



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تأثير الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين

دراسة سيكولوجية لأربع حالات بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب : قوميدي محمد

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د/ غاني زينب	أستاذ محاضر (أ)	رئيسا
أ/ بن احمد قويدر	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
أ/ دويدي سامية	أستاذة مساعدة (أ)	مناقشا

السنة الجامعية 2021-2022



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي



تأثير الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين
دراسة سيكولوجية لأربع حالات بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب : قوميدي محمد

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د/ غاني زينب	أستاذ محاضر (أ)	رئيسا
أ/ بن احمد قويدر	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا
أ/ دويدي سامية	أستاذة مساعدة (أ)	مناقشا

السنة الجامعية 2021-2022.

تاريخ الإيداع 2022/09/20
إمضاء المشرف بعد الإطلاع على التصحيحات

أ.بن احمد قويدر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

رقم التسجيل الجامعي: A0307032665

الطالب(ة): قوميدي محمد

والصادرة بتاريخ: 2016/10/07

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 101210931

عن بلدية مستغانم. المسجل بكلية العلوم الاجتماعية / قسم: العلوم الاجتماعية / شعبة علم النفس
والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

تأثير الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين - دراسة سيكولوجية لأربع حالات بولاية مستغانم

أصرح بشرفي في أنني ألتم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية

حررت الوثيقة من طرف

السيدة: بلحاجي حفيظة

التاريخ:

إمضاء المعني
بشرفي

المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه
ع رئيس المجلس الشعبي البلدي
نظرا للمصداقية على شريطة الإمضاء
للسيد(ة)
مستغانم في:
رئيس المجلس الشعبي البلدي

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد الشواغل المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

الإهداء

الحمد لله الذي انعم علينا بنعمة العقل و الدين و هدانا
الى طريقه العلم
اهدني هذا العمل الى كل شخص اذاء لنا شمعة ففي
هذا الطريقه الى كل شخص علمنا حرفا..
اهدني هذا العمل الى اللذان زرعنا حب البحث ففي
نفسه و جعلني اؤمن بالعلم و العمل
الى روح ابي الغالي الى روح امي الغالية ..
اهدني هذا العمل لعائتي المغيرة اخواتي العزيزات
و زوجتي الغالية ..
اهدني هذا العمل لزميل امن بقدراتي و ساندني ففي
مهنتي اخي طالب ممد ..
و اليكم جميعا اساتذتي لانكم احببتمونا ففي هذا
الميدان و جعلتمونا نعيش لأجله ..

كلمة الشكر والتقدير

اتقدم بشكري الخالص الى استاذي الفاضل البروفيسور بن احمد قويدر على كل ما قدمه لي من دعم و توجيه و سهره على تنوير طريق البحث ، و اشكر جميع اساتذة قسم علم النفس اللذين كانوا لنا خير سند و لم يبخلوا علينا مما اتاهم الله من علم .
اتقدم بشكري الخالص لكل من رؤساء النوادي و المدربين على مساعدتهم في انجاز هذا البحث و الى جميع الرياضيين على اهتمامهم و احترافيتهم .
وأتوجه بشكري أيضا إلى أعضاء لجنة المناقشة لإطلاعهم على هذا العمل البسيط وتقييمهم بغرض توجيهه و تصحيحه وإيجازه

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة الى ان تكشف عن جانب اخر من الاثار النفسية التي خلفتها جائحة كوفيد 19 ، و من خلالها نحاول معرفة مدى تأثير الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين ، حيث انطلقت دراستنا من التساؤل التالي:

◀ هل اثر الحجر الصحي بشكل مباشر على الدافعية لدى الرياضيين ؟

و للإجابة على هذه الاشكالية قمنا بإجراء الدراسة على اربع حالات ذكور تتراوح اعمارهم من 18 سنة الى 39 سنة اثنان يمارسن رياضة فردية (الايكيدو) و اثنان رياضة جماعية (كرة اليد) معتمدين على المنهج العيادي و الاستعانة بالأدوات البحث الميداني المتمثلة في الملاحظة العيادية ، المقابلة العيادية و مقياس الدافعية الرياضية و في الاخير خلصت الدراسة الى ان الحجر الصحي اثر بشكل مباشر على الدافعية لدى الرياضيين و لا يوجد اي فرق بين الرياضة الممارسة سواء كانت فردية او جماعية .

الكلمات المفتاحية: الدافعية ، الحجر الصحي ، اختبار الدافعية الرياضية، جائحة كوفيد19 ،

الممارسة الرياضية.

Abstract

This study aims to reveal another aspect of the psychological effects of the Covid 19 pandemic, and through it we try to find out the extent of the impact of confinement on the motivation of athletes, as our study started from the following question:

- Did confinement directly affect the motivation of athletes?

In order to answer this problem, we conducted the study on four male cases ranging in age from 18 to 39 years, two practicing individual sports (Aikido) and two team sports (handball) relying on the clinical approach and using field research tools represented in clinical observation, interview Clinical and Sports Motivation Scale. Finally, the study concluded that confinement had a direct impact on the motivation of athletes, and there was no difference between practicing sports, whether individual or group.

Keywords: motivation, quarantine, motivation test, Covid 19 pandemic, sports.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
ت	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ج	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
1	مقدمة
مدخل الدراسة	
3	1. الإشكالية
4	2. فرضيات الدراسة
4	3. اهداف الدراسة
4	4. اسباب اختيار الموضوع
5	5. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
5	6. الدراسات السابقة
الفصل الاول الدافعية	
9	تمهيد
9	1. تعريف الدافعية
10	2. انواع الدافعية
10	3. خصائص الدافعية
11	4. نظريات الدافعية
11	5. المفاهيم المرتبطة بالدافعية
12	6. مفهوم الدافعية في مجال الرياضة
12	7. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
13	8. أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
14	الخلاصة

الفصل الثاني الحجر الصحي	
16	تمهيد
16	1. تعريف الحجر
16	2. الامتداد التاريخي للحجر الصحي
18	3. الحجر الصحي في ظل جائحة كوفيد 19
18	4. الحجر الصحي في الجزائر عقب انتشار فيروس كوفيد19
19	5. الآثار المترتبة على انتشار جائحة كورونا
21	6. الآثار النفسية للحجر الصحي
22	7. تداعيات الحجر الصحي على الرياضة الجزائرية
23	الخلاصة
الفصل الثالث الممارسة الرياضية	
25	تمهيد
25	1. تعريف الرياضة
26	2. تعريف الممارسة الرياضية
26	3. نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية
27	4. خصائص الممارسة الرياضية
28	5. انواع و تصنيفات الرياضة
29	6. الطبيعة الاجتماعية للرياضة
29	7. تاريخ الممارسة الرياضية في الجزائر
30	8. احصائيات حول المنشآت الرياضية الجزائرية
31	خلاصة
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
33	تمهيد
33	ا. الدراسة الإستطلاعية
33	1. حدود الدراسة الاستطلاعية
33	2. عينة الدراسة الاستطلاعية
34	3. ادوات الدراسة الاستطلاعية
34	ا. الدراسة الأساسية
34	1. منهج الدراسة الاساسية

35	2. ادوات الدراسة الاساسية
42	3. الحدود الدراسة الأساسية
42	خلاصة
الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشة الفرضيات	
ا. عرض نتائج حالات الدراسة	
44	1. الحالة الأولى
46	2. الحالة الثانية
47	3. الحالة الثالثة
49	4. الحالة الرابعة
ا. مناقشة الفرضيات في ضل النتائج	
51	1. مناقشة الفرضية العامة
52	2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
52	3. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
53	توصيات
53	صعوبات الدراسة
54	الخاتمة
56	قائمة المراجع
59	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول رقم (01) يبين خصائص حالات الدراسة الإستطلاعية	33
02	الجدول رقم (02) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس تقدير الدافعية	37
03	الجدول رقم (03): يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس تقدير الدافعية	37
04	الجدول رقم (04) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (ب - ع)	45
05	الجدول رقم (05) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (ب - م - ا)	46
06	الجدول رقم (06) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (ح - ع)	48
07	الجدول رقم (07) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (و - م)	50

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل يمثل المفاهيم الثلاث للرياضة	26

شهد العالم خلال العشر سنوات الاخير تحول كبير و تطورا غير مشهود في مختلف المجالات ، و ظهرت عادات جديدة و اكتسبت مختلف المجتمعات مفاهيم و سلوكيات لم تكن معهودا خصوصا مع النقلة النوعية التي وفرتها لنا تكنولوجيا الاتصالات و بالتحديد الانترنت و هذا ببروز مواقع التواصل الاجتماعي و تطور رهيب في التجارة الالكترونية حيث اصبح من السهل التسوق و اقتناء مختلف مستلزماتنا بدون التكلفة و الخروج من البيت ، مما اعطى مساحة كبيرة للممارسة الاجتماعية و الحريات. إلا ان هد التطور و الانتقال النوعي عرف صدمته الاولى بمطلع سنة 2020 حيث شهد العالم المعاصر سابقة بانتشار وباء فتاك اجبر ملايين البشر على تبني و تقبل سلوكيات و اجراءات جديدة قيدت حرياتهم و تنقلاتهم .

هذا التقييد المتمثل في الزامية احترام اجراءات الحجر ، الامتناع عن السفر سواء داخل البلاد او خارجها ، احترام مسافات التباعد الاجتماعي ، الزامية ارتداء الكمامات ، الانقطاع عن الزيارات العائلية و الاجتماعية كان بمثابة الخط الدفاع الاول الذي اتخذته المنظمة العالمية للصحة كإجراء ابيديميولوجي للحد من انتشار الوباء بين الدول و الافراد ، و بالفعل كان له اثر ايجابي بتفادي كارثة انسانية في بعض الدول ، و في المقابل كان له اثر كبير على مختلف الاصعدة .

و كان للرياضة حظ من هذه الاجراءات الاحترازية حيث تم ايقاف كل المنافسات الرياضية عبر المعمورة حتى تلك الرياضات التي تحظى بإقبال كبير و لها اثر اقتصادي مثل رياضة كرة القدم حيث سجلت الفيفا على سبيل المثال في سنة 2018 ارباح تقدر بازيد من 2.6 مليار دولار ، و جنت الليغا الاسبانية لوحدها خلال موسم 2017/2018 2.836 مليار يورو . فرغم كل هذه الارقام الكبيرة إلا ان الوضع الصحي لو يستثني الممارسات الرياضية فقامت مختلف الدول و الحكومات بتوقيف كل المنافسات كما سبق ذكره و كذلك تعليق التدريبات و التحضيرات البدنية، و اصدرت اللجنة الاولمبية الدولية قرار بتاجيل الالعاب الاولمبية المبرمجة في طوكيو (اليابان) الى غاية اشعار لاحق.

