

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**عنوان:**

دراسة مقارنة لدوافع ممارسة الرياضة بين الرياضيين وغير  
الرياضيين خلال فترة الحجر الصحي.

تحت إشراف:

د/ محمد حجار خرفان

أعداد الطلبة:

1- هاشمي محمد رمزي

2- بودبزة محمد الأمين وليد

2021-2020

## الإهداء

إلى من كابد الآلام ووقف معي ضد عقبات الزمان ومنحني العزة والعفوان وأوصلني  
إلى بر الأمان... إلى نبع الشموخ دائم السيلان، إلى من علمني أن الحياة تسامح  
وغفران إليك أبي.

إلى من أبصرتها قبل أن أبصر النور، وأحسست بقربها بالحنان والحب قبل أن أعرف  
معنى الشعور.... إلى من أيقنت أنها الجنة قبل أن أدرك مغزى الأمور...  
إليك أمي.

إلى أساتذتي من أناروا طريقي وزالوا عقبة دربي إلى من لا تكفي كل عبارات  
الإجلال والتقدير .... إلى القلب الذي يحزن لفراقكم.

## الشكر والتقدير

نتوجه بالشكر لله سبحانه عز وجل الذي أعاننا على إتمام هذا العمل واللهم لك الحمد على ما اعنت وأنعمت ولك الثناء على ما وفقنا، وهديت فوزنا على أن نؤدي شكر هذه النعم وأن نعمل صالحا ترضها.

ونتقدم بخالص تشكراتنا للأستاذ المشرف "محمد حجار خرفان" الذي كان بمثابة المصباح الذي أنار لنا درب الطريق وأعاننا طوال مدة إنجاز هذه المذكرة.

إلى كل من ساعدنا في إعداد هذا العمل المتواضع الذي أتمنى أن يكون مثري ويستفاد منه لأن هدفنا الإفادة والاستفادة.

فشكرا آلاف المرات....

شكرا

## -ملخص البحث بالعربية:-

تتناول الدراسة الحالية الفرق بين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى الرياضيين وغير الرياضيين خلال جائحة كورونا، و بذلك فهو يهدف إلى توضيح وتبيان الفرق بين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى الرياضيين وغير الرياضيين خلال جائحة كورونا ، و توضيح اثر ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية على الرفع في مناعة الجسم و الحد من الإصابة من فيروس كوفيد19، و تكمل أهمية هذه الدراسة في التأكيد على دور ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية خلال فترة كورونا سواء للرياضيين أو غير رياضيين وهذا للمحافظة على لياقة الجسم و رفع المناعة و التقليل من الإصابة بالفيروس و استثمار أوقات الفراغ في الممارسة الرياضية لقضاء الوقت و الترفيه و الترويح، و قد قمنا بوضع الفرضيات التالية:

- عدم إتباع برامج مقننة من طرف الرياضيين.

- ممارسة الأنشطة والترويحية بغرض كسب اللياقة ورفع مناعة الجسم لدى غير الرياضيين.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على نوع واحد من الأدوات والمتمثل في الاستبيان الخاص بالرياضيين وغير الرياضيين، وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن السؤال المطروح في بحثنا، ويحتوي هذا الاستبيان على أسئلة مغلقة، وقد تبنت الإجابة المنهج المقارن، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا، لدى عينة قوامها 40 رياضيين و40 غير رياضيين، وقمنا باختبارهم بطريقة مقصودة، كما اعتمدنا على النسبة المئوية للحساب:

النسبة المئوية= عدد التكرارات\*100/مجموع العينة.

وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية دور كبير في المحافظة على اللياقة البدنية ورفع مناعة الجسم والترويح والترفيه بالإضافة إلى التقليل من خطورة الإصابة بفيروس كوفيد 19، والقضاء على أوقات الفراغ وتحقيق الذات، وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها وهي ضرورة الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية خاصة لكبار السن والاهتمام بإنشاء مراكز أو قاعات خاصة تشجع على ذلك، وإعطاء أهمية بالغة للرياضة الترويحية.

- في الأخير نستطيع القول انه لا يوجد فرق كبير بين الرياضيين وغير الرياضيين  
لممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية في ظل جائحة كورونا.

## - ملخص البحث بالفرنسية:

La présente étude traite de la différence entre les motifs de pratiquer des activités sportives et récréatives chez les athlètes et les non-athlètes pendant la période de Covid 19, et vise ainsi à clarifier et clarifier la différence entre les motifs de pratiquer des activités sportives et récréatives chez les athlètes. et les non-athlètes pendant la période de Covid 19, et de clarifier l'impact de la pratique d'activités sportives et récréatives sur l'augmentation de l'immunité du corps et la réduction de l'infection par le virus Covid 19, et complète l'importance de cette étude en soulignant le rôle de la pratique du sport et les activités récréatives pendant la période de Corona, que ce soit pour les athlètes ou les non-athlètes, et ceci pour maintenir la forme physique, augmenter l'immunité, réduire l'infection par le virus et investir du temps Néant dans la pratique sportive pour passer du temps, des divertissements et des loisirs, et nous avons formulé les hypothèses suivantes :

- C'est le non-respect des programmes codifiés de la part des athlètes.
- Faire des loisirs et des activités dans le but de gagner en forme physique et d'augmenter l'immunité du corps chez les non-athlètes.

Dans cette recherche, nous nous sommes appuyés sur un type d'outil, qui est le questionnaire pour sportifs et non sportifs, en recueillant les résultats obtenus pour arriver à une réponse à la question posée dans notre recherche, et ce questionnaire contient des questions fermées, et la réponse a adopté l'approche comparative, et ceci est dû à sa compatibilité avec notre sujet, dans un échantillon de 40 athlètes et 40 non-

**athlètes, et nous les avons testés de manière intentionnelle, et nous avons également dépendu du pourcentage du calcul :**

**Pourcentage = nombre de répétitions \* 100/échantillon total.**

**Les résultats de l'étude étaient les suivants :**

- **La pratique d'activités sportives et récréatives a un rôle majeur dans le maintien de la forme physique, l'augmentation de l'immunité du corps, les loisirs et le divertissement, en plus de réduire le risque d'infection par le virus Covid 19, d'éliminer les loisirs et d'atteindre la réalisation de soi, et il y a quelques recommandations qui doivent être notées, à savoir la nécessité de faire attention Pratiquer des activités sportives et récréatives, en particulier pour les personnes âgées, et faire attention à la création de centres ou de salles spéciaux qui encouragent cela, et accordant une grande importance aux sports de loisirs.**
- **Au final, on peut dire qu'il n'y a pas de grande différence entre sportifs et non sportifs pour pratiquer des activités sportives et récréatives sous la période Covid 19.**

The current study deals with the difference between the motives for practicing sports and recreational activities among athletes and non-athletes during the period of Covid 19, and thus it aims to clarify and clarify the difference between the motives for practicing sports and recreational activities among athletes and non-athletes during the period of Covid 19, and to clarify the impact of practicing sports and recreational activities on Raising the body's immunity and reducing infection from the Covid 19 virus, and complements the importance of this study in emphasizing the role of practicing sports and recreational activities during the Corona period, whether for athletes or non-athletes, and this is to maintain body fitness, raise immunity, reduce infection with the virus and invest time Void in sports practice to spend time, entertainment and recreation, and we have formulated the following hypotheses:

- It is the failure to follow codified programs on the part of the athletes.
- Doing recreational and activities for the purpose of gaining fitness and raising the body's immunity among non-athletes.

In this research, we have relied on one type of tool, which is the questionnaire for athletes and non-athletes, by collecting the results obtained to arrive at an answer to the question posed in our research, and this questionnaire contains closed questions, and the answer has adopted the comparative approach, and This is due to its compatibility with our subject, in a sample of 40 athletes and 40 non-athletes, and we tested them in an intentional way, and we also depended on the percentage of the calculation:

**Percentage = number of repetitions \* 100/total sample.**

**The results of the study were as follows:**

**- Practicing sports and recreational activities has a major role in maintaining physical fitness, raising the body's immunity, recreation and entertainment, in addition to reducing the risk of infection with the Covid 19 virus, eliminating leisure time and achieving self-realization, and there are some recommendations that must be noted, which is the need to pay attention Practicing sports and recreational activities, especially for the elderly, and paying attention to the establishment of special centers or halls that encourage this, and giving great importance to recreational sports.**

**- In the end, we can say that there is no big difference between athletes and non-athletes to practice sports and recreational activities under the Covid 19 period.**

## قائمة الجداول:

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
01	جدول رقم (1) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(1)	53
02	جدول رقم (2) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(2)	54
03	جدول رقم (3) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(3)	55
04	جدول رقم (4) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(4)	56
05	جدول رقم (5) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(5)	57
06	جدول رقم (6) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(6)	58
07	جدول رقم (7) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(7)	59
08	جدول رقم (8) يمثل إجابات الرياضيين على سؤال(8)	60
09	جدول رقم (9) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(9)	62
10	جدول رقم (10) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(10)	63
11	جدول رقم (11) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(11)	64
12	جدول رقم (12) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(12)	65
13	جدول رقم (13) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(13)	66
14	جدول رقم (14) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(14)	66
15	جدول رقم (15) يمثل إجابات غير الرياضيين على سؤال(15)	67

## قائمة الأشكال البيانية:

الرقم	قائمة الأشكال	الصفحة
01	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (1)	53
02	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (2)	54
03	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (3)	55
04	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (4)	56
05	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (5)	57
06	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (6)	58
07	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (7)	59
08	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (8)	60
09	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (9)	62
10	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (10)	63
11	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (11)	64
12	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (12)	65
13	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (13)	66
14	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (14)	66
15	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (15)	67

## فهرس المحتويات

مقدمة.....	صفحة 14
1-مشكلة الدراسة.....	صفحة 16
2-فرضيات الدراسة.....	صفحة 17
3-أهداف الدراسة.....	صفحة 18
4-أهمية الدراسة.....	صفحة 18

### الباب الاول

#### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الأنشطة الرياضية والترويحية

تمهيد.....	صفحة 21
1-مفهوم الترويح.....	صفحة 22
2-مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي.....	صفحة 22
3-أعراض النشاط البدني الرياضي الترويحي.....	صفحة 23
4-خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي.....	صفحة 24
5-أنواع الترويح.....	صفحة 25
6-أهمية الترويح.....	صفحة 28
7-نظريات الترويح.....	صفحة 31
8-العوامل المؤثرة في الترويح.....	صفحة 33
خلاصة.....	صفحة 35

## الفصل الثاني: الرياضة والصحة الجسمية

- تمهيد..... صفحة 37
- 1-الرياضة والصحة..... صفحة 38
- 2-علاقة الرياضة بالصحة وأثرها على بعض أجهزة الجسم..... صفحة 38
- 3-تأثير الرياضة على صحة الجسم..... صفحة 39
- 4-فوائد الرياضة للصحة الجسمية..... صفحة 39
- 5-فوائد الرياضة للصحة النفسية..... صفحة 40
- 6-فوائد الرياضة في رفع مناعة الجسم..... صفحة 40
- 7-فوائد الرياضة للعقل والتقليل من الإصابة بالكدمات..... صفحة 42
- 8-فوائد الرياضة في علاج فرط الحركة ونقص الانتباه..... صفحة 42
- 9-فوائد الرياضة للأجهزة الهوائية (الرئة والقلب)..... صفحة 43
- 10-إثر الرياضة على مصاب بالحساسية..... صفحة 43
- 11-دور الرياضة في الوقاية من هشاشة او ترقق العظام..... صفحة 44
- 12-فوائد الرياضة في رفع مناعة الجسم ضد فيروس كورونا..... صفحة 44

## الباب الثاني

### الجانب الميداني للمشروع

#### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

- 1- المنهج المتبع.....صفحة 48
- 2- مجتمع وعينة البحث.....صفحة 48
- 3- أدوات البحث وكيفية ومراحل بناؤها.....صفحة 49
- 4- تحديد متغيرات الدراسة.....صفحة 49
- 5- خطوات جمع المعلومات.....صفحة 50

#### الفصل الثاني:

- تمهيد.....صفحة 52
- 1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالرياضيين.....صفحة 53
- 2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بغير الرياضيين.....صفحة 62
- 3- مناقشة الفرضيات.....صفحة 69
- 4- الاقتراحات والتوصيات.....صفحة 70
- 5- استنتاج عام.....صفحة 71
- 6- الملاحق.....صفحة 72

## - مقدمة:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي، لم تستخدم إلا قليلاً في الكتب العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى، مثل الفراغ، اللهو واللعب. وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح. ومصطلح الترويح يعني إعادة الخلق ويفهم أيضاً من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

والعالم بول فولكي يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد. ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيراً في الدراسات المختلفة تُعرّف العالمة بيتلر أن الترويح يُعدّ نوعاً من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ الذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها، التي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص: هو الألعاب أو الرياضات التي تُمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تُمارس خارج الإطار الفيدرالي، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يُمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ. ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتلّ مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها. وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة في فرنسا، حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط، النشاط الرياضي الترويحي الفدرالي التابع للرأسمالية، أمّا الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترويحي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور؛ أي الغبطة بأقصى درجاتها.

