



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي
الترويحي .

تحت عنوان:

تأثير جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

دراسة مسحية أجريت على عينة من الافراد البالغين (65-18) سنة من ولاية تلمسان

تحت إشراف:

د. دحون العمري

إعداد الطالبين:

هلال عبد القادر

عيشور نصر الدين

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الإهداء

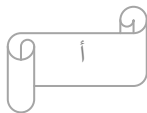
إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي أبي وأمي الغاليين أطال الله في عمرهما أبي الذي رعاني ورباني
وحرّم من نفسه وأعطاني وأمي منبع الحنان والتي تحت أقدامها جنة الرحمان التي لم تبخل علي بدعواتها لتراني

على عتبة النجاح

وإلى من قضيت معهم أجمل أيام حياتي و عشت معهم أجمل الذكريات فكانوا أسعد الناس بنجاحي إخوتي
وأخواتي والى زوجتي وأبنائي قرّة عيني رسلان وفاروق .

أهدي هذا العمل

عبد القادر



الإهداء

إلى فخري وقُدوتي وملاكي في الحياة إلى من كان و ما زال سندي وسام عزتي وكبريائي والدي العزيز حفظه
الله وأطال في عمره

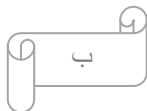
إلى من غمرتني حبا وحنانا، إلى التي لم تبخل علي بدعواتها، إلى التي سقتني بالدّفء ودعاء الخير أُمي الغالية
حفظها الله وأطال في عمرها

إلى الذين ظفرت بهم هدية من الأقدار إخوتي وأخواتي

إلى زوجتي وأبنائي الأعراء لؤي، أمجد، وجدان.

أهدي هذا العمل

نصر الدين



شكر وتقدير

ليس بعد تمام العمل من شيء أجمل ولا أحلى من الحمد، فالحمد لله والشكر له كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه وكما ينبغي لجزيل فضله وعظيم إحسانه على ما أنعم به علينا من إتمام هذا العمل المتواضع ثم إنه لا يسعني إلا أن أشيد بالفضل وأقر بالمعروف لكل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل د. دحون العمري بقبوله الإشراف على هذه المذكرة وصاحب الفضل في توجيهي ومساعدتك لإتمام هذه المذكرة فجزاه الله خيرا

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير جائحة كورونا على الأنشطة الترويحية الرياضية لدى الأشخاص البالغين (18-65 سنة) ولاية تلمسان الجزائر، وبلغت عينة الدراسة 400 شخص تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة. أظهرت النتائج إلى أن لجائحة كورونا تأثير سلبي على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأوصت الدراسة على وضع برامج وآليات مستحدثة لتشجيع ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل واسع خلال الأزمات الوبائية.

الكلمات المفتاحية: النشاط الترويحي الرياضي ، جائحة كورونا covid-19

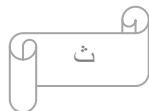
Abstract :

The study aimed to identify the impact of the Corona's pandemic on the sport recreational activities in adults 18-65 years Tlemcen state in Algeria, and the study sample reached 400 people who were randomly chosen. To study, where it included two parts, a boldness of the personal information of the interrogator and a part of the questions and phrases that the answers are in the form of numerical and tumultuous values and the type of activities practiced, and the results showed that the Coruna's pace Sports widely during epidemiological crises.

Key words : Sports recreational activity , covid-19 .

Résumé : L'étude visait à identifier l'impact de la pandémie de la corona sur les activités récréatives sportives chez les adultes de 18 à 65 ans dans wilaya de tlemcen l'Algérie, et l'échantillon d'étude était composé de 400 personnes d'ont le choix était aleatoire. Pour étudier, les deux chercheurs de cette étude ont utilisé la méthode descriptive et le questionnaire a été utilisé comme outil pour l'étude, et il a également été conclu que la pandémie de corona avait un impact negatif sur les activités récréatives sportives , L'étude a recommandé le développement de nouveaux programmes et mécanismes pour encourager la pratique d'activités sportives récréatives à grande échelle pendant les crises épidémiques.

Mots clé : activités récréatives sportives , covid-19

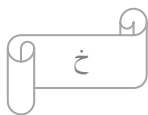


قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	توزيع عينة البحث حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الصحية	01
52	يوضح معامل الثبات للاستبيان	02
57	نسبة تصنيف إجابات العينة إلى فئتين الفئة الأولى الممارسين للأنشطة الفردية والفئة الثانية الممارسين للأنشطة الجماعية.	03
60	التغييرات في عدد الأيام التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية قبل وأثناء الجائحة لعينة البحث	04
61	التغييرات في المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي قبل وأثناء الجائحة حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الصحية .	05
64	التغييرات في المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول قبل وأثناء الجائحة حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الصحية .	06
67	المحافظة على المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي قبل وأثناء الجائحة للعينة ككل	07
68	المتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية قبل وأثناء الجائحة للعينة ككل	08
69	المتعلق بتفضيل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية قبل وأثناء الجائحة للعينة ككل .	09
71	السؤال المتعلق باعتبار أن الشخص يعتبر نفسه نشطا قبل وأثناء الجائحة للعينة ككل .	10

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
40	كيفية انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) في الجزائر	01



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ت	شكر وتقدير
ث	ملخص البحث: باللغة العربية/ اللغة الإنجليزية/ اللغة الفرنسية
ج	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال البيانية
خ	قائمة المحتويات
التعريف بالبحث	
2	1 - المقدمة
4	2 - المشكلة
4	3 - فرض البحث
5	4 - هدف البحث
5	5 - أهمية البحث
5	6 - مصطلحات البحث
6	7 - الدراسات المرتبطة والسابقة
10	8 - التعليق على الدراسات المشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول النشاط الرياضي الترويحي	
14	تمهيد
14	1 - الترويح
15	2 - أنواع الترويح
16	2-1- الترويح الثقافي
16	2-2- الترويح الفني
17	2-3- الترويح الاجتماعي

17	2-4- الترويح الخلوي
17	2-5- الترويح التجاري
18	2-6- الترويح العلاجي
18	2-7- الترويح الرياضي
24	3- النشاط الترويحي الرياضي
25	4- أقسام الأنشطة الترويحية الرياضية
26	5- مميزات النشاط الترويحي الرياضي
27	6- العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية الرياضية
28	7- أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية
28	8- أغراض النشاط الترويحي الرياضي
30	9- معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي
32	خلاصة
الفصل الثاني: فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)	
34	تمهيد
34	1- مفهوم كوفيد 19
35	2- تشخيصه
36	3- أعراض كوفيد 19
36	4- ما هي أعراض كوفيد 19؟
37	5- طرق انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)
39	6- انتشار فيروس كورونا في الجزائر
40	7- علاجه
42	8- طرق الوقاية منه
43	9- أهمية النشاط البدني والرياضي لصحة الإنسان والتأثير السلبي الناجم عن الخمول البدني
44	9-1- الآثار الناجمة عن الخمول البدني والرياضي

45	9-2- فوائد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على أجهزة الجسم
46	9-3- مجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
49	تمهيد
49	1 - منهج البحث
49	2 - مجتمع وعينة البحث
50	3 - مجالات البحث
50	4 - أدوات البحث
53	5 - صعوبات البحث
54	خاتمة
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج	
56	1 - عرض وتحليل النتائج
71	2 - مناقشة النتائج
73	3 - الاستنتاجات والتوصيات
الخلاصة	

التعريف بالبحث

- 1- المقدمة
- 2- المشكلة
- 3- فرض البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- أهمية البحث
- 6- مصطلحات البحث
- 7- الدراسات المرتبطة
- 8- التعليق على الدراسات المشابهة

عرف العالم في السنوات الأخيرة انتشار وباء عالمي عرف في الأوساط الطبية بكوفيد 19 حيث أنه في 11 مارس 2020 ، أعلنت منظمة الصحة العالمية (منظمة الصحة العالمية، 2021) كوفيد 19 كجائحة عالمية ناتج عن متلازمة الجهاز التنفسي الحاد الشديد (SARS-COVID-2) ، والتي أصبحت حالة طوارئ صحية عامة. ظهر هذا الوباء في الصين خلال المرحلة الأولى ثم توسع الى خارج الصين، وانتشر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم وقد تجاوزت معظم دول العالم بإجراءات أكثر صرامة من أجل احتواء هذا الفيروس من البداية وذلك عن طريق وضع استراتيجيات وقائية عديدة منها إغلاق الحدود والمطارات والموانئ وذلك لتقييد السفر وإلغاء الخدمات غير الضرورية من أجل وقف انتشار مرض كورونا المستجد (Wang & al, 2020, pp. 17-29)

اشتملت التغييرات المفاجئة في نمط حياة الناس، على عدة جوانب، من بينها انخفاض في المدة الزمنية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من جراء الحجر المنزلي مما أدى إلى انخفاض في جميع مستويات الأنشطة البدنية وارتفاع بحوالي 28 ٪ في وقت الجلوس اليومي المنزلي وكذلك الزيادة في نمط الاستهلاك الغذائي غير الصحي (Ammar & al, 2020)

وأدى تفشي داء كورونا العالمي إلى إغلاق القاعات الرياضية والملاعب والمساح واستوديوهات اللياقة البدنية وكذا مراكز العلاج الطبيعي والحدائق والملاعب. مما منع العديد من الأفراد من المشاركة في أنشطتهم الرياضية الترويحية سواءا جماعيا أو حتى فرديا خارج منازلهم، قادت هذه العوامل الرياضيين إلى تعديل برامج التمارين الرياضية والتدريب في المنزل ، ومعظمها لا يخضع للإشراف من قبل الطاقم الطبي أو المدربين. (Toresdahl & Asif, 2020, pp. 221-224)

وفي ظل هذه الظروف ، يميل الكثيرون إلى أن يكونوا أقل نشاطاً جسدياً وحركياً ، ينتج عنه قضاء وقت طويل أمام الشاشة والاستعمال المفرط لوسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة كالهاتف المحمول وغيره ، ويسبب أيضاً أنماط النوم المضطربة وغير المنتظمة ، وكذلك الأنظمة الغذائية الأسوأ ، مما يؤدي إلى زيادة الوزن وفقدان اللياقة البدنية. ويلاحظ أن الأنشطة البدنية والرياضية لا تحافظ فقط على الصحة البدنية والنفسية ولكن أيضاً تساعد أجسامنا على الاستجابة للحد من العواقب السلبية للعديد من الأمراض مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي (Lavie & al, 2019) ومن هذا المنطلق كان اختيارنا لعنوان بحثنا الذي يتناول تأثير جائحة كورونا من خلال الحجر الصحي على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للأفراد البالغين في المجتمع الجزائري، حيث قمنا بتقسيم الجانب النظري إلى فصلين:

الفصل الأول: النشاط الترويحي الرياضي

الفصل الثاني: جائحة كورونا

بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية واشتملت على فصلين. وقد جاء في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي، حيث بلغت عينة البحث على 400 فرد من ولاية تلمسان، وقمنا بتوزيع استمارة الاستبيان عليهم بجمع المعلومات والبيانات اللازمة لنجاح بحثنا.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على تحليل ومناقشة النتائج، الاستنتاجات والتوصيات. وفي الأخير توصلنا من خلال النتائج، إن جائحة كورونا من خلال الحجر الصحي أثرت سلباً على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

2 المشكلة

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزءا من الحاجات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر ، إذ يعتبر النشاط الترويحي الرياضي وسيلة لتحقيق العديد من الأهداف الصحية والاجتماعية والتربوية وغيرها وكذا التمتع بخبرات تجعله يعيش حياة سعيدة ومتوازنة .

ومع انتشار فيروس كورونا المستجد وانتقال العدوى إلى جميع أنحاء العالم، تسببت الجائحة في تعليق الأحداث الرياضية ، وإغلاق الصالات الرياضية ومراكز اللياقة ، والقيود على الأنشطة الخارجية. فأدت هذه العوامل إلى تعديل برامج التمارين الرياضية والتدريب في المنزل حيث معظمها لا يخضع للإشراف من قبل الطاقم الطبي أو المدربين. (Güzel & al, 2020)

و بادرت الدولة الجزائرية إلى اتخاذ إجراءات صحية صارمة تمثلت في الغلق الشامل كالمطارات والمحطات والموانئ وكذا الملاعب الرياضية وصالات الترويح والمنتزهات بمختلف أنواعها محاولة منها للحد من العدوى ووقاية للمواطنين، مما صاحب هذه الإجراءات آثار سلبية على الأفراد والجماعات تمثلت في التقليل من وقت ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية جراء المكوث في المنازل وهذا قد يستبدل بالجلوس لفترات أطول أمام التلفاز واستعمال الأجهزة التكنولوجية لساعات عديدة وقلة الحركة ومن هذا المنطلق جاء السؤال التالي:

هل لجائحة كورونا تأثير سلبي على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى الأفراد البالغين ؟

3 فرض البحث

لجائحة كورونا تأثير سلبي على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى الأفراد البالغين

4 -هدف البحث:

تهدف دراستنا إلى تحديد مدى تأثير جائحة كورونا من خلال الحجر الصحي على ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لسكان ولاية تلمسان على حسب بعض المتغيرات (السن ، المستوى الدراسي، الحالة الصحية).