كل هذه الاجراءات الصارمة تبين مرة اخرى خطورة الوضع و جدية الموقف ، و كل تلك التصاريح الصادرة من طرف الهيئات الدولية كان لها اثر كبير في نفسية الاشخاص سواء كانوا رياضيين ام اشخاص عاديين . فأضحت الممارسة الرياضية معلقة لعدة اشهر لم يجد خلالها الممارسين الرياضيين ملجاء و حلا لتوقف المنافسة و التوقف عن التدريبات فكان اثر الجائحة ضعفين على الراضيين ، اثر يشمل جميع الاشخاص المتعرضين للوباء و اثر يخص الرياضيين بشكل منفرد ويشمل الخوف من التراجع في المستوى الرياضي ، فقدان روح المنافسة و تراجع الدافعية و الرغبة في المواصلة .

و من خلال دراستنا اردنا تسليط الضوء على مدى تأثير جائحة كوفيد 19 بالتحديد الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين الجزائريين و محاولة وعرفة درجة التأثير و كذلك الاختلافات بين الرياضات الفردية و الجماعية ، و لأجل هذا قمنا بتقسيم هد العمل الى جانبين : نظري و تطبيقي. الجانب النظري تضمن فصل مدخل الدراسة تناولنا فيه اشكالية البحث و فرضيات الدراسة كذلك بعض التعاريف الاجرائية و بعض الدراسات السابقة. ثم فصل عن لدافعية و تناولنا فيه تعرف الدافعية و انواعها و خصائصها و اهم النظريات المفسرة للدافعية ، الفصل الثاني من الجانب النظري كان للحجر الصحي حيث تطرقنا من خلاله الى تعريفه و امتداده التاريخي و صولا الى اثاره و تداعياته على الممارسة الرياضية . و اخر فصل في الجانب النظري كان حول الرياضة و الممارسة الرياضية ركزنا في هد الفصل على تاريخ الممارسة الرياضية في العالم بشكل عام و الجزائر خاصة ثم انواعها.

اما الجانب التطبيقي فاستوفى على فصلين (الرابع و الخامس) فالأول حول تحديد الاطار المنهجي للدراسة من حيث التطرق للدراسة الاستطلاعية و نتائجها تحديد الاختبار و شبكة المقابلات ثم الدراسة الاساسية و الحالات ، اما الفصل الثاني من الجانب التطبيقي شمل عرض النتائج و تحليلها ثم مناقشة فرضيات الدراسة و اقتراح جملة من التوصيات و بعض صعوبات الدراسة .

1. اشكالية البحث:

عرف العالم في مطلع سنة الفين و عشرون انتشار وباء كوفيد 19 الذي فرض على البشرية جمعا واقعا جديدا و غير كل موازين الصحة ، الاولويات و الممارسات اليومية سواء للشعوب او الحكومات ، ففرضت هاته الاخيرة مجموعة من الاجراءات للتقليل من حدة انتشار هذا المرض (باعتباره مرض سريع الانتشار بين الاشخاص).

من بين هذه الاجراءات فرض الحجر الصحي و المنزلي على دول بأكملها و مدن ، كان هذا الاجراء بمثابة سابقة في عصرنا الحالي ، باعتباره تقييدا للحريات الشخصية التي اصبحت حقا اساسيا بالنسبة للشعوب . حيث شهدت حركة تنقل الافراد و المعلومات خلال الخمسين سنة السابقة ارتفاعا كبيرا و اسقطت الكثير من الدول الاجراءات الادارية و الحدودية لتمكين مواطنيها و تسهيل حرية تنقلهم و انتقالهم من مدينة الى اخرى و حتى من دولة الى اخرى كما هو معمول به في الاتحاد الاوربي مثلا .

الجزائر كغيرها من الدول باشرت بإجراءات الحجر الصحي فور الاعلان عن الحالات الاولى للإصابة بهذا المرض حيث وضع هذا الاجراء المواطن بين حدين الاول احترام الحجر من اجل المحافظة على الصحة العامة والثاني وقائي اي حماية الافراد و المجتمع من انتشار الوباء و لتقليل من عدد الاصابات و بالتالي تقليل نسبة الوفيات و التمتع بحرية التنقل و مواصلة الحياة الاجتماعية التي عهدتها المواطن الجزائري ، خصوصا ان الوباء انتشر في مرحلة زمنية يعرف الجزائريون التنقل فيها بكثرة (العطل الموسمية ، شهر رمضان ، الاعياد الدينية) .

و باعتبار ان الحجر لم يقيد فقط حركة التنقل بل شمل كل الممارسات اليومية للفرد بما فيها الدراسة ، العمل ، التجارة و حتى الممارسات الرياضية سواء كانت ممارسات هاوية ام محترفة فتم إغلاق جميع المنشآت الرياضية من ملاعب ، مسابح ، قاعات رياضية مركبات ... الخ ، و كذلك تعليق التدريبات و المنافسات و من اهمها الرابطة الوطنية لكرة القدم و كأس الجمهورية . و بما ان الحجر الصحي استمر لعدة اشهر متتالية ادخل الكثير من الرياضيين بكل مستوياتهم في ازمة حيث اصبح من الصعب عليهم اللعب و التدريب من اجل المحافظة على اللياقة البدنية .

تقوم ممارسة الرياضة على مستوى تطور الدافعية لدى الرياضيين ، حيث يخلق لديهم حب المنافسة و الممارسة في إطار منظم ياخذ بعين الاعتبار التدريبات ، النشاطات الفردية و الجماعية حيث تنقسم الدافعية الى دافعية داخلية و خارجية.

لكن ما لحظناه بعد عودة التدريبات و الفتح التدريجي لمختلف المنشآت الرياضية تناقص عدد المقبلين على مختلف النشاطات الرياضية و انعكس ذلك على نتائج الفرق الوطنية المشاركة في مختلف المنافسات القارية و الدولية.

مما تبين تراجع الدافعية لممارسة الرياضة ما جعلنا نطرح الإشكالية التالية:

◀ هل اثر الحجر الصحي بشكل مباشر على الدافعية لدى الرياضيين ؟

في اطار هاته الاشكالية يمكن طرح بعض التساؤلات الفرعية و هي:

◆ هل التأثير راجع لانعدام فضائات الممارسة؟

◆ هل يوجد اختلاف في التأثير حسب نوع الممارسة الرياضية فردية كانت ام جماعية؟

2. فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

◀ نعم اثر الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين.

• الفرضيات الجزئية :

◆ غلق المنشآت و فضائات الممارسة اثر على التدريب التقني للرياضيين.

◆ لا يوجد اختلاف بين الرياضات الفردية و الجماعية من ناحية التاثر بالحجر الصحي.

3. اهداف الدراسة:

▪ معرفة العلاقة بين اثر الحجر الصحي و مستوى الدافعية لدى الرياضيين

▪ دراسة الاثار التي خلفتها جائحة كوفيد19 على فئة من المجتمع الجزائري ألا و هي فئة

الرياضيين

▪ معرفة مدى تأثير جائحة كوفيد19 بالأخص الحجر الصحي على النتائج الرياضية للرياضيين

الجزائريين.

4. اسباب اختيار الموضوع:

تمثلت الاسباب في مايلي:

▪ الرغبة في معرفة مختلف الجوانب التي اثرت فيها جائحة كوفيد 19 بشكل مباشرة او غير مباشر

لإثراء البحث في هذا الموضوع باعتباره جديد.

▪ المساهمة في ابراز اهمية علم النفس العيادي في مجال الممارسة الرياضية و البدنية و تسليط

الضوء على اهمية الاهتمام بالجانب النفسي في هذا المجال.

▪ رغبة ذاتية في توسيع رقعة الاهتمام بمجال الرياضة خصوصا بما يتعلق بالتحضير النفسي و التحفيز.

5. المفاهيم الاجرائية للدراسة:

- **الدافعية:** هي التعبيرات عن وصف المعاش اليومي خلال فترة الحجر.
- **الحجر الصحي:** هو النظام المفروض من قبل السلطة الوطنية في الفترة التي تتراوح من 15 الى 20 يوم على فترات محدودة تراعي فيها خصوصية الانتشار ة الخطورة .
- **الممارسة الرياضية:** هي كرة اليد او الرياضات القتالية التي يمارسها الفرد داخل فريق من اجل المنافسة الرياضية .

6. الدراسات السابقة:

▪ الدراسات التي تناولت الدافعية:

◀ **دراسة ربيعي محمد (2015)** الجزائر تحت عنوان تأثير الدافعية للتعلم على الفعالية الشخصية لدى الراشدين ، دراسة ميدانية حول تأثير أبعاد الفعالية الشخصية في نقل التكوين لعينة من إطارات البنوك الوطنية ، تهدف الدراسة الى دراسة علاقة الدافعية نحو التعلم بالفعالية الشخصية في نقل التعلم لدى عينة من الإطارات العاملين في القطاع البنكي . و التحقق من دور متغيرات السن ، الجنس ، المستوى الدراسي و التعليمي على الفعالية الشخصية حيث بلغ عدد أفراد العينة 154 وهم من مجموع العاملين في بنوك الغرب الجزائري حيث تم استعمال مقياس الفعالية الشخصية في نقل التعلم و مقياس الدافعية للتعلم في التكوين ، فتوصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً لدى أفراد العينة من العاملين في القطاع البنكي من حيث الفعالية الشخصية في نقل التعلم تعزى للمتغيرات الديموغرافية التالية (السن، الجنس، المستوى التعليمي) .

◀ **دراسة احمد بن قلاوز التواتي (2008)** الجزائر ، تحت عنوان السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و نصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى ، تهدف الدراسة لمعرفة سمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و نصف الطويلة للمستويات العالية والمنخفضة وعلاقتها بدافعية الانجاز في ألعاب القوى باستخدام مقياس تقدير الدافعية الرياضية و مقياس دافعية الانجاز الذي يتكون من بعدين هما : دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل ، وشملت عينة البحث 210 من عدائي المستويات العالية والمنخفضة (العادية) للمسافات الطويلة و نصف الطويلة لأندية الجزائرية لألعاب القوى. و كانت نتائج الدراسة كالاتي :

- يتميز عدائي المستويات العالية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة بالتقييم العالي في سمات (الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالي، واقعية التفكير، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين).

- يتميز عدائي المستويات العادية (المنخفضة) للمسافات الطويلة ونصف الطويلة بالتقييم العالي في سمات (العدوان، المسؤولية، القيادة، واقعية التفكير، الضمير الحي، الثقة بالآخرين)، وبالتقييم المنخفض في السمات (الحافز، التصميم، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالي، التدريبية).

◀ الدراسات التي تناولت النشاط الرياضي:

▪ **دراسة بخدة عبد العزيز و بوظيفور سعاد (2021) الجزائر،** تحت عنوان دور النشاط الرياضي التروحي في التخفيف من بعض الضغوطات النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لكوفيد 19 لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم، هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي التروحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل وباء كوفيد 19 لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ولتحقيق ذلك أستخدم المنهج الوصفي لأنه يتماشى وطبيعة هذا الموضوع، كما أستخدم إستبيان لقياس معوقات الصحة النفسية والمتمثلة في (الاكتئاب والقلق والوسواس القهري)، و من أجل التحقق من صحة الفرضيات تم توزيع مقياس معوقات الصحة النفسية الذي يقيس الاكتئاب و القلق و الوسواس القهري، بشكل مقصود على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية، و شملت العينة 312 طالب من الجنسين.