من جماليات دين الإسلام أنه دين الشمولية. ومن دلائل شموليته إنه اهتم بالإنسان روحاً وبدناً، فوفّر للروح حاجتها وأسباب سعادتها. وفي ذات الوقت لم يهمل البدن وعوامل قوامه وقوته. فدعا للاهتمام به والأخذ بأسباب قوته وأسس بنائه. ومن كلام النبي صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير". (رواه مسلم). وقال أيضاً: "إن لجسدك عليك حق". (رواه مسلم وغيره).

إنّ توفر وسائل الراحة والتنقل التي وصل إليها التقدم التكنولوجي قلّلت من ممارسة الرياضة لدى الكثيرين، فقبل اختراع وسائل النقل كان الإنسان ينتقل من مكان إلى آخر عن طريق المشي، وهي من أهم وأبسط أنواع الرياضة التي يمكن أن يقوم بها الإنسان والتي إن قام بممارستها مرتين أو ثلاثة أسبوعياً تساعده على الاحتفاظ بنشاط

وحيوية الجسم، وقد اهتم الإنسان في العصور السابقة بالرياضة مثل السباحة وسباقات الخيل وغيرها.

للرياضة أنواع مختلفة يمكن للإنسان القيام بها واختيار المناسب حسب قدراته الجسدية ومراعاة العمر أيضاً، ولا داعي للقيام بالتمارين العنيفة التي من شأنها إلحاق الضرر بجسم الإنسان بدلاً من إفادته.

و هي تبقى القلب في حالة نشاط دائم وكما قام الإنسان بالتمارين الرياضية تزداد ضربات القلب وبالتالي يزداد ضخ الدم المحمل بالأكسجين والغذاء إلى جميع أنحاء الجسم وهذا مهم لمرضى القلب لحمايتهم من جلطات الشريان التاجي تقوي العظام وتحمي الإنسان من الإصابة بهشاشة العظام وهي تعمل على تقوية العضلات وتؤخر الشيخوخة، ومثال ذلك أننا نشاهد على التلفاز أشخاص مسنين يتمتعون بكامل الصحة ولا يعانون من أي أمراض رغم أن أعمارهم قد تجاوزت الثمانين عاماً، ويبدو هذا جلياً في دول شرق آسيا مثل الصين واليابان لأن الرياضة في مدارسهم تدرس منذ الصغر مثلها مثل أية مادة مهمة وبالأخص رياضة التايكواندو بالإضافة إلى ذلك فإن الرياضة والسمنة لا يجتمعان فالرياضة تحافظ على رشاقة الجسم لأنها تحرق الدهون وتشد الجسم وتحافظ على الوزن المناسب للإنسان الذي يمارسها مما يعطيه ثقة بالنفس التي غالباً ما نلاحظها على الأشخاص الرياضيين وللرياضة أثر في تخفيف التوتر والقلق والإجهاد وأيضاً تساعد في تخفيف الاكتئاب لهذا ينصح الأخصائيين النفسيين بممارسة الرياضة لأنها تعطي شعوراً بالطاقة والنشاط مما يخفف حدة التعب النفسي، ومن فوائدها أيضاً أنها تساعد على التركيز.

## 2- إشكالية البحث:

يُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري ويعود النشاط البدني بفوائد جمة على الصحة ويسهم في الوقاية من الأمراض وزيادة مناعة الجسم ضدها، و لما أصبح ارتباط الرياضة الترويحية بالمحافظة على صحة الجسم و المساهمة في علاج بعض الأمراض صار أمراً تقره الدراسات الميدانية والبحوث العلمية الحديثة، وبعد التطور الكبير الذي شهدته الرياضة الترويحية أصبح لزاماً على ممارسيها ممارستها للحفاظ على صحتهم البدنية و سلامة أجهزتهم الوظيفية، فالرياضة الترويحية تساهم في إبقاء القلب في حالة نشاط دائم و تعمل على تقوية العضلات وتؤخر الشيخوخة و تحافظ على رشاقة الجسم لأنها تحرق الدهون وتشد الجسم و تساعد الجسم على النوم بشكل مريح و لها أثر في تخفيف التوتر والقلق والإجهاد والاكنتاب ويُعدّ الخمول البدني من أهم عوامل الخطر المرتبطة بحدوث هذه الأمراض المزمنة وتفاقمها، ويفرض تهديداً متزايداً يتمثل في ارتفاع احتمالات إصابة الأصحاء بهذه الأمراض في وقتٍ لاحقٍ من حياتهم. ولهذا السبب، من المهم للناس الحفاظ على أداء التمارين الرياضية بانتظام، للوقاية من الأمراض المزمنة، أو الحدّ من آثارها الضارة .

ومع انتشار جائحة كورونا، أصبحت هذه التوصيات أكثر أهمية لأن البيانات المتوافرة حالياً عن الفيروس تُظهر بوضوح أن الأفراد المصابين بحالات صحية مزمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة به. ولهذا السبب، فإنه ينصح لأفراد المجتمع بالحفاظ على صحتهم خلال فترة انتشار الفيروس. ونظراً لإغلاق مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية، هناك طريقتان أساسيتان يمكن للممارسين من خلالهما الحفاظ على النشاط البدني بانتظام، وهما أداء التمارين الرياضية في المنزل أو في الخارج، مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي .

ومع المشهد الذي فرضته إجراءات الحجر الصحي والذي أجبر الإنسان على البقاء لأوقات طويلة في المنزل وهذا ما يعيدنا لنقطة الصفر وجب علينا تسطير برامج في أوقات يمكن استثمارها وتحويلها إلى فرصة نجاح للإنسان يعدل فيها سلوكه اليومي، ويجعل الرياضة أسلوب حياة، ويمارسها بشكل منهجي بالطريقة البسيطة، لأن الجلوس والخمول لفترات طويلة في المنزل تؤثر سلباً على الجهاز المناعي.

من المهم أن نفهم أولاً أن هناك نوعان من المناعة هما: المناعة الفطرية والمناعة المكتسبة. وتشير المناعة الفطرية إلى آليات دفاعية غير محددة تساعدنا في مكافحة مجموعة متنوعة من مسببات الأمراض، بما في ذلك الفيروسات، والبكتيريا، والكائنات الأولية. وتشير المناعة المكتسبة إلى تطوير الأجسام المضادة. وتتطور المناعة المكتسبة فقط عن طريق التعرض لمسبب أمراض محدد أو عبر الحصول على لقاح .

ويجب ملاحظة أن فيروس SARS-cov2 الفيروس الذي يسبب كوفيد-19) هو فيروس "مستجد". ويعني هذا أنه ليس هناك أي إنسان قد اكتسب مناعة ضد هذا الفيروس من قبل. ولهذا السبب، لن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بمفردها إلى تطوير مناعة مكتسبة ضد هذا الفيروس. ولكن من المعروف أن أداء التمارين الرياضية بانتظام يعزز وظيفة جهاز المناعة الفطري. ويعني ذلك أن التمارين الرياضية في حد ذاتها لا يمكن أن تقي الشخص من التعرض للإصابة بفيروس ولكنها ستساعده في مكافحة الإصابة بفيروس كوفيد-19، وستخفف من حدة المرض.

ومن خلال متابعتنا لواقع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية بالإضافة لإشرافنا على مجموعة من الممارسين لهذه الأنشطة أردنا معرفة لدوافع الممارسة لدى هؤلاء الأفراد بصفتهم غير رياضيين في الأصل ومقارنتها مع الأشخاص الرياضيين وعليه طرحنا الإشكال الآتي:

ما هو الفرق بين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى الرياضيين وغير الرياضيين خلال جائحة كورونا؟

ومن أجل الإلمام بجميع جوانب بحثي قمت بتقسيمه إلى ثلاثة جوانب: جانب (تمهيدي، نظري، تطبيقي) وذلك بوضع إطار منهجي لمشكلة البحث، والذي يهدف إلى دراسة تأثير ظاهرة كورونا على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وقد شملت هاته الدراسة ما بين:

الجانب الأول والذي ركزت فيه على دراسة النشاط الرياضي الترويحي بصفة عامة أما الجانب الثاني فخصص لدراسة الرياضة والصحة الجسمية (رفع مناعة الجسم).

### **3-فرضيات البحث:**

انطلاقاً من إشكالية البحث المطروحة وبناء على حلول مؤقتة لبلوغ أهدافه نفترض ما يلي:

- عدم إتباع برامج مقننة من طرف الرياضيين.
- ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية بغرض كسب اللياقة ورفع مناعة الجسم لدى غير الرياضيين.

### **4-أهداف البحث:**

لقد وضعت لبحثي الأهداف التالية:

- معرفة مدى إتباع الرياضيين للبرامج الخاصة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية.

- كشف دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى أفراد عينة البحث.

### **5-أهمية البحث:**

لبلوغ الأهداف المرجوة قمت بتسطير المهام التالية:

- إنجاز دراسة يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث والتطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس الرياضة الترويحية للرياضيين وغير الرياضيين خلال الجائحة ودورها في رفع مناعة الجسم.

- جمع النتائج وتحليلها وتفسيرها ومقارنتها بالفرضيات للخروج باستنتاجات وهذا من خلال العمل الميداني للحصول على نتائج تكون أقرب إلى الواقع.

# الباب الأول الجانب النظري

# الفصل الأول: الأنشطة الرياضية والترويحية

## تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الترويحية خصوصا سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية لأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العالقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي تواجه الموظف في عمله بصفة عامة والشرطي أثناء تأديته لمهامه بصفة خاصة.

إن ممارسة النشاطات البدنية الترويحية لها دور في تحسين السلوك و التفاعل الاجتماعي وسنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الترويح وأنواعه وأهميته وأبرز نظرياته والعوامل المؤثرة فيه.

**1 - مفهوم الترويح :** إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل " راح "ومعناها السرور والفرح.  
(R.MD, 1968)

أن مصطلح الترويح ( Re création ) يعني إعادة ( Re ) الخلق ( création ) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار. ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته. (الحمامي)

أما بول فولكي P. Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. (quie, 1978)

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر " Pettler " أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

## **2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) :**

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي

الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (الخوري، 1996)

### 3-أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) :

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 الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

#### 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.

#### ب- غرض الاتصال بالآخرين:

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

## ت- غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله. (الخوري، 1996)

## د- غرض ابتكاري فني:

تتعرض الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن تذوقها الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

## ج- غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

## 4- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) :

-الهدفية: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطاً هادفاً وبناءً، إذ

يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويحي يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

-الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقاً لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته

للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة أودية.

-الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات

الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويحي

الرياضي أو الترويحي الخلوي أو الترويحي الاجتماعي أو الترويحي الثقافي أو الترويحي الفني

أو الترويحي التجاري أو الترويحي العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات

المختلفة.

- **يتم في وقت الفراغ:** وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

- **حالة سارة:** وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبطلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

- **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

- يتسم بالمرونة.

- التجديد.

- نشاط بناء.

- جاد ورضه في ذاته.

- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

- متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

**5-أنواع الترويح:** لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية

والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال: Loisir Actif ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

نشاط ترويحي غير فعال: Loisir Passif وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف

المتفرج أو المستمع. (touraine, 1969)

كما قسمه البعض الآخر إلى ترويح فردية وترويح جماعية فالترويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وإنجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

أما "ربلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

**الأنشطة الإيجابية:** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

**الأنشطة الاستقلالية:** ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

**الأنشطة السلبية:** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء.

أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا لأنواعها وأهدافها.

**5-1- ترويح الثقافي:** يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دور أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه (limbos, 1981).

أ-قراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

ب-الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

-إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائط.

-محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

ت-المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث-الراديو والتلفزيون :تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا

الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

**5-2- الترويح الفني:** يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتتمى المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وانتاجه ويعرف " كورين " الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

1-هوايات الجمع :مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار...الخ.

2-هوايات التعلم :مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور...الخ.

3-هوايات الابتكار :مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة...الخ.

4-الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

**5-3-الترويح الاجتماعي:** يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي... الخ (خطاب، 1982)

كما يساهم الترويج الاجتماعي في ايجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ- **حفلات**: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية.

ب- **الحفلات الترفيهية**: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت- **حفلات الأكل**: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث- **متنوعات**: كالبحث عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها:

- ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية.