5 -أهمية البحث:

لم تتناول أي دراسة في الجزائر موضوع تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في الأزمات الوبائية على حد علم الطالبان الباحثان .

تعود أهمية دراستنا إلى تسليط الضوء على حالة الانقطاع عن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في ظل جائحة كورونا وكذا تقديم اقتراحات للمساهمة في الحد من الأعراض السلبية لأي جائحة مستقبلا .

6 -مصطلحات البحث :

6-1- النشاط الرياضي الترويحي :

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، وتحقيق السعادة والسرور . (درويش و الخولي، 1990)

ويعرف إجرائيا: وهو النشاط الذي يتماشى مع رغبات وميولات الأفراد المستهدفين من العينة كالجري والسباحة والكرة الحديدية ، وألعاب مختلفة بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وهذا للتخفيف من ضغوط الحياة وذلك في أوقات الفراغ .

6-2- جائحة كورونا :

الجائحة: يستخدم وصف الجائحة أو الوباء العالمي *pandémie* لوصف الأمراض المعدية عندما يكون واضح لها وانتقالها من فرد لآخر في عدد من بلدان العالم في الوقت نفسه .

6-2-1- فيروس كورونا:

هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الوخيمة سارس (mayoclinic, 2022)

7 - الدراسات المرتبطة والسابقة:

7-1- الدراسة الأولى:

دراسة (Füzéki & al, 2022) الآثار السلبية الحادة لانخفاض ممارسة النشاط الرياضي خلال الحجر الصحي في ألمانيا وبالأخص ما يتعلق بارتفاع ضغط الدم ومؤشر السمنة بالإضافة إلى الأمراض المزمنة، ولغرض الدراسة تم تصميم استبانة خاصة بالأنشطة البدنية البديلة أثناء الحجر الصحي وزعت عبر الأنترنت واستهدفت الدراسة مجموعة من الأطفال والشباب والبالغين وكبار السن، وكذا أصحاب الأمراض المزمنة والمعوقين بالإضافة إلى رياضيي النخبة وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني خلال الحجر الصحي يساهم في التحكم في القلق ورفع معنويات الفرد إضافة إلى التقليل من اضطرابات النوم .

7-2- الدراسة الثانية :

دراسة (بوغطاس و آخرون، 2021) أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا على النشاط البدني بالمملكة العربية السعودية ، هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى النشاط البدني

لسكان منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية خلال الحجر الصحي لفيروس كورونا ،على حسب بعض المتغيرات (السن ،النوع،المؤهل العلمي،الحالة الصحية)

اشتملت عينة البحث على 1792 شخص من منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهم من 18 إلى 65 سنة ، وقد استخدم المنهج الوصفي المسحي لملاءمته طبيعة الدراسة كما تم تصميم استبانة النشاط البدني خلال جائحة كورونا .

وخلصت نتائج الدراسة الى أن الرجال أكثر ممارسة للنشاط البدني مقارنة بالنساء قبل وأثناء الحجر الصحي و ارتفاع نسبة الأفراد الممارسين للتمارين المنزلية والرياضية (المشي أو الجري).

7-3- الدراسة الثالثة :

دراسة (Elliott & al, 2021) فهم تأثير كوفيد-19 على رياضة الشباب في أستراليا وعواقب المشاركة والاحتفاظ بها في المستقبل ، وتمثل هدف الدراسة إلى استكشاف متعمق لتأثير كوفيد -19 على رياضة الشباب في جنوب أستراليا وقد استخدم المنهج الوصفي كما شملت الدراسة عينة من 39 شاب تراوحت أعمارهم بين (15 إلى 18 سنة) وأولياءهم والمدرّبين وكذا مسؤولي الأندية .

وقد خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده التأثير السلبي على رياضة الشباب في أستراليا نتيجة الوباء العالمي ،وأشارت أن العائلات والنوادي الرياضية تطالب بالمزيد من الموارد المالية والأدوات الإضافية للتخفيف من الآثار السلبية ،وذلك بدعم الآباء لتسهيل ممارسة الرياضة للأطفال والشباب داخل منازلهم أثناء الغلق .

دراسة (Castañeda-Babarro & al, 2020) أثر الحجر الصحي لكوفيد - 19

على النشاط البدني في المجتمع الإسباني

وكان هدف الدراسة هو التأكد من تأثير الحجر الصحي على نمط حياة السكان في اسبانيا ،وكذلك زيادة النشاط البدني مع تقليل الممارسات الغير الصحية أثناء الوباء داخل المنزل اشتملت عينة البحث على 3800 شخص من اسبانيا تراوحت أعمارهم من 18 إلى 64 سنة

ولغرض الدراسة تم تصميم استبانة النشاط البدني خلال جائحة كورونا ،كما تم استخدام المنهج الوصفي المسحي .

وكانت نتائج الدراسة انخفاض نسبة ممارسة الأنشطة البدنية المبلغ عنها ذاتيا بشكل كبير خلال الحجر الصحي لجميع السكان ، حيث انخفضت الأنشطة عالية الشدة والمشي أكثر ، كما تغيرت الأنشطة المعتدلة بالكاد.

كان التأثير كبير على كل الأشخاص خاصة الرجال والشباب والطلاب والأشخاص الأكثر ممارسة للأنشطة البدنية .

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS 23) في تحليل البيانات الكمية. واستخدام الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري.

دراسة (Lesser & al, 2020) بعنوان تأثير كوفيد-19 على ممارسة النشاط البدني والترفيهي للمجتمع الكندي .

هدفت الدراسة إلى الحصول على فهم لتأثير الحجر الصحي لوباء كورونا كوفيد - 19 على الصحة العامة للكنديين والتغيرات التي طرأت على النشاط البدني والرفاهية (القلق الصحة العقلية العامة) لدى الأشخاص النشيطين وغير النشيطين و كذا تشخيص الاختلافات في ممارسة النشاط البدني في الطبيعة والهواء الطلق وداخل المنازل في الأماكن المغلقة .

واشتملت عينة البحث على 1098 شخص تراوحت أعمارهم فوق 19 عاما كلهم مقيمين داخل التراب الكندي و لغرض الدراسة تم تصميم استبانة النشاط البدني خلال جائحة كورونا على حسب بعض الأجزاء تمثلت في : التركيبة السكانية ، سلوك النشاط البدني ، النشاط البدني في الهواء الطلق ، ومقاييس الترفيه والمتغيرات (السن ، النوع، المؤهل العلمي، الحالة الزوجية والحالة المهنية) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (40) من الأفراد غير النشيطين و(22.4) من الأفراد النشيطين أصبحوا أقل نشاط ، كما أثبتت الدراسة أن الصحة النفسية أفضل لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني خاصة الذين يمارسون نشاط في الأماكن المفتوحة أو الخارجية .

دراسة (Güzel & al, 2020) بعنوان معرفة كيفية قضاء بعض الوقت داخل المنزل في ظل جائحة كورونا من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية ، وهدفت الدراسة إلى تحديد الآثار العاطفية والجسدية والنفسية والاجتماعية للأفراد الذين اضطروا إلى البقاء في منازلهم لفترة من الوقت بسبب التدابير المتخذة لمنع انتشار جائحة كورونا ونوعية الأنشطة الترويحية المفضلة في هذه الفترة .

اشتملت عينة البحث على 479 شخصا مكونة من 297 أنثى و 182 ذكر بطريقة غير عشوائية ولغرض الدراسة تم تصميم استبانة النشاط الترويحي تتمثل في أسئلة نوعية مفتوحة خلال جائحة كورونا لغرض الدراسة ، كما تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لملاءمته طبيعة الدراسة.

وفقاً لذلك ، تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS 24) في تحليل البيانات الكمية. واستخدام الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والتردد ، والحد الأدنى ، والحد الأقصى للقيم في التمثيل الإحصائي للبيانات، في تحليل البيانات النوعية .

وخلصت نتائج الدراسة إلى أنه تم تحديد أن هناك أفراد يريدون حمايتهم من اندلاع الفيروس أثناء عملية العزلة من خلال البقاء في المنزل ، ومع ذلك نظراً لحقيقة أنهم يبقون باستمرار في المنزل ، فإن هؤلاء الأفراد يريدون أيضاً التغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية والسيولوجية مع أفراد الأسرة من خلال القيام بأنشطة ترفيهية.

دراسة (Wang & al, 2020) بعنوان تأثير جائحة كوفيد-19 على الرياضة والتمارين الرياضية وتهدف الدراسة إلى التعرف على مخاطر الممارسة الرياضية على اللاعبين والمتفرجين بكرة القدم المحترفة المحلية بهونغ كونغ، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي واستمارة تحليل مباريات كأداة لجمع البيانات وتمثلت عينة البحث في تحليل لقطات فيديو لاعبي كرة القدم المحترفين لمدة 90 دقيقة وكانت أهم النتائج: كان متوسط مدة الاتصال الوثيق بين لاعبي كرة القدم المحترفين 19 دقيقة وأدى كل لاعب مامعدله 52 حلقة من السلوكيات الخطيرة، فمخاطر الإصابة كانت عالية بالنسبة للاعبين حتى بدون متفرجين، كما يحتاج المؤهلين للألعاب الأولمبية إلى موازنة نظام التدريب الخاص بهم وإعادة جدولته لموازنة خطر عدم التكيف مقابل خطر الإصابة.

8- التعليق على الدراسات المشابهة :

من خلال عرض الدراسات المشابهة نرى أن الدراسات تطرقت الى تأثير جائحة كوفيد-19 على ممارسة الأنشطة الرياضية وقد تشابهت هذه الدراسة مع الدراسات المشابهة من حيث :

✓ اعتماد الباحثين على منهج واحد و هو المنهج الوصفي.

✓ استخدام الاستبيان لجمع البيانات.

وقد استفاد الطالبان الباحثان من الدراسات السابقة من خلال تحديد المنهج المستخدم وكذلك عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة والإجراءات البحثية المتسلسلة لإجراء الدراسة، والتوصل إلى المشكلة البحثية من خلال نتائج وتوصيات تلك الدراسات.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التعريف والترويج الرياضي

تمهيد

1- الترويج

2- أنواع الترويج

2-1- الترويج الفني

2-2- الترويج الاجتماعي

2-3- الترويج الخلوي

2-4- الترويج التجاري

2-5- الترويج العلاجي

2-6- الترويج الرياضي

3- النشاط الترويجي الرياضي

4- أقسام الأنشطة الترويجية الرياضية

5- مميزات النشاط الترويجي الرياضي

6- العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويجية الرياضية

7- أهمية الأنشطة الترويجية الرياضية

8- معوقات المشاركة في أنشطة الترويج الرياضي

خلاصة

تمهيد:

مع ارتفاع مستوى الوعي لدى غالبية أفراد المجتمع المعاصر أصبحت الأنشطة الترويحية لبنة أساسية في حياة الفرد ،وذلك لأهميتها البالغة وتأثيرها المباشر عليه نفسيا وبدنيا وصحيا واجتماعيا ،ويشتمل الترويح على العديد من المجالات التي تتميز بأنشطتها المتنوعة في أوقات الفراغ، فالاتجاه نحو الأنشطة الترويحية الرياضية أصبح من الضروريات القصوى والتي خرجت بها عدة دراسات سابقة عربية أو أجنبية وفي هذا الصدد سنقوم في هذا الفصل بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الترويحية الرياضية بدءا بتعريف مفهوم الترويح وأهدافه وأنواعه ، سماته وأهميته والتطرق إلى الترويح الرياضي وأهميته مبرزين أهمية النشاط الترويحي الرياضي وأقسامه و مميزاته وكذا العوامل المؤثرة فيه وأغراضه .

1 -الترويح :

تعني كلمة الترويح بالانجليزية التجديد والخلق ،والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح " اللعب " في نظريات وتفسيرات علما بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً (تهاني، 2001، صفحة 104).

ونقلا عن (الحمامي و عايدة، 1998، صفحة 29) يشير دي جازيا DE GRAZZIA بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إعادة حيويته .

