالق، التدريب. 1991ص.15)

-تاريخ الرياضة وسير الأبطال.

-المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

-مواصفات الأدوات والأجهزة.

-قواعد اللعب ولوائح المنافسات.

-طرق الأداء الفني والمهارات وأساليبها.

-الخطط واستراتيجيات المنافسة.

-الصحة الرياضية والوقاية.

-أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن

**1-1-4-هدف التنمية الحركية:** في ممارستنا للحركات الرياضية نحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة ومفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق والمنظم الذي يقوم به الجهاز العصبي ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث نعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم الحركية:

-المهارات الحركية.

-الكفاية الإدراكية الحركية.

-المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.

-المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة والترويح عن النفس أثناء الفراغ وأنشطة الترويح. (ليلى

يوسف ، 1910.. ص23)

**1-1-5-هدف التنمية الاجتماعية:** إذ تعد التنمية الاجتماعية غير البرامج والنشاطات البدنية

الرياضية



أحد أهداف المهمة والرئيسية، فأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية، للرياضة عدد كبير من القيم والميزات المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية ومن بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني :

-الروح الرياضية.

-التعاون.

-الانضباط الذاتي.

-اكتساب المواطنة.

-تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق

تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية. ( ليلي يوسف ، 1910.. ص24)

**1-1-6 هدف التنمية الترويحية:** تشير الأصول الثقافية للنشاطات الرياضية إنها تنشأت بهدف التسلية، المتعة الترويحية تشغل أوقات الفراغ، ولا تزال تحتفظ بها كإحدى أهم أهدافها، فهي ترمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذا إثارة اهتماماته بالأنشطة الرياضية و تشكيل اتجاهات ايجابية نحوها(ليلي يوسف ، 1910.. ص24)، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحاً يستمتع به الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والاجتماعي. وتتمثل التأثيرات الايجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي:

-الصحة واللياقة البدنية.

-البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.

-نمو العريقات الاجتماعية السليمة.

-إتاحة فرص الاسترخاء وا ازالة التوتر والتنفس المقبول.

-التخلص من الضغوطات اليومية للحياة.

-الراحة النفسية. (عصام عبد الخالق. ط 1.1991. ص. 17-18)

2-أنواع النشاط البدني الرياضي :ينقسم النشاط البدني الرياضي إلى :

2-1-النشاط البدني التنافسي :يستخدم تعبير المنافسة موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها وتحقق عندها بتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام قوانين الألعاب، وقوانين التنافس والروح الرياضية. (أمين أنور الخولي. ط 1. 1991. ص193) فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس ويسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

### 1-الايجابية:

-تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية.

-التحلي بالروح الرياضية.

-تنمية روح التعاون.

-احترام الخصم والتنافس بشرف

### 2-السلبية :

يتضمن النشاط البدني الرياضي التنافسي هدفان سلبيان وهي كالأتي :

-تحول المنافسات الرياضية إلى صراع قد يخرج عن حدود القيم البشرية.

-الاستعانة بأساليب بعيدة عن القيم الرياضية كالعنف والعدوان والغش.

2-2-النشاط البدني النفعي :وهي الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد من الناحية النفسية

والاجتماعية والبدنية والصحية، (عصام عبد الخالق.. ط . 2. مصر: . 1991. ص 31) مع إن كل

أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية نذكر منها :

أ - (التمرينات العلاجية :وهذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية خاصة المعدة لهذا

الغرض

والمزودة بمختصين مؤهلين أيضا.

ب - (التمرينات الصباحية :

تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشارا والأقل من حيث أنها لا تحتاج إلى مسافات كبيرة أو وقتا طويلا لإجرائها، وتشمل معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 1 إلى 10 تمرينا.

ت - (تمرينات الراحة النشطة : هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج أثناء فترة الراحة، وهي تزاوّل بشكل فردي أو جماعي.

ث - (المسابقات الرياضية المفتوحة : وتؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية، وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

ج - (المهرجانات الرياضية : تعد فرصة لنشر الوعي بين إعداد كبيرة في مسابقة واحدة.

2-3- النشاط البدني الترويحي : الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة

والرضا ويتصف بمشاعر ايجابية كالانجاز والإجادة والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيم الذات وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما انه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية ويتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون اجتماعيا. وتتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح،)

كمال درويش، أمين أنور الخولي. 1992- ص. 43.44.45) فطالما استخدمها الإنسان كالمثمة ووسيلة ونشاطا ترويحي في وقت فراغه ويعتقد رائد الترويح أن دور المؤسسات الترويحية وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة. ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق مايلي :

- إتاحة فرص الاسترخاء وا ازالة التوتر.

- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء.

- التقدير والقيم الجمالية

3- خصائص النشاط البدني الرياضي : يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص أهمها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد والمجتمع.

- يتسم النشاط البدني الرياضي بصورة توضح التدريب ثم التنافس.

- يعتبر التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط البدني الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية التي يحتاجها.
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث كثير من الأمور الحياتية. (عصام عبد الخالق 1910. ص47.48)
- يحتوي النشاط البدني والرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد في ذهنه.
- النشاط البدني الرياضي له اثر واضح أثناء الفوز والهزيمة وما يرتبط بكل منهما من النواحي السلوكية.

#### 4-الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية:

##### 4-1-الدوافع المباشرة للممارسة الرياضية:

- الإحساس بالزمن والإشباع بسبب النشاط البدني الرياضي الممارس.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة والجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصدورية والتي تتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسة.

##### 4-2-الدوافع الغير المباشرة للممارسة الرياضية:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق النشاط الرياضي.
- السعي عن طريق ممارسة الرياضة إلى الاستعداد للعمل والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم له بالممارسة الرياضية.

#### 5- وظائف النشاط البدني الرياضي:

##### 5-1-النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة :

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم، ومن نشاط يعود عليه بالصحة والعافية رغم وجود كثير من أنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا انه لا يجب أن تكون بداية النشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة للتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة، ولكن لا يمكن أن تكون هذه النشاطات وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة (فؤاد البهي السيد، الذكاء ، 1919.ص38).

**5-2- النشاط البدني الرياضي للتنشيط الذهني :** إن الفرد إذا أقبل على نشاط بدني رياضي بحيوية وصدق ويكون في حالة تهيؤ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول . كما يبدو منطقيا أن يتفوق الممارسون للأنشطة الرياضية في القدرة العقلية لأن مجالات الرياضة زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، (فؤاد البهي السيد، الذكاء ، 1919.ص39). الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة وبالتالي تنمية وتطوير التفكير والذكاء العام ويعني هذا أن النشاط البدني الرياضي يساهم في الإنتعاش الذهني واستخدامه أكثر فائدة وتأثيرا. كما يعمل على فتح العقول وتقوية العضلات بالإضافة إلى أن ألوان النشاط البدني الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط وإنما يصاحبها اكتساب كثير من المعلومات ذات الأهمية البالغة في الثقافة العامة .

**5-3- النشاط البدني لتنمية الفكر :** إن للأداء الرياضي الحركي جانبين، الأول فكري ويتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها، وتحديد غرضها ومسارها (القوة، السرعة، الاتجاه....). وهذا التحديد العقلي مما يسمى بالتوقيع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية. والجانب الآخر علمي هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد وصاغها عقليا على ضوء رؤيته المسبقة للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي (علي عمل المنصوري. ط.2: .1912- ص42) والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغتها من طرف العقل وابعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحها، فكلما كان التفكير سلميا كلما كان الأداء ناجحا محققا لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي الحركي لا يتم بصورة آلية ولكن يتناسب مع التفكير الذي يؤثر فيه ويتأثر به، وهنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير

**5-4- النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة :** والمؤكد أن يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة بارزة بين وسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من الوحدة والتوتر العصبي. ويرى RYDON أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تحقق من وطأتها عن طريق النشاط البدني، وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معاملة ممتازة يستطيع الفرد أن يمارس فيها التحكم في العواطف وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة الناتجة من قبل (يحيى المنصوري ط1. 1911- ص30)

**5-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:** لا يقتصر النشاط الرياضي على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط وانما يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي واث اراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في مجال الرياضة فحسب بل في مجال الحياة كلها.

**5-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:** إن الجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان

والجهودات البدنية الاعتيادية هي محدودة ومتكررة، وهذا يجعل الإنسان يفقد تدريجيا مرونته وحساسيته وقدرته، ويقع فريسة للأمراض مثل(السمنة) ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، الأمراض التنفسية. ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ولكنه وقف عاجزا أمام الكثير من الأمراض الأخرى والراجعة لانتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما يجعله يتجه إلى مزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على القيام بواجباته الإنسانية لأن ذلك يتطلب منه القدرة الكبيرة على اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. (عبد العظيم قياز. 1912- ص. 39)

**6- ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره:**

**6-1- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة المزاجية:** المزاج حالة الفرد الانفعالية أو القابلة للانفعال ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقاييس الحالة المزاجية، ويتكون هذا المقياس من 11 مقياس يقيس أبعاد التوتر والقلق والاكتئاب والحزن والغضب والعدوان والحيوية والنشاط والتعب والكسل والاضطراب والارتباك، وهي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الممارس للنشاط البدني والرياضي، وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة النشاطات الهوائية مثل الجري والمشي والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى الأساسية. (أسامة كامل راتب 1991. ص. 23)

**6-2- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب:** يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت

الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6% وهو أكثر عند النساء من الرجال بنسبة 21% وغالبا ما يبدأ بين الشباب والمراهقة وتشير نتائج قام بها "دشمان DICHMANE" على عينة قوامها 1551 طبيا أمريكيا أن 55% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب. ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني والرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة للاعتبارات التالية: (أسامة كامل راتب 1991. ص. 25)

-تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

-تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي

### 6-3- ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية والسلوكية: يعتبر الانفعال بوجه

عام مظهرا لفقدان الاستقرار أو التوازن في الفرد ومحيطه الاجتماعي كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن وتجدد الإشارة إلى أن الآراء الكلاسيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكلا الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل الاستمتاع والسعادة والرضا والحماس وغيرها. لقد حاول كارتر 1911 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني التي تحسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: زيادة كفاية الذات والحصول على فرص الاتصال بالمجتمع

### 6-4- تأثير النشاطات البدنية والرياضية على سمات الشخصية: يبين تأثير النشاط البدني الرياضي

على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني وهو أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتباره وسيلة لتنفس الطاقة وأنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب. وقد أظهرت نتائج عديدة من البحوث التي أجريت في هذا المجال أن هناك فروق تميز الممارسين للنشاط البدني والغير ممارسين له، فعلى سبيل المثال أظهر "ستو تشور 1511 SETCHORD" و "مورقان 1551 MORGAN" أن الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني تجد بينهم فروق والمتمثلة في:

-الثقة بالنفس.

-انخفاض القلق.