**4-5- الترويج الخلوي**: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة- ويعتبر من الأركان الهامة في الترويج، حيث يسهم في أشبع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

1- **النزهات والرحلات**: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات

العامّة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

التجوال والترحال (السياحة الترويحية) ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. (خطاب،

(1982)

ويعتبر التجوال رياضة خلوية لا تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

3-الصيد :يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية .

4-المعسكرات :تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5-5-الترويح الرياضي :يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

أ- **العاب الصغيرة الترويحية**: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وأعب الكرات الصغيرة وأعب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها.

ب-**الألعاب الرياضية الكبيرة**: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ت-الرياضية المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

**5-6-ترويح العلاجي:** الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء. فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء. كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

**5-7- الترويح التجاري:** الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (خطاب، 1982)

**6-أهمية الترويح:** قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

## 6-1- الأهمية البيولوجية

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (احمد، 1981)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (خولي، 1990)

## 6-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

**6-3-الأهمية النفسية:** بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين: (احمد، 1981)

- 1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
  - 2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر. أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية.
- وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.
- أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وأشبع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما

لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها. (القزويني، 1978)

**4-6- الأهمية الاقتصادية:** لا شك أن الانتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحتها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الانتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الانتاج بمقدار % 15 .

فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

**5-6- الأهمية التربوية:** بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

**1-5-6 تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط تروحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

**2-5-6 تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والتروحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي واثناء مسار الحياة العادية.

**3-5-6 تعلم حقائق المعلومات:** هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج التروحي رحلة

بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

**4-5-6 اكتساب القيم:** إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية. (القزويني، 1978)

**6-6 الأهمية العلاجية:** يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية" التوازن النفسي "حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في التروي (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انح ا رفات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية. (DOMART, 1986)

**7- نظريات الترويح:** من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Sigmund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

**7-1-نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيرل):** تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الرائدة المتراكمة). خطاب(1982 ,

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها) القزويني(1978 ,

**7-2- نظرية الاعداد للحياة :** يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميللز " R.Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والابداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتتميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس

الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

**7-3-نظرية الاعداد والتخليص:** يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الانسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (الخولي، 1990)

**7-4-نظرية الترويح:** يؤكد " جتسيمونس " القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء او على الشاطئ... الخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة. (al, 1986)

**7-5-نظرية الاستجمام:** تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الانسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

**6-7-نظرية الغريزة:** تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه. فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

**8-العوامل المؤثرة في الترويح:** ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السيسولوجيا والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها: (THOMAS, 1975)

**8-1-الوسط الاجتماعي:** إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى. يرى "دوما زودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما .

وقد جاء في استقصاء جرائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الارياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن " Lushen " في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام وعلاقته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

**8-2- المستوى الاقتصادي :** تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها الانتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الاطارات السامية .كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية. وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتقادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدراتهم المادية لذلك.

**8-3- السن :** تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب. يشير سول نيجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم اشكالا اخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد أن مزاولة الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما

**4-8- الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما البنون اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة.

ولقد أوضحت دراسات " هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكبر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفزيون.

كما أوضحت دراسة إلى زبيث تشايلد " E.Child " أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 12-13 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير

**5-8- درجة التعلم :** لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم، منها ما جاء بها " دوما زودي " إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويح، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي) ... وان الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة. (الحمامي ك.، 1997)

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة التروايح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

## خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالترويح والترفيه الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء والأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي اكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الاجتماعي وكذلك تفريغ الانفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية و ذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ بمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

الفصل الثاني:  
الرياضة والصحة الجسمية  
(رفع مناعة الجسم)

## تمهيد:

تؤثر الرياضة بشكل إيجابي على الأطفال والكبار على حد سواء، وتوفر فرصاً للتمرين وقضاء وقت مع الأصدقاء في بيئة صحية مثالية، فقد أفادت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية في عام 2012 أن سجلات المشاركة الرياضية في الولايات المتحدة قد وصلت إلى مستويات قياسية خلال العام الدراسي 2010 إلى 2011، إذ شارك 55% من طلاب المدارس الثانوية في الألعاب الرياضية، وهذا يدل على وعي الناس بأهمية ممارسة الرياضة، وتأثيرها الإيجابي على صحة الأفراد.

و الرياضة هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد. واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم.

## 1- الرياضة والصحة:

يهمل الكثيرون ممارسة الرياضة، غافلين العديد من الفوائد الصحية والنفسية التي تعود عليهم منها.

للرياضة أنواع مختلفة يمكن للإنسان القيام بها واختيار المناسب له حسب قدراته الجسمانية ومراعاة العمر أيضاً، فلا داعي للقيام بالتمارين العنيفة التي من شأنها إلحاق الضرر بجسم الإنسان.

تجلب الرياضة الشعور بالسعادة والاسترخاء، وهنا عليك بممارسة النشاط البدني المختلف، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع.

النشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصة مع التقدم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلم، واستخدام الحكمة.

عندما تكون الرياضة نشاطاً جسدياً، فإن عقلك يكون خالياً من الضغوطات اليومية، ومن الإجهاد، كما إنه يساعدك على تجنب الأفكار السلبية.

الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تعزز الثقة بالنفس وترفع من تقديرك لذاتك.

## 2- علاقة الرياضة بالصحة وأثرها على بعض أجهزة الجسم:

- تبقى القلب في حالة نشاط دائم.

- زيادة ضخ الدم المحمل بالأكسجين والغذاء إلى جميع أنحاء الجسم.

- الرياضة تقوي العظام وتحمي الإنسان من الإصابة بهشاشة العظام.

- تعمل على تقوية العضلات وتؤخر الشيخوخة.

- الرياضة تحافظ على رشاقة الجسم لأنها تحرق الدهون وتشد الجسم.

- الرياضة عامل مهم للذين يعانون من الأرق.

- ممارسة الرياضة تساعد الجسم على النوم بشكل مريح.

- للرياضة أثر في تخفيف التوتر والقلق والإجهاد والاكتئاب .

### 3-تأثير الرياضة على صحة الجسم:

- قبل ممارسة التمارين الرياضية يجب إتباع عدد من النصائح، ومنها:
- عليك بارتداء الملابس الرياضية والالتفات في الكسل.
- ممارسة أنواع مختلفة من الرياضات لكيلا تشعر بالملل والروتين.
- الانضمام الى مجموعات لممارسة الأنشطة الرياضية لتحفيز بعضكم البعض.
- عليك بتجنب تناول الطعام الغني بالدهون، لأنه يعمل على رفع مستوى السكر في الجسم ويؤدي الى زيادة الكسل والخمول.

### أما تأثير الرياضة على صحة الجسم فهو:

- الرياضة تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يطلبها العمل بالفعل دون غيرها.
- تمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.
- الرياضة تعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما ما يحقق تكامل الأداء الحركي.

### 4-فوائد الرياضة للصحة الجسدية:

- توفر الرياضة مجموعة من الفوائد الصحية للجسم ومنها:
- تحد الرياضة من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، كضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والدهون الثلاثية، ومرض السكري، إذ يمكن لها أن تخفف من عوامل خطر الإصابة بها، أو تقللها بنسبة كبيرة بحسب ما جاءت به جمعية القلب الأمريكية.
- تساعد على فقدان الوزن أو المحافظة على الوزن، إذ توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة من 150 إلى 250 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة أسبوعياً للوصول إلى الوزن المثالي.
- تزيد من لياقة الجسم، والكتلة العضلية.
- تساعد على بناء كتلة عظمية كثيفة، وتقلل من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام وذلك بحسب موقع سين هيليث الإلكتروني. (Spine-Health)

- تحسن مرونة الجسم، وتزيد ليونته وتحمله للقيام بمختلف المهام. (RAIL،  
"What Are the Benefits of Sport"، 2018/04/20)

### **5-فوائد الرياضة للصحة النفسية:**

من الآثار النفسية لممارسة الرياضة ما يلي:

تساعد ممارسة الرياضة على تحسين المزاج، وتعزز الشعور بالراحة والاسترخاء، فالانخراط في النشاط البدني يحفز إفراز المواد الكيميائية التي تجعل الإنسان يشعر بالراحة والسعادة.

- تحافظ على المهارات العقلية الأساسية مع تقدم الإنسان في العمر، فتحسن التركيز، وتعزز التفكير النقدي، والتعلم، واتخاذ القرارات، إذ أظهرت الأبحاث أنّ القيام بمزيج من الأنشطة الهوائية، والأنشطة التي تركز على تقوية العضلات لمدة 30 دقيقة، وبمعدل ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع في توفير هذه الفوائد الصحية العقلية.

- تقلل من التوتر والاكتئاب وتخفف من ضغوط الحياة اليومية، والتورط في الأفكار السلبية، إذ تقلل الأخيرة من مستويات هرمونات التوتر في الجسم، وتحفز إنتاج هرمون الأندورفين الذي يقضي على شعور الإجهاد والتعب.

- تعزز الثقة بالنفس، وتحسن من تقدير الفرد لذاته، من خلال زيادة قوته وقدرته على التحمل، وإنجاز كافة المهام سواء أكانت خارج الملعب أو بداخله.

- تبني شخصيات قيادية، إذ كشفت الدراسات التي أجريت في المدارس الثانوية عن وجود علاقة بين المشاركة الرياضية والصفات القيادية لدى اللاعبين، بسبب وجود الفرصة للتدريب، أو محاولة الفوز أو الخسارة معاً وخصوصاً في الألعاب الجماعية ككرة القدم، وكرة السلة. (Peggy Pletcher، 2018/04/21)

### **6-فوائد الرياضة في رفع مناعة الجسم:**

الرياضة تلعب دوراً أساسياً في أي حمية يمكن إتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرابين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما أنها تزيد الثقة بالنفس. حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشعر بأنه في حال أفضل. كما أن هناك العديد من ألعاب الرياضة التي تتميز بالتنشيق مثل كرة القدم والقفز العالي وسباق الحواجز.

ولممارسة الرياضة لست في حاجة إلى قضاء ساعات في صالة التمارين الرياضية، كل ما تحتاجه هو إضافة القليل من الحركة للروتين اليومي. أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة البدنية تفيد الجسم كثيراً وتؤدي إلى:

- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري

- تحكم أفضل بنسبة سكر الدم

-التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والكولسترول

- المحافظة على الوزن

- التقليل من الإصابة بالبرد

- ذاكرة أفضل

- نوم أفضل

- المحافظة على المفاصل

- زيادة الثقة بالنفس

- تحكم أفضل بالضغوطات والتوتر.

هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.

يذكر أن 5 بالمئة فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام.

وقالت المؤسسة أنه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى.

وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم.

كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الأندورفينس التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل.

وتقول سيليا ريتشاردسون المديرية بمؤسسة الصحة العقلية “إن التمارين الرياضية يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا.”

ووجدت الدراسة ان عدد الأطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة جدا، فقبل 3 سنوات كان 41 بالمئة فقط يرون أن التمارين تمثل علاجا “فعالاً أو فعالاً للغاية” بالمقارنة بـ 61 بالمئة حالياً.

ويقول أندرو ماكولوج المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية “إن الاكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعا وان تتاح المرضى فرصة للاختيار”. تنشيط الرياضة الدورة الدموية للجسم.

تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وامراض القلب والشرابين وأيضا العقل السليم في الجسم السليم.

ومن جانبه، قال البروفيسور ستيف فيلد من الكلية الملكية للطب العام “إن هناك وعيا في الوقت الحالي بين الأطباء لفوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فعاليتها، ورد الفعل من جانب المرضى يؤكد على فوائدها الكبيرة”. “الألعاب الرياضية

الأخبار الرياضية ليست مقتصرة على رياضه كرة القدم فقط بل كل الألعاب الرياضية ويمكن متابعتها في ترادين الرياضة هناك العديد من الألعاب الرياضية في العالم، وأخرى جديدة تبتدع باستمرار. (سلامة، 1969)

### 7-فوائد الرياضة للعقل والتقليل من الإصابة بالكدمات:

فوائد الرياضة للعقل لا يمكن أن ننكرها، حيث أن الرياضة تفيد الجسم والعقل معاً، ومن المؤكد أن التمارين الرياضية يمكن أن تحسن صحتك البدنية، وتقلص محيط خصرك، وكذلك تحافظ على صحة مخك وحالتك النفسية.

وفوائد الرياضة للعقل تتمثل في أن لها تأثير إيجابي عميق على الاكتئاب والقلق واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، كما أنها تخفف الضغط النفسي، وتحسن الذاكرة، وتساعدك على النوم بشكل أفضل، وتعزز مزاجك بشكل عام.

وتشير الأبحاث إلى أن التمارين يمكن أن تحدث فرقاً، بغض النظر عن عمرك أو مستوى لياقتك، يمكنك تعلم استخدام التمرين كأداة قوية للشعور بالتحسن.