إن مصطلح الترويح Re création يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة ،بينما الجزء الثاني منه création يعني الخلق ،ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش أو كخصائل Outcomes لممارسة مناشطه مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا ، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت

في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ واللغو، واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح

ويعرفه قاموس « ويبستر » webster بأنه انتعاش للقوي والروح بعد الكد فهو لهو

وتسلية (درويش و الخولي، 1990، صفحة 117)

ومما سبق ذكره نستنتج ان للترويح علاقة بوقت الفراغ ويمكن إعطاء تعريف موجز له

" الترويح هو مجموعة النشاطات التي تتم في وقت الفراغ بدوافع داخلية للفرد "

2 أنواع الترويح:

قبل أن نسرّد أنواع وتقسيمات الترويح نشير إلى أنه رغم اختلاف هذه الأنواع إلا أنها

تتفق في الأهداف وقد تتداخل تلك الأنواع فيما بينها فمثلا لو تكلمنا عن الترويح الخلوي

فإننا نجد فيه مجموعة من الأنشطة الرياضية والثقافية .. الى آخره وأنشطة ترويحية غير

فعالة وهو غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع كمشاهدة التلفزيون أو

المباريات دون المشاركة فيها .

تقسيم الباحث " ريبيلتز " Rebeltdz من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه

النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على الأنشطة الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء

والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتز " والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى:

➤ **الأنشطة الإيجابية:** وتتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه نشاط الترويح مثل

الأنشطة الرياضية والموسيقى والرسم .

➤ **الأنشطة الاستقبالية:** وهي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط

خارجي عن طريق الحواس مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية

في الملاعب.

➤ **الأنشطة السلبية:** ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

وهناك الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها ويعد الترويح الرياضي من أهم أنواع الترويح وسوف نتطرق إليه بعد ذكر الأنواع الأخرى:

2 1 -الترويح الثقافي :

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها ، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ،ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية ،وأهم مناشط الترويح الثقافي هي :

القراءة مثل قراءة الصحف والروايات والقصص ...إلخ.

الكتابة مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة ... إلخ

المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث (عطيات، 1982، الصفحات 45-46)

2 2 -الترويح الفني :

يطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية ، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس والإبداع والابتكار ، وتعمل على اكتسابه المهارات والقدرات وتنمي المعلومات ، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع مثل هوايات الجمع كالطوابع والعملات والأشياء الأثرية النادرة وهوايات التعلم كالتصوير ،فن الديكور ،علم النبات ، وهناك هوايات الابتكار كفن الخزف ، النحت ، الزخرفة ، الأشغال اليدوية ،إضافة إلى الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة .

2 3 -الترويح الاجتماعي:

يهدف هذا الترويح إلى تهيئة الفرصة لاكتساب خبرات تربوية وتعليمية تقوم على ميول واتجاهات مشتركة بين أعضاء الجماعة وملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الاجتماعي ويضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية كالمشاركة في الحفلات والجمعيات الثقافية ، زيارة الأقارب والأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ، كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات ، وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور .

2 4 -الترويح الخلوي :

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح ،حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة أو الجماعة ويمكن تقسيم الأنشطة الخلوية إلى :

النزهات والرحلات

التجوال والترحال .

الصيد.

المعسكرات .

2 5 -الترويح التجاري:

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد مقابل نظير مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما ،الإذاعة والتلفزيون، المسرح الصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى ، ذلك لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة ، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال (عطيات محمد خطاب، 1982، صفحة 64)

2 6 -الترويح العلاجي:

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض التنفسية على التخلص من الانقباضات التنفسية التي تساعدهم على تقبل الآخرين وزيادة الثقة بأنفسهم كما يجعلهم أكثر سعادة وتوصلا ، ويسهم أيضا في تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعمل لعلاج الربو وحركات إعادة التأهيل .

2 7 -الترويح الرياضي:

وهو أحد أنواع الأنشطة الترويحية ويعتبر جزءا من النظام التربوي والإجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والإجتماعية ... الخ ، والتي تؤدي الى الإرتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وانتاج أفرادها ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع في ممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته (إسماعيل و مروان ، 2001، صفحة 22)

ويقصد به أيضا ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الرياضات والألعاب (الحماحي و عايدة، 1998، صفحة 84)

2-7-1- أهمية الترويح الرياضي :

اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم بان الأنشطة الرياضي والتي الترويحية هامه وذلك لأهمية هذه الأنشطة اجتماعيا ونفسيا وتربويا واقتصاديا وتتمثل هذه الأهمية في ما يلي :

2-7-1-1- الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث جمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان الأهمية البيولوجية للترويح هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطي، 1984، صفحة 61)

2-7-1-2- الأهمية الاجتماعية:

عن مجال الترويح الرياضي يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، وتتمثل القيم الاجتماعية للترويح الرياضي حسب كوكلي في الروح الرياضية والتعاون والتكيف الاجتماعي (Sillamy, 1978, p. 63)

2-7-1-3- الأهمية التربوية :

هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينهما تقوية الذاكرة واكتساب القيم وتعلم سلوك جديدة يكتسبها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية (حزام محمد رضا القانوني، 1978، صفحة 20)

2-7-1-4- الأهمية العلاجية :

قد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا .

2-7-2- أهداف الترويح الرياضي :

ترى تريزا ولانسكا Teresa Walanska إن للترويح الرياضي العديد من القيم values ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطهم المختلفة والتي من أهمها :

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناجح عن التقدم الفني الذي لحق بهذا العصر مما أدى الى تقليص حركة الإنسان .
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام أو النقص في الحركة البدنية .
- تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد .
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبي .

ويرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه ، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وزيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي :

2-7-2-1- الأهداف الصحية :

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطهم وتتضمن الأهداف التالية :

- تطوير الحالة الصحية للفرد .
- تنمية العادات الصحية المرغوبة .
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة من أمراض القلب والدورة الدموية.

- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي .
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجد المبذول في ممارسة النشاط .
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم .

2-2-7-2- الأهداف البدنية :

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي :

- تنمية اللياقة البدنية .
- تحديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة للجسم .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العضلي والعصبي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .

2-2-7-3- الأهداف المهارية :

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام ،وتشمل أهم الأهداف

التالية :

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر وتعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة ، وذلك كألعاب الريشة الطائرة

وتتنس الطاولة كرة السرعة ، المضرب الخشبي وكرياضات السباحة والمشي والجري والهرولة jogging .

- تنمية المهارات الحركية للفرد .
- الارتقاء لمستوى الموهوبين رياضيا .

2-7-2-4- الأهداف النفسية :

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي ، وتحتوي على

أهم الأهداف التالية :

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- تحقيق السعادة للفرد والترويح عن ذاته .
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة .
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة .
- إشباع الدافع للمنافسة .

2-7-2-5- الأهداف الاجتماعية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها

وتتضمن ما يلي :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات .

- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة .
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع .
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة .

2-7-2-6- الأهداف الثقافية :

وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة ،وتشمل أهم الأهداف التالية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده العديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع .
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .
- تشكيل اتجاهات ايجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- التعرف على العديد من أنشطة وقت الفراغ وأنشطة الخلاء واستعاب طرق تنظيمها .
- التعرف على الألعاب الشعبية المتصلة في التراث الثقافي للجميع .
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة .
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة أنشطة الرياضة للجميع
- تعلم الفرد ممارسة أنشطة الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.

• فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد . (الحماحي و عايدة، 1998، الصفحات 90-95)

2 7 3 التأثيرات الإيجابية للترويح الرياضي:

تتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية في :

- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- مفهوم إيجابي للذات وتحقيق الذات ونمو الشخصية.
- نمو العلاقات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.
- التوجه الاجتماعي للحياة.
- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر والتنفيس المقبول.
- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- تقديم الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها.
- إشباع الحاجة غلى القبول والانتماء (دودو و أحميده، 2013)

3 -النشاط الرياضي الترويحي :

لنشاط الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ و الخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفدرالي أو التنظيم فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانه هامه في حياه الشعوب وخاصة المتطورة منها وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفه الحياة وهي فلسفه heros في فرنسا ، الغرب حيث يرى ان هناك نوعين من

النشاط الرياضي الترويحي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترويحي التابع للمتعة اللذة وتحقيق السعادة والسرور الغبطة بأقصى درجاتها (الخوري، 1996، صفحة 77)

يرى فروبل frobel أن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة، تعطي للطفل لمحة عن العامل الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاساً لاستعداداته وقدراته الخلاقة (كمال درويش و محمدالحماحي، 1986، صفحة 63)

وتعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية الكبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية .

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة حيث انه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحقيق عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (ردار، 2005، صفحة 08)

4 - أقسام الأنشطة الترويحية الرياضية :

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية : المستوى المهاري، السن الجنس والحالة البدنية والصحية للفرد .

ووفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Renold Carlson و جانيت ماكلين Janet Maclean ،
تيودور ديب Theodor Deppe ، جيمس بيترسون James Peterson فإنه يتم تقسيم مناشط
الترويح الرياضي الى المجموعات الرئيسة التالية :

➤ الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط Games and contests Low Organized

➤ الألعاب أو الرياضات الفردية Individual Sport

(1) الألعاب أو الرياضات الجماعية الزوجية Dual sports

➤ العاب أو رياضات الفرق Team Sport.

5 -مميزات النشاط الترويحي الرياضي :

- ✓ للنشاط الرياضي الترويحي فعل وأثر على الإنسان مهما كان سنه ، ومن الصعب
- حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيّفه
- مع المجتمع ويساعده في القيام بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسميّة العديدة
- ✓ المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو إتقان في الأداء
- ✓ يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي والإحساس بالراحة .
- ✓ يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري
- والتنفسي
- ✓ يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة (بن قلاوز، 2012)

6 - العوامل المؤثرة في الأنشطة الترويحية الرياضية :

ثم عوامل مؤثرة في الترويح فهو نتائج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (ابراهيم، 1998، صفحة 09)

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب سهل (حلمي و السيد، 1998، صفحة 71) وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها :

6-1- الوسط الاجتماعي:

تؤكد كثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا هاما في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع .

6-2- المستوى الاقتصادي:

إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجات وغيرها .

6-3- السن والجنس:

إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة وتشير الدراسات أيضا أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عن تلك التي تمارسها

الأنتى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة ،بينما البنات تملن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلية .

6-4- المستوى الثقافي ودرجة التعليم :

فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الأفراد وأساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة أن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربي فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يضل يمارسها مدى حياته .

إن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة

7 - أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية :

قد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا في البيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيله عامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (عطيات، 1982، صفحة 66)

8 أغراض النشاط الترويحي الرياضي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات خلال الممارسة ، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسه الأنشطة الترويحية وتتمثل في :

8-1- غرض حركي :

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

8-2- غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يشبع الرغبة في الاتصال في الآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

8-3- غرض تعليمي :

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله، فإذا تتبعنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي القنوات لتعلم الجديد (الخوري، 1996، صفحة 92)

8-4- غرض ابتكاري فني :

تتبعك الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة .

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث، والنحت والرسم وكتابة القصص ، ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه ومشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين .

8-5- غرض اجتماعي :

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء (تهاني، 2001، الصفحات 115-116)

9 - معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي :

هناك العديد من العوامل التي تحد من أو تحول دون اشتراك الأفراد في أنشطة الترويح الرياضي. وتعرف هذه العوامل بمعوقات المشاركة، حيث أنها تتفاوت في تأثيرها من المنع التام إلى التأثير البسيط على مستوى المشاركة. ولكن لأن الأساس في تقديم الخدمات الترويحية بشكل عام مبني على محاولة جذب المشاركين و التغلب على العوامل المتسببة في منع المشاركة لأي فئة من الناس ، فإنه يتوجب على الجهات والهيئات المقدمة للخدمات الترويحية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة الأفراد .

ولأهمية المعوقات وآثارها السلبية على سلوكيات أوقات الفراغ فقد أقدم العديد من العلماء والمتخصصين في الترويح و أنشطة أوقات الفراغ على دراستها وتصنيفها. من أبرز تلك التقسيمات نموذج يوضح المعوقات من وجهة نظر الجهة أو الهيئة المقدمة للخدمات، حيث قسمت المعوقات إلى :

9-1- معوقات داخلية: بإمكان الإدارة تلافيتها أو التخفيف من آثارها مثل : عدم المعرفة بالنشاط أو بالمنشأة ، عدم مناسبة وقت تقديم الخدمات إلخ.