-الاستقرار الانفعالي.

-روح المسؤولية .(أسامة كامل راتب 1991. ص24)

**6-5- تأثير النشاط البدني الرياضي على بعض الوظائف الحيوية :** يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فزيولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة للإرادة الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على مدى الايجابية تلك التغيرات بما يحقق التكيف لأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني(بهاء الدين إبراهيم السلامة.. الحركي. 1990. ص4)

**7- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي:**

**7-1- شروط جسدية :** تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط بدني رياضي وتتضمن سلامة الجسم كل من المنظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، العظام العضلات، الطول، الوزن والحالة العصبية، وتشترط هذه الممارسة النشاطات البدنية في حين الأفراد الذين يتكون لديهم انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم.

**1-2- شروط ذاتية :** تتمثل في الاستعداد النفسي أو استعداد الفرد وميوله ورغبته في ممارسة النشاط البدني

الرياضي وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميوله لأداء هذا النوع من الرياضة .

**1-3- الشروط المادية :** تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب والمناهج والتنظيم لكي يمارس النشاط البدني الرياضي، يجب مراعاة بعض العوامل تتمثل في :

-مراعاة نمو الأطفال والأفراد.

-الجنس.

-المستوى العلمي.

-المناهج(محمد عادل خطاب. 1911. ص112)



## الخلاصة:

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها، ومتفق على أثارها الايجابية التي هي كثيرة على الإنسان والتي تتجلى في البروز البيولوجي والاجتماعي والثقافي وهي تساهم في تربية وتكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمعاملة ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يتحقق معه السعادة والصحة. فالنشاط البدني الرياضي يسعى ويحاول دوماً إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى رفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد، بشكل سهل السيطرة على حركاته ومهاراته التي تمكنه أن يتكيف مع مجتمعة حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقة تخترق الاعتراف فتصبح شيئاً فشيئاً حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي

الفصل الثاني

الحجر الصحي

## تمهيد:

كان للحجر الصحي دور كبير في التصدي للعديد من الأمراض التي حصدت أرواح الملايين على مر التاريخ، وفي ظل عدم توافر علاج أو لقاح مؤكد لجائحة كوفيد-19، اتجهت حكومات بعض الدول إلى فرض الإجراءات التقييدية، مثل العزل والتباعد الاجتماعي والحجر الصحي، للحفاظ على الصحة العامة، بالإضافة إلى تدابير وقائية أخرى، كغلق المدارس وبعض أماكن العمل والمراكز التجارية والمساجد، ووضع قيود على السفر، وتعليق الكثير من الأنشطة. وفي مراجعة منهجية جديدة لعدد من الدراسات التي بحثت تأثير الحجر الصحي على انتشار فيروس كورونا الجديد، أظهرت هذه المراجعة أن نظم المحاكاة الخاصة بسيناريوهات الحجر الصحي كشفت عن أنه يؤدي دوراً حيوياً في التحكم في انتشار مرض كوفيد-19، مقارنةً بأي تدابير وقائية أخرى تطبق من دونه

يُعد العزل والحجر الصحي من الاستراتيجيات الشائعة للصحة العامة المستخدمة للمساعدة في منع انتشار الأمراض شديدة العدوى. ويُبقى العزل والحجر الصحي الأشخاص المرضى أو من تعرضوا إلى مرض شديد منعزلين عن الأشخاص غير المصابين. ما الفرق بين العزل والحجر الصحي؟

العزل عبارة عن إستراتيجية نلجأ إليها لعزل المصابين بمرض مُعد عن الأشخاص الأصحاء. أما يقيد العزل من حرّاة المرضى للمساعدة في عدم انتشار مرض معين. ويمكن رعاية الأشخاص المعزولين في منازلهم أو المستشفى أو منشآت الرعاية الصحية المخصصة. ويتم اللجوء إلى الحجر الصحي لعزل وتقييد حرّاة الأشخاص الذين يُحتمل تعرضهم لمرض مُعد ولكن لا تظهر عليهم الأعراض لنرى هل أصيبوا بالمرض أم لا. وقد يكون هؤلاء الأشخاص معدين وقد لا يكونون آذلك .

يمكن اللجوء إلى الحجر الصحي عندما :يتعرض شخص أو مجموعة أفراد معروفة إلى مرض شديد الخطورة وشديد العدوى؛ تتوفر موارد الرعاية للأشخاص المحجور عليهم؛ تتوفر الموارد لتنفيذ والمحافظة على الحجر الصحي وتلقي الخدمات الضرورية. هناك العديد من إستراتيجيات المكافحة التي يمكن استخدامها.

وتشتمل هذه الاستراتيجيات على :الحجر قصير المدى، وهو الحبس في المنزل طواعية .المنع من السفر بالنسبة للأشخاص الذين قد يُحتمل إصابتهم .المنع من التحرك داخل وخارج المنطقة وقد تشتمل الإجراءات الأخرى لمكافحة انتشار المرض على المنع من التواجد في أماكن التجمعات (مثل الأحداث المدرسية)؛ و إلغاء الأحداث العامة؛ و تعليق التجمعات العامة وغلق الأماكن العامة (مثل المسارح)؛ و إغلاق أنظمة النقل الكبيرة أو عمل تقييدات أأبر في السفر بالجو أو السكك الحديدية أو البحر . ما هي الإجراءات الأخرى التي يمكن أن تتخذها إدارة الصحة العامة لمنع انتشار الأمراض شديدة العدوى؟ هناك أدوات أخرى بالإضافة إلى العزل والحجر الصحي يمكن لإدارات الصحة العامة أن تلجأ إليها لمنع انتشار الأمراض شديدة العدوى .وتشتمل على تحسين رصد الأمراض ومتابعة الأعراض

التشخيص والعلاج السريع لمن أصيبوا بالمرض العلاج الوقائي للأشخاص المحجور عليهم مثل اللقاحات أو الأدوية اعتماداً على نوع المرض . يتم إجراء العزل والحجر الصحي في معظم الحالات بطوعية آاملة. أما يتطلب تنفيذ إجراءات العزل والحجر الصحي الثقة والمشاركة من قبل العامة ولكن يمتلك المسؤولون الفيدراليون ومسؤولو الصحة المحلية السلطة لفرض العزل والحجر الصحي داخل حدودهم . يُعد العزل إجراءً حديثاً تلجأ إليه المستشفيات في الحالات المرضية المعدية مثل مرض السل. وفي عام 2003 عندما تفشى مرض سارس العالمي (الالتهاب الرئوي اللائمطي الحاد)، تم عزل المرضى في الولايات المتحدة حتى أصبحوا غير معدين تماماً. وقد مكن هذا التصرف المرضى من تلقي الرعاية المناسبة أما ساعد في الحد من انتشار المرض. وأيضاً تم رعاية الأشخاص المرضى الذين يعانون من شدة المرض في المستشفيات بينما تم رعاية الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة في المنزل. وطلب من الأشخاص المعالجين في المنزل أن يتجنبوا الاتصال بالأشخاص الآخرين وأن يبقوا في المنزل حتى يصبحوا غير معدين تماماً. وأيضاً نصحت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الأشخاص الذين تعرضوا إلى المرض ولكن لم تظهر عليهم الأعراض أن يجسوا أنفسهم (أو بعبارة أخرى، أن يبقوا في المنزل) وأن يتابعوا الأعراض على أنفسهم وأن يطلبوا التقييم الطبي إذا ظهرت عليهم الأعراض. وآان هذا فعالاً في مكافحة انتشار المرض

لتباعد الاجتماعي. يعني إبقاء مسافة بينك وبين الآخرين خارج نطاق أسرتك لمنع انتشار المرض.

الحجر الصحي. يعني فصل فئة من الناس عن الآخرين وتقييد حركة الأشخاص الذين تعرضوا أو ربما قد تعرضوا للمرض حتى تتسنى مراقبتهم للتحقق من إصابتهم بالمرض. .

(<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

العزل. فصل المرضى عن الأصحاء لمنع انتشار المرض.

### التباعد الاجتماعي

من المحتمل أنك كنت تمارس التباعد الاجتماعي، والذي يطلق عليه البعض التباعد الجسدي، أثناء جائحة كوفيد 19. على سبيل المثال، على الأرجح أنك ملتزم أصلاً بالتباعد الاجتماعي من خلال ترك مسافة 6 أقدام (2 متر) على الأقل بينك وبين الآخرين خارج المنزل، ومن خلال تجنب المجموعات الكبيرة. اتبع إرشادات السلامة الخاصة، كتلك المتعلقة بالتباعد الاجتماعي، حسب تعميمات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في الولايات المتحدة، ومنظمة الصحة العالمية (WHO) والدائرة الصحية المحلية في منطقتك.

### الحجر الصحي

قد يطلب الأطباء أو مسؤولو دوائر الصحة المحلية من الناس حجر أنفسهم صحياً أو يلزمونهم بذلك إذا اشتبهوا بتعرضهم لكوفيد 19، أو إذا خالطوا شخصاً مصاباً بكوفيد 19 مؤخراً. تعني المخالطة اللصيقة أنك كنت ضمن مسافة 6 أقدام (2 متر) من شخص مصاب بكوفيد 19. يمكن أن يساعد الحجر الصحي في منع نشر مرضى كوفيد 19 للعدوى قبل أن يشعروا بالمرض أو تظهر عليهم الأعراض. ينطوي الحجر الصحي على البقاء في منشأة معينة أو البقاء في المنزل. وينتهي الحجر الصحي على الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد 19 بعد انقضاء المدة المطلوبة. بشكل عام، بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا سابقاً بكوفيد 19 خلال الأشهر الثلاثة الماضية أو الذين تلقوا اللقاح بالكامل، فإنهم لا يحتاجون إلى الحجر الصحي في حال مخالطتهم لشخص مصاب بكوفيد 19. إذا حجرت نفسك في المنزل بسبب الاشتباه بتعرضك لكوفيد 19 أو في حال خالطت شخصاً مصاباً به، فإن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) توصي بمراقبة الأعراض مع اتباع التعليمات أدناه:

ابق في المنزل لمدة 14 يوماً. قد تتضمن الخيارات الأخرى إنهاء الحجر الصحي بعد 10 أيام إذا لم تكن لديك أعراض وتعذر إجراء الاختبار، أو إنهاء الحجر الصحي بعد 7 أيام إذا تلقيت نتيجة اختبار سلبية. ومع ذلك، استمر في مراقبة الأعراض لمدة 14 يوماً.

راقب وانتبه للعلامات والأعراض الشائعة، مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس.

أبقِ مسافة 6 أقدام (2 متر) بينك وبين الآخرين.

ابقَ بعيداً عن الآخرين قدر الإمكان، خاصةً الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة في حال إصابتهم بالعدوى. ارتدِ كمامة إذا لم تتمكن من تجنُّب مخالطة الآخرين.

اعزل نفسك في المنزل إذا شعرت بالمرض. واتصل بطبيبك إذا ساءت الأعراض.