تظهر الدراسات أن التمارين يمكن أن تعالج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط بنفس فعالية الأدوية المضادة للاكتئاب ولكن دون آثار جانبية.

وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن الجري لمدة 15 دقيقة في اليوم أو المشي لمدة ساعة يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب الشديد بنسبة 26٪، بالإضافة إلى تخفيف أعراض الاكتئاب، وتظهر الأبحاث أيضاً أن الحفاظ على جدول زمني للتمرين يمكن أن يمنعك من الانتكاس.

والرياضة تعزز جميع أنواع التغييرات في الدماغ، بما في ذلك النمو العصبي، وانخفاض الالتهاب، وأنماط النشاط الجديدة التي تعزز مشاعر الهدوء والرفاهية.

كما أنها تطلق الإندورفين، مواد كيميائية قوية في دماغك تنشيط معنوياتك وتجعلك تشعر بالراحة.

ويمكن أن تكون الرياضة إلهاء للخروج من دائرة الأفكار السلبية التي تغذي الاكتئاب.  
(DOMART، 1986)

### **8- فوائد الرياضة في علاج فرط الحركة ونقص الانتباه:**

ممارسة الرياضة بانتظام هي واحدة من أسهل الطرق وأكثرها فعالية للحد من أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وتحسين التركيز والتحفيز والذاكرة والمزاج.

يعزز النشاط البدني على الفور مستويات الدوبامين والنورادرينالين والسيروتونين في الدماغ وكل ذلك يؤثر على التركيز والانتباه، بهذه الطريقة، تعمل التمارين بنفس الطريقة التي تعمل بها الأدوية. (DOMART، 1986)

### **9- فوائد الرياضة للأجهزة الهوائية (الرئة والقلب):**

الأجهزة الهوائية في الجسم تتكون من القلب، الرئة والدم، وتحتاج هذه الأجهزة إلى أكسجين لكي تؤدي وظائفها.

والطاقة هي قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بوصفه مصدر للطاقة، فهو الذي يعطينا الطاقة والقدرة الكافية للقيام بالأنشطة لأطول فترة ممكنة.

ولا بد أن نعرف إن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى، وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الإيروبيك) مثل ركوب الدراجات والمشى والسباحة فأنت تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة، وفي نفس الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد على الابتعاد عن التوتر النفسي وكنتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب. (البصري، 1979)

### **10- إثر الرياضة على مريض الحساسية:**

- من الممكن القول ان الرياضة لمريض حساسية الصدر سلاح ذو حدين ممكن أن تكون لها فائدة عظيمة ويمكن أن تسبب الأذى.

- أكدت الدراسات العلمية والأبحاث القيام بممارسة الرياضة بأسلوب خاص يتوافق مع قدراتك البدنية ونوع الحساسية المصاب بها سيكون لها فائدة كبيرة.

لذا لا بد من استشارة طبيبك في نوع الرياضة التي ستؤديها، وأكدت الدراسات أيضا أن كثير من الناس الذين يعانون من الحساسية مارسوا الرياضة بأسلوب صحي سليم هم اقل عرضة للآزمات الصدرية وان ظهرت هذه الآزمات تكون بمدى اقل عن غيرهم كما أن استخدامهم للعقاقير الطبية اقل من غيرهم بكثير.

- هناك إحصائيات لمعرفة مدى تأثير الحساسية على العمل والانقطاع عن الدراسة وقد وجد ان اقل نسبة للانقطاع عن العمل والمدارس هي للرياضيين، غير أنهم يتمتعون بفوائد الرياضة الأخرى مثل غيرهم ممن لا يعانون من الحساسية ويحميهم

من الإصابة بأمراض أخرى مثل السكر، ضغط الدم العالي وتصلب الشرايين، التوتر العصبي، أمراض القلب. (THOMAS، 1975)

### 11- دور الرياضة في الوقاية من هشاشة أو ترقق العظام:

إن الرياضة المنتظمة من العناصر المساعدة للوقاية من الإصابة بترقق العظام حيث أنها تزيد من الكتلة العظمية خلال سنوات الطفولة و الشباب عادة في الأعمار المتوسطة يكون النقصان الذي تتعرض له الكتلة العظمية متساوي لدى الرجال و النساء و يتسارع ذلك لدى النساء بعد توقف الدورة الشهرية و هذا ما يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام و الكسور و النساء اللواتي يمارسون الأنشطة الرياضية بدءا من سن الـ 20 إلى سن 80 ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا هن أقل تعرضا للإصابة بترقق العظام بالمقارنة مع النساء الخاملات في نفس العمر. (اسامة رياض، 1999)

### 12- فوائد الرياضة في رفع مناعة الجسم ضد فيروس كورونا:

في الظروف الحالية التي يتصدر فيها فيروس كورونا المستجد المشهد التي تمنح الإنسان فرصة أكبر للبقاء في المنزل، يمكن استثمار هذه الأزمة بتحويلها إلى فرصة نجاح للإنسان يعدل فيها سلوكه اليومي، ويجعل الرياضة أسلوب حياة، ويمارسها بشكل منهجي بالطريقة البسيطة، لأن الجلوس والخمول لفترات طويلة في المنزل تؤثر سلبا على الجهاز المناعي.

وتداول رواد التواصل الاجتماعي فيديو يظهر فيه مرضى فيروس كورونا، الذي أودى بحياة نحو 1369 على مدار الأسابيع الماضية، وعدد من الطاقم الطبي وهم يرقصون ويمارسون التمارين الرياضية، بإحدى ساحات المستشفى بمدينة ووهان الصينية.

ومع إغلاق الأندية الرياضية وصالات اللياقة البدنية لم يعد هناك مجال لممارسة التمارين بشكل جماعي، بل يجب على المرء حاليا الحرص على التباعد الاجتماعي لإبطاء انتشار فيروس كورونا.

وينصح البروفيسور كريستوفر إيفلر، من الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة، بممارسة الجري أو الركض في الأماكن المفتوحة، ما دام ذلك ممكنا ومسموحا به.

وأضاف أنه يجب على المرء ممارسة الرياضة بمفرده لمنع الإصابة بالعدوى، وحذر من ممارسة التمارين بشكل جماعي حاليا.

وأضاف أنه نظرا لعدم توافر صالات اللياقة البدنية حاليا وما تحويه من أجهزة وأدوات للتدريبات الرياضية، فإنه يمكن أداء التمارين في المنزل بواسطة وزن الجسم، مثل تمارين الضغط التقليدية.

وذكر أنه يمكن أن تختلف درجة الصعوبة اعتمادا على مستوى التمرين، كما يمكن أداء تمارين القفز في المنزل.

ونصح البروفيسور إيفلر بالتركيز على التمارين البسيطة التي لا تتطلب أجهزة أو أدوات لم يستعملها المرء من قبل.

وتعد ممارسة الرياضة خط الدفاع الرئيسي لتقوية جهاز المناعة لدى الإنسان في مواجهة أي فيروسات أو أوبئة، كما تمنحه القدرة على الانضباط والتحكم بالضغط وتقلل التوتر، وتعالج الأرق.

وفي تقريرها عن فائدة الرياضة، نقلت وكالة الأنباء الإماراتية "وام" عن متخصصين أهمية الرياضة في حياتنا من حيث أنها تعتبر الطبيب النفسي للإنسان، فهي تحقق له الاتزان الداخلي وتمنحه الراحة النفسية، وتزيد من نشاط الدورة الدموية وتفتح الشهية للطعام، وتقلل فرص الإصابة بالأمراض المزمنة وتحارب البدانة والسمنة. (ray, 1983).

# الباب الثاني

## الجانب الميداني للموضوع

# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

## 1-المنهج المتبع:

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، وطبيعة الموضوع المقترح، لجانا إلى المنهج المقارن وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا هذا، وهو عبارة عن بحث عن مقارنات دقيقة لتأثير الأنشطة الرياضية والترويحية بين الرياضيين وغير الرياضيين في ظل ظاهرة كورونا خاصة في الوقت الراهن.

## 2-مجتمع وعينة البحث:

### 1-2-مجتمع الدراسة والبحث:

وهي المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد إجراء الباحث دراسته عليهم، وبما أن بحثنا يركز حول دراسة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى الرياضيين وغير الرياضيين خلال فترة كورونا، فتمحور مجتمع بحثنا حول بعض الرياضيين ممارسي الأنشطة الرياضية والترويحية وغير الرياضيين، حيث قمنا بأخذ 10% من العينة الأساسية التي كانت 400 فرد من الرياضيين غير الرياضيين.

### 2-2-العينة الإحصائية وكيفية اختيارها:

إن الهدف من اختبار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة.

لقد حددنا عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطى صورة حقيقة للميدان المدروس، شملت عينة البحث 40 رياضياً من ممارسي الأنشطة الرياضية والترويحية و40 غير رياضيين، وتمت عملية اختيار العينة بتوزيع استمارات على الرياضيين وغير الرياضيين.

### 3- أدوات البحث وكيفية ومراحل بنائها:

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والمتمثل في الاستبيان خاص بالرياضيين وغير الرياضيين وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا، كما يعرف أنه أداة علمية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث، ويحتوي الاستبيان الذي أعدناه على:

#### - الأسئلة المغلقة:

وهي الأسئلة المقيدة، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيان انه يشجع على الإجابة عليها، لأنه لا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها وإحصائها، ومن عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريده.

#### 4- تحديد متغيرات الدراسة:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وواجب علينا تحديدها هذه المتغيرات وهي كالآتي:

- المتغير المستقل: دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لدى الرياضيين وغير الرياضيين.

- المتغير التابع: فترة جائحة كورونا

#### 5- خطوات جمع المعلومات:

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في المجال من أجل توفير المعطيات اللازمة والإلمام بالموضوع من جميع النواحي.

وبعد الدراسة النظرية ومحاولة الإلمام بالنقاط والعناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر، حيث قمنا بإعداد الاستبيان وتوزيعه على الرياضيين وغير الرياضيين لمدة زمنية محدودة.

وبعد جمع كل الاستمارات الموزعة على الرياضيين وغير الرياضيين قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية.

$$\frac{100 \times \text{التكرار}}{\text{العينة المجموع}} = \text{النسبة المئوية}$$

متوسط الحسابي =  $\frac{\text{مجموع الأعداد}}{\text{عددها}}$

$$\left[ \frac{\text{تكرار الحقيقية} - \text{تكرار نظرية}}{\text{تكرار نظرية}} \right]^2 = \text{كا}^2$$

# الفصل الثاني

## عرض وتحليل النتائج

## التمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث , وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية و هذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا , وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستثمار الخاصة بخصائص العينة , وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل خصائص بعض العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على أفراد عينة البحث وترجمة النتائج المتحصل عليها بنفريغها في جداول إحصائية , كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذا المعطيات باتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة .

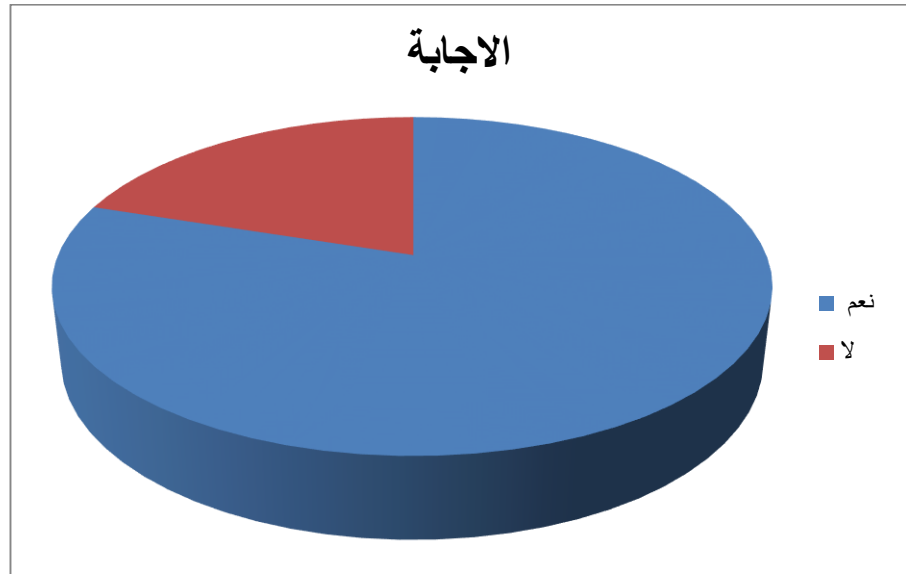
## 1-تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالرياضيين

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالرياضيين:

**السؤال الأول:** هل ساهمت جائحة كورونا في انتشار ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية؟

السؤال (1)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	$\chi^2$
	نعم	32	80	0.8	0.36
	لا	8	20	0.2	0.36