9-2- معوقات خارجية: هي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة عليها، مثل: عدم الرغبة في المشاركة، الخوف من الفشل... الخ

وعلى الرغم من تعدد معوقات المشاركة في برامج الترويج الرياضي إلا أن هناك اتفاق علمي على أن معوقات الاشتراك تتكون من ثلاثة أنواع على الأقل وهي : معوقات نفسية ، معوقات اجتماعية ، معوقات بيئية . (الفاضل، 2007)

خلاصة :

وعلى ضوء كل هذا يتبين لنا أن النشاط الترويحي الرياضي أصبح غاية وضرورة ملحة في وقتنا المعاصر ،خاصة في ضل حياة الخمول التي طغت على حياة الأفراد وذلك بسبب التطور التكنولوجي الرهيب والكبير فترى الراكب يستقل المركبة باختلافها بدل أن يمشي وتراه يشاهد بدل الممارسة ،مما أدى إلى ظهور وتفشي أمراض العصر كالسمنة والسكري والضغط الدموي وذلك كله بسبب قلة الحركة ،وظهور ملامح الاكتئاب والقلق النفسي فأصبح من الضروري تخصيص أوقات الفراغ للحركة وذلك بممارسة الأنشطة الترويحية عوض قضائها في أنشطة سلبية لا يرجى منها فائدة كالجلوس لمشاهدة التلفزيون واستعمال الهاتف لساعات طويلة في اليوم.

الفصل الثاني: فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)

تمهيد

- 1 - مفهوم كوفيد 19
 - 2 - تشخيصه
 - 3 - أعراض كوفيد 19
 - 4 - ما هي أعراض كوفيد 19
 - 5 - طرق انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)
 - 6 - انتشار فيروس كورونا في الجزائر
 - 7 - علاجه
 - 8 - طرق الوقاية منه
 - 9 - أهمية النشاط البدني الرياضي لصحة الإنسان والتأثير السلبي الناجم عن الخمول البدني
- 9-1- الآثار الناجمة عن الخمول البدني والرياضي
 - 9-2- فوائد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية
 - 9-3- مجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني

تمهيد:

يمر العالم اليوم بأزمة وبائية حادة تجلت انعكاساتها على كل النواحي الإجتماعية والإقتصادية والنفسية، وقد شكلت صورة نمطية مماثلة في أغلب دول العالم بصورة وأرقام مرعبة جراء ظهور وباء كورونا المستجد بمدينة ووهان الصينية في أواخر سنة 2019، فسرعان ماتحول هذا الوباء الى جائحة عالمية تهدد أمن وسلامة الأفراد في كل دول العالم .

1 - مفهوم كوفيد -19

تشكل فيروسات كورونا Coronavirus عائلة كبيرة من الفيروسات المعروفة بأنها تسبب أمراضا للحيوان والإنسان الذي تصيبه بأمراض تتراوح حدتها بين الإصابة بنزلة البرد الشائعة والمتلازمة النفسية الحادة، والفيروس الجديد ينتمي إلى السلالة Betacoronavirus C والذي أطلقت عليه المنظمة العالمية للصحة مؤخرا بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية - الفيروس التاجي MERS-COVK، وهو اختصار للعبارة الانجليزية Middle East Respiratory Syndrome Corona . (المغير، 2020)

فيروس كورونا : فيروسات كورونا فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). (mayoclinic, 2022)

فيروس كورونا المستجد : يتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا لم تكشف إصابة البشر بها سابقا.

ظهر وباء كوفيد - 19 في ووهان بالصين أواخر 2019 ، وانتقل إلى غالبية الدول بشكل كبير لدرجة لم تعد الدول قادرة عن السيطرة عليه ، وتحديدًا في ظل عدم اكتشاف لقاحا للحد منه ، والعالم بأسره يعيش الذعر والقلق ، نتيجة الإصابات المتسارعة والوفيات اليومية ، وقد أدرجت منظمة الصحة العالمية هذا الوباء حالة طارئة للصحة العمومية ،

وسبب انهيار المنظومة الصحية لمعظم الدول ،وأطلق على المرض الناجم عن الفيروس التاجي الجديد 2019 (COVID-19) (منظمة الصحة العالمية، 2021)
والاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي : CO هما أول حرفين من كلمة كورونا (COVID) و VI هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus) و D هو أول حرف مرض بالإنجليزية (disease) ، وأطلق على هذا المرض سابقا اسم coronavirus أو " nCoV .
(اليونيسيف، 2022)

2 - تشخيصه :

يعتمد قرار الطبيب بشأن إجراء اختبارات كوفيد- 19 على المؤشرات والأعراض، كما سيأخذ الطبيب بعين الاعتبار ما إذا خالطت شخصا أظهر الاختبار إصابته بكوفيد 19. وقد يقرر طبيبك حاجتك لتلقي للاختبار إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من المرض أو إذا كنت ستخضع لإجراء طبي، إذا كنت مخالطا لشخص مصاب بكوفيد 19 ولكنك أصبت أيضا بكوفيد 19 في الأشهر الثلاثة الماضية، فلن تحتاج إلى إجراء الاختبار. إذا كنت قد تلقيت اللقاح بالكامل ثم خالطت شخصا مصابا بكوفيد 19، فعليك إجراء اختبار بعد مدة تتراوح بين 3 و 5 أيام من مخالطتك له.

اختبار الإصابة بفيروس كوفيد 19، يأخذ موظف الصحة عينة من الأنف مسحة أنفية بلعومية) أو عينة من الحنجرة (مسحة حنجرية) أو من اللعاب. ثم ترسل العينات إلى المختبر لفحصها. إذا كان سعالك مصحوبا بالبلغم، فقد ترسل عينة منه للمختبر لفحصها. تمكث إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ببعض أنواع الاختبارات المنزلية للكشف عن فيروس كوفيد 19. وهي متوفرة فقط عن طريق وصفة طبية. (mayoclinic, 2022)

3 - أعراض (كوفيد 19) :

يؤكد أصحاب السترات البيضاء أن المرضى الذين يعانون من أعراض الجهاز التنفسي هم أكثر ضررا وإصابة بفيروس كورونا حيث يعانون من صعوبة التنفس بالإضافة إلى المرضى الذين يعانون من أعراض السعال، لذلك يجب عليهم الابتعاد من مرضى (COVID - 19) وأخذ التدابير اللازمة والاحتياطات الصارمة من خلال الحجر الصحي الذي ينصح به الأطباء كدواء أو قاعدة صحية ناجحة والتي تعتبر بمثابة مدة لسفك الفيروس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري.

4 - ما هي أعراض كوفيد- 19 ؟

تتمثل أعراض كوفيد-19 الأكثر شيوعا فيما يلي :

✓ الحمى

✓ السعال الجاف

✓ الإجهاد

وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعا التي قد تصيب بعض المرضى ما يلي:

✓ فقدان الذوق والشم

✓ احتقان الأنف ،

✓ التهاب الملتحمة (المعروف أيضا بمسمى احمرار العينين)،

✓ ألم الحلق

✓ الصداع

✓ آلام العضلات أو المفاصل،

✓ مختلف أنماط الطفح الجلدية :

✓ الغثيان أو القيء،

✓ الإسهال،

✓ الرعشة أو الدوخة

وعادة ما تكون الأعراض خفيفة، ويصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر

عليهم إلا أعراض خفيفة للغاية أو لا تظهر عليهم أي أعراض بالمرّة .

وتشمل العاصمات التي تشير إلى مرض كوفيد 19 الوخيم ما يلي:

ضيق النفس، انعدام الشهية . التخليط أو التشوش، الألم المستمر أو الشعور بالضغط على

الصدر، ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية).

وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعا ما يلي:

✓ سرعة التهيج . التخليط التشوش

✓ انخفاض مستوى الوعي الذي يرتبط أحيانا بالنوبات)، القلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم،

مضاعفات عصبية أشد مثل السكتات الدماغية والتهاب الدماغ والغثيان وتلف الأعصاب

(منظمة الصحة العالمية، 2021) .

5 - طرق انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19):

غالبا تنتشر الأمراض المعدية بطريقتين هما:

الطريقة المباشرة : وهي تنتقل من شخص إلى آخر مباشرة بواسطة أحد الأمور التالية

الملامسة الشخصية للمريض وأكثر الأمراض انتفاع الأمراض الجلدية المعنية مثل الجرب

والقمل والفطريات

- الرذاذ الصادر من المصاب بواسطة السعال أو العطس أو البصق مثل الأنفلونزا والسل.

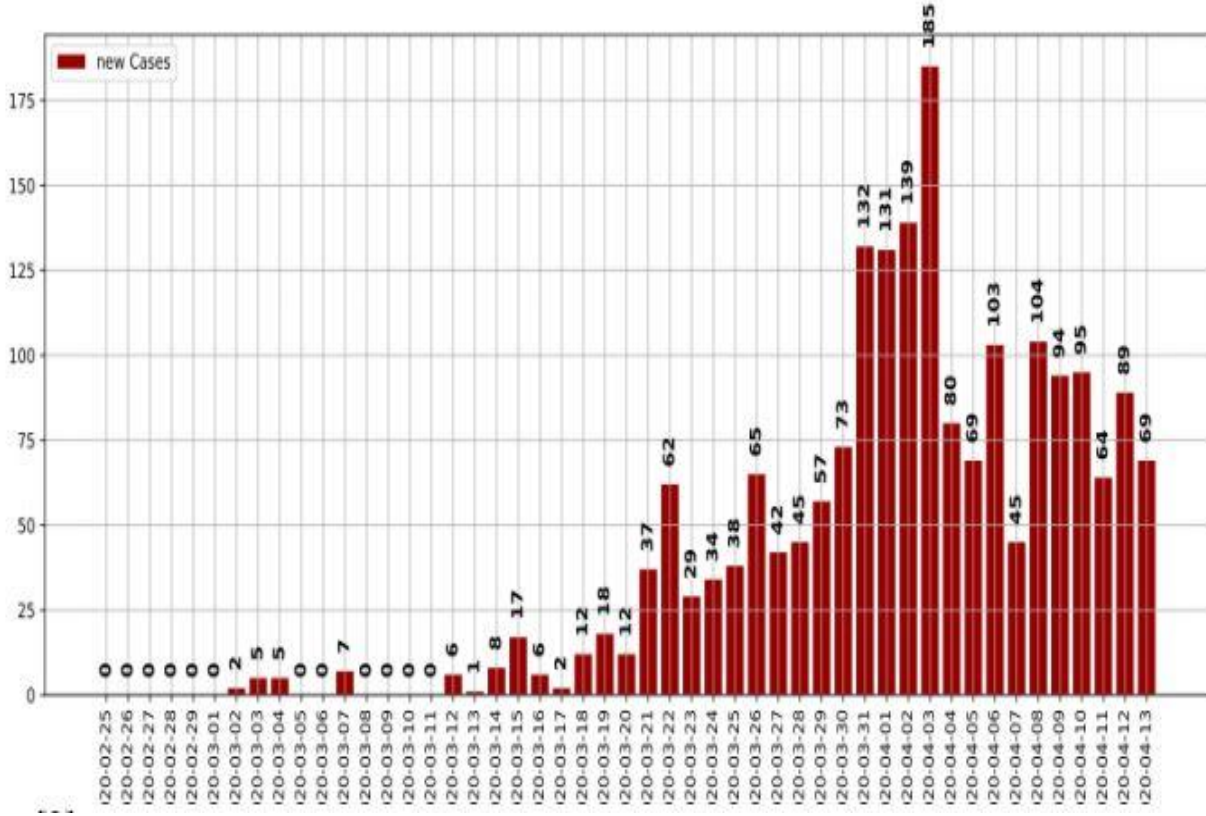
- العلاقات والتجارب والملامسة الجنسية الخاطئة والمحرمة مثل الزهري والسيلان والايديز.
- بواسطة نقل الدم تنتقل عندما يكون الدم مصابا بمرض مثل الايدز.
- من الأم إلى الجنين عبر المشيمة مثل مرض الإيدز.