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>)

### العزل

قد يتخذ الأطباء أو الدوائر الصحية المحلية احتياطات عزل خاصة للتعامل مع كوفيد 19. ومن المحتمل أن يطلبوا أو يُصدروا تعليمات بضرورة عزل المصابين بكوفيد 19 أو عزل الأشخاص الذين بدت عليهم أعراض الإصابة به. ومن المحتمل أيضاً أن يُطلب من الأشخاص الذين ليست لديهم أعراض ولكن ثبتت إصابتهم بكوفيد 19 أن يلتزموا بعزل أنفسهم. تتوفر لدى المستشفيات وحدات عزل صحي مخصصة للحالات الشديدة. لكن الأطباء قد ينصحون العديد من المصابين بأعراض كوفيد 19 خفيفة بالعزل الذاتي في منازلهم.

أثناء العزل الصحي في المنزل، ينبغي عليك الابتعاد عن أفراد الأسرة والحيوانات الأليفة. ارتدِ كمامةً عندما تكون بالقرب من الآخرين. تجنَّب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى. واستخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين إن أمكن. وإذا تفاقمت الأعراض، اتصل بطبيبك لاستشارته. اتبع توصيات طبيبك ودائرة الصحة المحلية فيما يخص تحديد الوقت المناسب لإنهاء عزلتك. يمكن أن تساعد هذه التدابير في الحد من انتشار كوفيد 19

(<http://www.emro.who.int/ar/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adultsduring-the-covid-19-outbreak.html>)

## الخلاصة:

الحجر الصحي " هو تقييد نشاط الأشخاص الذين يشتبه في إصابتهم، أو فصل هؤلاء الأشخاص عن غيرهم، بطريقة تؤدي إلى الحيلولة دون انتشار العدوى ويكون الحجر في ( منشأة مخصصة أو في المنزل) مع توفر اشتراطات معينة. ويستهدف الحجر الصحي الأشخاص الأصحاء الذين لا تظهر عليهم أي أعراض وقد يكونوا تعرضوا للإصابة وفي الوضع الحالي لمرض كورونا (كوفيد- 19) يستهدف القادمين من خارج المنطقة وليس لديهم أي أعراض، أما "العزل الطبي" فيعرف بأنه فصل الشخص المصاب أو المشتبه بإصابته بمرض معدي بطريقة تحول دون انتشار العدوى ويكون العزل إما في المستشفى أو في منشأة مخصصة



# الفصل الثالث

## فيروس كورونا

تمهيد:

في 31 ديسمبر من عام 2019م تم إبلاغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الصين بحالات الالتهاب الرئوي المسبب لمرض غير معروف تم اكتشافه في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، وتم إعلان فيروس (كورونا الجديد) على أنه الفيروس المسبب لتلك الحالات من قبل السلطات الصينية يوم 7 يناير 2020م

### 1- فصائل فيروسات (كورونا)

التي تم اكتشافها حتى الآن والتي يمكن أن يصاب البشر بالعدوى بها من مصدر حيواني انتقل فيروس (كورونا) المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (الوحييم) السارس (من ققط الزباد إلى البشر في الصين عام 2002م، وقد انتقل فيروس (كورونا) المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية-MERS) (CoV من الإبل إلى البشر في المملكة العربية السعودية عام 2012م. كذلك انتقل فيروس كورونا (كوفيد-19) من فصيلة فيروسات (كورونا)، وكان له ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان الصينية. وهناك العديد من سلالات فيروس (كورونا) الأخرى المعروفة التي تسري بين الحيوانات دون أن تنتقل العدوى منها إلى البشر حتى الآن. فيروس كورونا (كوفيد-19)

### 2- فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

يُختصم لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضا تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) (ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد SARS-CoV). ( ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019م وقد تحول كوفيد-19 إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

### - تحديد نوع الفيروس

تم التعرف على الفيروس عن طريق التسلسل الجيني.

### 3- أصل هذا الفيروس

يعتقد أن فيروس (كورونا) الجديد مرتبط بالحيوان؛ حيث إن أغلب الحالات الأولية كان لها ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

### 4- طرق انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19)

ينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب كوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. وتنتقل العدوى

عن طريق القطيرات عندما يخالط شخص شخصاً آخر تظهر لديه أعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس) مخالطة لصيقة) في حدود مسافة 2 متر) مما يجعل هذا الشخص عرضة لخطر تعرض أغشيته المخاطية (الفم والأنف) أو ملتحمته (العين) لقطيرات تنفسية يحتمل أن تكون معدية. وقد تنتقل العدوى أيضاً عن طريق أدوات ملوثة توجد في البيئة المباشرة المحيطة بالشخص المصاب بالعدوى. وعليه، فإن العدوى بالفيروس المسبب لمرض (كوفيد-19) يمكن أن تنتقل إما عن طريق المخالطة المباشرة لأشخاص مصابين بالعدوى أو المخالطة غير المباشرة بملامسة أسطح موجودة في البيئة المباشرة المحيطة أو أدوات مستخدمة من الشخص المصاب بالعدوى (مثل سماعة الطبيب أو الترمومتر). يمكن أن ينتقل فيروس كورونا بعدة طرق مما يؤدي إلى الإصابة به مثل:

• زفير أو سعال شخص مصاب بـ كوفيد-19.

• لمس الأسطح الملوثة بقطرات من سعال أو زفير شخص مصاب ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه.

• من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب

بكوفيد-19.

• عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين.

## 5- أعراض الإصابة

تُعرف أعراض الإصابة بـ كوفيد-19 على أنها أي شعور بالمرض أو تغير جسدي ناتج عن الإصابة بفيروس كورونا، والتي من الممكن أن تظهر خلال يومين إلى أربعة أيام تقريبا من التعرض له.

وتسمى الفترة التي تلي التعرض للفيروس وتسبق ظهور الأعراض "فترة الحضانة". وتختلف هذه

الأعراض وحدتها من شخص لآخر، فمن أبرز أعراض الإصابة وأكثرها شيوعاً:

• الحمى

• السعال الجاف

• ضيق التنفس

كما يمكن أن تشمل أعراضاً أخرى منها:

• الصداع

• التعب

• آلام الحلق

• القشعريرة

• آلام العضلات

• فقدان حاسة التذوق أو الشم

ولا تعتبر تلك الأعراض شاملة، فقد تم تسجيل أعراض أخرى ولكن كانت أقل شيوعاً، مثل الغثيان والقيء والإسهال (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>) يمكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد-19 بين خفيفة جداً إلى حادة. وقد يصاب بعض الأشخاص بأعراض قليلة فقط، وقد لا تكون لدى بعض الأشخاص أي أعراض على الإطلاق. يصاب الأطفال عادةً بأعراض مشابهة للبالغين، وتكون حدة مرضهم عموماً خفيفة. قد يعاني بعض الأشخاص من تأزم الأعراض، مثل تفاقم ضيق النفس وتفاقم الالتهاب الرئوي، بعد حوالي أسبوع من بدء الأعراض. علماً بأن معظم الأشخاص المصابين بفيروس كورونا الجديد يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها

### 5-1- الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض

يعتبر كوفيد-19 مرضاً جديداً وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطورة التي قد تزيد من حدة الأعراض ومضاعفاتها. ولكن استناداً إلى المعلومات المتوفرة حالياً والخبرة السريرية، فقد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من الحالات الطبية التالية أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض

- المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة المفرطة وأمراض الكلى أو الكبد المزمنة.
- المصابين بالفشل الكلوي وأمراض السرطان.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.
- ومن الممكن أن تتضمن المضاعفات الصحية ما يلي:
- التهاب الرئة ومشاكل التنفس
- فشل عدة أعضاء في الجسم

- مشاكل القلب
- الجلطات الدموية
- إصابة حادة بالكلى
- التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية

### 6- لقاح أو علاج مرض كوفيد-19

يوجد اليوم لقاح أو دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-19 للأشخاص الغير مصابين.

اما الأشخاص المصابين قد يحتاجون إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج من مضاعفات المرض. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

### 6-1- التعافي من كوفيد-19

قد يستغرق التغلب على المرض مدة أسبوعين، ويعتبر هذا متوسط مدة الشفاء للحالات الخفيفة والمتوسطة. أما بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الحالات الشديدة أو الحرجة، يمكن أن يستغرق الشفاء ما يصل إلى 6 أسابيع.

تنص الإرشادات على أنه يجب عزل المصاب حتى تتحقق العلامات التالية:

- عدم الإصابة بالحمى لمدة 72 ساعة (3 أيام) دون استخدام دواء يخفض الحمى.
- تحسن في أعراض المرض بشكل عام، على الرغم من أنها قد لا تختفي تماما.
- نتيجة سلبية للاختبارات المخبرية بفارق 24 ساعة بينهما .

(<http://www.emro.who.int/ar/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adultsduring-the-covid-19-outbreak.html>)

### 6-2- المناعة بعد التعافي

لا يوجد حتى الآن دليل على أن المتعافين من كوفيد-19 لديهم مناعة من الإصابة مرة أخرى. فلا يزال العلماء والباحثين ينظرون في كيفية استجابة الجهاز المناعي للشخص وما إذا كان يمكنه الإصابة بالفيروس مرة أخرى بعد التعافي. لذا يفضل الاستمرار في اتباع التدابير الوقائية العامة للحماية من الإصابة مرة أخرى بإذن الله

## الخلاصة:

مرض كوفيد-19، أو مرض فيروس كورونا، 2019 هو مرض يسببه نوع جديد (أو مستجد) من فيروسات كورونا أكتشف لأول مرة عندما حدث تفشٍ للمرض في ديسمبر 2019. وفيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضاً تتراوح ما بين الأمراض الطفيفة، مثل نزلات البرد الشائعة، إلى أمراض أكثر شدة، مثل المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS. ولأن فيروس كورونا المستجد يرتبط بفيروس كورونا المسبب لمرض سارس، SARS-CoV (فقد أُطلق عليه اسم فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة SARS-CoV-2). ولم يتأكد المتخصصون بعد من مصدر فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة بالضبط، الذي يسبب كوفيد-19، ولكن من المحتمل أنه انتقل إلى البشر من الخفافيش

**الباب الثاني:**

**الجانب التطبيقي**

**الفصل الرابع:**

**إجراءات الدراسة**

**الميدانية**



تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة، وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة، وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات

### 1- مجال الدراسة الميدانية و حدودها:

#### 1-1المجال المكاني للدراسة الميدانية:

إن هذا المجال هو الذي يحدد النطاق المكاني و الجغرافي الذي تجرى فيه الدراسة و تنحصر حدود هذه الدراسة من الناحية المكانية في مدينة جامعة حيث تم اختيار كل عينة البحث نظرا للأسباب التالية - سهولة الحصول على أفراد العينة و التعامل معهم باعتبار أحد أعضاء البحث مدرب هذه الفئة. العينة و إجراء القياسات و الاختبارات الميدانية و العملية.