الجدول 01:



التمثيل البياني 01:

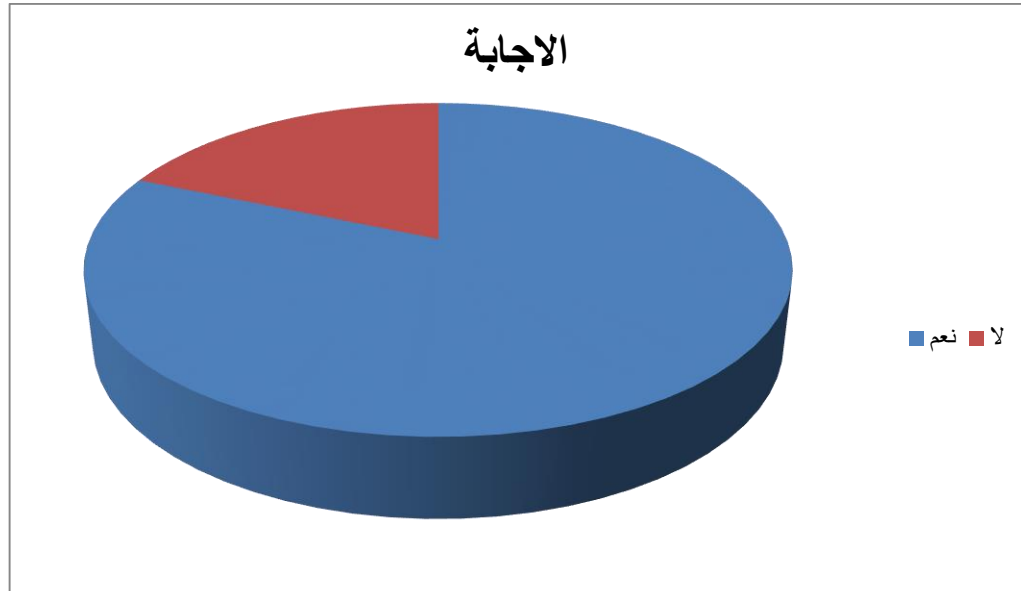
من خلال الجدول 01 نلاحظ أن نسبة 80% من إجابات أفراد العينة تظن أن جائحة كورونا له دور في انتشار ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في حين أن نسبة 20% تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن جائحة كورونا ساهمت في انتشار ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية، وهو ما يبين مستوى الوعي لدى الرياضيين بضرورة الحفاظ على مستوى اللياقة في ظل انقطاع عن التدريب الذي حلفته الجائحة.

**السؤال الثاني:** هل زاد إقبال الأشخاص الرياضيين وغير الرياضيين على ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية؟

السؤال (02)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	كا <sup>2</sup>
	نعم	35	87.5%	0.875	0.5625
	لا	5	12.5%	0.125	0.5625

الجدول 02:



التمثيل البياني: (02)

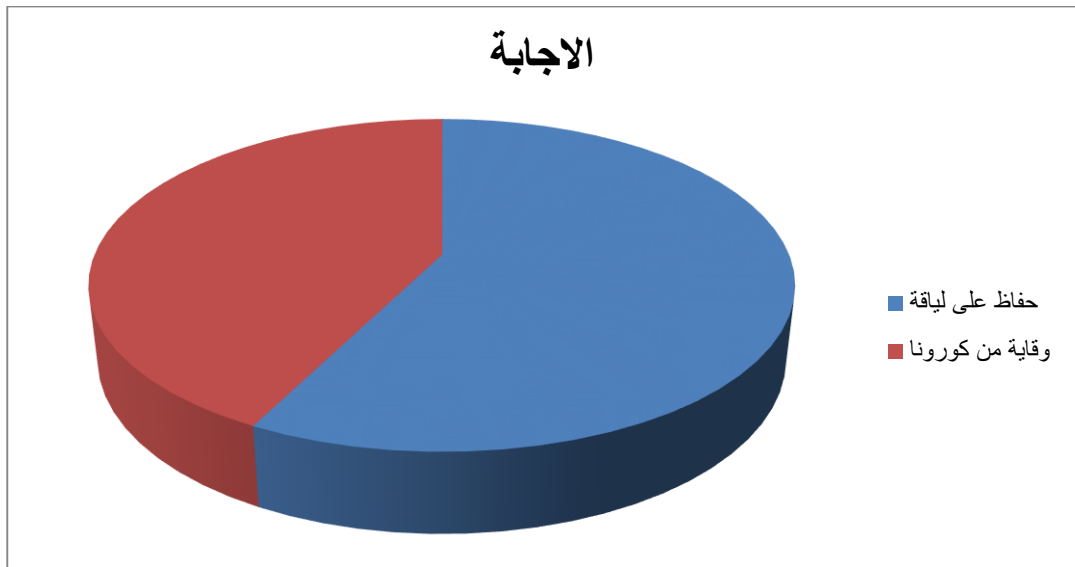
من خلال التمثيل البياني 02 نلاحظ أن نسبة 87.5% من إجابات أفراد العينة تظن أنه زاد إقبال الأشخاص الرياضيين وغير الرياضيين على ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في حين أن نسبة 12.5 % تظن عكس ذلك.

ومنه نستنتج أن زاد إقبال الأشخاص الرياضيين وغير الرياضيين على ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في جائحة كورونا وهذا للترفيه وقضاء أوقات الفراغ والمحافظة على اللياقة البدنية.

**السؤال الثالث:** في رأيك ما هي الدوافع وراء ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية؟

السؤال (03)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	$\chi^2$
	حفاظ على لياقة	23	%57.5	0.575	0.0225
	وقاية من كورونا	17	%42.5	0.425	0.0225

الجدول 03:



التمثيل البياني: (03)

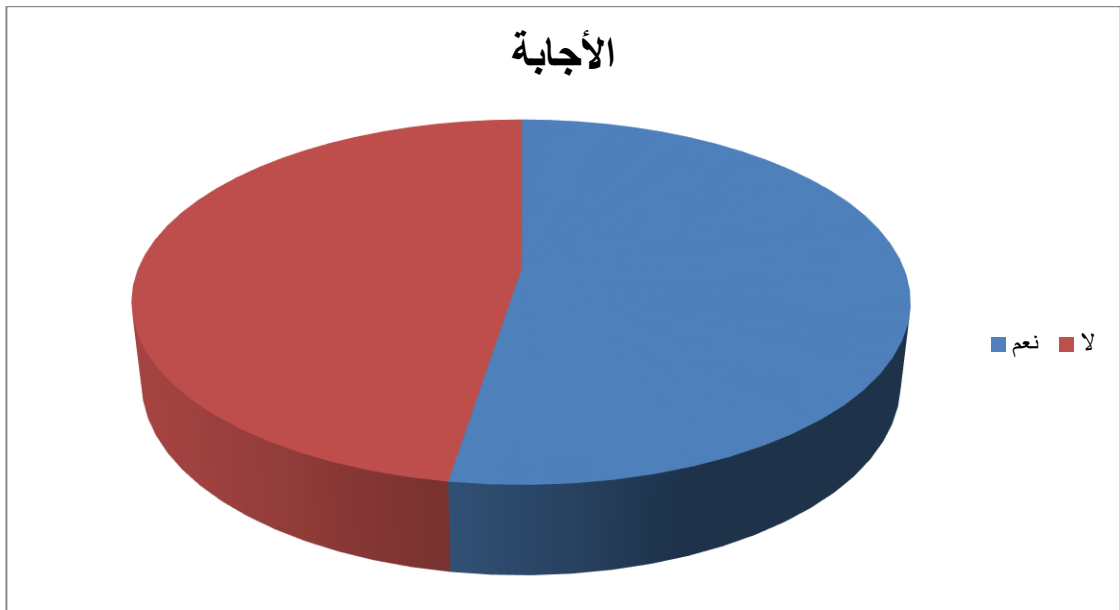
من خلال الجدول 03 نلاحظ أن نسبة 57.5% من إجابات أفراد العينة تظن أن الدوافع وراء ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية هو الحفاظ على لياقة الجسم في حين أن 42.5% ترى أن الدافع هو الوقاية من جائحة كورونا.

ومنه نستخلص أن الدوافع وراء ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية من أجل الحفاظ على اللياقة الجسمية والوقاية من جائحة كورونا لان النسب متقاربة وذلك عن طريق مواصلة الممارسة الرياضية الترويحية.

**السؤال الرابع:** هل لديك برنامج خاص تمارسه أثناء فترة الحجر الصحي؟

السؤال (04)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	$\chi^2$
	نعم	21	52.5	0.525	0.0025
	لا	19	47.5	0.475	0.0025

الجدول: 04



التمثيل البياني: (04)

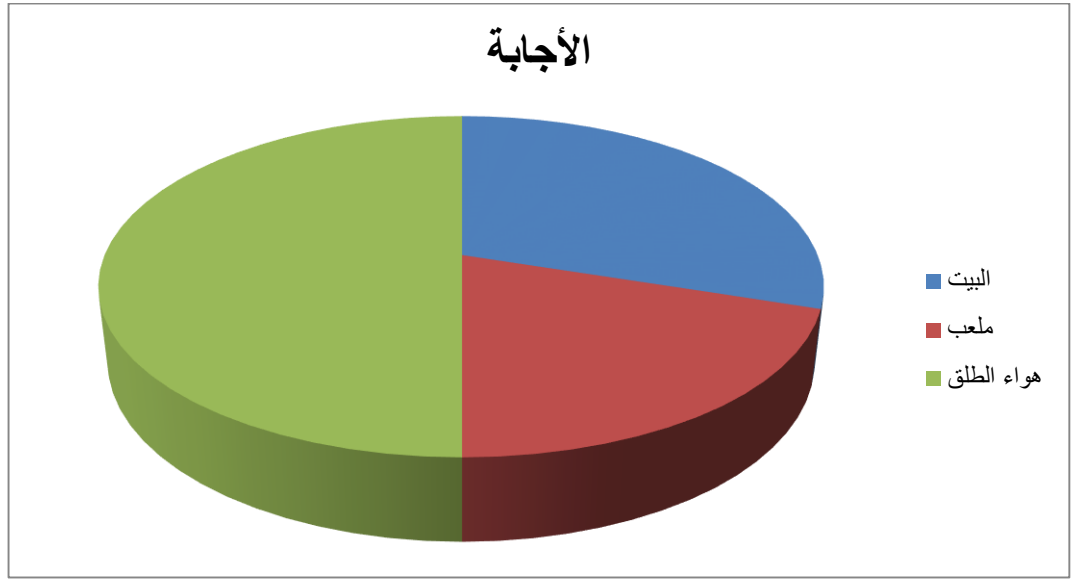
من خلال التمثيل البياني 04 نلاحظ أن نسبة 52.5 % من إجابات أفراد العينة تظن أن لهم برنامج رياضي خاص تمارسه أثناء فترة الحجر الصحي في حين أن نسبة 47.5% تظن عكس ذلك.

وبناء على هذا نستطيع القول أن لكل فرد برنامج رياضي خاص به يمارسه أثناء فترة الحجر الصحي، لأن ممارسة الرياضة في ظل هذه الظروف يجب أن تكون مقننة و مدروسة خاصة من ناحية الحمل التدريبي.

**السؤال الخامس:** أين تمارس نشاطك هذا؟

السؤال (05)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	$\chi^2$
	البيت	12	30	0.3	0.1
	ملعب	8	20	0.2	0.4
	هواء الطلق	20	50	0.5	0.25

الجدول: (05)



التمثيل البياني: (05)

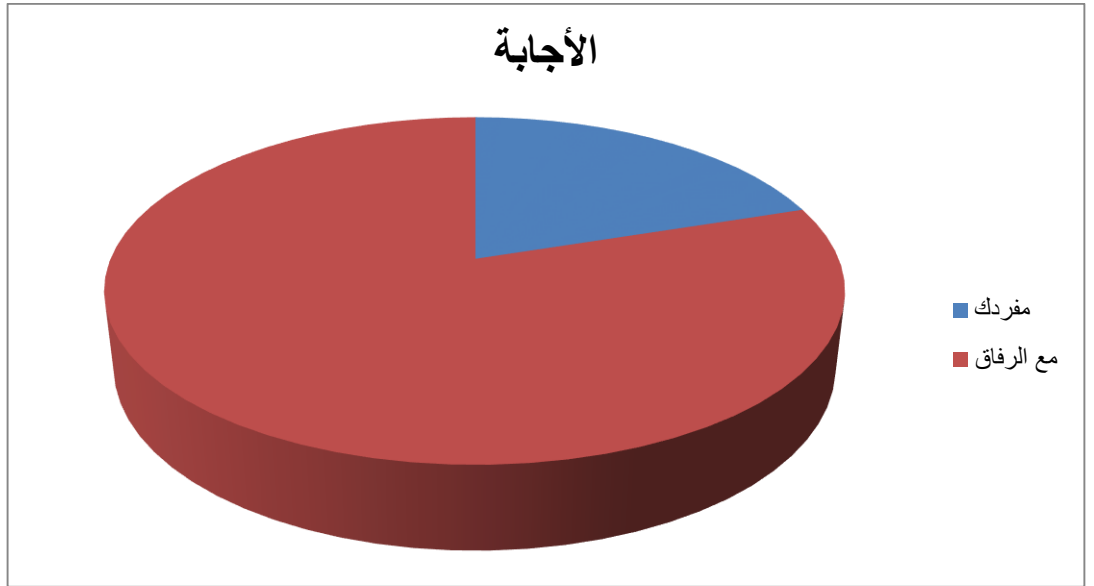
من خلال الجدول 05 نلاحظ أن نسبة 50% من إجابات أفراد العينة تظن أن ممارسة الرياضة في هواء الطلق في حين أن نسبة 30% تمارس الرياضة في البيت أما 20% الباقية تمارس الرياضة في ملعب.