توصلت النتائج الى أن للنشاط الرياضي التروحي دور فعال في التقليل من معوقات الصحة النفسية عند الطلبة خلال مرحلة فيروس كورونا المستجد، إضافة إلى دورها الفعال في تحقيق التوازن النفسي و التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الانسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة.

▪ **دراسة مزيادي ياسر و عمراني احمد انيس (2020) الجزائر،** تحت عنوان تأثير الحجر الصحي على بعض الجوانب النفسية لدى رياضيي كمال الأجسام، و قد اجريت الدراسة على بعض رياضيي قاعات كمال الأجسام في مدينة قسنطينة. تهدف الدراسة الى التعرف على مدى تأثير رياضيي كمال الأجسام بتدابير الحجر الصحي، و ما قد يترتب عنه من آثار نفسية كالقلق و الضغوط النفسية، و التعرف على كيفية تعامل رياضيي كمال الأجسام مع تدابير الحجر الصحي المتخذة، شملت عينة الدراسة 150 من بينهم 18 اناث رياضيي ممارسة لرياضة كمال الاجسام بمدينة قسنطينة و اشارت النتائج الى أن الحجر الصحي في ظل جائحة كوفيد 19، قد سبب بعض الضغوط النفسية و زاد من

شدة القلق النفسي لدي رياضيي كمال الأجسام ، كما لم تتأثر الصلابة النفسية للرياضيين بتدابير الحجر الصحي المتخذة.

الفصل الأول الدافعية

تمهيد:

تشكل الدافعية موضوعا ذو أهمية في ميدان علم النفس باعتبارها مفهوما يجد أصوله في الحياة الغريزية للإنسان فأى سلوك صادر عن الفرد يتجسد من خلال سيروراتها .

فهي تلك القوة الذاتية التي تعمل على تحريك السلوك و توجيهه نحو تحقيق هدف معين ، لهذا اخذ موضوع الدافعية حيز كبير من الدراسات سواء في مجال علم النفس أو مجالات أخرى مثل التعليم و التدريب و الرياضة .

1. تعريف الدافعية:

يعود أصل كلمة الدافعية في اللغة العربية من كلمة دفع أي نحاه و أبعده و رده ، جمعا هي الدوافع و تعني أسافل الأرض السهلة هيت تندفع و تتجمع السيول أما الدافعية فهي الرغبة التي تؤثر في الفرد لكي يسلك سلوكا معيناً . (دار المشرق، 1986، صفحة 218).

أما اصطلاحاً نجد الدافع عند مصطفى عشوي على أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة (عشوي، مدخل الى علم النفس، 1990، صفحة 83) و يعرفها هنري بيرون على أنها عامل نفسي (شعوري أو لاشعوري) تضع الإنسان أو الحيوان في استعداد لانجاز بعض المهمات أو العمل على تحقيق هدف معين. (Piéron, 1979, p. 286) هي كذلك مجموعة من العوامل الديناميكية التي تحدد سلوك الفرد. (Sillamy, 1999, p. 173) ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي (فوزي، 2003، صفحة 81).

من خلال هذه التعريفات نستنتج أن الدافعية هي محرك للسلوك البشري فهي التي تدفع بالفرد الى انجاز عمل أو تحقيق هدف و السعي إلى البقاء و الديمومة .

2. انواع الدافعية:

1..2. **الدوافع الذاتية:** يتمثل الدافع الجوهري في الانخراط في نشاط من أجل متعة الانخراط فيه وإشباع المتعة الكامنة في المهمة نفسها. لزيادة الدافع الذاتي للمتعلمين، يجب إبطاء اهتمام خاص لأربعة مصادر مهمة:

- التحدي
- الفضول
- السيطرة
- الخيال (Malaise & Demierbe, 2018, p. 6)

2..2. **التحفيز الخارجي:** الدافع الخارجي هو الحاجة إلى التعزيزات. لا يزال البعض يعتقد أن التعزيز يزيد الدافع، لكن العديد من الدراسات، بما في ذلك تلك التي أجراها **هارلو**، تقول إن المكافآت أو أي شكل آخر من أشكال التحفيز الخارجي "يقتل" الدافع الداخلي.

ومع ذلك، لا يجب أن نتوقف عن منح المكافآت، ولكن احذر ببساطة حتى لا تقلل من الدافع الجوهري لمنح الحلوى لشخص لا يحتاج إلى إنجاز ما كان سيحققه دون أي شكل آخر من أشكال المكافأة! (Malaise & Demierbe, 2018, p. 7)

3. خصائص الدافعية:

من خصائص الدافعية مايلي:

- **الغرضية:** إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين، ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم إشباعه.
- **النشاط:** إذ يبذل الإنسان نشاط ذاتيا تلقائيا لإشباع الدافع، ويزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع.
- **الاستمرار:** يستمر نشاط الإنسان بوجه عام، حتى ينهي حالة التوتر التي أوجدها الدافع، و يعود إلى حالة الاتزان.
- **التنوع:** يأخذ الإنسان فيتنوع سلوكه و تغير أساليب نشاطه عندما لا يستطيع إشباع الدافع بطريق مباشر.
- **التحسن:** يتحسن سلوك الإنسان أثناء المحاولات لإشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق أغراضه عند تكرار المحاولات التالية.
- **التكيف الكلي:** يتطلب إشباع الدافع من الإنسان تكيفا كليا عاما، وليس في صورة تحريك جزئ صغير من الجسم، و يختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف أهمية الدافع و حيويته فكلما زادت قوة الدافع كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي.

- **تحقيق الغرض:** و يتم ذلك عندما يتوقف السلوك و عند تحقيق الغرض أو الهدف الذي كان الإنسان يرمي إلى تحقيقه، و حيث يتم إشباع الدافع و عندئذ يتوقف لسلوك . (الفقي، 2001، صفحة 167)

4. نظريات الدافعية:

هنالك اربع نظريات هامة و التي حاولت تفسير الدافعية :

4.1. نظرية التحليل النفسي : تعتبر بان الدافعية هي تعبير لاشعوري للربغبات الجنسية و العدوانية و التي يعبر عنها بطريقة صحيحة او في بعض الصور الرمزية مثل الأحلام.

4.2. النظرية الإنسانية: و تكمن أساسا في هرم الحاجيات الذي وضعه ماسلوا و تقوم هذه النظرية بتفسير الدافعية ارتكازا على تحقيق الحاجيات التي صنفت على شكل هرمي بحيث لا ينتقل من مستوى إلى آخر حتى يحدث إشباع و لو جزئي

4.3. نظرية التعلم الاجتماعي: تشير هذه النظرية إلى أن الإنسان كائن اجتماعي و أن التعلم من أهم مصادر الدافعية فيوجوده ضمن مجموعات يتأثر و يؤثر فيها ، و بالتالي يدفعه هذا إلى التنافس مع غيره و هذا بتكثيف الجهود من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة . (رمضان، 2008، الصفحات 100 - 101)

4.4. النظرية السلوكية: إن الدافعية حسب النظرية السلوكية تنشأ لدى الأفراد تكون نتيجة مثيرات داخلية أو خارجية، بحيث يصدر عن الفرد سلوكا أو نشاطا يمثل استجابة لهذه المثيرات، و تبعا لذلك يرى سكينر أن نتائج السلوك لا سيما التعزيزية منها تشكل حافزا أو دافعا يدفع الفرد للقيام بسلوك بكيفية معينة في موقف معين، وبالتالي فإن الحصول على مكافئات يعزز لديه الدافعية للحفاظ على هذه السلوكات أو تكرارها (السيكولوجيا، 2020)

5. المفاهيم المرتبطة بالدافعية:

هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بالدافعية أو ذات صلة بمفهوم الدافعية نذكر منها:

5.1. الرغبة : هي الشعور بالميل نحو أشخاص أو أشياء معينة ك رغبة الطفل في تقبيل أمه، و رغبة الطالب في إتقان نظرية النسبية، و رغبته في السفر إلى مكان معين، فالرغبة لا تنشأ عن حالة نقص أو اضطراب كما هو الحال في الحاجة، بل تنشأ من تفكير الفرد فيها أو تذكره إياها أو ادراكه للأشياء المرغوبة. (راجح، 2001، صفحة 70).

5.2. الحافز : وهي تعني في الغالب المثيرات الداخلية والنواحي العضوية التي تبدأ بالنشاط وتجعل الكائن الحي مستعدا للقيام باستجابات خاصة نحو موضوع معين في البيئة الخارجية أو البعد عن موضوع معين، و

يشعر الكائن بها مثل إحساسك بالضيق، التوتر، الألم عند الجوع و العطش، البرودة، السخونة ... الخ (ملحم، 2009، صفحة 199)

5.3. الباعث: هو موقف خارجي مادي أو اجتماعي يستجيب له الدافع و الطعام باعث يستجيب له دافع الجوع ، ووجود شخص اخر أو صرخته باعث اجتماعي يستجيب له الدافع الاجتماعي أو عاطفة الشفقة. (راجع، 2001، صفحة 70)

5.4. الحاجة: هي الحالة من النقص و العوز، الافتقار و اختلال التوازن تقترن بنوع من التوتر و الضيق و لا تلبث أن تزول الحاجة متى قضيت (الوافي، 2016، صفحة 72)

6. مفهوم الدافعية في مجال الرياضة:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .

6.1. شدة الجهد : يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

6.2. اتجاه الجهد : يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة الخ .

6.3. العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد : لاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب. (راتب، 1997، صفحة 42)

7. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

7.1. الحاجة للإنجاز : وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتحقق الرياضي.

7.2. ضبط النفس : اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

7.3. **التدريبية** : للاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين. (علاوي، 1998، الصفحات 27 - 28)

8. أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

8.1. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزلج على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد .

- تسجيل الأرقام والبطولات وأثبات التفوق وإحراز الفوز .

8.2. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا (علاوي، 1998، صفحة 208)

الخلاصة:

ترتبط الدافعية بعدة ميادين تطبيقية مثل التعلم، العمل و ميدان الممارسة الرياضية خصوصا لما يحتله هذ المجال من مكانة في مجتمعاتنا المعاصرة و اهتمام جميع فئات المجتمع به ، حيث أن المجال الرياضي أصبح الشغل الشاغل لعدة هيئات و منظمات ، إلا انه يعترضه في بعض الأحيان مجموعة من المعوقات تحول و الممارسة الرياضية الجيدة لتفرض علينا منطقتها و قانونها كذلك الذي شهده العالم خلال السنوات القليلة الماضية و كيف اثر بشكل مباشر على الدافعية في جميع المجالات و بالخصوص في المجال الرياضي.