#### 1-2المجال الزمني للدراسة الميدانية:

امتدت هذه الدراسة مند فيفري 2021 تناولت على فترات بين جمع المادة النظرية و الميدانية حيث تم تنظيم هذا البحث إلى المراحل التالية:

➤ جمع و إحصاء المعطيات النظرية.

➤ إجراء عملية الملاحظة الميدانية لمجموعة من التمارين اليومية

➤ إجراء الاختبارات الميدانية أثناء مرحلة رفع الحجر على عيني البحث

#### 1-3المجال البشري للدراسة الميدانية (عينة البحث):

العينة هي مجتمع الدراسة الذي يجتمع منه البيانات الميدانية و تعتبر جزء من الكل بمعنى مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع إن العينة المشكلة لدراستنا هي عينة مقصودة تتكون من مجموعة من لاعبي كرة القدم

جدول رقم (1): متوسط الأعمار و القياسات الانثرومترية المطبقة على عينة البحث .

| عينة البحث      |                   | العينة | الموصفات الجسمية |
|-----------------|-------------------|--------|------------------|
| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |        |                  |
| 0.48            | 16.30             |        | العمر (السنة)    |
| 0.04            | 1.71              |        | الطول (متر)      |
| 2.95            | 65.60             |        | الوزن (كل)       |

### 2- المنهج المستخدم:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلتنا إتباع المنهج التجريبي.

يعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض واجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر.

تطبيق المنهج التجريبي كان من خلال وضع برنامج تدريبي لطريقة التدريب بالعب لمدة شهرين على عينة من اللاعبين ، كما قمنا بمجموعة من الاختبارات البدنية القبلية و البعدية مع إجراء طريقة الملاحظة على مجموعة من المنافسات الأسبوعية مستوى مدينة جامعة

### 3- متغيرات البحث:

إن اشكالية و فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة ، و هي كالآتي :

3-1- المتغير المستقل : ممارسة النشاط البدني الرياضي .

3-2- المتغير التابع : تفشي جائحة كورونا

#### 4- وسائل البحث و طرق جمع المعلومات:

إن قيمة النتائج التي يتوصل إليها الباحث مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمنهج المستخدم و بالأدوات التي استعان بها في عملية جمع البيانات، و نظرا لأن وسائل و أدوات جمع البيانات متعددة فقد استخدمنا الأدوات و التقنيات التالية

#### 4-1 البحث عن المراجع

من كتب، مجلات ووثائق ودروس، والتي اعتمدنا عليها في معالجة مشكلة البحث.

#### 4-2 الملاحظة الميدانية:

إن الملاحظة تعتبر من أهم طرق جمع المعلومات خاصة عندما يتعلق الأمر بالمواضيع التي تحتاج للمعاينة الميدانية و الحصول على المعلومات اللازمة في المواقف المعنية، و هي مشاهدة مقصودة دقيقة و منظمة و موجهة هادفة عميقة، ترتبط بين الظواهر و هي رؤية منظمة ممزوجة باهتمام بالظواهر الخاضعة لها و قد نستعين بآلات و أدوات علمية دقيقة.

و لكي تكون ملاحظتنا البيداغوجية الميدانية سليمة المبنى قمنا بملاحظة مجموعة من المباريات الودية والدورة الرياضية بين الاحياء ، حيث تم تحضير استمارة خاصة بعملية الملاحظة من أجل تسجيل مختلف الأخطاء

#### 4-3 الوسائل الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية:

من أجل القياسات الأنثروبومترية المطبقة في هذا البحث قبل و بعد البرنامج التدريبي المطبق نستخدم الوسائل التالية:

➤ قياس الوزن: ميزان خاص



شكل رقم(1): يوضح الوسائل المستعملة في القياسات الوزن

الوسائل الخاصة بإنجاز المهام المنهجية و التدريبية:

➤ ساعة إيقاف إلكترونية.

➤ صافرة.

➤ تسجيل القياسات لكل لاعب للاختبارات قيد الدراسة.

➤ أقماع ذات أنواع مختلفة



شكل رقم(2): يوضح الوسائل المستعملة من أجل إنجاز المهام المنهجية والتدريبية.

### 1- اختبار قياس الوزن:

قياس الوزن:

تعتبر معرفة وزن المفحوص مهمة جدا ، لأنه عامل مؤثر في كثير من القياسات منها على سبيل المثال

قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

1. يجب مراعاة بعض الاحتياطات عند قياس الوزن منها:
2. يجب أن يكون الميزان معاير ويفضل أن يكون رقمياً ، ليعطي القراءة بالكيلوجرام وكسوره أو على الأقل إلى أقرب نصف كجم.
- يجب أن تتم عملية الوزن على أرض صلبة.
3. يجب أن تتم عملية الوزن بأقل الملابس الممكنة وبالطبع بدون حذاء

2- الاختبارات البدنية:

قمنا بإجراء مجموعة من الاختبارات حسب الوسائل المتوفرة و المتاحة وهي كالتالي:

2-1 اختبار 30 متر سرعة :

و هو اختبار لقياس السرعة القصوى للجسم ( Dekkar N et Autre, " 1990. p 123 )

خصائص الاختبار:

يتمثل هذا الاختبار في الجري بأقصى سرعة ممكنة لمسافة قصيرة و في خط مستقيم.

الوسائل المستعملة:

➤ رواق مستقيم للجري يمتد لمسافة متناسبة مع الاختبار.

➤ كرونومتر (جهاز الوقت).

➤ ديكاميتر (شريط قياس).

➤ صفارة.

➤ وثيقة تسجيل النتائج.

كيفية الإجراء:

نقوم بتحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية و الآخر للنهاية، المسافة بينهما 30 متر، يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية، حيث يقوم بإجراء ثلاث محاولات مع ترك مدة راحة تفوق 5 دقائق و نأخذ الأحسن منها.

النتائج: تسجل النتائج منذ إعطاء إشارة الانطلاق حتى خط النهاية بالثانية و الأجزاء بالمئة

## 2-2 اختبار القفز الأفقي من الثبات:

يتمثل هذا الاختبار في قياس القوة القصوى للجزء السفلي من الجسم

قياس القدرة اللاهوائية اللاابنية (Dekkar N et Autre, OP, CIT)

### خصائص الاختبار:

ينفذ هذا الاختبار بقفز أفقي من الثبات و لأقصى ما يمكن.

### الوسائل المستعملة:

ميدان القفز أو بساط مدرج بالسنتيمتر.

ديكامتر (شريط قياس).

وثيقة تسجيل النتائج.

### كيفية الإجراء:

يكون المختبر واقف خلف خط البداية الأرجل متباعدتان قليلا، حيث تلامس أصبع الأرجل خط الانطلاق من الخارج، يقوم المختبر بتحريك الذراعين للخلف مع ثني الركبتين، و ميل الجسم أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، ثم القفز إلى الأمام بأقصى قوة و لأبعد مسافة ممكنة بمساعدة الذراعين ( محمد صبحي حسانين، 1995، )

### تعليمات الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا و ليس بقدم واحدة.
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
- لكل مختبر ثلاث محاولات نأخذ الأحسن منها
- تقاس المسافة المقطوعة من خط الانطلاق إلى مؤخرة القدم أو آخر جزء من الجسم الذي يلمس الأرض و الأقرب من خط الانطلاق.
- النتائج: تسجل النتائج بالمتر و السنتيمتر

### 2-3 حساب مؤشرات التطوير البدني:

تستعمل مؤشرات التطوع البدني لأجل معرفة العديد من الميزات الجسيمات ، حيث يختص كل مؤشر بميزة و معلومة مرفولوجية معنية و تتمثل في المؤشرات الموضحة أسفله:

#### مساحة الجسم:

تعرف من خلال قياس وزن و طول الجسم، و يكون الحصول عليها أيضا من خلال معادلة يقاس طول

الجسم عن طريق الأنتروبومترية أما الوزن فيقاس بميزان (IZAKSON CITE PAR

IVANITSKY, M , 1985)

ولأجل حساب مساحة الجسم استعملت معادلة صياغتها على النحو التالي :

$$م ج = 100 + \text{الوزن} + (\text{الطول} - 160) \times 100.$$

حيث يعطي الوزن بالكلغ و الطول بالسم ، والمساحة هي (م<sup>2</sup>) .

في المجال الرياضي كلما كانت المساحة الجسمية كبير ، إلا و عبرت عن مستوى جيد للتطور البدني و

الرياضي في المستويات العالية تكون مساحة الجسم أكبر تساوي ل2(م<sup>2</sup>)

#### حساب مؤشر الكتلة الجسمية:

مؤشر الكتلة الجسمية والذي يدعى أيضا مؤشر كيتلي، يعتبر كمؤشر يمكن من خلاله قياس درجة

السمنة عند الأشخاص، هذا المؤشر يطبق على الذكور و الإناث ، و هو المقياس المتعارف عليه عالميا

لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص

وطوله. وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار

لقياس السمنة. ويتم حسابه و تفسير نتائجه كما يلي:

قسمة الوزن بكغ على الطول المعبر عنه بالمتر المربع

$$\text{مؤشر الكتلة الجسمية} = \frac{\text{الوزن (كلغ)}}{\text{الطول (م)}^2}$$



جدول رقم(2) : يبين قيمة مؤشر الكتلة الجسمية و درجة السمنة التي تقابلها .

|                  |            |
|------------------|------------|
| أقل من 18.5      | نحيف       |
| من 18.5 إلى 24.9 | معتدل      |
| من 25 إلى 29.9   | وزن زائد   |
| من 30 إلى 40     | سمين       |
| أكثر من 40       | سمنة مفرطة |

مؤشر شرايدر(SCHREDER) :يحسب من خلال قسمة وزن الجسم على مساحته و يعبر عن القوة العضلية، يعطي على النحو الموالي : شرايدر = الوزن/مساحة الجسم وحدته هي (كلغ/م<sup>2</sup>) مؤشرات الاستهلاك أو الصرف الطاقوي :نحصل عليه بقسمة المساحة الجسمية المعبر عنها بالسهم<sup>2</sup> على الوزن بالكلغ .

عند الرياضيين كلما كانت القيمة صغيرة كلما عبرت نع درجة أكبر لمقاومة شدة العمل و درجة أكبر للقوة.

مؤشر الاستهلاك الطاقوي ( م إ ط ) = مساحة الجسم /الوزن وحدة هي (سم<sup>2</sup> / كلغ)

مؤشر كتلي QUETELET (1869):يوضح مستوى التطور لدى الرياضي ، ونصل إليه بحساب حاصل قسمة الوزن و الطول في المستوى العالي تصل قيم الرياضي بين 400 و 450 غ/سم يعطي مايلي:

مؤشر UETELET = (الوزن / الطول . وحدته هي ( غ/سم)

مؤشر KAUP (1921):هو حاصل قسمة الوزن على مربع الطول، ولترجمته وتفسير نتائجه لابد من

العودة إلى جدول ((VANDERVAEL, F (1980)

مؤشر KAUP =الوزن/(الطول<sup>2</sup>)

وحدته هي (غ/سم<sup>2</sup>) ويحسب لأجل معرفة درجة السمنة ونسبتها عند الشخص أو الفرد، وقد أعطى DAVENPORT القيم الموضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (3) : يبين درجة السمانة عند الفرد حسب (VANDERVAEL, F, (1980))  
(DAVENPORT)

|             |             |             |             |            |
|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| القيمة      | 1.14 - 1.40 | 2.15 - 2.56 | 2.57 - 3.05 | فأكثر 3.05 |
| درجة السمنة | نحيف جدا    | متوسط       | سمين        | سمين جدا   |

مؤشر ROHRER: يحصل عليه بقسمة الوزن على مكعب الطول ضرب ألف.