ومنه نستنتج أن لكل فراد مكان خاص يمارس فيه الرياضة وأغلبية عينة البحث تمارس الرياضة في هواء الطلق، وبناء على هذه النتيجة يجب ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في ظل هذه الظروف في الأماكن المفتوحة التي تشمل الهواء الطلق مثل: الغابات، البحر...

**السؤال السادس:** هل تمارس الأنشطة الرياضية والترويحية بمفردك أو مع الرفاق؟

السؤال (06)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
	مفردك	8	%20	0.2	0.36
	مع الرفاق	32	%80	0.8	0.36

الجدول: (06)



التمثيل البياني: (06)

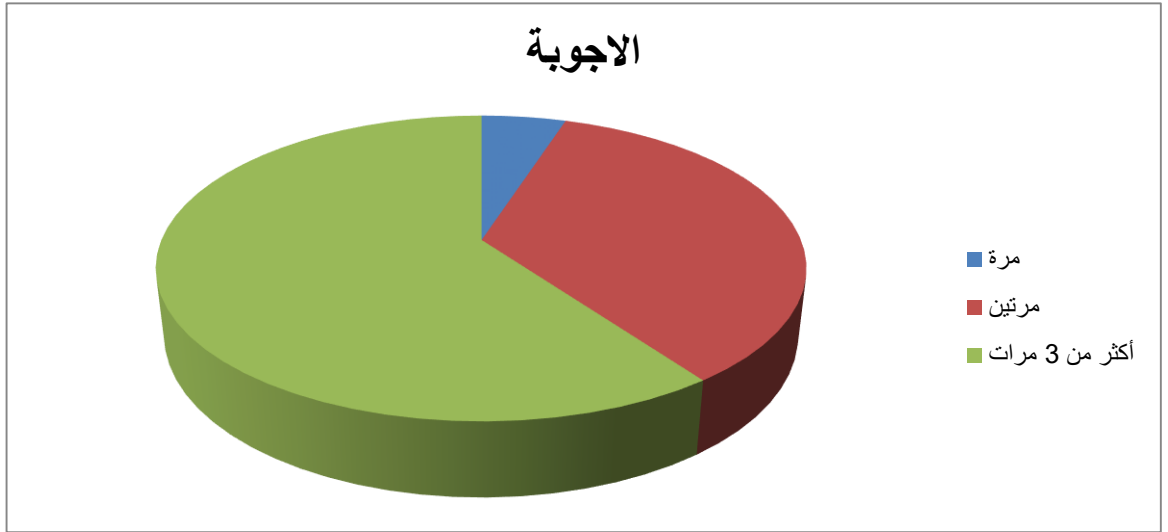
من خلال التمثيل البياني 06 نلاحظ أن نسبة % 80 إجابات أفراد العينة تظن أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية مع الرفاق في حين أن نسبة %20 تظن عكس ذلك.

إذا ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية مع الرفاق أفضل من ممارستها بمفردك، وهذا لعدم الشعور بالملل والترفيه مع الرفاق وقضاء الوقت سويا ولاكن مع مراعاة البروتوكول الصحي.

**السؤال السابع:** كم عدد الحصص الأسبوعية؟

السؤال (07)	الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
مرة	2	5%	0.05	0.7225	
مرتين	14	35%	0.35	0.0025	
أكثر من 3 مرات	24	60%	0.6	0.64	

الجدول: (07)



التمثيل البياني: (07)

من خلال الجدول 07 نلاحظ أن نسبة 60% إجابات أفراد العينة تظن أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية أكثر من 3 مرات في الأسبوع أما 35% تمارس

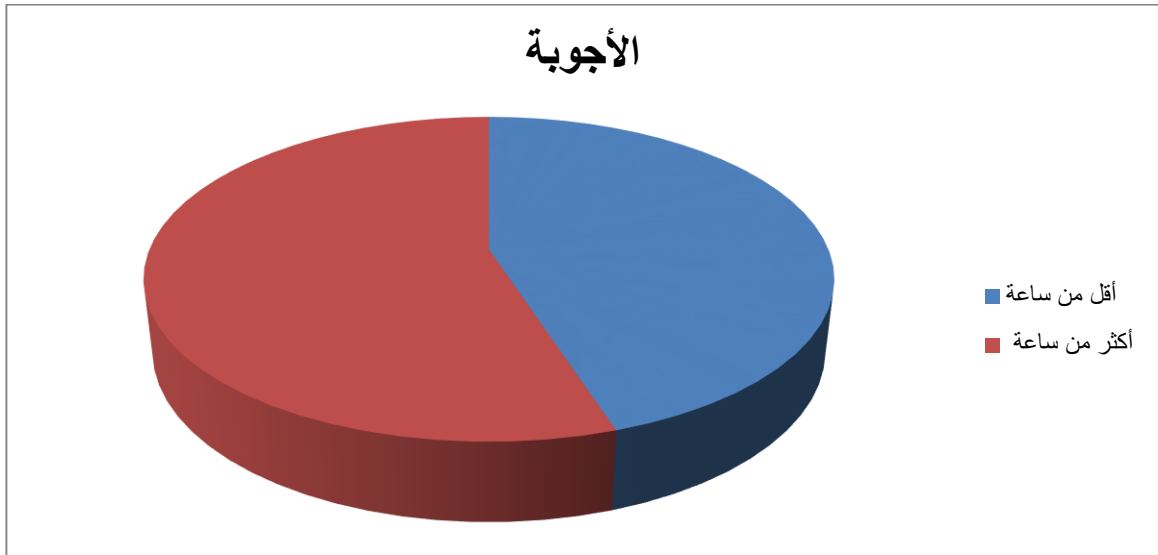
الأنشطة الرياضية والترويحية مرتين في الأسبوع في حين أن نسبة 5% من ممارسين الأنشطة الرياضية والترويحية تمارس مرة واحدة في الأسبوع.

ومنه نستنتج أنه يجب ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية أكثر من 3 مرات في الأسبوع وذلك للحفاظ على لياقة الجسم وسلامة الأجهزة الوظيفية، والوقاية من فيروس كوفيد19 عن طريق رفع المناعة بالممارسة الرياضية.

**السؤال الثامن:** ما هو حجم الساعي للحصة الواحدة؟

السؤال (08)	الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
	أقل من ساعة	18	45	0.45	0.01
	أكثر من ساعة	22	55	0.55	0.01

الجدول: (08)



التمثيل البياني: (08)

من خلال التمثيل البياني 08 نلاحظ أن نسبة 55% إجابات أفراد العينة تظن أن الحجم الساعي للحصة الواحدة يكون أكثر من ساعة في حين أن نسبة 45% تظن أن الحجم الساعي للحصة الواحدة أقل من ساعة.

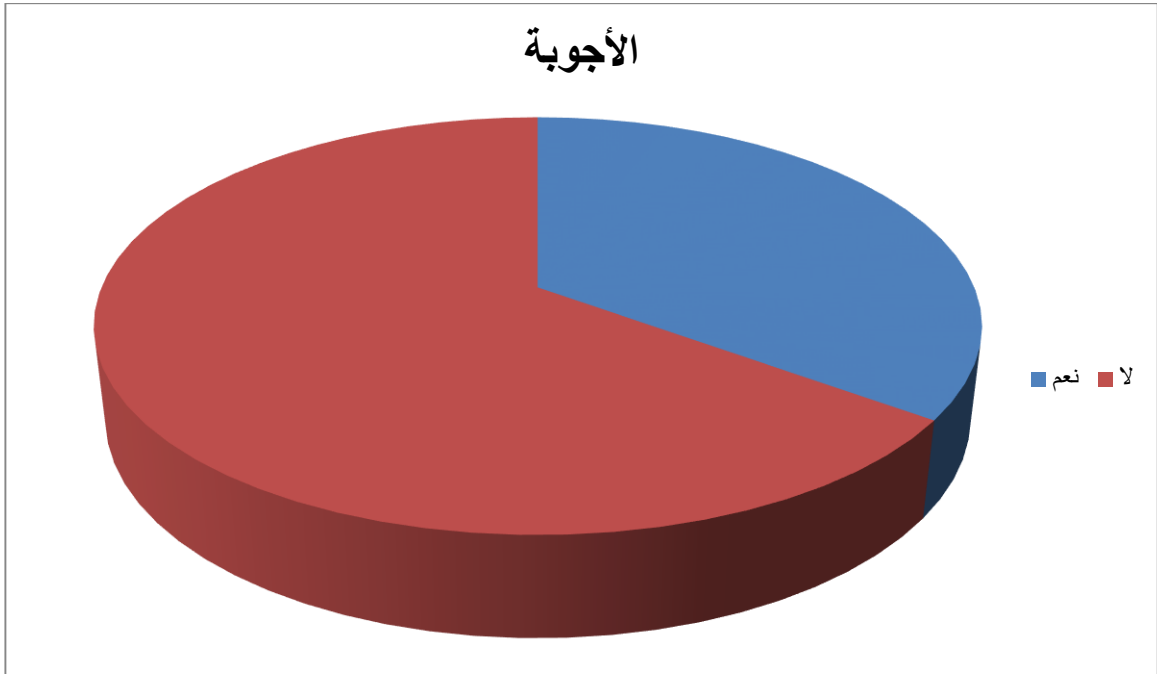
وعلی إثر هذه النتائج نستطیع القول انه یجب ان یكون الحجم الساعی للحصة الواحدة أكثر من ساعة، وهذا لأداء تمارین متنوعة ومختلفة تساهم فی رفع لیاقة الجسم والمحافظة علیها، والحفاظ علی سلامة عمل الأجهزة الوظيفیة ورفع المناعة.

## 2- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بغير الرياضيين:

**السؤال التاسع:** هل لديك معلومات حول منافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية على جسم الإنسان؟

السؤال (09)	الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	كا <sup>2</sup>
	نعم	14	35%	0.35	0.09
	لا	26	65%	0.65	0.09

الجدول 09:



التمثيل البياني: (09)

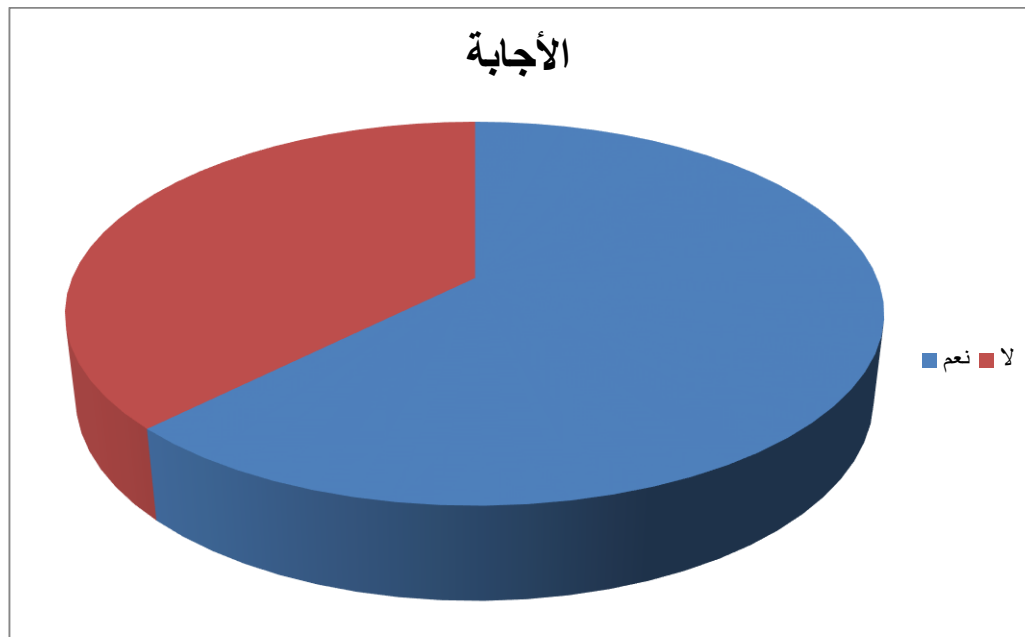
من خلال التمثيل البياني 09 نلاحظ أن نسبة 65% إجابات أفراد العينة تظن أن أغلب العينة لا تعرف معلومات حول منافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية على جسم الإنسان حين أن نسبة 35% تظن أنها تملك معلومات حول منافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية على جسم الإنسان.