الفصل الثاني الحجر الصحي

تمهيد:

في ظل انتشار جائحة وباء كورونا (كوفيد19) عاشت أغلب المجتمعات حالة من التوتر و القلق في عدة مجالات ، و تغير كبير في الأولويات بالنسبة لها ، ما جعلها تفرض إجراء الحجر الصحي و المنزلي على أفراد المجتمع ، كأحد عوامل السيطرة على انتشار هذا الوباء. لهذا استوجب على الافراد بالتخلي بروح المسؤولية والالتزام بها وهذا لا يتأتى إلا من خلال الوعي الاجتماعي الذي يولد بدوره ثقافة الحجر الصحي لدى الأفراد كونه من أهم متطلبات المحافظة على استقرار البناء الاجتماعي.

1. تعريف الحجر :

يعرف الحجر لغة على انه المنع و الدفع فيقال حجر عليه القاضي اي منعه من التصرف في ماله ، و تحجر على فلان أي ضيق عليه .و منه يستأصل لفظ المحجر و هو الحرم و منه المحجر الصحي حيث يقام المصابون بالأمراض الوبائية تحت المراقبة منعا لانتشار الوباء (دار المشرق، 1986، الصفحات 118 - 119).

و يستخدم في مجال الصحة العامة العزل والحجر الصحي لمنع انتشار الأمراض المعدية أثناء الأوبئة مثل متلازمة الجهاز التنفسي الحادة أو مرض السل أو أمراض معدية أخرى. وتتوقف مدة الحجر الصحي على الوقت الضروري لتوفير الحماية، في مواجهة خطر انتشار أمراض بعينها. ويشير الحجر الصحي في سياق الرعاية الصحية إلى مختلف الإجراءات الطبية المتبعة لإحباط انتشار العدوى التي قد تنتشر بالمستشفيات. حيث توجد صور مختلفة للحجر الصحي تستعمل اعتماداً على نمط العدوى والعوامل المتضمنة في انتشارها، وذلك بهدف مواجهة التشابه في عملية الانتشار عبر الجسيمات الهوائية أو القطرات، أو من عبر الاتصال عن طريق الجلد، أو من خلال الاتصال عن طريق سوائل الجسم. (ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، 2022)

2. الامتداد التاريخي للحجر الصحي:

يعود تاريخ الحجر الصحي إلى آلاف السنين، فالصينيون مثلاً يذكرون أن ظهور أول قانون للحجر الصحي والوقاية من الأوبئة يعود إلى عهد أسرة شانغ التي حكمت مناطق في وادي النهر الأصفر خلال الفترة ما بين عامي 1766 قبل الميلاد و 1122 قبل الميلاد ، حيث أدرك الناس في ذلك الوقت أن بعض الأمراض كانت تنتقل بالعدوى ، وأن عزل المصابين بها هو الحل الأفضل لعدم انتشارها بين الأصحاء (ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، 2022).

و شهد عام 1300 انطلاق عدد من الدول الأوروبية والآسيوية في فرض الحجر الصحي للمناطق المصابة من خلال تطويقها بالحراس المسلحين، وتتم إعادة أولئك الذين يلقي عليهم القبض وهم يفرون من المناطق المنكوبة في حالات عدة، يتم إعدامهم كتحذير للآخرين. وفي العام 1348 ومع انتشار الطاعون الأسود، أسست البندقية أول نظام مؤسسي للحجر الصحي في العالم، يمنح مجلسا مكونا من ثلاثة أفراد سلطة احتجاز السفن والشحنات والأفراد في بحيرة البندقية لمدة تصل إلى 40 يوما. وفي العام 1374 أصدر دوق ميلانو مرسوما يقضي بنقل جميع أولئك الذين يعانون من الطاعون خارج المدينة إلى حقل أو غابة حتى يتعافوا أو يموتوا.

و في العام 1878، دفع التفشي المستمر للحمى الصفراء الكونغرس إلى تمرير تشريع الحجر الصحي الفيدرالي، الذي ورغم أنه لا يتعارض مع حقوق الولايات إلا أنه مهد الطريق أمام التدخل الفيدرالي في أنشطة الحجر الصحي. (الأسود، 2020)

▪ **الحجر الصحي في الإسلام:** مما يؤسس به في الشريعة الإسلامية للحجر الصحي النهي عن الخروج من الأرض الموبوءة ، ومنع الدخول إليها وقاية، وهو إجراء له شواهد وأدلته في شريعة الإسلام، ومما يعتمد في ذلك من عموم الأدلة، قوله تعالى: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ} [البقرة: 195]، وقوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ} [النساء: 71] ، ووردت نصوص نبوية صريحة في الحجر الصحي، منها قول النبي صلى الله عليه وسلم : «فَرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ فَرَارِكُ مِنَ الْأَسَدِ» ، وقوله صلى الله عليه وسلم : «إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ [الطاعون] بَارِضٌ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فَرَارًا مِنْهُ». وهذا يعتبر تأسيساً صريحاً لمشروعية الحجر الصحي وأصله.

و استمر الصحابة رضوان الله عليهم في الوقاية وتوجيه المصاب بالمعدي من الأمراض إلى اعتزال الناس؛ فقد روى الإمام مالك بسنده أن عمر بن الخطاب مر بامرأة مجذومة وهي تطوف بالبيت، فقال لها: «يا أمة الله! لا تؤذِ الناس! لو جلست في بيتك!». فجلست.

وتم العمل بالحجر الصحي في مراحل مختلفة من التاريخ الإسلامي؛ فقد أقام الوليد بن عبد الملك الملاحي في أنحاء دولته وجمع إليها المجذومين وأجرى عليهم الأرزاق وقيل: هو أول من أقام الملاحي، وذكر الإمام ابن كثير أنه «أعطى المجذومين، وقال لهم: لا تسألوا الناس، وأعطى كل مقعد خادما، وكل ضرير قائدا» (القلالي)

3. الحجر الصحي في ظل جائحة كوفيد 19 :

في 30 جانفي من عام 2020 قرر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية ان مرض فيروس كورونا (كوفيد19) يشكل طارئاً من طوارئ الصحة العمومية التي تثير قلقاً دولياً ، و نظراً للتطور المستمر للوباء ، فان الدول الأعضاء تدرس الخيارات المتاحة للوقاية من دخول المرض إلى مناطق جديدة أو الحد من انتقاله من إنسان إلى آخر في المناطق التي يسري فيها الفيروس بالفعل.

و لهد الغرض و وفقاً لأحكام المادة 03 من اللوائح الصحية الدولية (2005) أصبح من الضروري فرض مجموعة من التدابير الوقائية للحد من انتشار الفيروس و هذا بفرض حجر صحي على الأفراد و تقييد حركتهم و تنقلاتهم وهم في حالة صحية جيدة.

في حالة اتخاذ قرار ينبغي للسلطات أن تكفل ما يلي:

- تهيئة المكان المناسب للحجر الصحي و توفير ما يكفي من إمدادات طوال فترة الحجر الصحي؛
- اتخاذ الحد الأدنى من تدابير الوقائية من العدو ومكافحتها؛
- مراعاة الحد الأدنى من متطلبات رصد الوضع الصحي للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي طوال فترته. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

4. الحجر الصحي في الجزائر عقب انتشار فيروس كوفيد19 :

بتاريخ 02 مارس 2020 و فور الإعلان عن ظهور أول حالة مصابة بفيروس كوفيد19 بالجزائر و تقشي المرض خصوصاً بولاية البليدة ، أصدرت الحكومة الجزائرية المرسوم التنفيذي رقم 20-69 المؤرخ في 26 رجب عام 1441 الموافق 21 مارس 2020 و المتعلق بالتدبير الوقائية من انتشار وباء فيروس كورونا(كوفيد19) و مكافحته (الجريدة الرسمية، 2020، صفحة 07) ، بحيث يحتوي هذا المرسوم 12 مادة تشمل جميع التدابير و الإجراءات القانونية التي من شأنها مواجهة الجائحة مثل منح العطل الاستثنائية للموظفين باستثناء قطاع الصحة ، الأمن ، الحماية المدنية، الاتصالات، غلق المدارس ، الجامعات و المساجد ، تعليق النقل بكل أشكاله.

حيث بدء تطبيق القانون على المدن الكبرى ليتم تعميمه على باقي التراب الوطني بشكل تدريجي ، حيث عرف الحجر الصحي بالجزائر تمديد لعدة مرات إلى غاية سنة 2021 و هذا تزامناً مع مختلف الموجات الوبائية .

5. الآثار المترتبة على انتشار جائحة كورونا:

لقد ترتب على جائحة كورونا العديد من الآثار الإيجابية والسلبية ، سنقوم بتحديدتها في العنصر ضمن نقطتين أساسيتين:

1.5. الآثار الإيجابية:

- رفع روح المواطنة وایادة قيم التضامن والعمل التشاركي بين كافة القطاعات يساعد على بروز نموذج تنموي جديد.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية و سيادة مظاهر التضامن الأسري ، مع محاولة استغلا الحجر في المنزلي في الإبداع، التي تدل على مظاهر الوعي الشبابي كإنتاج فيديوهات وتنظيم مسابقات (الوباء لا يهزنا بمبادرة الكشافة الإسلامية الجزائرية).
- انتعاش بعض القطاعات التي كانت مهمشة على حساب قطاعات أخرى كقطاع الاتصالات وتعميم استعمال تكنولوجيات الإعلام والاتصال وارتفاع معدل استعمال الانترنت في قطاع الصحة وتشجيع المنتجات الصيدلانية.
- في ظل تدابير الحجر المنزلي والقيود المفروضة لمنع التجمعات، أصبح التسوق عبر الانترنت هو الملجأ الوحيد للمواطنين، هذا الأمر الذي ساهم في انتشار التجارة الإلكترونية في أوساط المجتمع الجزائري، وتعلم قواعد التعاقد الإلكتروني.
- لقد أدت جائحة كورونا إلى بروز صناعات محلية، وذلك بتوجه الدولة نحو إتاحة الفرصة للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، قصد تفعيل الإنتاج الوطني من طرف مصانع ومقاولات وطنية محلية مهمتها تصنيع المعدات والأدوات الطبية، وأجهزة التنفس والتعقيم، اقتصرت في هذه الظرفية على الإنتاج الداخلي لتزويد السوق الوطنية ولتحقيق الاكتفاء الذاتي.
- من قرارات الحكومة المتخذة بتاريخ 31 أبريل 2020 تشجيع المؤسسات الناشئة قصد تثمين مجهودات الشباب لإنتاج وسائل مبتكرة حول مكافحة وباء كورونا. قابلة للتجسيد السريع، وذلك في ظل بروز مبادرات فردية تعكس إبداعات الشباب سواءً الابتكارات المقدمة في مجال المستلزمات الطبية، أو إطلاق برمجيات رقمنة لقطاع الصحة (تطبيقات خاصة بالكشف والتشخيص عن بعد منصات للتعليم عن بعد منصات للتبرع الإلكتروني....)
- وكأهم وجه إيجابي على المستوى العالمي الذي برز في الآونة الأخيرة من منظورنا الذي كان كنتيجة لانتشار وباء كورونا، توحيد موقف الدول المنتجة للنفط المتجسد في قرار منظمة الأوبك

المعلن عنه بتاريخ 05 مارس 2020 والقاضي بتخفيض معدل الإنتاج، الذي كان كنتيجة حتمية لمواجهة أزمة تدني أسعار النفط بشكل غير مسبوق، وذلك قصد تحقيق التوازن بين الطلب الذي يتراجع والعرض الذي يتضخم، فانخفاض سعر البترول يؤدي إلى انخفاض العائدات الحكومية بالنسبة للدول التي تعتمد على عائدات البترول بالدرجة الأولى وهو ما شكل أزمة بالنسبة للدول المنتجة استدعت منهم ضرورة اتخاذ مثل هذا القرار.