مؤشر ROHRER = 1000 . (الوزن/الطول)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

### 1- ثبات الاختبارات:

من أجل تحديد درجة ثبات الاختبارات قيد البحث، استخدمنا طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد مدة زمنية قصيرة لمدة 5 أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على مجموعة من اللاعبين الكرة القدم من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، كما تم حساب معامل الارتباط بيرسون من أجل التعرف على علاقة الارتباط بين الاختبارات المطبقة.

### 2- صدق الاختبارات:

يعد الصدق من الشروط الضرورية التي ينبغي توفرها في الأداة أو الوسيلة التي يعتمد

عليها الباحث في دراسته، ويقصد بصدق الاختبار أن يقيس الاختبار الصفة المراد قياسها كما ونوعا و لا

يقيس شيئا آخر. ( محمد نصر الدين رضوان، 2006، )

ولقد قامنا من أجل التعرف على صدق الاختبارات، بحساب معامل الصدق الذاتي عن

طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات

جدول رقم (4): يبين معامل الصدق الذاتي

| القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون | الجذر التربيعي لمعامل الارتباط بيرسون | معامل الارتباط بيرسون القيمة المحسوبة | درجة الحرية و مستوى الدلالة        | التطبيق الثاني ن=10 |                 | التطبيق الأول ن=10 |                 |                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-----------------|-------------------------------|
|                                        |                                       |                                       |                                    | الانحراف المعياري   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري  | المتوسط الحسابي |                               |
| 0.69                                   | 0.95                                  | 0.91                                  | درجة الحرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 | 0.23                | 0.31            | 5.39               | 4,87            | متر 30 اختبار (سرعة ثا)       |
|                                        | 0.97                                  | 0.96                                  |                                    | 12.4                | 73.3            | 13.4               | 72.5            | اختبار الوزن ((سم))           |
|                                        | 0.83                                  | 0.70                                  |                                    | 0.15                | 0.16            | 2.10               | 2.18            | اختبار القفز (الأفقي) (متر)   |
|                                        | 0.97                                  | 0.95                                  |                                    | 0.13                | 10.52           | 0.62               | 1.73            | اختبار رمي الكرة الطبية (متر) |

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيم المتوسط الحسابي للتطبيق الأول و التطبيق الثاني منحصر بين (0.70 و 0.96) وقيم الجذر التربيعي لمعامل الارتباط منحصرة بين (0.83 و 0.97) هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية (0.62) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (9) وهذا يدل على ثبات وصدق الاختبارات المطبقة على عينة التدريبية.

### 3- تنظيم المراحل التجريبية للبحث:

اعتمدنا في هذا البحث على التصميم التجريبي المتكون من مجموعة واحدة حيث تخضع هذه المجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالها قبل إدخال المتغير التجريبي ثم نعرضها للمتغير التجريبي و بعد ذلك نقوم بإجراء الاختبار البعدي فيكون الفرق بين نتائج الاختبارين ناتجا عن تأثيرها بالمتغير التجريبي. وفي هذا البحث تضمنت المراحل التجريبية مجموعة وتم تنفيذ الاختبار القبلي أولا ثم تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بطريقة اللعب و بعد ذلك تم تنفيذ الاختبار البعدي لأجل معرفة الفرق بين الاختبارين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية:

#### 4- المرحلة الأولى: قبل التجربة

توجد هذه المرحلة قبل بداية البرنامج التدريبي و هي تحتوي على مجموعة المهام و الاختبارات المطبقة خلال البحث.

##### ➤ القياسات الأنثروبومترية الجسمية:

يقوم الباحث بتوفير كل الوسائل التي تسمح بإجراء جميع القياسات الأنثروبومترية من بينها قياس الوزن.

##### ➤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من 1 فيفري 2021، على عينة البحث المتكونة من 20 لاعبين، وتم القيام بهذه المرحلة نظرا لأن التنفيذ الجيد لتقنيات التدريب تعتبر وسيلة واقية من الإصابات، كذلك التنفيذ الجيد لأهداف و مهام البحث حسب ما تم تسطيره من طرف الباحثان. ومن أجل أخذ الخبرة على عناصر التدريب و الاختبارات تم شرح كيفية وطريقة إجراء الاختبارات البدنية وشرح الهدف المقصود، و تعتبر هذه المرحلة أساسية نظرا للأسباب التالية:

✓مدى جاهزية و صلاحية مجموعة الاختبارات للعينة.

✓مدى صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة للاختبارات.

✓الوقت المستخدم عند أداء الاختبارات.

✓التوصل لأفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

✓مدى فهم و استيعاب عينة البحث للاختبارات المطبقة.

##### ➤ إجراء الاختبارات البدنية القبلية:

قمنا بإجراء مختلف الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث و المذكورة سابقا و هذا في أماكن خاصة تتوفر على الوسائل المطلوبة و تسمح بالسير الحسن لهذه الاختبارات، و تم تقسيم التنفيذ الإجرائي إلى:

❖ تتمثل في إجراء الاختبارات البدنية الميدانية التالية (اختبار 61متر سرعة، اختبار الوزن ، اختبار

القفز الأفقي من الثبات، اختبار مؤشرات التطور البدني) وتم إجراء

هذه الاختبارات على عينة البحث في شهر افريل خلال الفترة المسائية ابتداء من

الساعة 18:30 إلى غاية الساعة 20:00

❖ إجراء عملية الملاحظة على عينة البحث خلال المباريات الودية التي كانت قبل تطبيق البرنامج

التدريبي و التي كان عددها 3مباريات التي تجرى كل أسبوع. تمثلت

وثيقة الملاحظة في كل من (الأخطاء التقنية، فعالية، اللياقة البدنية... الخ)

#### 5- المرحلة الثانية: تنفيذ البرنامج التدريبي

تتميز هذه المرحلة في تنظيم وتنفيذ التدريب الخاص بالسرعة، القوة، التحمل من حيث

الشدة المستخدمة وفترات الراحة والتدرج في الأحمال و نوعية التمرينات البدنية المطبقة وبعداالانتهاء من

تنفيذ الاختبارات و القياسات القبليّة، يتم البدء بتطبيق المناهج التدريبية لعينة البحث،وفقا لمتطلبات

التدريب و الأبحاث النظرية والطرق الحديثة لعلم التدريب والنظريات الفزيولوجية، حيث تم إجراء بعض

التعديلات والاستفادة من نصائح الأساتذة المختصين في علم التدريب .

تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي ابتداء من تاريخ افريل 2021 إلى غاية ماي 2021.

كما استمر هذا البرنامج لمدة شهرين، بواقع 8 أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين في كل أسبوع ، كل

حصّة تدريبيّة تدوم لمدة ساعة و نصف، كما طبقت هذه الحصص خلال الأسبوع تمثل البرنامج

التدريبي في مجموعة من التمارين تحتوي على تطبيق مختلف الصفات البدنية (القوة ، السرعة)، كذلك

مجموعة من التمارين الأخرى تحتوي على المهارات التقنية مع تطبيق تمرينات أخرى في الدفاع و الهجوم

بمجملة هذه التمارين كانت ضمن تطبيق طريقة التدريب بالعب وهذا بخلق جو تنافسي بين اللاعبين.

#### 6-المرحلة الثالثة : تنفيذ الاختبارات البدنية و الملاحظة البعدية :

تمثلت هذه المرحلة في تنفيذ الاختبارات البدنية بعد البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث وهذا بعد

استنفاد كافة الحصص التدريبية المبرمجة بطريقة التدريب بالعب و كان تاريخ إجراء هذه الاختبارات

كالتالي:

❖ إجراء الاختبارات البدنية البعدية على عينة البحث (اختبار 30متر سرعة، اختبار

قياس الوزن، اختبار القفز الأفقي من الثبات، اختبار مؤشرات التطور البدني)

إجراء عملية الملاحظة البعدية على المنافسات الرياضية لعينة البحث بعد استنفاد البرنامج التدريبي المطبق.

### 7- الأساليب الإحصائية:

يعتمد الإحصاء في تحليل مختلف نتائج الدراسة الميدانية و ترجمتها إلى أرقام حيث تمت معالجة بيانات و نتائج الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل، و تبعاً لهدف الدراسة، وعلى أساس ذلك فقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

➤ المتوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري.

➤ اختبار ستودنت (ت)

➤ نسبة الزيادة

و فيما يلي عرض القوانين المستخدمة في هذا البحث:

### 7-1 المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي لمجموعة القيم التي يخضعها المتغير المدروس هو مجموع هذه القيم مقسم على عددها. ( عبد الكريم بوحفص، 2006)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي.

X: القيم التي تحصلنا عليها بعد عملية القياس.

n: حجم العينة (عدد القيم)

### 7-2 الانحراف المعياري:

هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف كل قيم عن

المتوسط الحسابي ( عبد الكريم بوحفص، 2006 )

$$S = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

S: الانحراف المعياري.

-نسبة الزيادة:

وهي حساب نسبة الزيادة بين القيمة الاولى و القيمة الثانية .

$$\text{Taux d'augmentation} = \frac{X_2 - X_1}{X_1} \times 100$$

7-3 حساب قيم اختبار (ت) :

يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين مجموعتين و معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية، و نظرا لأن

عينة البحث قليلة العدد أقل من 51 فردا، نستخدم اختبار (ت) على الشكل التالي: (عبد الكريم

بوحفص، 2006 )

$\bar{X}_1$  المتوسط الحسابي للاختبار القبلي .

$\bar{X}_2$  المتوسط الحسابيل للاختبار البعدي .

$S_1^2$  الانحراف المعياري للاختبار القبلي .

$S_2^2$  الانحراف المعياري للاختبار البعدي

n عدد أفراد العينة.