ومنه نرى أن أغلبية الأفراد لا تعرف معلومات حول منافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية على جسم الإنسان وهذا لنقص الثقافة الفكرية وعدم الاهتمام بالممارسة الرياضية، ولهذا تجد الغير ممارسين للرياضة يعانون من أمراض مختلفة خاصة في وقتنا الراهن.

**السؤال العاشر:** هل ساهمت جائحة كورونا في انتشار الأنشطة الرياضية والترويحية؟

السؤال (10)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
	نعم	25	62.5	0.625	0.0625
	لا	15	37.5	0.375	0.0625

الجدول: (10)



التمثيل البياني: (10)

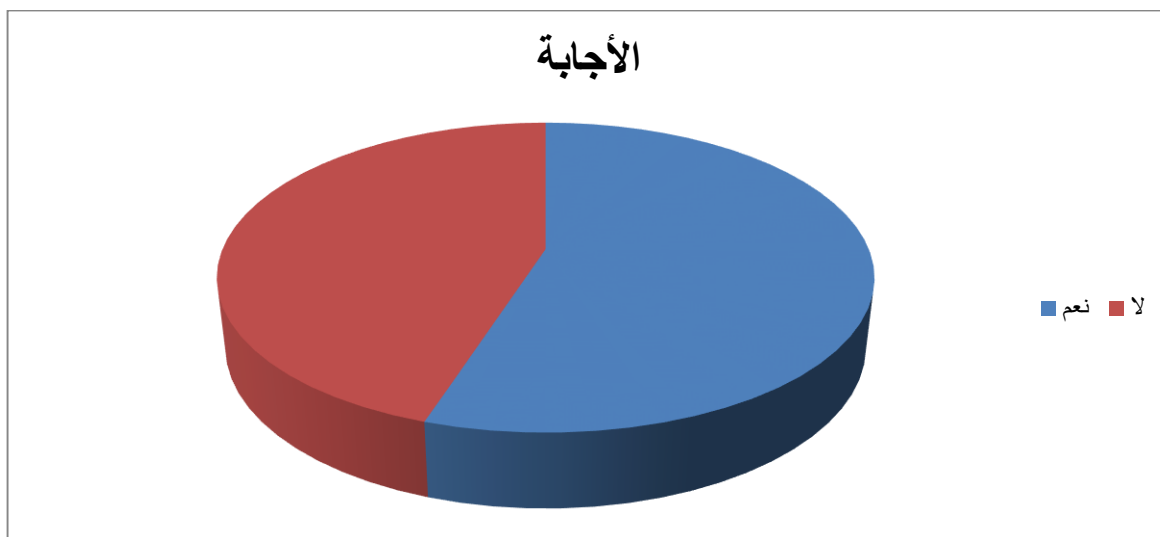
من خلال الجدول 10 نلاحظ أن نسبة 62.5% إجابات أفراد العينة تظن أن جائحة كورونا له دور في انتشار ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في حين أن نسبة 37.5% تظن عكس ذلك.

ومنه نستطيع القول إن جائحة كورونا ساهمت في انتشار ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية، حيث لوحظ انه زاد إقبال الناس على الذهاب للصالات الرياضية وقاعات كمال الأجسام... للممارسة ولم يقتصر الأمر على هذه الأماكن فقط بل وحتى الغابات والحدائق الصغير والبحر...

**السؤال الحادي عشر:** لديك برنامج خاص تمارسه أثناء فترة الحجر الصحي؟

السؤال (11)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
	نعم	22	55	0.55	0.01
	لا	18	45	0.45	0.01

الجدول: (11)



التمثيل البياني: (11)

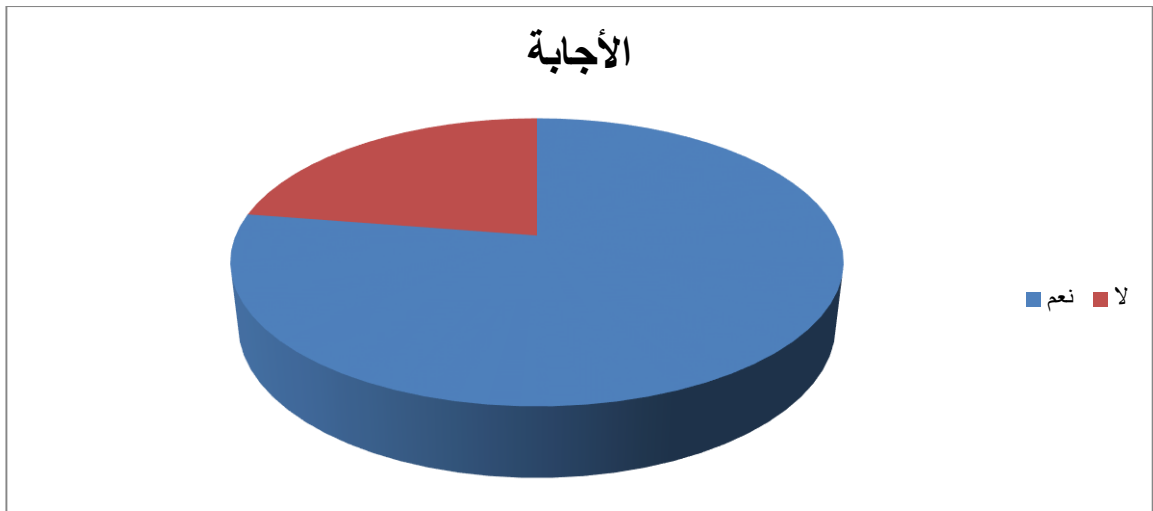
من خلال التمثيل البياني 11 نلاحظ أن نسبة 55 % من إجابات أفراد العينة تظن أن لهم برنامج رياضي خاص يمارسونه أثناء فترة الحجر الصحي في حين أن نسبة 45% تظن عكس ذلك.

ومنه نستخلص أنه لكل فرد برنامج رياضي خاص يمارسه أثناء فترة الحجر الصحي، لأن لكل فرد خصائص وظروف وقدرات خاصة به سواء كان رياضياً أو غير رياضياً.

**السؤال الثاني عشر:** هل يعتمد في برنامجك على أسس علمية وصحية؟

السؤال (12)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
	نعم	31	77.5	0.775	0.3025
	لا	9	22.5	0.225	0.3025

الجدول: (12)



التمثيل البياني: (12)

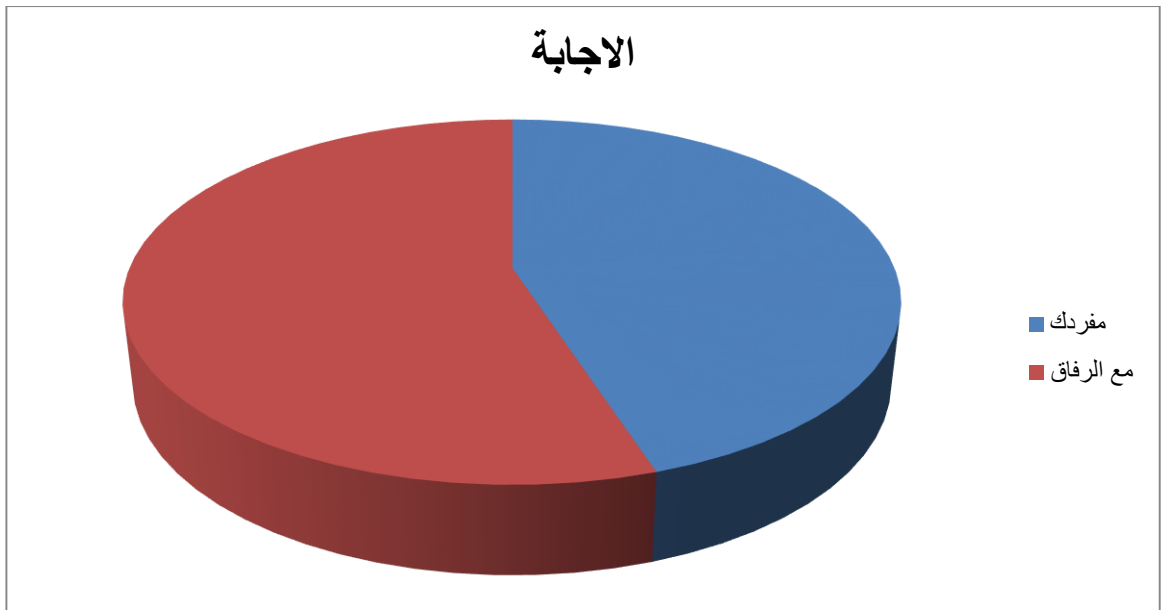
من خلال الجدول 12 نلاحظ أن نسبة 77.5 % من إجابات أفراد العينة تظن أنه تعتمد على أسس علمية وصحية في برنامجهم في حين أن نسبة 22.5% تظن عكس ذلك.

ومنه نصرح بان أغلبية الأفراد تعتمد على أسس علمية وصحية في البرامج التدريبية خاصة في ظل هذه الظروف، لان اي خطأ قد يكلف الكثير، كتدهور الحالة الصحية أو الإصابات...

**السؤال الثالث عشر:** هل تمارس الأنشطة الرياضية والترويحية بمفردك أو مع الرفاق؟

السؤال (13)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\sigma^2$
	مفردك	18	45	0.45	0.01
	مع الرفاق	22	55	0.55	0.01

الجدول: (13)



التمثيل البياني: (13)

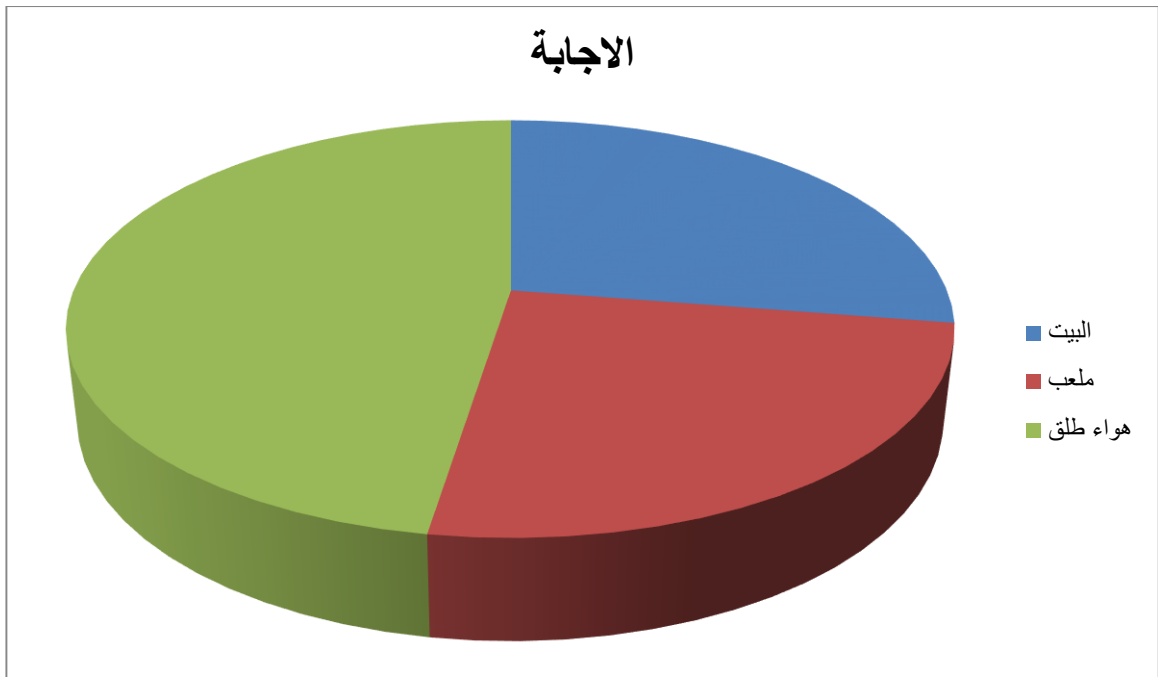
من خلال التمثيل البياني 13 نلاحظ أن نسبة 55 % إجابات أفراد العينة تظن أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية مع الرفاق في حين أن نسبة 45 % تظن عكس ذلك.

ومنه نستطيع القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية مع الرفاق أفضل من الممارسة بانفراد، وذلك للترفيه والترويح مع الرفاق وحتى يكون هناك أسلوب المنافسة للحصول على أداء جيد أثناء التدريب.