2.5. الآثار السلبية:

لقد كانت للتدابير المتخذة لاحتواء الأزمة والحد من انتشار الوباء العديد من المظاهر السلبية العالمية والمحلية منها على حد سواء نوجزها في النقاط التالية:

- بروز ظاهرة صراعات القوى العظمى على استيراد اللوازم الطبية لمواجهة الوباء من الصين التي تعتبر مصدرا للمواد الأولية ، هذا الأمر الذي أدى بدوره إلى المطالبة بالتوزيع المنصف لوسائل التشخيص والعلاج واللقاحات الجديدة لمواجهة الفيروس.
- تزايد أزمة الديون وقلّة الإنتاج مما يؤدي إلى الكساد وعجز في الدخل العالمي. وذلك في ظل بروز ثلاثة ظواهر أساسية (توقف الإنتاج ، توقف التصدير والتوريد ، تراجع حجم الطلب) .
- الأزمة مست آثارها السلبية بالدرجة الأولى صنفين من الدول الصنف الأول يتمثل في الدول المصنعة التي أصبحت تعاني من التكدس لإيقاف عمليات الاستيراد و التصدير وبالتالي إحداث تغييرات في بنية النظام الاقتصادي العالمي ، أما الصنف الثاني فقد مس الدول التي تعتمد على النشاط السياحي كمصدر للدخل القومي، إذ أن هذه الدول عانت من سرعة انتشار الوباء في بدايته لتواجد المغتربين من جهة كما عانت من انخفاض المدخول من جهة أخرى.
- أما على المستوى المحلي فنجد أن الدولة الجزائرية قد شهدت ظاهرتين سلبيتين متناقضتين الأولى تتمثل في بروز ظاهرة الاحتكار لدى التجار وارتفاع أسعار المواد الضرورية لمعيشة المواطن، هذه الظاهرة أدت إلى تهافت المستهلكين على عملية الشراء من أجل التخزين والادخار، مما أدى إلى بروز الظاهرة الثانية والمتمثلة في إقبال المواطنين على الشراء و سوء ترشيد سلوكيات الفرد الجزائري الشرائية وبالتالي عدم التوازن بين معدل المواد المتوفرة وكمية المواد المستهلكة.
- في ظل الانتشار السريع للوباء وجدت الدولة نفاها مطالبة بتوقيف الكثير من الأنشطة الاقتصادية والحد من حركة المواطنين، هذا الأمر الذي أدى بها إلى تراجع غير مسبوق في

الإيرادات، وهو ما جعلها مطالبة بمزيد من الإنفاق، لمعالجة الخلل العميق في الدورة الاقتصادية، الناتج عن الغلق وتعويض كافة الفئات المتضررة .

■ تعتبر أكثر فئة متضررة من الوباء ومن الإجراءات المتخذة للحد من انتشاره، أصحاب المهن الحرة (ذوي الدخل البسيط وذوي الدخل اليومي) لانعدام مصدر التمويل كأساس لاستمرارية حياتهم اليومية.

■ تراجع الوضع المالي لكل مواطن سواء كان عامل أو بدون عمل، مما أدى إلى زيادة أخذ التدابير الاحتياطية، ومحاولة المحافظة على المدخول المالي، والبحث عن طرق تمويلية بديلة.

■ أيضا من أهم الآثار المترتبة على انتشار جائحة كورونا فقدان الأمن الاجتماعي، والاضطرابات النفسية الناجمة عن هول الأخبار المنتشرة. (كلاش، بلجراف، و مستاوي، 2020، الصفحات

(153 - 151)

6. الآثار النفسية للحجر الصحي:

يمكن ذكر سلسلة من الاضطرابات النفسية للسكان تحت الحجر الصحي، أولها يتعلق بطول مدة الحجر الصحي: "تصبح أعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD) أعلى بشكل ملحوظ عندما تستمر أكثر من 10 أيام. أضف إلى هذا عامل الخوف من التعرض للعدوى والإحباط و الملل، فضلا عن نقص المعدات و المعلومات ، و لكن أيضا فقدان الدخل ووصم أولئك المحجوزين.

يؤدي فقدان السلوكيات اليومية المعتادة وتقليل الاتصال البشري إلى الشعور بالملل و الإحباط والقلق. لذلك من المهم الحفاظ على إيقاع يومي على الرغم من كل شيء، لتنظيم روتين جديد في المنزل. في غياب الأقارب والاتصال بهم، يلعب دمج مجموعة دعم دور مشابه حيث الحظ الباحثون أن الأشخاص غير القادرين على تنشيط شبكتهم الاتصالية هم أكثر قلقا أثناء الحجر الصحي وفي محنة على المدى الطويل.

كذلك هناك تداعيات على الصحة النفسية بعد الحجر الصحي، حيث لوحظ مواصلة العديد ممن كانوا تحت الحجر في سلوكيات التجنب. بالنسبة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، مثل تقليل الاتصال المباشر مع المرضى كما هو الحال في نتائج دراسة على الأشخاص الذين تم عزلهم بسبب الاتصال المحتمل للساسرس إلى أن 54% من الأشخاص الذين تم عزلهم تجنبوا الأشخاص الذين كانوا يسعلون أو يعطسون ، و 26% تجنبوا الأماكن المغلقة المزدحمة ، و 21% تجنبوا جميع الأماكن العامة في الأسابيع التي تلي فترة الحجر الصحي.

و أفادت دراسة كيفية ان العديد من المشاركين وصفوا التغييرات السلوكية طويلة المدى بعد فترة الحجر الصحي ، مثل غسل اليدين و تجنب الزحام ، و بالنسبة للبعض تأخر العودة للحياة الطبيعية لعدة أشهر (برقوق و بورزوق، 2020، الصفحات 219- 220)

7. تداعيات الحجر الصحي على الرياضة الجزائرية:

منذ الإعلان الرسمي و صدور المرسوم التنفيذي رقم 20-69 المتعلق بالتدبير الوقائية من انتشار وباء فيروس كورونا(كوفيد19) و مكافحته أصدرت وزارة الشباب و الرياضة مجموعة من البيانات الصحفية و المتمثلة في قرارات تهدف إلى الوقاية من انتشار الوباء و هي:

- 10 مارس 2020، اجراء جميع المسابقات الرياضية الوطنية بدون جمهور إلى غاية 31 مارس، بالإضافة إلى تأجيل جميع الأحداث الرياضية الدولية المخطط لها في الجزائر باستثناء المسابقات التأهيلية للمسابقات الدولية والقارية والإقليمية.
- 15 مارس 2020 غلق كل المنشآت الرياضية و المؤسسات الشبانية و الترفيهية تعليق جميع الأحداث الرياضية، في جميع التخصصات دون استثناء، حتى 19 أبريل.
- 18 افريل ، 29 افريل و 14 ماي 2020 أصدرت الوزارة بيانات بخصوص تمديد الإجراءات الاحترازية .
- 14 جوان 2020 استئناف العمل بالمصالح الوزارية و كذلك مديريات الشباب و الرياضة للولايات و هذا برفع إجراء وضع 50 بالمئة من المستخدمين في عطلة استثنائية.
- 09 جويلية 2020 بيان حول الاستئناف في التدريبات الرياضية للرياضيين و الفرق المتنافسة للتأهل للألعاب الاولمبية طوكيو 2021، و المواصلة في تعليق كل المنافسات الرياضية.
- 10 سبتمبر 2020 بيان حول استئناف النشاطات الرياضية و هذا يخص الاختصاصات الرياضية الجماعية المعنية بالمنافسات الدولية ، الأنشطة الرياضية تحت مائئة ، تدريبات نوادي كرة القدم للرابطة الاحترافية الأولى و بعدها استئناف بطولة الرابطة الاحترافية الأولى لكرة القدم ابتداء من الجمعة 20 نوفمبر 2020 ، و هذا بإتباع بروتوكول صارم تحت إشراف المركز الوطني للطب الرياضي. (وزارة الشباب و الرياضة، 2022)

الخلاصة:

إن جائحة كورونا (كوفيد19) فرضت على العالم منطلقا جديدا لم تعهده البشرية خصوصا في ظل اتساع رقعة الحريات الفردية ، ليتم فرض واقع جديد أساسه السلامة العامة التي استوجبت فرض حجر كلي في بعض المناطق و حجر جزئي في أخرى و تقليص للحريات الفردية و تغير جذري في الممارسات اليومية خصوصا كل ما يتعلق بمجال الرياضة سواء بمشاهدتها و إتباع أخبارها أو الممارسة الرياضة أين لم يعد لمختلف الرياضيين متسع سواء للتحضير البدني أو التقني.

الفصل الثالث

الممارسة الرياضية

تمهيد:

اصبح الرياضة تحتل مرتبة راقية في مجتمعاتنا المعاصرة ، و اوضحت المنظمات الحكومية و الخاصة تعبير لها اهتماما كبيرا سواء من تخصيص ميزانيات كبيرة لتشييد منشآت او رعاية تظاهرات او فرق رياضية . و لم يقتصر هذا الاهتمام فقط على المؤسسات بل اتسعت رقعته الى الافراد من خلال الممارسة الرياضية اليومية او متابعة النشاطات و الدورات الرياضية حيث انتعش سوق الرياضة و اخذ توجهها احترافيا لتزايد الاهتمام البالغ فيه فأصبح الشغل الشاغل لعدة حكومات و هيئات . فتعدت ممارسة الرياضة المستوى الهواوي لتصبح نمط حياة لكثير من الافراد و هذا لارتفاع الوعي الصحي للمجتمعات .

1. تعريف الرياضة:

حسب معجم اللغو العربية تجد كلمة الرياضة مصدرها من فعل راض اي ذلل المهر و طوعه ، فهي إعمال عضلات الجسم لتقويتها و تهذيب الاخلاق النفسية (المنجد، 1986، صفحة 287) اصطلاحا عرفت الرياضة عبر المائة عام المنصرمة ثلاثة مفاهيم أساسية تبنها أغلب الباحث و المؤلفين ؛ وأصبحت متداولة في مجال الدراسة الاجتماعية الرياضة ؛ و هي: اللعب Play ، الألعاب Games ، الرياضة Sport . و قدم لوي (LOY) 1978 إطاراً تصورياً لتوضيح العلاقة بين هذه المفاهيم الثلاثة ؛ ولقد تصدر مفهوم اللعب (كمفهوم قبلي) كلا من الألعاب والرياضة وبنفس هذا الترتيب ؛ باعتبار اللعب هو أصل الظاهرة الرياضية وجوهرها ؛ و أن الألعاب طور وسيط ما بين اللعب بصورته الساذجة الفجة ؛ والرياضة بصورتها النظامية المنضبطة ؛ ولقد قدم لوي LOY نموذجاً مفاهيمي لتوضيح هذه العلاقة.