7-4-درجة الحرية:

تشير درجة الحرية إلى عدد الدرجات التي يمكن أن تتغير حول قيمة ثابتة. حيث يساوي عدد درجات

الحرية (د.ح) عندما يتضمن الأمر عينة مستقلة:

$$df=(n-1)$$

df:درجة الحرية.

n:عدد أفراد العينة التجريبية



### الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما ذكرنا الأدوات لمستخدمه في البحث ، وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء التجربة وتحديد مجالات البحث الزماني والمكاني و كذلك تطرقنا إلى مُتلف الوسائل الإحصائية

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

إن المعطيات المنهجية تقتضى عرض وتحليل و مناقشة النتائج التي تكشف عنها الدراسة وأبرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها، حيث قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج واستعراض خصائص كل متغيرة لعينة الدراسة للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث

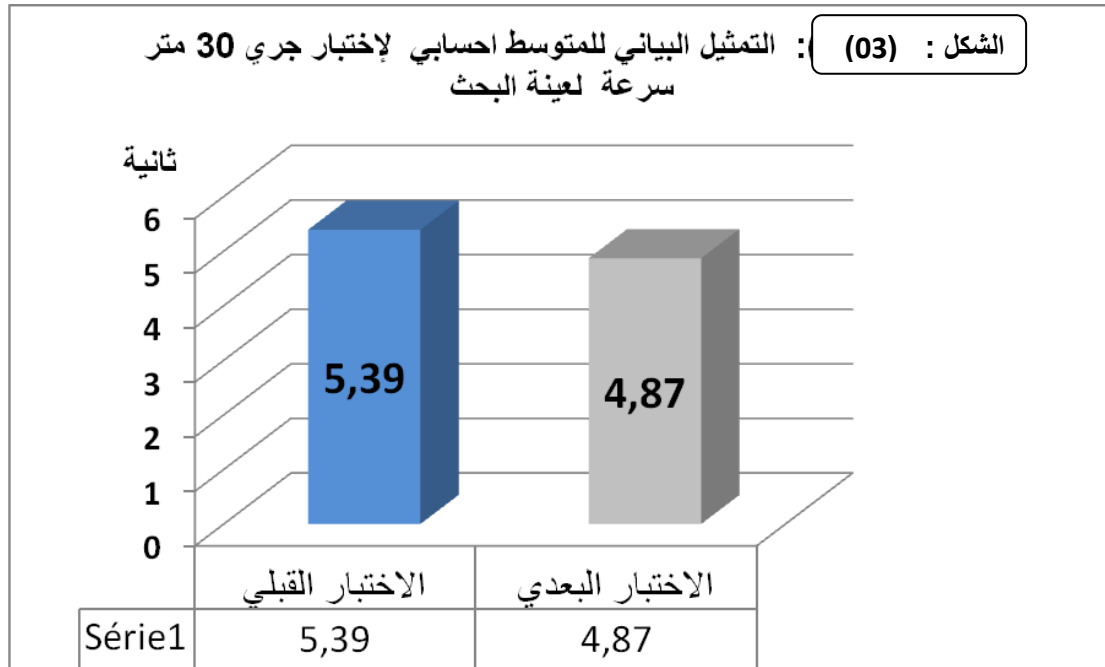
عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الاختبارات البدنية:

جدول رقم 05 : يمثل نتائج اختبار الجري 30 متر سرعة.

| الاختبار رقم (2) بعدي       | الاختبار رقم (1) قبلي | الاختبار المعالجة الإحصائية |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 20                          | 20                    | العدد                       |
| 4,87                        | 5.39                  | المتوسط الحسابي             |
| 0.31                        | 0.23                  | الانحراف المعياري           |
| 9.64 -                      |                       | نسبة الزيادة (%)            |
| 4,29                        |                       | قيمة (t) المحسوبة           |
| 2,26                        |                       | قيمة (t) الجدولية           |
| توجد دلالة إحصائية عند 0.05 |                       | مستوى الدلالة               |

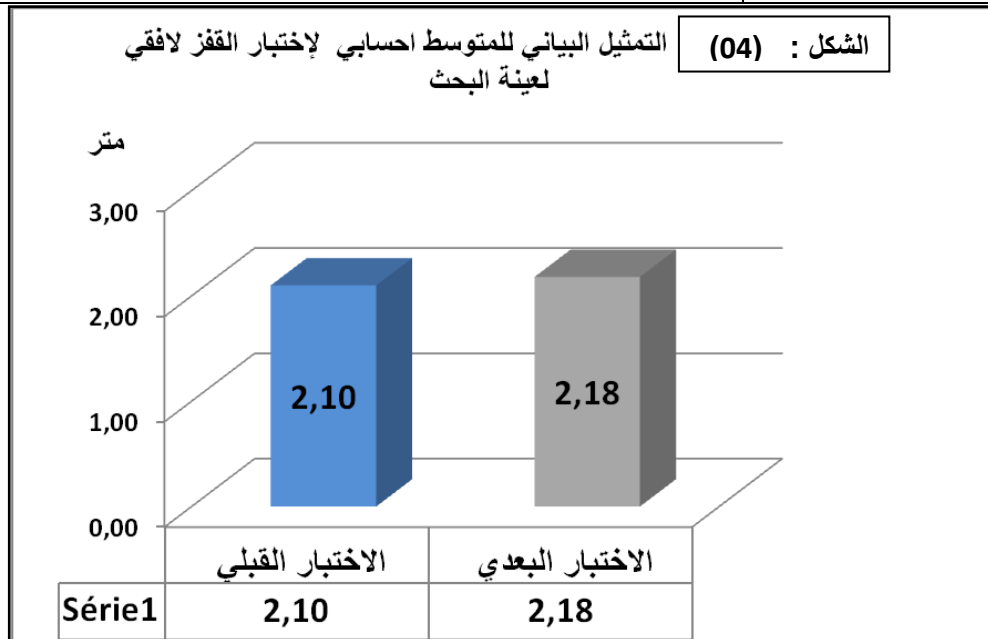
الشكل : (03) : التمثيل البياني للمتوسط احسابي لإختبار جري 30 متر سرعة لعينة البحث



يبين الجدول رقم (05) المتوسط الحسابي للاختبار الجري 30 متر للعينة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.39 متر) و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.87 متر)، بنسبة انخفاض قدرها 7,52% نتائج المقارنة كانت ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيم (t المحسوبة) (4.29) أكبر من قيمة (t) (الجدولية) (2.26) عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يفسر أن هناك تحسن عند الاختبار البعدي للعينة التجريبية عند اختبار الجري 30 متر من الوقوف

جدول رقم (6): يمثل نتائج اختبار القفز الأفقي للعينة التجريبية

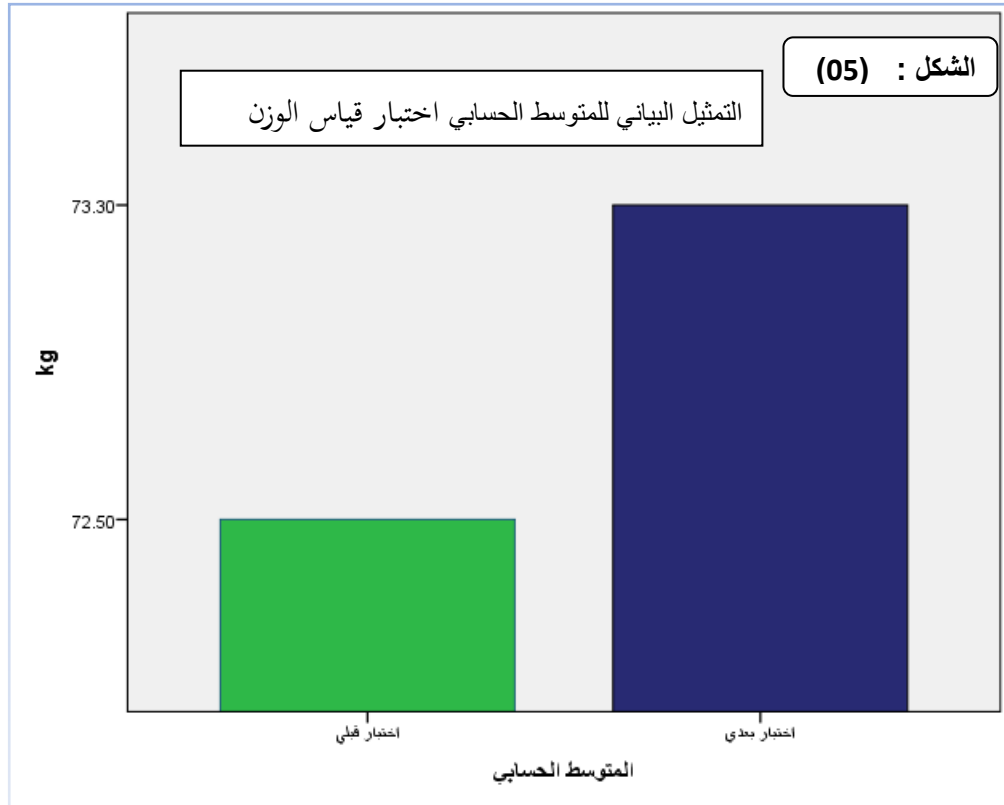
| الاختبار<br>المعالجة الإحصائية | الاختبار رقم (1)<br>قبلي    | الاختبار رقم (2)<br>بعدي |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| العدد                          | 20                          | 20                       |
| المتوسط الحسابي                | 2.10                        | 2.18                     |
| الانحراف المعياري              | 0.15                        | 0.16                     |
| نسبة الزيادة (%)               | 3.80%                       |                          |
| قيمة (t) (المحسوبة)            | 4.44                        |                          |
| قيمة (t) (الجدولية)            | 2.26                        |                          |
| مستوى الدلالة                  | توجد دلالة إحصائية عند 0.05 |                          |



يبين الجدول رقم (06) المتوسط الحسابي لاختبار القفز الأفقي للعينه التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.10 (متر) و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي, (2.18 متر) ، بنسبة زيادة قدرها ، 1, 30% نتائج المقارنة كانت ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (4.44) أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.26) عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يفسر أن هناك تحسن عند الاختبار البعدي للعينه التجريبية عند اختبار القفز الأفقي

جدول رقم (07): يمثل نتائج اختبار قياس الوزن للعينه التجريبية

| الاختبار رقم (2) بعدي       | الاختبار رقم (1) قبلي | الاختبار المعالجة الإحصائية |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 20                          | 20                    | العدد                       |
| 73.3                        | 72.5                  | المتوسط الحسابي             |
| 12.4                        | 13.4                  | الانحراف المعياري           |
| 2.6                         |                       | قيمة (t) المحسوبة           |
| 1.7                         |                       | قيمة (t) الجدولية           |
| توجد دلالة إحصائية عند 0.05 |                       | مستوى الدلالة               |



يبين الجدول رقم (07) المتوسط الحسابي لاختبار قياس الوزن للعينه التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (72.5 kg) و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (73.3 kg) ، بنسبة زيادة قدرها ، 40.5% نتائج المقارنة كانت ذات دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (2.6) اكبر من قيمة (t) الجدولية (1.7) عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة . 0.05 وهذا يفسر أن هناك زيادة عند الاختبار البعدي للعينه التجريبية عند اختبار الوزن

ملاحظة:

الاختبار البعدي القبلي كان قبل فيروس كورونا أي في بداية الموسم المنصرم

عرض نتائج مؤشرات التطور البدني لعينة البحث:

الجدول رقم(08) : يبين نتائج مؤشرات التطور البدني لعينة البحث صنف أصاغر.