الطريقة غير المباشرة : والذي يحتاج إلى وسيط آخر لنقل المرض من شخص إلى آخر مثل: - الوسائط الحية أي الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة مثل القوارض والحشرات والحيوانات الأخرى وخير مثال عليه مرض الطاعون وانفلونزا الطيور : الوسائط غير الحية الموجودة في الطبيعة مثل الماء والتربة والهواء والحليب والأغذية مثل التسمم الغذائي والإسهامات والجفاف والتهابات الأمعاء"

وبما أن فيروس كورونا (كوفيد 19) من بين الأمراض المعدية فإن طريقة انتقاله أيضا تتم بطريقتين مباشرة وغير مباشرة، وقد أثبتت أغلب الدراسات والأبحاث حول طريقة انتشار فيروس كورونا أن طريقة الانتقال الرئيسية هي من إنسان إلى إنسان عن طريق المفرزات التنفسية المزفورة (مثل السعال أو العطاس). لهذا يجب أن تكون المسافة بين الأشخاص 15 متر على الأقل حتى لا تنتقل العدوى إذا عطس شخص مصاب (الازدحام خطير). تبقى القطرات الناقلة لفيروس كورونا معلقة في الهواء لفترة قصيرة، وقد تترسب على منضدة مثلا أو أي شيء من هذا القبيل، فيصبح ناقلا للعدوى عندما يلمسه شخص ما ولا يغسل يديه جيدا بالماء والصابون، وينصح بغسل اليدين كل حين وآخر حيث قد تنتقل العدوى من مسك أكرة باب ملوث، من اليدين تتم بعد ذلك الإصابة بالعدوى عندما يلمس الشخص فمه أو أنفه أو عينه فيجد الفيروس طريقه إلى الجهاز التنفسي للشخص. ويفترض أنه شبيه ببقية فيروسات الكورونا، التي قد تبقى حية ومعدية على السطوح المعدنية، أو الزجاجية، أو البلاستيكية، لفترة | تصل إلى تسعة أيام في درجة حرارة الغرفة. (mayoclinic, 2022)

6 - انتشار فيروس كورونا في الجزائر :

قد بدأ الوباء بالانتشار في الجزائر ابتداء من 25 فبراير 2020 ، أين سجلت أول حالة إصابة إيطالي الذي تم ترحيله إلى بلاده ، وكانت أول وفاة بتاريخ 12 مارس ، وكان عدد الإصابات وقتها 24 إصابة أغلبها من عائلة واحدة بولاية البليدة " وانتقل الفيروس من قريب لهم مقيم في فرنسا زارهم بين 14 ، 21 فبراير . وما هي إلا أيام حتى أعلنت السلطات الحجر الصحي الكلي في ولاية البليدة " باعتبارها الأكثر تسجيلا للإصابات ، والحظر الجزئي في الولايات المجاورة ، وفي 30 مارس كانت لا تزال (12) ولاية بدون إصابات ، وفي 12 أبريل بقيت (8) ولايات دون إصابات ، ثم سجلت باقي الولايات إصابات عدا ولاية تندوف التي سجلت إصابة في أواخر أبريل ، وهي في تزايد مستمر في كل ربوع الوطن ، حيث تجاوزت الإصابات ((601000) وعدد حالات شفاء قارب (30000) مع نسبة وفيات (515) وهي مرتفعة نسبيا مقارنة بعدد الإصابات في دول أخرى لها عدد إصابات متقارب معا، ثم بدأت تتضاعف الإصابات والوفيات كل أسبوع، وقامت باتخاذ إجراءات وقائية كغيرها من الدول ، من حجر وتوقيف المدارس والجامعات ، ومنع التجمعات وغلق المحلات . إلا أن ذلك لم يمنع من انتشار الفيروس بسبب تساهل في تطبيق بعض الإجراءات وكذا نقص وعي المواطنين يخطر الفيروس مما زاد من سرعة انتشاره وزيادة عدد الوفيات. (بوعموشة، 2020)



تمثيل بياني رقم (01) يمثل كيفية إنتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) في الجزائر

7 - علاجه :

في الوقت الحالي، حصل دواء واحد فقط على الموافقة لعلاج كوفيد 19. ولا يوجد علاج شافٍ متاح لمرض كوفيد 19. والمضادات الحيوية ليست فعالة ضد العدوى الفيروسية مثل كوفيد 19. ويُجري الباحثون اختبارات على العديد من العلاجات المحتملة. وقد اعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية دواء ريميديسيفير المضاد للفيروسات لعلاج كوفيد-19 لدى البالغين الذين أُودعوا بالمستشفيات، والأطفال البالغة أعمارهم 12 عامًا فأكثر الذين يخضعون للعلاج في المستشفى. ويمكن وصف دواء ريميديسيفير للأشخاص الذين يدخلون المستشفى بسبب إصابتهم بفيروس كوفيد- 19 ويحتاجون إلى الأكسجين التكميلي أو المعرضين بشكل أكبر لخطر الإصابة بمرض خطير. ويُعطى من خلال الوريد.

صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية باستخدام دواء التهاب المفاصل الروماتويدي الذي يحمل اسم باريسيتينيب (Olumiant) لعلاج فيروس كوفيد-19 في بعض الحالات. ويأتي دواء باريسيتينيب على شكل أقراص، ويبدو أنه يقاوم كوفيد-19 عن طريق تقليل الالتهاب، بالإضافة إلى تأثيره المضاد للفيروسات. ويمكن استخدام دواء باريسيتينيب مع الأشخاص الذين يدخلون المستشفى بسبب إصابتهم بمرض كوفيد 19 ويستخدمون أجهزة التنفس الاصطناعي أو يحتاجون إلى الأكسجين التكميلي.

كما منحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أيضاً تصريحاً باستخدام بلازما النقاها ذات المستويات العالية من الأجسام المضادة لعلاج كوفيد 19. وبلازما النقاها هي دم يتبرع به المتعافون من مرض كوفيد 19. وبلازما النقاها التي تحتوي على أجسام مضادة عالية يمكن استخدامها لعلاج بعض الأشخاص المقيمين في المستشفى والمصابين بمرض كوفيد 19 في مرحلته الأولى أو يشكون من ضعف الجهاز المناعي. (mayoclinic, 2022)

قد يُصاب كثيرون بمرض كوفيد 19 بأعراض خفيفة ويمكن معالجتهم بالرعاية الداعمة. تهدف الرعاية الداعمة إلى تخفيف الأعراض، وقد تشمل:

تناول مسكنات الألم (الأيبوبروفين أو الأسيتامينوفين) و تناول شراب أو دواء للسعال
الراحة وكذا تناول السوائل .

ولا يوجد دليل على أنه يلزم تجنب تناول الأيبوبروفين أو غيره من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

إذا كانت لديك أعراض خفيفة، فقد يوصيك الطبيب بالتميز المنزل أثناء فترة التعافي. وقد تُعطى تعليمات خاصة لمراقبة الأعراض وتجنب نقل المرض إلى الآخرين. ومن المرجح أن يُطلب منك عزل نفسك قدر الإمكان عن أفراد أسرتك وعن الحيوانات الأليفة أثناء فترة

مرضك، وارتداء كمامة عندما تكون بالقرب من الآخرين والحيوانات الأليفة، واستخدام غرفة نوم وحمام منفصلين. (منظمة الصحة العالمية، 2021)

8 - طرق الوقاية منه:

إذا لم يأخذ الأهل أو أطفالهم لقاح كوفيد 19، فهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من كوفيد 19 ومنع انتشاره. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) بإتباع النصائح التالية:

✓ ابق على بعد 6 أقدام (2 متر) على الأقل عن أي شخص خارج نطاق المقيمين في منزلك.

✓ تجنب الازدحامات والأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة.

✓ يجب غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر يديوي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل

✓ ضع كمامة في الأماكن العامة، خاصة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي.

✓ غط فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس ثم تخلص من المنديل بعد استخدامه واغسل يديك فوراً.

✓ تجنب لمس العينين والأنف والفم.

✓ نظف وطهر يوميا الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.

✓ أخذ اللقاح. (اليونيسيف، 2022)

الإجراءات الواجب اتخاذها في حالة الإصابة بالفيروس :

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد 19 أو تعرضت للفيروس المسبب له، فاتصل بالطبيب

للحصول على المشورة الطبية. ومن المرجح أن يوصيك الطبيب بإجراء اختبار

لفيروس كوفيد 19. وإذا ظهرت عليك مؤشرات طارئة لفيروس كوفيد 19 مثل صعوبة التنفس، فاطلب الرعاية الطبية على الفور. وإذا تطلب الأمر الذهاب إلى المستشفى، فاتصل به سابقاً حتى يمكن للطبيب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لضمان عدم تعرض الآخرين للفيروس.

اتبع الاحتياطات التالية لتجنب نشر الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19:

- الزم المنزل ولا تذهب إلى العمل والمدرسة والأماكن العامة، ولا تغادره إلا للحصول على رعاية طبية.

- تجنب ركوب وسائل النقل العامة وسيارات الأجرة واستخدام خدمات تأجير السيارات.

- ارتدِ كمامة قماشية أثناء وجودك برفقة أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة.

- اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار ولمدة لا تقل عن 20 ثانية.

- اعزل نفسك قدر الإمكان عن الآخرين أو الحيوانات الأليفة أثناء وجودك في المنزل.

- استخدم غرفة وحمامًا منفصلين إن أمكن.

- تجنب مشاركة الأطباق والأكواب ومفارش الأسرة والأدوات المنزلية الأخرى.

- احرص على تنظيف الأسطح التي تلامسها عادةً وعقمها يوميًا. (mayoclinic, 2022)

9 - أهمية النشاط البدني والرياضي لصحة الإنسان والتأثير السلبي الناجم عن الخمول البدني:

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني

لصحة الإنسان العضوية والنفسية ، وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف

أجهزة جسمه، وعلى الرغم من أن المعلومات العلمية حول فائدة النشاط البدني لصحة الفرد

ليست وليدة اليوم ، إلا أن التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم الصناعي في النصف الثاني

من القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة

المعاصرة ،ومنها أمراض القلب وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام أدت إلى تسارع وتيرة حركة البحث العلمي في العقود الثلاثة الماضية حول دور الخمول البدني في حدوث أمراض نقص الحركة .

لقد تبين للعلماء من نتائج هذه التجارب أن الخمول البدني التام قد أدى إلى تدهور كبير في وظائف أجهزة الجسم بما في ذلك انخفاض كفاءة كل من القلب والرئتين، وحدث ضمور للعضلات ،وضعف في قوتها وحصول اضطراب في جهاز الاتزان في الجسم ، وأخيرا انخفاض ترسب الكالسيوم في العظام مما يجعل كثافتها تقل وبالتالي تصبح أكثر عرضة للكسر . (الهزاع، 2010)

9-1- الآثار الناجمة عن الخمول البدني والرياضي :

شهدت العديد من البلدان ارتفاعا في مستويات الخمول البدني، مع ما ينطوي عليه ذلك من آثار كبيرة على الصحة العامة للناس في شتى أنحاء العالم، وعلى انتشار الأمراض غير السارية، مثل مرض القلب الوعائي، والسكري، والسرطان، وعوامل اختطارها، مثل ضغط الدم المرتفع، وارتفاع نسبة السكر في الدم، والإفراط في الوزن. يقدر الخمول البدني بأنه السبب الرئيس في نحو 21% إلى 25% من عبء سرطان الثدي و القولون، و 27% من السكري، و30% تقريبا من عبء أمراض القلب الإقفارية .

وقد تبين أن المشاركة بانتظام في النشاط البدني تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي والسكتة، والسكري من النمط الثاني، وفرط ضغط الدم، وسرطان القولون، وسرطان الثدي والاكنتاب .

وأكدت الحقائق العلمية الخطورة الصحية للخمول البدني على صحة الإنسان ووظائف أعضائه ، والدور الإيجابي الذي يسهم به كل من زيادة النشاط البدني وارتفاع اللياقة القلبية التنفسية للفرد في تحسين وظائف أجهزة جسمه وفي تعزيز صحته.

كما أن الاعتقاد السائد حالياً في الأوساط العلمية والطبية هو أن الآثار الصحية السلبية المترتبة من الخمول البدني على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليستيرول في الدم أو من ضغط الدم الشرياني، نظراً لأن نسبة الخاملين بدنياً في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في كوليستيرول الدم أو زيارت في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين في المجتمع ، الأمر الذي حدا بالجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الخمول البدني بدءاً من عام 1992م كأحد العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب التاجية (Primary risk factor) ، وكانت الجمعية الأمريكية لطب القلب قبل ذلك التاريخ تعد الخمول البدني أحد العوامل المساهمة في حدوث أمراض القلب التاجية فقط . (الهزاع، 2010)

9-2- فوائد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على أجهزة الجسم :

يمكن استغلال النشاط البدني والرياضي في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحي ، بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنمية النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية وذلك على هذا النحو .يحقق النشاط البدني والرياضي من خلال ممارسة السرور والسعادة بصفة عامة والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة عامة وخاصة ،ويتضح ذلك عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة نافعة ،ويشعر الفرد بالرضا والسعادة تسجيل هدف معين في مباراة ، وكل ذلك يجعل الفرد يشعر بالسعادة والسرور وقد يعوضه ذلك عن بعض مظاهر الفشل التي تقابله في حياته وهذا بدوره يساعد على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني مما يرفع ويحسن مستوى صحته النفسية .

ويسهم النشاط الرياضي من خلال ممارسته تحسين وظائف أجهزة الجسم مثل الجهاز الدوري ، الجهاز النفسي والعصبي والعضلي وباقي أجهزة الجسم فتؤدي عملها بصورة أفضل ويؤدي ذلك إلى تحسين الصحة البدنية ، وتساعد مواقف اللعب المختلفة الفرد على تنمية

قدراته العقلية مثل التصرف السليم والتفكير المنظم اتجاه أسلوب وطريقة المنافس، كل هذا وغيره يساعد على تنمية النواحي العقلية للفرد . (سلامة، 2002، الصفحات 36-37)

9-3- مجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني :

-تحسين اللياقة القلبية التنفسية، وانخفاض ضربات القلب في الراحة وفي الجهد دون الأقصى .