و من أمثلة اللعب: الوثب ، العبث في الماء ، اللعب في الطين ، التزلق ، تسلق الأشجار. ومن أمثلة الألعاب ما يطلق عليه الألعاب الشعبية : كالحكشة والتحطيب (في ريف مصر) ، المسافة أو الغميضة ، صيد السمك... الخ.

ومن أمثلة الرياضة: كرة القدم ، كرة السلة ، الجمباز ، السباحة... إلخ. (د. الخولي، 1996، الصفحات 15-16)



2. تعريف الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ، العقلية ، الانفعالية ، و الاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني ، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط. (البيسوني و الشاطي، 1992، صفحة 34)

3. نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية :

تعود نشأة الممارسة الرياضية بصورة تلقائية الى العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة و الرسوم و النقوش التي تركها المصريون القدامى ، و هذا كأمر طبيعي و ضروري لحياة الإنسان و بقاءه ، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون الممارسة متاحة للجميع وذلك استجابة لمتطلبات و الاستعدادات للقتال و الدفاع عن النفس الذي كان يتطلب استعدادا بدنيا ، مثلما حدث في كل من بابل و فارس و الإغريق . لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان ، حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدارس ، كما بدا المجهود البدني يبذل الإنسان يقل تدريجيا ، حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي

ولا تمس جميع الجسم. (المنصوري، 1980، صفحة 78)

و اما مشروعية ممارسة الرياضة لدى المسلمين فالغرض من جميع الرياضات التي كانت تعرف في صدر الاسلام بالفروسية هو الاستعانة بها على احقاق الحق و نصرته و الدفاع عنه ، و لم يكن الغرض منها الحصول على المال و جمعه .

ان المقصود من كل الرياضات على اختلافها هو التقوى و اكتساب القوة. و الاصل في مشروعية الرياضة قول الرسول صلى الله عليه و سلم "المؤمن القوي خير و احب الى الله من المؤمن الضعيف" (جابر، 2007، صفحة 279)

4. خصائص الممارسة الرياضية :

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنيا متعددة المهام و الأدوار حسب احتياجات الافراد , فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح...لخ. فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من أخطار , فمن خصائص الممارسة الرياضية مايلي :

ظاهرة ترويحية بناءة تبرز بصفة من خلال الدوافع و الاحتياجات الاجتماعية , وليس بالضرورة دافع بدني , حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة المتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء. ليس ليا بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة ، ولكن قواعدها يمكن أن تشكل طبقا للظروف المحيطة المؤثرة ، كذلك الإمكانيات المتاحة ، كما أن ليس من اهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات . يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب و بأنواع من الأدوات و الأجهزة المتوفرة مما يجعلها اقتصادية التكاليف و باستطاعة الجميع مزاولتها .

تمارس في أوقات الفراغ و ليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة . يمكن لمفرد ممارستها لوحده ، كما يمكن له وضع برامج ملائمة به بمفرده أو مع الآخرين في مواقع مناسبة . من أجل هذه الخصائص يمكننا أن نستخلص بأن الممارسة الرياضية لا تستدعي بالضرورة توفر كل الإمكانيات سواء معنوية أو مادية . (المنصوري، 1980).

5. أنواع و تصنيفات الرياضة :

نجد منها عدة أنواع و تصنيفات مرتبطة سواء بطبيعة نشاطها او بتعداد افرادها و نذكر منها :

5.1. حسب النشاط البدني :

ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط ومن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

- **العب المنافسة:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً.
- **العب هادئة:** لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وإغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.
- **العب بسيطة:** ترجع بساطتها إلى كونها من التفاصيل و كثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقروءة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

5.2. حسب طبيعة الرياضة:

يمكن تصنيف الرياضة إلى مجموعات و ذلك بسبب كثرة أنواعها و تشعبها، و هذه المجموعات هي:

- **الألعاب الجماعية:** وتلعب من قبل فريق يواجه فريق ، ويختلف تعداد كل فريق حسب اللعبة، ومن أمثلتها كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الماء وغيرها.
- **الرياضات الفردية :** وهي التي يقوم بها الشخص بمفرده ، ومن أمثلتها السباحة، التنس...
- **ألعاب القوة:** وهي الرياضات التي تحتاج إلى مجهود عضلي عالي ، مثل رياضة رفع الأثقال، ورياضة كمال الأجسام.
- **الرياضات القتالية:** وتكون عبارة عن مواجهة بين شخصين ، ومن أمثلتها الكونغ فو، والجودو.
- **رياضة التسلق:** وهي رياضة تسلق الجليد ، ورياضة تسلق الجبال.
- **رياضة ركوب الدراجة:** سواء كانت دراجات نارية (الرياضات الميكانيكية) أو هوائية.
- **ألعاب القوى:** ويتم ممارستها في الألعاب الأولمبية ، ومن أمثلتها رياضة العدو ، ورياضة الوثب، رمي الاثقال ...
- **الألعاب المائية:** مثل رياضة تجديف القوارب ، ورياضة الغوص وغيرها.

- الألعاب الالكترونية: وهي الألعاب التي يتم ممارستها باستخدام أجهزة الحواسيب او اجهزة خاصة على شبكة الانترنت بين شخصين أو أكثر ، وهي بذلك لا تتطلب مجهود بدني.
- الرياضات العقلية: وفيها يستخدم الإنسان عقله بشكل كبير دون بذل مجهود بدني، ومن أمثلتها لعبة الشطرنج، ولعبة حل الكلمات المتقاطعة وغيرها..

6. الطبيعة الاجتماعية للرياضة:

الرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية متداخلة بشكل عضوي في نظام الكيانات والبنى الاجتماعية ؛ كما أن التقدم والرقي الرياضي يتوقف على المعطيات والعوامل الاجتماعية السائدة في المجتمع ؛ ولذلك فإن التحليل النهائي للظروف الاقتصادية الاجتماعية الثقافية وحجم ومدى التنسيق الاجتماعي الموجود بينها هو الذي يقرر - عبر عدد من الروابط غير المباشرة - إلى أي مدى يمكن أن تتقدم الرياضة ؛ وأيضاً إلى أي مدى يمكن أن تتدهور .

ويؤكد المفكر والعالم الرياضي الروسي ماتيفيف Matveyev على هذا المعنى ؛ فهو يعتقد أن نتائج التحليلات الإحصائية الاجتماعية تؤكد أن الإنجازات الرياضية الأولمبية (باعتبارها أرقى الإنجازات الرياضية) ترتبط ارتباطاً كبيراً بمؤشرات الوجود الاجتماعي للإنسان مثل:

- الدخل القومي ومتوسط دخل الفرد. ذلك لأن الرياضة تحتاج إلى تسهيلات وأموال للصرف عليها.
- السرعات الحرارية الغذائية للفرد العادي. ذلك لأن التغذية الجيدة أساس جوهري للارتقاء بالرياضة.
- متوسط عمر الفرد. ذلك باعتباره مؤشراً دالاً على مستوى الوعي الصحي والخدمات الصحية التي يتلقاها الفرد ؛ لأن الصحة أساس للارتقاء بالرياضة .
- العدد الإجمالي للأمم من السكان. ذلك لأن الرياضة الحديثة تتأسس على المعرفة ، وسهولة تدفق المعلومات كأساس للارتقاء بالرياضة . (د. الخولي، 1996، الصفحات 8 -9)

7. تاريخ الممارسة الرياضية في الجزائر:

كانت الألعاب موجودة بالفعل خلال العصور القديمة. في الأوراس و في الكثير من المناطق ، يلعب الناس عدة ألعاب من بينها (الخدبية) ألعاب الورق وكذلك لعبة الداما وألعاب الشطرنج جزءاً من الثقافة الجزائرية . سباق الخيل (الفنتازيا) والرماية بالبندقية العصا كانت جزءاً من الأنشطة الترفيهية الثقافية لبعض الجزائريين. (Academic, 2009)

أما خلال مرحلة الاستعمار الفرنسي فقد كان من الصعب على الجزائريين اعتماد الممارسات الرياضية

و رياضات ألعاب القوى لأنهم كانوا يخضعون لقانون الأهالي ، و صنفوا على أنهم "رعايا" لا "يتمتعون بصفة المواطنة" . و من خلال العلاقة الكولونيالية ، تبرز نظرة "الآخر" جميع العلاقات الاجتماعية كما تعبر عن صعوبة أو إستحالة "التعايش" . (بولبيار ، 2007 ، صفحة 35)

إلا ان هذا لم يمنع الجزائريين خلال هذه المرحلة من الدخول في عالم الممارسة الرياضية في مختلف التخصصات و تحصلوا على العديد من الجوائز في مناسبات قارية و دولية مثل : الوافي بوقرة الذي تحصل على الميدالية الذهبية في الالعاب الولىبية بأمستردام لعام 1928 تخصص مارتون ، علي ميمون عكاشة الذي أصبح بطل فرنسا مرتين في 5 آلاف و 10 آلاف متر ، حيث حصد أكبر عدد من الألقاب والميداليات ونال فضيتين في أولمبياد هلسنكي في سبقي 5 آلاف و 10 آلاف متر عام 1952 . (سعودي ، 2020)

في 09 ماي 1958 لعب منتخب جبهة التحرير الوطني اول مباراة له مع المغرب ، بقيادة رشيد مخلوفي حيث فاز الفريق ب 2 مقابل 0 ليعلن بداية تاريخ جديد للرياضة الجزائرية . و بعد الاستقلال حظي قطاع الرياضة باهتمام بليغ من الدولة الجزائرية حيث سجلت الرياضة الجزائرية حضورها في العديدي من المحطات الدولية نذكر منها مونديال اسبانيا 1982 و مونديال البرازيل 2014 ، كاس ام افريقيا 1990 و 2019 ، اولمبياد لندن 2012 .