| كوب               | روهر  | المؤشر المقياس | مؤشر كتلي  | الصراف الطاقوي | مؤشر شرايدر | مؤشر الكتلة الجسمية | مساحة الجسم |
|-------------------|-------|----------------|------------|----------------|-------------|---------------------|-------------|
| المتوسط الحسابي   | 10.52 | 1.73           | 284.9<br>9 | 32.47          | 30.91       | 17.30               | 1.51        |
| القيمة القصوى     | 11.35 | 1.93           | 329.0<br>2 | 35.77          | 33.69       | 19.33               | 1.66        |
| القيمة الدنيا     | 9.44  | 1.55           | 233.0<br>2 | 29.67          | 27.95       | 15.51               | 1.25        |
| الإنحراف المعياري | 0.62  | 0.13           | 30.62      | 2.01           | 1.91        | 1.36                | 0.12        |
| معامل الاختلاف    | 5.98  | 7.90           | 10.74      | 6.20           | 6.20        | 7.90                | 8.27        |

من خلال الجدول في الأعلى نلاحظ مايلي:

مؤشر مساحة الجسم والذي يدل على مدى تطور الرياضي بدنياً، حيث كلما كانت المساحة الجسمية كبيرة، إلا و عبرت عن مستوى جيد للتطور البدني و الرياضي . في المستويات العالية تكون مساحة الجسم أكبر أو تساوي لـ(2م). سجل عند المتوسط الحسابي قيمة قدرها 1.51م2 .  
مؤشر الكتلة الجسمية والذي يدل على درجة السمنة عند الشخص، فسجل عند المتوسط الحسابي قيمة قدرها 17.30 كـ\م2 وبالعودة إلى الجدول رقم 14 فإن الدرجة التي تقابل هذه القيمة هي نحيف، وهذا ما يتماشى مع الإختصاص وطبيعة التدريب بحيث يجب أن يكون الفرد الممارس الرياضة لا سيما الذين سيختارون في المستقبل للمسافات النصف قصيرة يتميزون بالنعافة و العضلية.



مؤشر شرايدر والذي يعبر على صلابة الجسم، حيث كلما كان هذا المؤشر كبير كلما دل على صلابة و تماسك الجسم، سجل عند المتوسط الحسابي قيمة قدرها 30.91 كلغ\م<sup>2</sup> وتعتبر قيمة إيجابية بالنسبة لعينة البحث.

مؤشر الصرف الطاقوي، يعطي هذا المؤشر درجة الصرف الطاقوي لأي شخص و ذلك بدلالة المساحة الجسمية الحقيقية للوزن، حيث كلما كان هذا المؤشر صغير كلما دل على صلابة و تماسك الجسم وكذا تطور الرياضي ومقاومته للتعب. سجل عند المتوسط الحسابي قيمة قدرها 32.47 سم\كلغ. مؤشر كيتلي، والذي يسمح بتقييم التطور البدني للرياضي حيث كلما كان هذا المؤشر كبير كلما كان التطور البدني جيد وهذا ما يتجلى من خلال الشكل، فقد سجل عند المتوسط الحسابي قيمة قدرها 284.99 غ/سم وهذا ما يدل على التطور البدني الذي تتمتع به عناصر العينة

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

معالجة نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على عينة البحث كانت جميعها ذات دلالة إحصائية وهذا يدل على تحسن في العناصر البدنية عند الاختبارات البعدية، فيما يخص اختبار 30 متر سرعة وجد تحسن في مستويات السرعة لدى لاعبي (عينة البحث) وهذا دليل على التطور الحاصل في الجهاز العضلي من جهة و في النظام الطاقوي اللاهوائي اللائبي، الطريقة تأثير واضح على خاصية السرعة، حيث أن المنافسة المستخدمة بين اللاعبين خلال الحصة التدريبية تمكنهم من إخراج كامل الطاقات البدنية مع شدة عالية في الإنجاز وبالتالي حمولة مرتفعة على الجسم، هذه العوامل أدت إلى تطوير ملاحظ في السرعة القصوى لدى

عينة البحث بنسبة انخفاض بين الاختبار القبلي و البعدي قدرها . 52,7

نتائج الاختبارات الأخرى البدنية القفز الأفقي كانت هي الأخرى دالة إحصائيا لصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على التطور الحاصل في القوة القصوى للجزء العلوي و السفلي تحت تأثير التمارين الخاصة بتقوية العضلات

### 1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال الدراسة التي تمت على العينة وخلال فترة جائحة كورونا أظهرت ان نسبة 44% لم يتغير وزهم وقد يرجع ذلك الى عينة الدراسة لم تتغير كمية الطعام لديهم كذلك وجد ان نسبة 66% من عينة الدراسة لم تتبع اى نظام غذائي (حمية) .

كما جاءت نسبة الحصول على الوجبة اليومية بالمنزل خلال جائحة كورونا بزيادة قدرها 15% عن قبل الجائحة بينما قلت نسبة طلب الاكلات السريعة خلال جائحة كورونا وذلك يدل على مدى التزام عينة الدراسة بعدم الخروج من المنزل والالتزام بالإجراءات الاحترازية في التعامل مع الاشخاص أو المخالطة .

بالنسبة لعدد الوجبات اليومية أظهرت الدراسة ان معدل عدد تناول الوجبات اليومية وهو 3-4 وجبات يومية قبل الجائحة بنسبة 56% وزادت خلال الجائحة الى نسبة 60% . .

## 2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

- أظهرت الدراسة انجميع الاعميين من عينة الدراسة وهم من يمارسون الرياضة قبل إنتشار جائحة كورونا المستجد كوفيد 19 بانتظام خلال فترة جائحة كورونا وقد بلغت الممارسة داخل المنزل 60% و نسبة عدم الممارسة بلغت 40% وذلك بسبب الإجراءات الاحترازية التي تم وضعها للحد من انتشار فيروس كورونا .

كما أظهرت الدراسة ان اعلى نسبة لمدة ممارسة الرياضة يوميا من 30-45 دقيقة 37% وتاتي بعد ذلك نسبة أقل من 30 دقيقة بنسبة 28% وجاءت أقل نسبة 5% عن 75 دقيقة أو اكثر لممارسة الرياضة يوميا .

وبالنسبة الهدف من ممارسة الرياضة لدى عينة الدراسة حيث جاءت اعلى نسبة من اجل الصحة 59.7% وجاء بعد ذلك بنسبة 27.8% لرفع المناعه خلال فترة جائحة كورونا وجاءت أقل نسبة بغرض المنافسة 9.3% .

أظهرت الدراسة ان أفضل وقت لممارسة الرياضة لعينة الدراسة لا يوجد وقت محدد بنسبة 29% وذلك لتواجد اغلب عينة الدراسة يقومون بالعمل داخل المنزل عن بعد وجاءت نسبة 23% بعد العصر وجاءت أقل نسبة 4% بعد الظهر .

أظهرت الدراسة ان عمل التمرينات الرياضة من خلال المعلومات والخبرات جاءت بنسبة 74% ومن خلال شبكة الانترنت 14% وقد يرجع ذلك الى اتجاه معظم أفراد المجتمع في الاطلاع والحصول على المعلومات وعدم التقييد باى مصدر لاداء التمرينات .

## 3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

أظهرت الدراسة ان خلال فترة جائحة كورونا نسبة 40.8 % لم يعانون من اى توتر وان نسبة 4.0% فقط من يعانون دائما من التوتر .

كما أظهرت الدراسة ان نسبة 32.2% من عينة الدراسة لا يعانون ابدا من العصبية خلال فترة الجائحة وترواحت باقي النسب المتغوية ما بين نادرا أو بعض الأوقات بنسب متقاربة وذلك يرجع الى الوعى الثقافى بالأثار السلبية لتلك الجائحة على النواحي النفسية .

وأظهرت كذلك ان عدد ساعات النوم من 7-9 ساعات زادت الى 52.7% خلال الجائحة عن قبل الجائحة والتي وصلت الى 44.9% وذلك لنفس السبب الجلوس بالمنزل لفترات طويلة .

وترواحت نسب قضاء وقت الفراغ بين عينة الدراسة وان كانت متساوية فى ممارسة الرياضة حيث وصلت 43.4% والاعمال المنزلية 43.3% وذلك نظرا للجلوس داخل المنزل لفترة طويلة

خلاصة:

- النشاط البدني المنتظم مثل المشي أو ممارسة الرياضة يفيد كلاً من الجسم والصحة النفسية فهو يساعد على الحد من خطر الاكتئاب وتحسين المشاعر العامة وإدارة الوزن بالإضافة لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة) مثل: أمراض القلب، السكتة الدماغية، السكري من النوع الثاني ( التي يمكن أن تزيد من قابلية الإصابة بعدوى كوفيد-19.
- ممارسة النشاط بأمان خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)
- اختيار النشاط الملائم وشدة التمرين حسب الحالة الصحية ومستوى اللياقة لتقليل من خطر الإصابة.
  - التدرج في ممارسة النشاط البدني في حال عدم الممارسة من قبل، ينصح بالبدء ببطء وبأنشطة خفيفة مثل المشي والتمارين غير المجهدة. وبفترات قصيرة مثلاً 10 دقائق وزيادتها تدريجياً.
  - التزام الراحة وعدم ممارسة الرياضة في حال وجود حمى وسعال وصعوبة في التنفس.
  - محاولة التقليل من فترات الجلوس الطويلة بالحركة كل 20 إلى 30 دقيقة.
  - اتباع برنامج منتظم لممارسة النشاط البدني والالتزام به للمساعدة على التكيف مع طرق العمل والدراسة والحياة الأسرية الجديدة التي تفرضها قيود كوفيد-19.
  - التخطيط لأوقات محددة لممارسة أنشطة مع الأسرة والأطفال مثل الألعاب التي تحفز على النشاط في المنزل أو المشي أو ركوب الدراجة، كما يمكن أن يكون وسيلة لاسترخاء جميع أفراد الأسرة وقضاء الوقت معا والحفاظ على النشاط والتمتع بالصحة أثناء لزوم المنزل

### الاستنتاجات:

نستنتج ان النشاط البدني يكسب الجسم الصحة والحماية من الأمراض، فهنالك أنواع كثيرة ومتنوعة من الانشطة البدنية فيمكن القيام بالمشي، أو الركض، أو القفز، أو التسلق وغيرها فتلك الأمور مهمّة في حياة الإنسان، فإن كان الفرد لا يحب نوعاً منها فله حيا ارت كثيرة، وهنالك ألعاب كثير تُمارس كنوع من الرياضة المسلية ككرة القدم، وكرة السلة، وألعاب صغيرة لذلك يجب على كل فرد أن يتحدّد ساعات في اليوم للممارسة الرياضة، خاصة اثناء الحجر المنزلي الذي ينتج عنه قلة الحركة والأكل الزائد عن اللزوم وكثرة النوم مع احتمال زيادة الوزن وبالتالي ارتفاع احتمال الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة مثل: السكري وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالكآبة والقلق والملل والتوتر الذي بدوره يؤدي الي اضطرابات نفس-حركية.