-تحسن اللياقة العضلية الهيكلية

-ارتفاع مستوى الكوليستيرول عالي الكثافة (الجيد) في الدم .

-انخفاض مستوى الدهون الثلاثية في الدم .

-انخفاض نسبة الشحوم في الدم خفض القلق والتوتر والكآبة .

-خفض احتمالات الإصابة بسرطان الكولون . (الهزاع، موسوعة التغذية، 2006)

الباب الثاني

الخطبة التطبيعية

الفصل الأول

مقدمة البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1 - منهج البحث

2 - مجتمع وعينة البحث

3 - مجالات البحث

4 - أدوات البحث

5 - صعوبات البحث

خاتمة

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل الى منهجية البحث وذلك من خلال مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث ونوع المتغيرات، والأداة المستخدمة في جمع المعلومات والتأكد من الصدق والثبات والموضوعية والأدوات الإحصائية المستخدمة في معالجة المعلومات.

1 -منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته طبيعة الدراسة .

2 -مجتمع وعينة البحث:

2-1- مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في ولاية تلمسان في الجزائر.

2-2- عينة البحث:

لقد تم اختيار جنس الذكور فقط نظرا لقلّة مراكز ونوادي الترويح الرياضي في المدينة وكذا عزوف الإناث عن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية . وقد تم اختيار عينة البحث بصفة عشوائية من ولاية تلمسان وبلغ العدد الكلي للعينة في بحثنا 400 شخص تراوحت أعمارهم من 18 الى 65 سنة . حسب ما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) : يوضح توزيع عينة البحث حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الصحية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية %
السن	202	50.5%
	187	46.75%
	11	2.75%
المستوى التعليمي	10	2.5%
	65	16.25%
	128	32%
	197	49.25%
الحالة الصحية	386	96.5%
	14	3.5%

3 -مجالات البحث:

3-1- المجال البشري: تمثل في الذكور من 18 إلى 65 سنة من الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .

3-2- المجال المكاني: أجريت الدراسة في ولاية تلمسان.

3-3- المجال الزمني: شرع الباحثان في الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من بداية شهر ديسمبر 2021 إلى غاية ماي 2022 .

4 -أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لا بد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث، فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أدوات شملت ما يلي:

1- المصادر والمراجع

2- الدراسات المشابهة

3- الانترنت

4- الاستبيان

4-1- الاستبيان:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى الخطوات التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة والبحث والتحقيق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع البيانات والمعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة كدراسة وصال عز الدين (2021) و دراسة ببارو (2020) استخدم الطالبان الباحثان استبيان النشاط الترويحي الرياضي أثناء جائحة كورونا والتي تم بناؤه بالرجوع إلى الدراسات السابقة وبالاستعانة بالسيد المشرف ثم عرضه على الدكتورة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم. و اشتمل الاستبيان على جزئين :

الجزء الأول:

وتضمنت في المعلومات الشخصية للمستجوب فيما يخص (السن، المستوى الدراسي، الحالة الصحية)

الجزء الثاني:

اختص بالأسئلة والعبارات التي تضمنتها استمارة الاستبيان فقد تقسيمها إلى :

القسم الأول يتم الإجابة على الأسئلة بقيم عددية وزمنية و نوع الأنشطة البدنية الممارسة .

4-2- صدق الأداة وثباتها:

4-2-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات قام الباحثان بتوزيع الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ قوامها 20 ممارسا حيث تم بعد ذلك استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور سبعة أيام، وبعدها تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني حيث تراوح ما بين 0.982 و0.832 وهذا مما يدل أن معامل الثبات مرتفع لكل العبارات .

جدول رقم (02) : يوضح معامل الثبات للاستبيان

معامل الثبات	العبرة
0.976	ما هو عدد الايام التي تمارس فيها نشاطا رياضيا .
0.981	ما هي الأنشطة الرياضية الممارسة؟
0.982	عادة ماهي المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط؟
0.832	عادة ماهي المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر او الهاتف المحمول
0.936	هل تحافظ على نفس المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط في كل مرة؟
0.891	هل تقوم بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية؟
0.891	هل تفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية؟
0.950	هل تعتبر نفسك انسانا نشيطا؟

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات مرتفع لكل العبارات .

4-2-2- الصدق:

صدق المحكمين:

تم عرض أداة البحث على عدد من الخبراء والمتخصصين من أساتذة في مجال النشاط الترويحي الرياضي في جامعة مستغانم ، بلغ عددهم 5 محكمين (أنظر الملحق رقم 01)، لإبداء آرائهم فيها من حيث مدى ارتباط كل فقرة من فقراتها بموضوع الاستبيان ، مدى وضوح كل فقرة وسلامة صياغتها اللغوية ، ملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله ،واقترح طرق تحسينها ،وذلك بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة أو غير إخراجها بصورة جيدة ،وبذلك تم الحصول على النسخة النهائية للاستبيان وتقسيمها على عينة البحث .

الأساليب الإحصائية:

قام الطالبان الباحثان باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS في إجراء الأسلوب الإحصائي المناسب مع المنهج المستخدم وعدد العينة الأساسية الخاصة بالبحث .

5 - صعوبات البحث:

إن القيام بأي عمل أو دراسة ما يتطلب اتخاذ إجراءات عديدة وذلك لتذليل الصعوبات وتخفيفها ،ومن خلال دراستنا هذه واجهتنا صعوبات عديدة حاولنا تجاوزها:

- قلة النوادي الخاصة بممارسة الترويح الرياضي .
- نقص المصادر والمراجع الخاصة بالترويح الرياضي .
- صعوبة استرجاع الاستمارات الاستبائية من طرف الأفراد المستجوبين .

- الدراسات قليلة التي تناولت موضوع تأثير جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في الجزائر .

خاتمة:

ما يستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية دون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان تتماشى مع متطلبات البحث للوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج
 - 2- مناقشة النتائج
 - 3- الاستنتاجات والتوصيات
- الخلاصة

1- عرض وتحليل النتائج:

السؤال رقم (01): ما هو عدد الأيام التي تمارس فيها نشاطا رياضيا ؟

الجدول رقم (03): يبين التغييرات في عدد الأيام التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية قبل وأثناء الجائحة لعينة البحث .

الدالة الإحصائية	P value	T	أثناء الجائحة		قبل الجائحة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائي	0.000	17.543	1.63	2.13	1.51	3.16	لعينة ككل
التغييرات في عدد الأيام التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية حسب :							
دال إحصائي	0.000	12.034	1.40	2.17	1.39	3.25	30-18
دال إحصائي	0.000	12.670	1.87	2.09	1.64	3.10	60-31
دال إحصائي	0.011	3.130	1.48	2	1.20	2.64	>60
دال إحصائي	0.015	3	1.88	2	1.84	2.50	ابتدائي
دال إحصائي	0.000	7.057	2.01	2.42	1.73	3.40	متوسط
دال إحصائي	0.000	9.011	1.74	2.25	1.63	3.22	ثانوي
دال إحصائي	0.000	13.195	1.38	1.96	1.32	3.08	جامعي
دال إحصائي	0.000	17.45	1.63	2.15	1.49	3.20	سليم
دال إحصائي	0.028	2.482	1.74	1.57	1.61	2	مزمن

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (02) المتعلقة بالتغييرات في عدد

الأيام التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية قبل وأثناء الجائحة لعينة البحث

فبالنسبة للعينة ككل قبل الجائحة فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.16 في حين بلغ

المتوسط الحسابي 2.13 أثناء الجائحة أي اصغر من قيمه قبل الجائحة وهذا ما تم تأكيده

من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

أما بالنسبة للفئة العمرية من (18-30 سنة) فقد بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 3.25 في حين بلغ المتوسط الحسابي 2.17 أثناء الجائحة وهو ما يعتبر أصغر قيمة من قيمتها قبل الجائحة وهو ما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

وبالنسبة للفئة (31-60 سنة) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 3.10 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 2.09 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة للفئة من (60 فما فوق) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 2.64 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 2 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.011 .

وأشارت النتائج الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى التعليمي :

بالنسبة لفئة الابتدائي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 2.50 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 2 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.015 .

بالنسبة لفئة المتوسط بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 3.40 في حين بلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 2.42 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة لفئة الثانوي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 3.22 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 2.25 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة لفئة الجامعي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 3.08 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 1.96 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

وأشارت النتائج الإحصائية لمتغير الحالة الصحية إلى :

بالنسبة لفئة الذين يتمتعون بصحة جيدة (سليم) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 3.20 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 2.15 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة لفئة الأمراض المزمنة بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 2 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 1.57 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

ومنه نستنتج أن جائحة كورونا أثرت سلبا على أيام ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية واتضح ذلك جليا في تناقص الأيام أثناء الجائحة .

السؤال رقم (02): ماهي الأنشطة الرياضية الممارسة ؟

الجدول رقم(04): يبين نسبة تصنيف إجابات العينة إلى فئتين الفئة الأولى الممارسين للأنشطة الفردية والفئة الثانية الممارسين للأنشطة الجماعية.

اثناء الجائحة (%)		قبل الجائحة (%)		
الأنشطة الفردية	الأنشطة الجماعية	الأنشطة الفردية	الأنشطة الجماعية	
70	30	44	55	للعينة ككل

قبل الجائحة:

بلغت النسبة المئوية لعينة البحث في ممارسة الأنشطة الفردية النسبة المئوية 45% ، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فقد بلغت النسبة 55%.

أثناء الجائحة:

بلغت النسبة المئوية لعينة البحث في ممارسة الأنشطة الفردية النسبة المئوية 70% ، أما بالنسبة للألعاب الجماعية فقد بلغت النسبة 30%.

نستنتج انه هناك انخفاض في نسبة الممارسين للأنشطة الجماعية أثناء الجائحة وتم تعويضه بممارسة الأنشطة الفردية.

السؤال رقم (03): عادة ما هي المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط ؟

الجدول رقم (05): يبين التغييرات في المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي

قبل وأثناء الجائحة حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الصحية.

الدلالة الإحصائية	P value	T	أثناء الجائحة		قبل الجائحة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائي	0.000	10.694	78.59	144.86	85.03	185.52	للعينة ككل
التغييرات في المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي حسب :							
دال إحصائي	0.000	6.38	93.88	109.88	116.35	146.14	30-18
دال إحصائي	0.000	9.295	23.73	181	23.12	229.70	60-31
غير دال إحصائي	0.924	0.098	100.68	160	82.91	161.82	>60
غير دال إحصائي	0.322	1.048	135	169	120.66	184	ابتدائي
دال إحصائي	0.004	2.964	180.08	223.08	181.57	262.03	متوسط
دال إحصائي	0.000	7.747	93.86	147.83	99.45	186.81	ثانوي
دال إحصائي	0.000	7.973	106.89	116.17	122.25	159.77	جامعي
دال إحصائي	0.000	10.516	76.51	144.05	82.60	185.27	سليم
دال إحصائي	0.034	2.37	35.48	167.14	51.03	192.14	مزمّن

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) المتعلقة بالتغييرات في المدة

الزمنية لممارسة النشاط الرياضي قبل وأثناء الجائحة لعينة البحث

فبالنسبة للعينة ككل قبل الجائحة فقد بلغ المتوسط الحسابي 185.52 في حين بلغ

المتوسط الحسابي 144.86 أثناء الجائحة أي اصغر من قبل الجائحة وهذا ما تم تأكيده من

خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

أما بالنسبة للفئة العمرية من (18-30 سنة) فقد بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 146.14 في حين بلغ المتوسط الحسابي 109.86 أثناء الجائحة وهو ما يعتبر أصغر من قبل الجائحة وهو ما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

وبالنسبة للفئة (31-60 سنة) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 229.70 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة بـ 181 وهي أصغر من قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

أما بالنسبة للفئة من (60 فما فوق) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 161.82 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة بـ 160 وهي أكبر من قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فرق غير دال إحصائي حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.924.

وأشارت النتائج الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى التعليمي:

بالنسبة لفئة الابتدائي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 184 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة بـ 169 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق غير دالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.322.

بالنسبة لفئة المتوسط بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 262.03 في حين بلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة بـ 223.08 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.004.

أما بالنسبة لفئة الثانوي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 186.81 في حين يبلغ أثناء الجائحة ب 147.83 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

أما بالنسبة لفئة الجامعي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 159.77 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 116.17 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

وأشارت النتائج الإحصائية لمتغير الحالة الصحية إلى:

بالنسبة لفئة الذين يتمتعون بصحة جيدة (سليم) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 185.27 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 144.05 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

أما بالنسبة لفئة الأمراض المزمنة بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 192.14 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 167.14 وهي أصغر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.034.