8. احصائيات حول المنشآت الرياضية الجزائرية :

منذ الاستقلال اعطت مختلف الحكومات اهمية كبيرة لملف الرياضة و هذا من خلال عدة برامج تهدف الى الارتقاء بالرياضة الوطنية ، فعملت على تشييد عدة منشآت رياضية عل المستوى الوطني و استحداث مؤسسات متخصصة في هذ المجال تحوز الجزائر على 5564 منشئة رياضية منها 1057 منشئة مخصصة للمنافسة الرياضية العالية، و عدة مؤسسات متخصصة في الرياضة نذكر منها :

- ✓ الصندوق الوطني لترقية مبادرات الشباب و الممارسات الرياضية
- ✓ المركز الوطني لطب الرياضة بن عكنون
- ✓ المدرسة الوطنية للرياضات المائية و التحت مائية بتيبازة
- ✓ ديوان المركب الاولمبي محمد بوضياف
- ✓ الثانوية الوطنية الرياضية درارية/ الجزائر

- ✓ المركز الوطني للرياضة و التسلية بتيكجدة / البويرة
 - ✓ المركز الوطني لتجمع و تحضير مواهب النخبة الرياضية - السويدانية / الجزائر
 - ✓ المدرسة الوطنية للرياضات الاولمبية سطيف
 - ✓ المدرسة الوطنية لكرة القدم بسيدي موسى
- اما ولاية مستغانم فتتواجد بها 95 منشأة رياضية اهمها المركب الرياضي الرائد فراج و مركز الفروسية ببلدية صيادة . (وزارة الشباب و الرياضة، 2022)

خلاصة:

اصبحت الرياضة و بمفهومها المعاصر سوق يحمل كل المعاني تفتح ابوابها لعدة مجالات يمكنها الاستثمار فيها من الطب مرورا عبر تكنولوجيات الرقمية الجديدة و صولا الى علم النفس و الاعلام . فنشأت عدة تخصصات مثل الطب الرياضي ، الاعلام الرياضي ، التحضير النفسي الرياضي حيث اصبح لهذا الاخير اثر كبير في النتائج الرياضية سواء للفرق او الافراد يعول عليه بشكل كبير في زيادة الدافعية لدى الرياضيين.

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية

تمهيد:

بعد إطلاعنا على الجانب النظري بمباحثه الثلاث المتمثلة في الدافعية ، الحجر الصحي و الممارسة الرياضية نتطرق من خلال هذا الفصل الى الاجراءات المنهجية لهذه الدراسة و التي تعد الركيزة الاساسية للدراسات العلمية والذي من خلاله نقوم بتحديد المنهج الملائم للدراسة ، العينة ، إبراز متغيرات الدراسة ، و تحديد مختلف مجالات البحث ، الوسائل و الأدوات المستعملة من اجل تنظيم البحث منهجيا و علميا .

1. الدراسة الاستطلاعية : هي مرحلة اساسية و اولية يقوم بها الباحث حينما لا يملك معرفة كاملة عن الموضوع ، لذا تساعده في تعميق معرفته وتجعله أكثر تمكينا في موضوع دراسته ، وبالتالي يصبح ملماً بجميع جوانبها ، حيث تمكنه من ضبط المفاهيم الاساسية للدراسة ، تحديد العينة الاساسية للدراسة ، اختبار المنهج الملائم ، المقاييس الملائمة للدراسة و الاله م ذلك التاكيد من مدى قابلية انجاز البحث ميدانيا .

1. حدود الدراسة الاستطلاعية :

الحدود الزمانية : اجريت الدراسة خلال الثلاثي الاول من سنة 2021

الحدود المكانية: اجريت الدراسة على مستوى دار الشباب مرسلي محمد صلامندر و جمعية الفنون القتالية لبلدية مزهران مستغانم.

الحدود البشرية: اجريت هذه الدراسة على عينة المصارعيين من فرع رياضة الايكيدو من جمعية الفنون القتالية لبلدية مزهران و نادي الجودو مرسلي محمد.

2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الحالات المدروسة في:

الجدول رقم (01) يبين خصائص حالات الدراسة الإستطلاعية

العينة	الفئة العمرية	الجنس	التعداد	ملاحظات
نادي الجودو محمد مرسلي	08 سنة الى 48 سنة	ذكور / اناث	125	
نادي الايكيدو بلدية مزهران	16 سنة الى 50 سنة	ذكور	18	

3. ادوات الدراسة الاستطلاعية:

3.1. الملاحظة العيادية:

تعد الملاحظة أداة من أدوات البحث العلمي في ميدان علم النفس و تمكننا من الاستقراء و الاستنباط ، متابعة التغيرات السلوكية و رصدها ، تكوين فرضيات و اختبارها ثم التأكد من صحتها كذلك جمع المعلومات التي لا يمكن جمعها بأداة اخرى ، ملاحظة سلوك العينة ضمن مواقفهم المختلفة ، ملاحظة علاقاتهم بالمحيطين بها.

تم استعمالها بهدف ملاحظة اللاعبين قبل و اثناء التدريبات و كذلك خلال بعض المنافسات الداخلية و الاستعراضات

3.2. المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة العيادية من الادوات الضرورية لفهم الفرد عن قرب ، و ادراك مشاعره و اتجاهاته تجاه المواقف التي يواجهها ، و تجاه العالم المحيط به. و غاية المقابلة هي الحصول على المؤشرات التي تساعد السيكولوجي في فهم المشكلة العامة للمفحوص . (د. عباس، 1996، صفحة 30)

تم الاستعانة بالمقابلة العيادية مع المدربين لكلا الفريقين للحصول على مجموعة من المعطيات التي يمكنها تحديد مستوى الدافعية لدى الرياضيين .

II. الدراسة الأساسية :

1. منهج الدراسة الأساسية :

إن البحث العلمي لا يمكن أن يكون من دون منهج واضح و محدد يساعد في الاجابة عن اشكالية الدراسة و التحقق من فرضياتها ، بحيث يجب أن يتلاءم المنهج مع الموضوع ، وذلك من أجل ضمان الحصول على نتائج موثوق في نتائجها . وعليه فإن المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج العيادي.

1.1. تعريف المنهج العيادي:

هو منهج خاص لفهم السلوك البشري يهدف إلى تحديد ما هو نموذجي وما هو فردي في وضعية ما. يسعى لفهم معنى السلوكيات و لتحليل الصراعات الشخصية مستخدماً المعلومات التي توفرها له الادوات التالية: التقنيات التجريبية ، ملاحظة السلوك ، المقابلة العيادية ، بيانات التصنيف و القياس النفسي وبيانات التحليل النفسي (Sillamy, 1999, p. 57) .

1.2. تعريف دراسة الحالة:

إن مصطلح "دراسة الحالة" يستخدم للإشارة إلى عملية جمع البيانات ،وإلى البيانات نفسها

وإلى استخدامها إكلينيكيًا ، إلا أن (هيدا بولجار) تفضل استخدام مصطلح " تاريخ الحالة " للإشارة إلى البيانات الخام ، و"طريقة دراسة الحالة " للإشارة إلى الاستخدام العلمي لتاريخ الحالة . وتشكل الوثائق الشخصية وبروتوكولات الاختبارات والسجلات الطبية وسجلات المقابلات التشخيصية والعلاجية " تاريخ الحالة " إلا أنها لا تمثل طريقة دراسة الحالة بوصفها طريقة للبحث. (النجار ، 2008 ، صفحة 10).

2. ادوات الدراسة الاساسية:

2.1. الملاحظة العيادية:

الملاحظة العيادية اليقظة هي أساس المنهج العيادي ، وهي الجانب الأكثر أهمية فيه ، سواء بالنسبة للممارسة الاكلينيكية أو للبحث العيادي ، سواء كان موضوعها شخصا أو مجموعة أو عائلة أو مؤسسة. (Ciccone, 2014, p. 66)

2.2. المقابلة العيادية:

المقابلة عبارة عن حوار لفظي وغير لفظي بين مشاركين تؤثر سلوكياتهما على أسلوب الاتصال الخاص بهما ، مما يؤدي إلى ظهور أنماط محددة من التفاعل. يقوم أحد المشاركين بتعيين نفسه على أنه الشخص الذي يجري المقابلة وله أهداف محددة بينما يتولى المشارك الآخر بشكل عام دور الشخص الذي يجب على الأسئلة.

يؤكد هذا التعريف على تفاعل المقابلة. من الممكن أيضًا تكييفه مع السياق والأهداف المرجوة. من أجل جعله أكثر تحديدًا للتقييم الاكلينيكي ، يكفي مراعاة الأهداف الخاصة لحالة الرعاية. هذه الأهداف هي بشكل عام كما يلي:

- ترسيخ التزام المريض العميق في تحالف علاجي .
- جمع قاعدة بيانات صالحة.
- وضع فهم متطور للمريض على أساس التعاطف.
- إجراء تقييم يتم من خلاله اشتقاق فرضية تشخيصية.
- تطوير خطة العلاجية مناسبة.
- يقلل جزئيًا من قلق المريض.
- امنحه الأمل وتؤكد من وصوله إلى الموعد التالي.(Shawn, 2005, pp. 6 -7)

2.3. مقياس تقدير الدافعية الرياضية

مقياس السمات الدافعية "لنتكو" و"ريتشارد"، مقياس تقدير الدافعية الرياضية الذي يقيس 11 بعدا. كما صمم كل من "تتكو.T Tutko" وبودبس أوجلفي Ogelve.B وليلانديون Lion.L قائمة الدافعية الرياضية التي تقيس العوامل التالية:

• عوامل انفعالية:

هي العوامل التي ترتبط بالاتجاه الفردي للرياضي ، وشعوره تجاه نفسه و تجاه مدربه وتجاهه نحو التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ونحو الزملاء المنافسين ويشمل: (القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، صلابة العود، الثقة بالآخرين، الإحساس بالذنب).

• عوامل الرغبة:

يقصد بها تلك التي ترتبط بتوقعات الرياضي من ممارسته للرياضة وميوله أو رغباته تجاه تحقيق هذه التوقعات وتشمل (الحافز، العدوان، التصميم).

كما قام محمد حسن علاوي بترجمة مقياس "لنتكو" و"ريتشارد" لتقدير السمات الدافعية الرياضية وتتضمن السمات التالية: (الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، واقعية التفكير، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين)

• طريقة التصحيح والتقييم:

(مقياس تقدير الدافعية الرياضية) :

البعد الأول: (الحافز)، يحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيتين و3 عبارات سلبية.

الإيجابية: 5-16 السلبية: 27-38-49

البعد الثاني: (العدوان)، يحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية وعبارتين سلبيتين.

الإيجابية: 1-23-54 السلبية: 12-34

البعد الثالث: (التصميم)، يحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيتين و3 سلبية.

الإيجابية: 18-29. السلبية: 51-74

البعد الرابع: (المسؤولية)، يحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيتين و3 عبارات سلبية

الإيجابية: 9-35 السلبية: 20-31-42

البعد الخامس: (القيادة)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين

الإيجابية: 8-30-52. السلبية: 19-41.

البعد السادس: (الثقة بالنفس)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين

الإيجابية: 6-39-50 السلبية: 17-28

البعد السابع: (الضبط الانفعالي)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 عبارتين إيجابيتين و3 عبارات سلبية.

الإيجابية: 25-47 السلبية: 3-14-36

البعد الثامن: (واقعية التفكير)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية وعبارتين سلبيتين.