فوائد النشطة البدنية أثناء الحجر المنزلي:

\* معالجة مشكلة الوزن الزائد الناتج عن الحجر الصحي والبقاء لمدة طويلة بالمنزل أو مراكز الحجر: إن ممارسة الرياضة بشكل يومي يحرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ويحرق الدهون المتراكمة حيث يطرحها الجسم على شكل عرق، كثير من الناس يتكاسلون او يتخوفون من البدء بتنفيذ برنامج تدريبي بدني، ولكن لا ينبغي أن تكون الرهبة زائدة؛ فأحسن طريقة لمباشرة العمل هي أن تنظر إلى الجدول الزمني الخاص بك وتحدّد أين يمكن أن تمارس بانتظام حصّة ترمينية لمدة 03 دقيقة. والعديد من الأنشطة اليومية العادية تعتبر ممارسة معتدلة الشدة على سبيل المثال: صعود السلالم، المشي على البساط المتحرك، أو اللعب مع الأطفال، والنشاط البدني لا يجب أن يتم بالضرورة في جلسة واحدة، يمكنك توزيع 03 دقيقة

إن فوائد التمارين الرياضية كثيرة، منها تخفيض الوزن، تخفيض الكوليسترول والشحوم، تخفيض ضغط الدم العالي، ومن ثم تخفيض الأدوية المستعملة لهذه الأمراض وتخفيض كمية الانسولين الذي يعود إلى كونها تعمل لحزن الجلوكوز، وكأ ن مرض السكر الذي أصيب به، أصبح كأن لم يكأن. إن نصيحتنا لإخواننا ان يبتعدوا بشاشة التلفزيون أو الكمبيوتر ساعاتٍ طويلاً دون فترة أو فترات من

تمارين رياضية، ولو تكون بسيطةً، فالحركة بركة، والآن ستكون العاقبة مرض سكر أو جلطة قلبية أو دماغية

إعطاء طاقة وحيوية ونشاط للجسم:

القيام بنشاط بدني يزيد من إفراز هرمون الأندورفين في الدم وذلك يجعل الأشخاص دائمين المتجدد فتحصلهم يحبون الحياة ويقبلون عليها بكل سعادة، قد يكون الإندورفين من أكثر الهرمونات المعروفة في السياقات العامة بين البشر. تنتج الغدة النخامية وهو معروف بالأساس "كمضاد الألم" كما ان أكثر محفزات إفراز الإندورفين في أجسامنا هي ممارسة النشاطات البدنية الشاقة

بعد معرفة تلك الفوائد المهمة للرياضة اثناء الحجر الصحي في زمن الكورونا لا بد لك ل من الرجال والسيدات على حد سواء من ممارسة الرياضة بشكل يومي، ويمكن الاستمتاع بالرياضة بجعلها لعبة مع جميع أفراد العائلة، بالإضافة لتنويع النشاطات المنزلية والمشاركة فيها قدر الإمكان

التوصيات

- 1- زيادة العمل على وضع الية للتواصل مع أفراد المجتمع نحو اهمية ممارسة الرياضة.
- 2- عمل برامج رياضية وانشطة افتراضية لجميع أفراد المجتمع بجميع فئات العمرية.
- 3- وضع نصائح وارشادات للأمراض المستقبلية و كيفية الوقاية و عمل التدابير الاحترازية اللازمة
- 4- إجراء دراسات بحثية مستقبلية متخصصة لتقييم تأثير جائحة «كورونا» على جوانب أخرى ، لاسيما الصحة النفسية والعقلية لجميع الفئات العمرية
- 5- الاهتمام بضرورة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في نشر المعلومات الصحية .
- 6- تقديم استشارات صحية وغذائية ونفسية خلال فترة انتشار الجائحة للتقليل من اي توترات ولزيادة الوعي في التقليل من الاثار السلبية.
- 7- اجراء محاضرات وورش عمل بصفة دورية عبر وسائل التواصل الاجتماعي (كمثال انستجرام مباشر
- 8- زيادة الوعي المجتمعي حول العادات الغذائية الصحية .
- 9- زيادة توعيه أفراد المجتمع بتناول الخضرات والفواكه يوميا والابتعاد عن الماكولات المصنعة
- 10- الاهتمام بشرب المشروبات العشبية خلال اليوم لاهميتها في زيادة المناعة والوقاية من الامراض .
- 11- شرب المياه بكمية كبيرة حيث يجب الا يقل عن 8 أكواب يوميا .
- 12- توحيد جهود جميع المؤسسات المجتمعية في تقديم استشارات صحية ورياضية من خلال التواصل المباشر
- 13- الموازنة بين العناصر الغذائية التي تتناولها وعدم التخلي عن أي منها بشكل مفاجئ للحفاظ على وزن صحي ومثالي لفترة طويلة.
- 14- ممارسة الرياضة بشدة معتدلة بصفة يومية لمدة لا تقل عن 30 ق وقد تصل الى 60 ق



15- زيادة التوعية كيفية زيادة المناعة الجسم خاصة في مثل هذه الأوبئة

16- الأقلال من الجلوس امام التلفزيون لفترة طويلة بحيث لا تزيد عن 5 ساعات يوميا

17- تنظيم عدد ساعات النوم بحيث لا تزيد عن 7 ساعات يوميا

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى معرفة الواقع الحالي التطرق لموضوع الساعة وهو جائحة كورونا Covid 19 والآثار على ممارسة النشاط البدني الرياضي عن الرياضي ، مع إبراز ضرورة ممارسة النشاط الرياضي عموما و الرياضة المنزلية خصوصا في هذا الظرف بالذات لحتمية التباعد الاجتماعي و الجسدي الذي يفرضه هذا الوباء.

أن ممارسة الرياضة ضرورة قصوى في الأحوال العادية، إلا أنها أصبحت أكثر من ضرورة في وضعنا الحالي من خلال تدابير الحجر الصحي، لما له من دور في المحافظة على الصحة وتعزيز المناعة التي يبدو أننا أصبحنا نحتاج لها أكثر من ذي قبل. وعليه تم اقتراح مجموعة من التمارين و الحركات المناسبة لخصوصية المكان، بالإضافة إلى تحديد مجموعة من الوسائل و الأدوات المساعدة لممارسة الرياضة داخل المنزل

يعد هذا الوضع المستجد الذي يعيشه العالم بأجمعه و ما ترتب عنه من اغلاق كلي للحدود البرية و البحرية والجوية، ووضع الناس في عزل تام، هذا الوضع الاستثنائي المترتب عن الحجر الصحي للحد من انتشار هذا الفيروس (كورونا كوفيد 19) الذي تسبب في وباء عالمي.

ان هذا العزل القسري ترتب عنه الكثير من الأعباء النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية والصحية خصوصا. ما يجعل من ممارسة النشاط الرياضي ضرورة حتمية بغية الحفاظ على الصحة الجيدة و التخفيف من الضغوط النفسية والاجتماعية.

ومع اغلاق كل المنشآت الرياضية من ملاعب و قاعات رياضية صار لزاما ممارسة الرياضة داخل المنزل. ومن هذا المنطلق ارتأينا إبراز دور الرياضة المنزلية كوسيلة للتخفيف من الاعباء الناتجة عن هذا الوباء

Research summary:

This study aimed to find out the current reality to the previous pandemic of Corona Covid water on physical activity and sports at Sports, highlighting the need for physical activity generally, and the wind a home especially in this particular circumstance the inevitable cooling of the social and physical posed by the epidemic.

However, it has become more of a necessity in our current situation through quarantine measures, because of its role in maintaining health and strengthening immunity that we seem to need more than before.

Therefore, a set of exercises and movements suitable for the privacy of the place was proposed, in addition to the identification of a set of AIDS and tools for practicing sports inside the home

This new situation that the whole world is experiencing and the resulting total closure of land, sea and air borders, putting people in complete isolation, is an exceptional situation resulting from quarantine to limit the spread of this virus (coronavirus (19)), which caused a global epidemic.

This forced isolation has resulted in a lot of psychological, social, economic and health burdens in particular. What makes exercise an imperative in order to maintain good health and relieve psychological and social stress.

With the closure of all sports facilities including stadiums and sports halls, it became necessary to practice sports inside the home. From this point of view, we considered highlighting the role of home sports as a means of alleviating the burdens caused by this epidemic

## قائمة المراجع بالعربية:

- 1 أسامة كامل راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية.. القاهرة، دار الفكر العربي. 1991
- 2 أمين أنور الخوليّ أصول التربية البدنية والرياضية، ط 2، دار الفكر العربّ، القاهرة، 2002
- 3 أمين أنور الخوليّ.. أصول التربية البدنية والرياضية.. د ط1.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1991
- 4 أمين أنور الخوليّ.. الرياضة والمجتمع سلسلة علم المعارف.. الكويت، المحاس الثقافي للآداب والفنون: 1991
- 5 بهاء الدين إبراهيم السلامة.. بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي: 1990
- 6 حنفي محمد المختار، مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980
- 7 عباس احمد، بسطوسي احمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد 1984، الجزائر، 1992
- 8 عبد الكريم بوحفص، "الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2006
- 9 عبد العظيم قياز. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.. الإسكندرية، محلية التربية البدنية والرياضية: 1912.
- 10 عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات.. ط2- مصر، دار الكتب الجامعية: 1991
- 11 علي عمل المنصوري.. الرياضة والمجتمع.. ط.2 - القاهرة، دار الفكر: 1912.
- 12 فؤاد البهي السيد.. الذكاء.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1919.
- 13 كمال درويش، أمين أنور الخوليّ.. أصول الترويح وأوقات الفراغ. - القاهرة، دار الفكر العربي: 1992.
- 14 كمال درويش، محمد صبحي حسانين، التدريب الدائري، -القاهرة- دار الفكر العربي، 1984
- 15 ليلي يوسف.. سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية.. ط2 - مصر، دار الفكر العربي: 1910.

- 16 محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء بزامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1996
- 17 محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، 1995
- 18 محمد عادل خطاب.. التربية البدنية والمحزمة الاجتماعية.. د ط.. القاهرة، دار النهضة: 1911.
- 19 محمد نصر الدين رضوان "المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية"، ط5، مركز الكتاب و النشر، مصر، 2006
- 20 يحيى المنصوري.. المكونات النفسية للتفوق الرياضي في ت.ب. ر.. د ط1.. الإسكندرية، دار الفكر العربي: 1911.

#### قائمة المراجع بالفرنسية:

- 1- Comité Olympique Algérien, Alger, 1990.
- 2- Dekkar N et Autre "Technique d'évaluation physiologique des athlètes", 1ère édition, Ed
- 3- dynamique et sportive. fiscultira isport, moscou, (1985)
- 4- IZAKSON CITE PAR IVANITSKY, M.: Anatomie humaine et base de la morphologie
- 5- VANDERVAEL, F: Biométrie humaine, ed :Masson, 03-paris, (1980)
- 6- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- 7- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- 8- <http://www.emro.who.int/ar/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adultsduring-the-covid-19-outbreak.html> 1.