**السؤال الرابع عشر:** أين تمارس نشاطك هذا؟

السؤال (14)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\chi^2$
	البيت	11	27.5	0.275	0.03062
	ملعب	10	25	0.25	0.249
	هواء طلق	19	47.5	0.475	0.1806

الجدول: (14)



**التمثيل البياني: (14)**

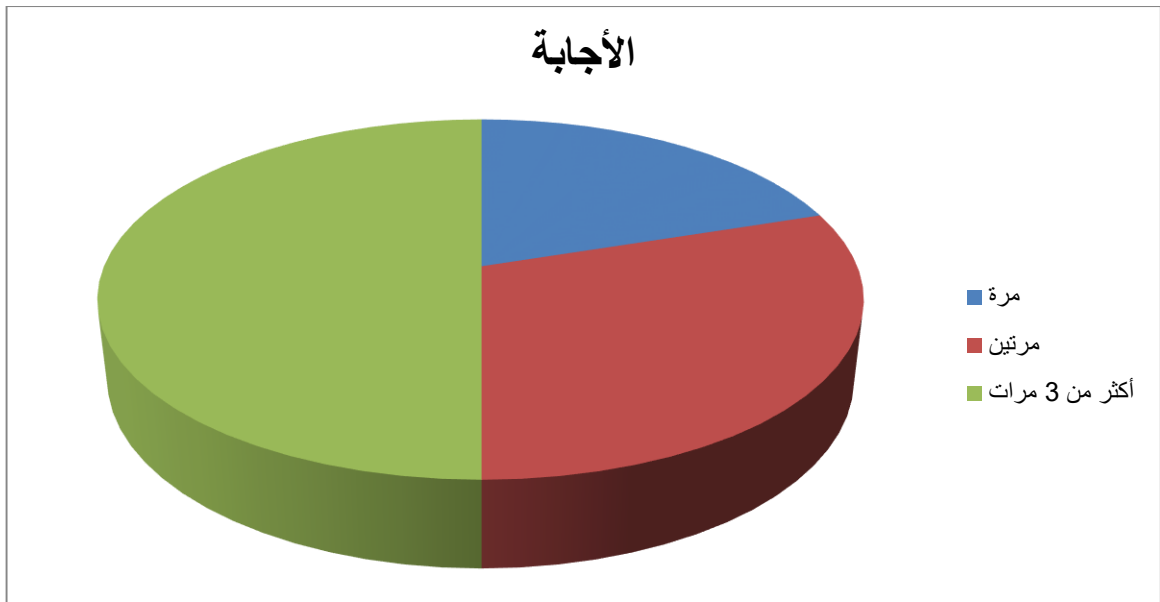
من خلال الجدول 14 نلاحظ أن نسبة 47.5% من إجابات أفراد العينة تظن أن ممارسة الرياضة في هواء الطلق في حين أن نسبة 27.5% تمارس الرياضة في البيت أما 25% الباقية تمارس الرياضة في ملعب.

إذا على إثر ما درس سابق نستنتج انه لكل فرد مكان خاص يمارس فيه الرياضة وأغلبية عينة البحث تمارس الرياضة في هواء الطلق، وذلك للحصول على الهواء النقي الذي يسهل عملية التنفس، والابتعاد عن الأماكن المكتظة خاصة في ظل هذه الظروف.

**السؤال الخامس عشر:** ما هي عدد مرات ممارستك الأنشطة الرياضية والترويحية في الأسبوع؟

السؤال (15)	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	متوسط الحسابي	$\Sigma f$
	مرة	8	20	0.2	0.159
	مرتين	12	30	0.3	0.64
	أكثر من 3 مرات	20	50	0.5	0.25

**الجدول: (15)**



### التمثيل البياني: (15)

من خلال التمثيل البياني 15 نلاحظ أن نسبة 50% إجابات أفراد العينة تظن أن ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية أكثر من 3مرات في الأسبوع أما 30% تمارس الأنشطة الرياضية والترويحية مرتين في الأسبوع في حين أن نسبة 20% من ممارسين الأنشطة الرياضية والترويحية تمارس مرة واحدة في الأسبوع.

ومنه نرى أن عدد الحصص الأسبوعية لممارسي الأنشطة الرياضية والترويحية يجب أن يكون أكثر من 3مرات، وذلك للمحافظة على البنية الجسمية ورفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق رفع مستوى عمل الأجهزة الوظيفية.

### 3-مناقشة الفرضيات:

#### مناقشة الفرضية الأولى:

- من خلال نتائج الجدول رقم (04 و11) تبين أن غالبية الممارسين كانوا يتبعون برامج تدريبية وهذا ما أكدته النتائج المبينة.

إذ تعتبر البرامج التدريبية الخاصة واحدة من بين الأساليب المتبعة لدى الرياضيين في الحفاظ على اللياقة البدنية أثناء فترات الانقطاع عن التدريبات أو فترات النقاهة بعد العودة من الإصابات وهذا تشير إليه العديد من الدراسات وهو حال افراد عينة الدراسة إذ تبين أن جلهم كانوا يعتمدون برامجا تدريبية خاصة.

ومنه بعد مقابلة النتائج بالفرضيات خاصة ما تعلق بالفرضية الأولى والتي تنص على عدم إتباع برامج مقننة من طرف الرياضيين.

وفي حدود دراستنا والنتائج المتحصل عليها في الجداول سابقة الذكر نقول إن الفرضية الأولى لم تتحقق.

#### مناقشة الفرضية الثانية:

-من خلال نتائج الجدول رقم (09 و12) تبين ان غالبية غير الرياضيين كانوا يمارسون الأنشطة الرياضية والترويحية بغرض كسب اللياقة البدنية ورفع مناعة الجسم.

اذ تساهم الأنشطة الرياضية والترويحية في رفع مناعة الجسم وذلك عن طريق رفع كفاءة عمل الأجهزة خاصة الجهاز المناعي، وتساهم في الوقاية من الإصابة بالفيروس والتقليل من خطورته، وهذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات السالفة الذكر.

ومنه بعد مقابلة النتائج بالفرضيات خاصة ما تعلق بالفرضية الثانية والتي تنص على ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية بغرض كسب اللياقة ورفع المناعة الجسم لدى غير الرياضيين.

وفي حدود دراستنا والنتائج المتحصل عليها في الجداول سابقة الذكر نقول إن الفرضية الثانية تحققت.

#### 4-الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي أثبتت ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية للرياضيين وغير الرياضيين لرفع مناعة الجسم ضد كوفيد 19 وهذا للوقاية من الإصابة بالمرض أو التقليل من خطورته على صحة الجسم، وفي ظل هذه الظروف العصيبة ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمله الأمر من أفراد رياضيين أو غير رياضيين نتمنى ان تؤخذ بعين الاعتبار وأن تجد أذانا صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف:

- إعطاء أهمية بالغة للأنشطة الرياضية والترفيهية عن طريق ممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على مناعة الجسم.

- ضرورة ممارسة هذه الأنشطة في الأماكن المفتوحة والهواء الطلق.

- ممارسة هذه الأنشطة مع الرفاق لعدم الشعور بالملل ولاكن مع مراعاة البروتوكول الصحي.

- الاعتماد على الأسس العلمية والصحية أثناء الممارسة.

- احترام عدد الحصص الأسبوعية وحجم كل حصة للممارسة.

## 5- الاستنتاج العام:

أصبحت المشاكل الاجتماعية و الصحية و النفسية و منها مشكل كوفيد19 الذي اقتصر على كل الفئات سواء مراهقين أو شيوخ... مشكل بالغ الأهمية، باعتباره مرض خطير يسبب للأفراد عند إصابتهم العزلة و الفشل و تدهور الحالة الصحية و قد يؤدي بهم إلى الموت وهذا بسبب تدهور مناعة الجسم و التأثير عليها، و لاكن يمكن رفع هذه المناعة و الحفاظ عليها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية من خلال التمارين الرياضية، فممارسة هذه التمارين بانتظام يقلل من فرص الوفاة بأكثر من الثلث كما يخفض احتمال الإصابة بالفيروس بنسبة 31 بالمئة ، كما أن ممارسة الرياضة ل 30 دقيقة يوميا أو 150 دقيقة أسبوعيا من شأنه أن يقوي جهاز المناعة، و تشمل الأنشطة الرياضية و الترويحية المشي و الجري و ركوب الدراجات، بالإضافة إلى تمارين تقوية العضلات، كما أن ممارسة هذه التمارين يجعل اللقاحات الواقية ضد كوفيد19 أكثر فعالية بنسبة 40 في المئة، حيث أن النشاط البدني يقوي خط الدفاع الأول لجهاز المناعة البشري، و تحديدا الخلايا المناعية و الأجسام المضادة.

ومن خلال كل ما قدمناه نستطيع القول إن ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية سواء للرياضيين أو غير الرياضيين تساهم في رفع مناعة الجسم ضد جائحة كورونا، وأننا من خلال هذا العرض البسيط حاولنا أن نقرب أو نعطي فكرة حول أهمية الأنشطة الرياضية و الترويحية في رفع مناعة الجسم ضد جائحة كورونا.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية سواء للرياضيين أو غير الرياضيين تساهم في رفع مناعة الجسم ضد جائحة كورونا.

# الملاحق

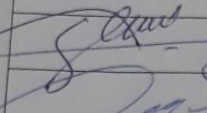
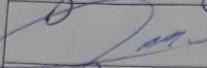
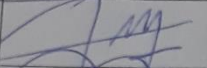
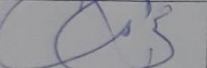
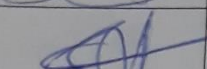
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية قسم التربية البدنية و الرياضية

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هتية الاختبارات راجين منكم الأعانة في إطار إنجاز مذكرة  
تخرج شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية بعنوان " ما هو تأثير ظاهرة كورونا  
على الرياضة الترويحية"

الأمضاء	الدرجة العلمية	الجامعة	الأستاذ	
	أ. م. أ.	مستغانم	لسنوسي عبد الكريم	1
	Pr	مستغانم	كوشوك صديقا	2
	أ. م. أ.	//	عمر أولاد كرج	3
	أ. م. أ.	//	م. م. بن حميد	4
	أ. م. أ.	//	دقيق حماد	5

تحت إشراف الدكتور :

د. حجار محمد

الطالب الباحث :

- بودبزة محمد الامين

- هاشمي محمد رمزي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

**استمارة البحث الموجهة الى عامة شرائح المجتمع:**

في إطار تحضير البحث المقدم لنيل شهادة الليسانس يشرفني أن تتعاونوا معنا لإتمام  
حيثيات الدراسة التي تدور حول موضوع: " دراسة مقارنة للدوافع ممارسة الرياضة  
بين الرياضيين وغير الرياضيين خلال فترة الحجر الصحي " راغبين أن تمدونا  
بمعلوماتكم التي تستهدف الدراسة وتخدم الموضوع.

**شكرا على مساعدتكم لنا مسبقا.**

بالنسبة للأشخاص الرياضيين:

المرحلة العمرية:

60-51     50-41     40-31     30-18

أكثر من 60

1- هل ساهمت جائحة كورونا في انتشار ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية

نعم -     لا -

2- هل زاد إقبال الأشخاص الرياضيين وغير الرياضيين على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية:

نعم -     لا -

3- في رأيك ما هي الدوافع وراء ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية

حفاظ على لياقة     من الوقاية

4- هل لديك برنامج خاص تمارسه أثناء فترة الحجر الصحي:

نعم -     لا -

5- أين تمارس نشاطك هذا؟

البيت -     ملعب -     هواء الطلق -

6- هل تمارس الأنشطة الرياضية والترفيهية

بمفردك -     مع الرفاق -

7- هل تأثر برنامجك الرياضي بعد غلق ملاعب وصالات الرياضة

نعم -     لا -

8- كم عدد الحصص الأسبوعية

مرة -     مرتين -     أكثر من 3 مرات -

9- ما هو حجم الساعي للحصة الواحدة

أقل من ساعة -     أكثر من ساعة -

بالنسبة للغير الرياضيين:

المرحلة العمرية:

60-51     50-41     40 -31     30-18  
 أكثر من 60

1- هل لديك معلومات حول منافع ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية على جسم الإنسان :

نعم     لا

وما هي ...؟

.....  
.....  
.....

3- هل ساهمت جائحة كورونا في انتشار الأنشطة الرياضية والترويحية

نعم     لا

4- هل تعتمد على برنامج خاص :    - نعم     - لا   

5- هل يعتمد في برنامجك على اسس علمية و صحية :

نعم     لا

6- هل تمارس الأنشطة الرياضية و الترويحية :

- بمفردك     - مع الرفاق

7- أين تمارس نشاطك هذا:

-هواء الطلق

-الملعب

-البيت

8- ما هي عدد مرات ممارستك الأنشطة الرياضية والترويحية في الأسبوع

أكثر من 3 مرات

مرتين

مرة واحدة