ومنه نستنتج أن المدة الزمنية للممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثرت سلبا مقارنة ب قبل الجائحة

السؤال رقم (04): عادة ما هي المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول ؟

الجدول رقم (06): يبين التغييرات في المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول قبل وأثناء الجائحة حسب السن والمستوى التعليمي والحالة الصحية.

الدالة الإحصائية	P value	T	أثناء الجائحة		قبل الجائحة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائي	0.000	20.552	196.36	338.09	133.51	207.80	للعينة ككل
التغييرات في المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول حسب :							
دال إحصائي	0.000	16.841	211.84	386.09	143.33	230.72	-18 30
دال إحصائي	0.000	12.408	167.18	293.94	120.07	186.99	-31 60
غير دال إحصائي	0.053	2.191	121.08	207.27	80.01	140.45	>60
دال إحصائي	0.002	4.342	40.99	156	42.43	87.50	ابتدائي
دال إحصائي	0.002	9.119	188.78	335.54	137.82	208.62	متوسط
دال إحصائي	0.000	11.937	196.53	342.12	136.21	204.15	ثانوي
دال إحصائي	0.000	13.871	199.42	345.56	130.13	216	جامعي
دال إحصائي	0.000	20.283	197.74	341.18	133.99	209.58	سليم
دال إحصائي	0.005	3.398	131.40	252.86	114.94	158.57	مزمّن

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) المتعلقة بالتغيرات في المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول لعينة البحث .

فبالنسبة للعينة ككل قبل الجائحة فقد بلغ المتوسط الحسابي 207.80 في حين بلغ المتوسط الحسابي 338.09 أثناء الجائحة أي أكبر من قبل الجائحة وهذا ما تم تأكيده من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

أما بالنسبة للفئة العمرية من (18-30 سنة) فقد بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 230.72 في حين بلغ المتوسط الحسابي 386.09 أثناء الجائحة وهو ما يعتبر أكبر من قبل الجائحة وهو ما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

وبالنسبة للفئة (31-60 سنة) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 186.99 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 293.94 وهي أكبر من قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000.

أما بالنسبة للفئة من (60 فما فوق) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 140.45 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 207.27 وهي أكبر من قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق غير دالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.053.

وأشارت النتائج الإحصائية الخاصة بمتغير المستوى التعليمي :

بالنسبة لفئة الابتدائي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 87.50 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 156 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.002 .

بالنسبة لفئة المتوسط بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 208.62 في حين بلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 335.54 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة لفئة الثانوي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 204.15 في حين يبلغ أثناء الجائحة ب 342.12 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة لفئة الجامعي بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 216 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 345.56 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

وأشارت النتائج الإحصائية لمتغير الحالة الصحية إلى :

بالنسبة لفئة الذين يتمتعون بصحة جيدة (سليم) بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 209.58 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 341.18 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.000 .

أما بالنسبة لفئة الأمراض المزمنة بلغ المتوسط الحسابي قبل الجائحة 158.57 في حين يبلغ المتوسط الحسابي أثناء الجائحة ب 252.86 وهي أكبر من قيمة قبل الجائحة وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية 0.005 .

ومنه نستنتج أن المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول تزايدت بشكل كبير وهذا بسبب الجائحة .

السؤال رقم (05) : هل تحافظ على نفس المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط في كل مرة ؟

الجدول رقم (07): يبين المحافظة على المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي قبل وأثناء الجائحة للعينة ككل .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبل الجائحة					
دائما	219	54.75%	174.99	0.000	دال
أحيانا	169	42.25%			
أبدا	12	3%			
المجموع	400	100			
أثناء الجائحة					
دائما	131	32.75%	84.52	0.000	دال
أحيانا	212	53%			
أبدا	12	3%			
المجموع	400	100			

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) المتعلقة بالمحافظة على المدة

الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي قبل الجائحة للعينة ككل ، نلاحظ أن

54.75% من إجابات أفراد العينة كانت دائما تحافظ على المدة الزمنية المخصصة

لممارسة النشاط الرياضي وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت

0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 . أما النتائج المحصل عليها في الجدول رقم

(05) المتعلقة بالمحافظة على المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي أثناء الجائحة للعينة ككل ، نلاحظ أن نسبة 53% من إجابات أفراد العينة كانت أحيانا تحافظ على المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .
 نستنتج من الجدول رقم (05) أن المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تأثرت من جراء الجائحة .

السؤال رقم (06) : هل تقوم بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية ؟

الجدول رقم (08) : المتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية قبل

وأثناء الجائحة للعينة ككل .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبل الجائحة					
دائما	202	50.5%	83.42	0.000	دال
أحيانا	144	36%			
أبدا	54	13.5%			
المجموع	400	100			
أثناء الجائحة					
دائما	143	35.75%	14.32	0.000	دال
أحيانا	157	39.25%			
أبدا	98	24.5%			
المجموع	400	100			

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) المتعلقة بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية قبل الجائحة للعينة ككل نلاحظ أن نسبة 50.5% من إجابات أفراد العينة كانت دائما تمارس الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05

أما النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) المتعلقة بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية أثناء الجائحة للعينة ككل نلاحظ أن نسبة 39.25% من إجابات أفراد العينة كانت أحيانا تمارس الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

نستنتج من الجدول رقم (06) أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية لعينة البحث انخفضت بسبب جائحة كورونا .

السؤال رقم(07) : هل تفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية ؟

الجدول رقم(09) : المتعلق بتفضيل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية قبل وأثناء

الجائحة للعينة ككل

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبل الجائحة					
دائما	273	68.25%	241.68	0.000	دال
أحيانا	102	25.5%			
أبدا	25	6.25%			
المجموع	400	100			
أثناء الجائحة					
دائما	143	35.75%	14.34	0.001	دال

			24.75%	99	أحيانا
			39.5%	158	أبدا
			100	400	المجموع

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) المتعلقة بتفضيل بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية قبل الجائحة للعينة ككل نلاحظ أن نسبة 68.25% من إجابات أفراد العينة كانت دائما تفضل تمارس الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05

أما النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) المتعلقة بتفضيل ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية أثناء الجائحة للعينة ككل نلاحظ أن نسبة 39.5% من إجابات أفراد العينة كانت أبدا تفضل تمارس الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

نستنتج من الجدول رقم (07) أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية لعينة البحث انخفضت بسبب جائحة كورونا .

السؤال رقم (08) : هل تعتبر نفسك إنسانا نشيطا ؟

الجدول رقم (10) : السؤال المتعلق باعتبار أن الشخص يعتبر نفسه نشطا قبل وأثناء

الجائحة للعينة ككل .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قبل الجائحة					
دائما	246	61.5%	218.42	0.000	دال
أحيانا	148	37%			
أبدا	6	1.5%			
المجموع	400	100			
أثناء الجائحة					
دائما	141	35.25%	121.54	0.000	دال
أحيانا	220	55%			
أبدا	39	9.75%			
المجموع	400	100			

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) المتعلقة باعتبار أن الشخص يعتبر نفسه نشطا قبل الجائحة للعينة ككل نلاحظ أن نسبة 61.5% من إجابات أفراد العينة كانت دائما تعتبر نفسها نشطة وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

أما النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) المتعلقة باعتبار أن الشخص يعتبر نفسه نشطا أثناء الجائحة للعينة ككل نلاحظ أن نسبة 55% من إجابات أفراد العينة كانت أحيانا تعتبر نفسها نشطة وهذا ما تم تأكيده من خلال القيمة الاحتمالية التي بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

نستنتج من الجدول رقم (08) أن الشخص يعتبر نفسه نشطا لعينة البحث تأثرت بسبب جائحة كورونا

2 مناقشة النتائج :

هدفت دراستنا إلى تحديد مدى تأثير جائحة كورونا من خلال الحجر الصحي على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لسكان ولاية تلمسان .

وقد بين تحليل النتائج الإحصائية وجود فروقات ذات دلالة إحصائية على مستوى جميع الأبعاد التي تم قياسها .

حيث أكدت جميع النتائج فرضية الدراسة والتي تفترض أن لجائحة كورونا تأثير سلبي على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لسكان مدينة تلمسان وهذا بعد إغلاق القاعات الرياضية والملاعب وكذا قاعات اللياقة البدنية ومراكز العلاج الطبي مما منع غالبية الأفراد من المشاركة في أنشطتهم الترويحية جماعيا وفرديا خارج منازلهم ،وقد ذكرت دراسة (بوغطاس و آخرون، 2021) أن جائحة كورونا ساهمت في رفع عدد ساعات الراحة والجلوس بسبب الحجر الصحي مما دفع بالأفراد إلى البحث عن أساليب أخرى في مواجهة الخمول وقلة الحركة وذلك بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية داخل المنازل أو الاستسلام كلياً للخمول وفي كلتا الحالت أشارت دراسة (Elliott & al, 2021) إلى أثر الحجر الصحي على العادات المتعلقة بالأنشطة الرياضية حيث طالبت العائلة والنوادي الرياضية

بالمزيد من الموارد المالية والأدوات الإضافية للتخفيف من الآثار السلبية بسبب الجائحة وكذلك لتسهيل ممارسة الرياضة للأطفال والشباب داخل المنازل .

فيما يخص الأنشطة الرياضية الممارسة قبل وأثناء الجائحة فقد أكدت نتائج هذه الدراسة انه هناك انخفاض في نسبة الممارسين للأنشطة الجماعية أثناء الجائحة مقارنة بممارسة الأنشطة الفردية، قد يعود السبب في نظرنا الى تخوف عينة البحث من الإصابة بالفيروس ، تتفق هذه النتائج مع دراسة (Pombo & al, 2020)

وقد ذكرت دراسة (Castañeda-Babarro & al, 2020) أن ممارسة أفراد المجتمع الإسباني للأنشطة الرياضية بالكاد تغيرت حيث يمكن تفسير ذلك إلى أن بعض الأشخاص قد يحافظون على الحد الأدنى للوقت الموصي به للقيام بأنشطة بديلة داخل المنزل .

في ما يخص التغييرات في عدد الأيام التي يمارس فيها الأنشطة الرياضية فقد برهنت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك بتناقص أيام الممارسة جراء الجائحة وتتوافق هذه النتائج مع دراسة (Güzel & al, 2020) وذلك للتأثير السلبي على مستويات نشاط الأفراد في انخفاض أيام الممارسة في الأسبوع بسبب قيود البقاء في المنازل وتطرفت نتائج الدراسة أيضا إلى بعض العادات المتعلقة باستعمال الوسائل التكنولوجية كاستخدام الكمبيوتر والهاتف النقال ومشاهدة التلفاز حيث خلصت إلى ارتفاع نسبة الإقبال عليها بدرجة كبيرة وهذا ما أكدته دراسة (بوغطاس و آخرون، 2021) اذ تعتبر هذه النتائج طبيعية جدا وذلك بسبب قيود الجائحة التي تقضي بالبقاء في المنازل وقتا أطول مما يدفع الفرد إلى الاستعمال المفرط لهذه الوسائل بحثا عن ملء وقت فراغه ومحاولته تتبع

مستجدات الجائحة، فينعكس ذلك إلى التأثير المباشر على مستويات ممارسة الأنشطة الرياضية سلبيا.

كما شملت النتائج فيما يتعلق بمستويات الممارسة للأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية انخفاضا محسوسا أثناء الجائحة عكس مستويات قبل الجائحة وهذا ما يعني أن الأنشطة الرياضية تأثرت بشكل سلبي وهذا ما أكدته دراسة (Pombo & al, 2020)

كما أظهرت نتائج الدراسة فيما يتعلق بسؤال كون الممارس يرى نفسه نشيطا حيث بينت النتائج أن نسبة كبيرة عبرت عند الخيار دائما قبل الجائحة ، في حين كانت الإجابة أثناء الجائحة ب أحيانا وهذا ما يؤكد على التأثير السلبي لجائحة كورونا على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في مدينة تلمسان وهذا ما توافقه دراسة (بوغطاس و آخرون، 2021).

وإجمالا أثبتت الدراسة أن التأثير السلبي كان مرتفعا على مستويات ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية للأفراد البالغين في مدينة تلمسان وخاصة فئة 18-30 عام لكونها تمثل النسبة الكبيرة من العينة حيث أظهرت النتائج عموما في التناقص الكبير في أيام الممارسة وكذا تغيير الأنشطة الرياضية أثناء الجائحة كالمشي والجري بسبب قيود التباعد الجسدي والإجراءات الصارمة من الهيئات الصحية والأمنية ، كما كان التأثير على حياة الأفراد نفسيا واجتماعيا كالقلق والإجهاد ناهيك عن أعراض قلة الحركة والخمول كالسمنة والسكري وأمراض الضغط الدموي .

3- الاستنتاجات:

في حدود هدف وتساؤلات البحث ومن واقع البيانات التي جمعها الطالبان الباحثان ، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة ، وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الطالبان الباحثان إلى :

- أن جائحة كورونا أثرت سلبا على أيام ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية واتضح ذلك جليا في تناقص الأيام أثناء الجائحة .

- أن المدة الزمنية للممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثرت سلبا مقارنة ب قبل الجائحة

- المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول تزايدت بشكل كبير وهذا بسبب الجائحة .

- أن المدة الزمنية المخصصة لممارسة النشاط الرياضي لعينة البحث تأثرت من جراء الجائحة .

- أن ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية لعينة البحث انخفضت بسبب جائحة كورونا .

✓ اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

يوصي الطالبان الباحثان في حدود دراستنا ونتائجها إلى:

-وضع إستراتيجية تشجع على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للحد من تأثيرات فيروس كورونا .

-التوعية الإعلامية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لمقاومة هذا الفيروس بنيا ونفسيا واجتماعيا .

-تبني مؤسسات الدولة الرياضية برامج وآليات مستحدثة تساهم في الاستغلال الأمثل لوقت الفراغ خلال الأزمات الوبائية .

-تشجيع الأفراد لكل الأصناف والفئات بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لتحقيق الأمن الصحي والنفسي خلال فترة الأوبئة والجائحات .

-التوعية المستمرة بخطورة الاستخدام المفرط للوسائل التكنولوجية كالهواتف النقالة والكمبيوتر وشاشات التلفزيون في ضل الحجر الصحي .

-تسليط الضوء على البرامج الترويحية الرياضية لكل الفئات أثناء الجائحة لما لها من أهمية بالغة على الصحة العامة والصحة النفسية .

الخلاصة:

كان لفيروس كورونا تأثيرا بالغا بشكل خاص لدى الشباب البالغين وهذا ما أظهرته نتائج دراستنا حيث تناقصت مستويات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل ملحوظ أثناء الجائحة .

ومع بدء العالم في التعافي من كوفيد-19، قد ينتج عن ذلك مشاكل كبيرة وجب على الدول والحكومات مواجهتها على جميع المستويات خاصة على المدى القصير ،ولذلك لضمان سيرورة برامج الترويح الرياضي لكافة شرائح المجتمع من أجل العودة السريعة الى النشاط كما كان قبل الجائحة حيث يرى المتتبعين عن استمرار ركود بعد الجائحة لفترات ليست بالقليلة ، مما يدعو إلى اتخاذ تدابير لدعم المشاركة الرياضية وخاصة رياضة الشباب والبالغين .

في هذه الدراسة ، حاولنا التأكد من تأثير الفيروس على نمط الحياة الرياضية الترويحية لسكان مدينة تلمسان بالجزائر حسب متغيرات السن والمؤهل العلمي وربطهما بالمتغيرات الصحية والنفسية وإيضاح العلاقة بينهما ، قد تعمل هذه الدراسة على إظهار تأثير إجراء غير عادي ، مثل الحجر الصحي ، على نمط الحياة هذه ، بالإضافة إلى وعي أكبر بتأثير الفيروس علاوة على ذلك ، قد تساعد النتائج في تصميم والتدخلات المستهدفة التي تهدف

إلى زيادة النشاط البدني وتقليل المستويات غير الصحية من الوقت المستقر المرتبط بجهود التخفيف من الوباء

ختاماً وفي دراستنا هذه، حاولنا توضيح مدى تأثير جائحة كورونا اتجاه الأنشطة الترويحية الرياضية التي يمكن أن تحسن نوعية حياة الأفراد ، وخاصة في الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية خلال فترة الوباء ، في نتائج البحث ، يُقترح أنه من الضروري اللجوء إلى الأنشطة الترويحية الرياضية من أجل تقليل تأثير انتشار الفيروس بمعزل عن المنزل والتغلب على هذه العملية بأقل تأثير سلبي ، كما لا بد من تضافر الجهود الفردية والمؤسسية يجب أن يكون لها دوراً محورياً في ذلك .

المصادر والمراجع

المراجع العربية :

- 1) ابراهيم حلمي، و ليلي فرحان السيد. (1998). التربية الرياضية والتربية للمعاقين. القاهرة، مصر دار الفكر العربي.
- 2) أمين أنور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة المعرفة
- 3) أماني متولي البطراوي ،محمد عبد العزيز سلامة .(2013). مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ. الإسكندرية ،مصر :ماهي للنشر والتوزيع.
- 4) امين ، ا .(1996). اصول التربية والرياضة .القاهرة :دار الفكر العربي. الهام عثمانة، و آخرون. (2015). دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسي ايبولا وكورونا. الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة.
- 5) الهام عثمانة، و آخرون. (2015). دراسة وصفية تصنيفية تحسيسية لكل من فيروسي ايبولا وكورونا. الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة.
- 6) بن محمد الهزاع الهزاع. (2006). موسوعة التغذية. المنامة: مركز البحرين للبحوث والدراسات.
- 7) بن محمد الهزاع الهزاع. (2010). فسيولوجيا النشاط والأداء البدني. الرياض: النشر العلمي والمطابع.
- 8) حزام محمد رضا القانوني .(1978). التربية الترويحية .بغداد ،العراق :دار العربية للطباعة.
- 9) رحمة ابراهيم. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

- 10) سيد ابراهيم سلامة. (2002). الصحة الرياضية. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- 11) صياد م حمد (2013) . دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس ، العمر والمؤهل العلمي .مستغانم ,الجزائر :معهد التربية البدنية والرياضية .
- 12) عبد السلام محمد تهاني. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 13) عطيات محمد خطاب. (1982). أوقات الفراغ والترويح. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 14) غولي إسماعيل، و ابراهيم مروان. (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 15) الفاضل، أ. م. (2007). الترويح الرياضي .الرياض جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
- 16) فتحي دردار. (2005). الإدمان (المخدرات ، الخمر ،التدخين) عمان، الأردن: الإلتقان للتصنيف.
- 17) كمال درويش و محمدالحماحي. (1986). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. الإسكندرية: دار الفكر العربي للنشر.
- 18) كمال درويش، و امين أنور الخولي. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19) محمد خطاب عطيات. (1982). أوقات الفراغ والترويح (الإصدار 3). القاهرة: دار المعارف.

(20) محمد محمد الحماحي، و عبد العزيز مصطفى عايدة. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار 2). القاهرة، مصر: دار المعرفة الجامعية.

(21) بلقاسم دودو، و نصير أحميدة. (2013). أهمية التوجهات والممارسات الترويحية في استقرار وتماسك الاسرة. الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ، جامعة قاصدي مرباح. ورقلة

(22) بوغطاس، و آخرون. (2021). أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا على النشاط البدني بالمملكة العربية السعودية. إدارة البحوث والنشر العلمي، 37(8)، 01.

تواتي بن قلاوز. (2012). البرامج الترويحية. معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

(23) صياد محمد. (2013). دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري رسالة ماجيستر. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.

المجلات:

(24) عتاب ي، (2020). جوان. (تدابير الوقاية لحماية الصحة العمومية من وباء كوفيد 19-مجلة العلوم القانونية والإجتماعية، المجلد الخامس)العدد الثاني.339،)

(25) المغير. (2020). جائحة فيروس كورونا فرصة لتحقيق العدالة الإنسانية. مجلة الدراسات الإستراتيجية للكوارث وإدارة الفرص، 02(05)

(26) نعيم بوعموشة. (2020). فيروس كورونا(كوفيد- 19)في الجزائر. مجلة التمكين الإجتماعي، 2(2)،

الويبوغرافيا:

(27) اليونيسيف (2022). فبراير. (22مرض فيروس كورونا (19-COVID).

Récupéré sur <https://www.unicef.org>:

<https://www.unicef.org/mena/ar/coronavirus>

المراجع الأجنبية :

- 28) Castañeda-Babarro, & all. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*,, 17(18), 68-78.
- 29) Elliott, S., & all. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC public health*, 21(1), 1-16.
<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- 30) Füzéki, E., & all. (2022). Alternatives to in-person exercise classes and training in Germany during the first COVID-19 lockdown. *Health Promotion International*,, 37(2), 115.
- 31) Güzel, & all. (2020). "Know-how" to spend time in home isolation during COVID-19; restrictions and recreational activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131.

- 32) Lesser, & all. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 38-99.
- 33) Martinez, E., & all. (2020). Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4157-4168.
- 34) mayoclinic, ع. ك. (2022, 03 22). *2019 مرض فيروس كورونا المستجد* (19-كوفيد). Retrieved 14 أبريل, 2022, from mayoclinic: <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/diagnosis-treatment/drc-20479976>
- 35) Toresdahl, B., & Asif, I. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. *Sports health*, 12(3), 221-224.
- 36) Wang, C., & all. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 17-29.
- 37) abali, n. (2000). finaliti activite physique et sportive .

- 38) Ammar, A., & all. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 3.
- 39) Lavie, & all. (2019). Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circulation research*, 5.
- 40) Pombo, A., & all. (2020). Correlates of children's physical activity during the COVID-19 confinement in Portugal. *Public Health*, 189, 14-19.
- 41) Prevention, C. f. (2022, 03 22). Coronavirus disease 2019 (COVID-2019). Consulté le 04 14, 2022, sur Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html>
- 42) Sillamy, N. (1978). *dictionnaire psychologie*. paris, france: art.

والله اعلم

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي الأساتذة

الدكتور :

يقوم الطالبان الباحثان بإجراء دراسة بعنوان :

تأثير جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمع الجزائري
ولاية تلمسان نموذجا .

لغرض الحصول على شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي

نرجو من سيادتكم مساعدتنا من خلال توجيهاتكم وأرائكم حول هذا الاستبيان واعطاء

المقترحات في اي عبارة من العبارات ان رأيتم ذلك مناسبا

ملاحظة : هذا الاستبيان سيوجه للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية .

المشرف :

الطالبان :

د. دحون العومري

هلال عبد القادر

عيشور نصر الدين

الاستبيان المستخدم يتكون من جزئين :


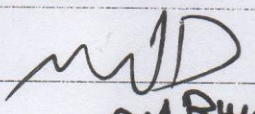

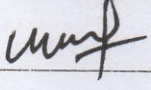
يشمل الجزء الأول البيانات الأولية عن عينة الدراسة والتي تتمثل في (السن ،المستوى الدراسي ،الحالة الصحية)

أما الجزء الثاني فيشمل محور واحد يتكون من ست عبارات ، العبارات رقم (4، 5، 6) يتم الإجابة عليها وفقا لتدرج ثلاثي كالتالي : دائما ،أحيانا ، أبدا

الرقم	العبرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
01	ماهو عدد الأيام التي تمارس فيها نشاطا رياضيا ؟			
02	ماهي الأنشطة الرياضية الممارسة ؟			
03	عادة ماهي المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط ؟			
04	هل تحافظ على نفس المدة الزمنية لممارسة هذا النشاط في كل مرة ؟			

			05
		هل تقوم بممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن الخارجية؟	
		هل تفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية؟	06

قائمة الأساتذة المحكمين :

الإمضاء	الجامعة	الأستاذ
	جامعة مستغانم	د. بوعزيز محمد
	جامعة مستغانم	د. بلعيدوني محمد
	جامعة مستغانم	د. جقدم
	جامعة مستغانم	د. شرارة العالوية

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيانيه موجهة للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي نصبو من خلالها الى انجاز مذكرة التخرج

لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت عنوان:

تأثير جائحة كورونا (كوفيد 19) على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للأفراد

البالغين في المجتمع الجزائري (18 - 65 سنة)

ولاية تلمسان

ولنا في تعاونكم دعما وسندا في تحقيق الأهداف المرجوة

المشرف :

د. دحون العومري

الطالبان الباحثان :

عيشور نصر الدين

هلال عبد القادر

السنة الجامعية: 2022/2021

رقم الاستمارة (.....)

المستوى الدراسي:

السن:.....

الحالة الصحية:..... (نوع المرض ان وجد)

الرقم	العبرة	قبل الجائحة	خلال الجائحة	
01	ما هو عدد الايام التي تمارس فيها نشاطا رياضيا.			
02	ما هي الأنشطة الرياضية الممارسة؟			
03	عادة ماهي المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط؟			
04	عادة ماهي المدة الزمنية المخصصة يوميا لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر او الهاتف المحمول			
		دائما	احيانا	أبدا
05	هل تحافظ على نفس المدة الزمنية المخصصة لممارسة هذا النشاط في كل مرة؟			
06	هل تقوم بممارسة الانشطة الرياضية في الأماكن			

						الخارجية؟	
						هل تفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية؟	07
						هل تعتبر نفسك انسانا نشيطا؟	08