الإيجابية: 15-37-48 السلبية: 4-26

البعد التاسع: (التدريبية)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية و 2 عبارتين سلبيتين

الإيجابية: 2-13-46 السلبية: 24-53.

البعد العاشر: (الضمير الحي)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية وعبارتين سلبيتين

الإيجابية: 22-33-55 السلبية: 11-44

البعد الحادي عشر: (الثقة بالآخرين)، تحتوي على 5 عبارات منها : 2 إيجابية و3 سلبية.

الإيجابية: 10-43 السلبية : 21-32-45

• تقييم الاختبار:

-الجدول رقم(02): يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس تقدير الدافعية:

كثير جدا " أ "	كثير " ب "	أحيانا " ج "	نادرا " د "	لا يحدث أبدا " هـ "
5	4	3	2	1
→				

- الجدول رقم(03): يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس تقدير الدافعية :

كثير جدا " أ "	كثيرا " ب "	أحيانا " ج "	نادرا " د "	لا يحدث أبدا " هـ "
1	2	3	4	5
←				

بحيث: (أ: كثير جدا)، (ب: كثيرا)، (ج: أحيانا)، (د: نادرا)، (هـ: لا يحدث أبدا)

- و درجات أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدى .
- و تنقسم قيم الدرجات الى 3 مستويات (ضعيف ، متوسط ، عالي) . و تعتبر 05 هي ادنى درجة يمكن ان يتحصل عليها المفحوص في كل بعد و 25 هي اعلى درجة :
- من 05 الى 12 ضعيف
- من 12 الى 18 متوسط
- من 18 الى 25 عالي
- والأبعاد التي يقيسها مقياس الدافعية الرياضية هي:
- أ. الحافز:

و تعني تلك السمة رغبة الرياضي في كسب وتحقيق النجاح كذلك مدى طموح الرياضي لانجاز الواجبات الصعبة. وعادة تتمثل تلك السمة في أن يضع الشخص لنفسه مجموعة من الأهداف العليا و يحافظ عليها لنفسه كما تتضح تلك السمة في استجابات الشخص الايجابية نحو المنافسة كما أنه يسعى أن يكون رياضيا ممتازا ، وقد يقدم على أداء بعض الأشياء غير سارة حيثما يعتقد أن تلك الأشياء سوف تساعده.

و أصحاب الدرجة العالية على هذا العامل ينتظرون المنافسة القوية ويصفون أنفسهم أهدافا عالية جدا و يطمحون في أن يكونوا الأفضل ، ويتقبلون عن طيب خاطر أن يقاسوا أمورا غير سارة اذا اعتقدوا أنها تساعدهم على النجاح كما يعتبرون الرياضة هي الميل السائد في حياتهم.

وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا العامل لا يظهرون المزيد الحاجة للفوز والنجاح ويتجنبون التحديات ولا يسعون جاهدين لتحسين قدراتهم ومهاراتهم ولا يضعون لأنفسهم أهدافا عالية لمحاولة تحقيقها و لديهم ميول أخرى تتفوق في أهميتها على الرياضة.

ب. العدوان:

يتصف الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة في اعتقاده أن تحقيق المكسب يتطلب منه أن يكون عدوانيا. وبسهولة نجده يقدم على السلوك العدواني كما نجده يستمتع بالمواجهة أو المحاولة مع الآخرين وأحيانا يرغب في استخدام القوة لتحقيق أغراضه ولا يسمح لأحد أن يستحته أو يدفعه نحو فعل شيء معين كما أنه يميل إلى الانتقام من الأشخاص الذين يحس أنهم يحملون أذى نحوه.

ت. التصميم:

يتسم الشخص الذي حصل على درجة مرتفعة لتلك السمة بالرغبة في ممارسة التدريب العنيف والذي يستمر لفترة طويلة كما أنه بكامل طاقته المهارية حتى الإجهاد. ويدفعه للعمل دائما للرغبة الذاتية ولذا فهو يستمر في العمل لفترات طويلة حتى عند مواجهة الصعاب الجسام. فالصبر والتحمل وعدم الاستسلام عند مواجهة الصعاب أو مشكلات خصالة واضحة. وأصحاب الدرجة المرتفعة في هذا العمل هم أكثر الرياضيين بذلا للجهد في التدريب أو المنافسة ولا يركنون للتراخي مطلقا ولكن يثمرون في العمل بجد بالغ بغض النظر عن طول فترة التدريب أو ظروف المنافسة.

و أصحاب الدرجة المنخفضة نادرا ما ينفقون المزيد من الوقت في التدريب على المهارات ومحالة تحسينها ويقنعون بما كسبوه ودون أن يرهقوا أنفسهم ونادرا ما يتطوعون للقيام بأعباء إضافية.

ث. المسؤولية:

يتصف الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة بقبوله عن طيب خاطر مسؤولية القيام بالأعمال التي تسند إليه. وهو متقبل للنقد واللوم الذي يوجه إليه حتى إذا لم يسكن مستحقا لذلك. و هو يعطي اهتماما للأخطاء التي قد يرتكبها ويعاقب نفسه على ارتكابها، وعادة ما يتصف الشخص من ذلك النوع بالإرادة لتحمل الكثير من الآلام سواء منها بدنية أو عقلية، ونجد أن لديه رغبة الاشتراك في اللعب حتى عند إصابته.

ج. القيادة:

يتطلع الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة إلى القيام بدور قيادي دائما، وهو يعتقد أن الآخرين ينظرون إليه كقائد وهو يسعى دائما أن يكون عضوا مؤثرا وموجها للآخرين بل ومسيطرا على الموقف الذي يتواجد فيه. ونجده دائما يعبر عن آرائه بقوة كما يتمتع بمستوى جيد من معاملة الآخرين فيحقق ما يريد.

وأصحاب الدرجة المرتفعة في هذا العامل هم الذين يستطيعون حث أو دفع الآخرين عند الاستعداد لمنافسة هامة وينظر الآخرون إليهم على أنهم قادرين على منحهم المعاونة التي يطلبونها ويستمتعون بدور القيادة ويتحملونها بجدية.

و أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا العامل نادرا ما ينفقون الوقت لمساعدة الآخرين ولا يوقعون في دائرة الاهتمام باقي الزملاء، كما يبتعدون عن أدوات القيادة ويبدون الميل نحو أنفسهم بدرجة أكبر من مساعدة الفريق ككل.

ح. الثقة بالنفس:

و الشخص الذي ينال درجة مرتفعة في تلك السمة يكون متأكدا جدا من نفسه وقدراته واثقا من إمكانياته عن كيفية التعامل مع الأشياء ويمكنه أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة كما في إمكانه القدرة على اتخاذ القرار بثبات ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى لعبه كما نجده دائما متصفا بالاستقرار والثبات وعدم التردد. كذلك فإن الشخص الذي يسجل درجة مرتفعة لقياس تلك السمة يتسم بالقدرة على التعبير عن أفكاره وآرائه بجرأة سواء للمدرب أو لزملائه اللاعبين.

و أصحاب الدرجة المرتفعة على هذا العامل يظهران قدراتهم في المواقف غير المتوقعة بصورة طيبة ولا يعترتهم الخوف أو القلق عند الاستعداد لملاقاة منافسين على مستوى عال ويظهرون اعتقادهم في قدرتهم على هزيمة منافسيهم ولا يظهرون أدنى تخوف من شهرتهم ويستطيعون اتخاذ قرارات بسرعة وسهولة. و أصحاب الدرجة المنخفضة على هذا العامل يظهرون قلقا دائما اتجاه الصعاب المتوقعة ويهتمون بأثر الهزيمة بدرجة أكبر من اهتمامهم بأثر الفوز ويفضلون المنافسة ضد منافسين أقل منهم مستوى، ويصعب عليهم سرعة اتخاذ القرار.

خ. الضبط الانفعالي:

يظهر الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في سمة الضبط الانفعالي قدرا كبيرا من الاستقرار الانفعالي والواقعية وهو لا يستشار بسهولة ولديه قدرة كبيرة على إخفاء مشاعره وعدم إظهارها.. ومن ثم فإن أداءه عادة لا يتأثر بمشاعره أو انفعالاته. وهذا النوع من الرياضيين لا يحدث أن يكتئب أو يحدث له خبرة إحباطية عندما يرتكب خطأ أو يفقد الفوز.

و أصحاب الدرجة المرتفعة في هذا البعد يظهرون تحكما واضحا في أعصابهم في أوقات الضغوط والشدائد العصبية ولا يبدو عليهم التأثير بصورة واضحة عند الإصابة أو عند فوز الفريق الآخر، كما يستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة يظهر نضج وثبات انفعالي في مواقف ما قبل المنافسة الرياضية.

و أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يظهر عليهم الحزن والاكتئاب بصورة واضحة ولفترة طويلة عند هزيمتهم ويصعب عودتهم للحالة الطبيعية بسهولة وتظهر استجابات انفعالية زائدة عن الحد عند الإصابة أو احتساب أخطاء ضده، كما يصاب بالتوتر الشديد عندما يخطئ في الأداء أو في حالة حدوث أخطاء من زملائه.

د. واقعية التفكير:

و يتصف الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة بتقبله للنقد والنقد الشديد دون أن يشعر بالأذى وهو لا ينتابه القلق كما لا يسهل استشارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيء. وهذا النوع من الرياضيين يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباطية ويمكن للرياضي من هذا النوع أن يؤدي التدريب العنيف دون الحاجة للتشجيع الزائد من المدرب، وهو عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصه.

ذ. التدريبية:

تقيس هذه السمة مدى تقدير واحترام الرياضي للمدرب والعملية التدريبية ومدى انصياع الرياضي لنصائح مدربه وتقديره للتدريب باعتبار أنه بمثابة حجر الزاوية والأساس الهام الذي يجعل منه رياضيا ناجحا. و الشخص الذي ينال تقديرا مرتفعا لتلك السمة يتميز أيضا بقبوله ورضائه عن الرئاسة التي تتولى إدارة الفريق بل ويتعاون معها كما أن الرياضي من ذلك النوع يشعر بحرية بأن يتحدث مع المدرب عن أفكاره التي تتصل بمستوى الفريق أو اللعب.

و أصحاب الدرجة المرتفعة في هذا البعد يرحبون بمناقشة المدرب في النواحي التي ترتبط بسوء الفهم أو بعدم الاتفاق حتى يمكن إيضاح أي معتقدات أو أفكار خاطئة بدلا من محاولتهم إضعاف أو تشويه سلطة أو مكانة المدرب ويظهرون احترامهم نحو أصحاب المسؤولية ويرغبون في التعلم من الآخرين. وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يتجاهلون أو يغفلون تعليمات وتوصيات المدرب وينتقدون المدرب أو التدريب ويحاولون الأداء بطريقتهم الخاصة حتى ولو كان الأداء اقل فاعلية وعند مطالبهم بأداء عمل ما لا يوافقون عليه ويظهر عليهم الاستياء وقد يقومون بالأداء مع بذل بأقل ما يمكن جهد.

ر. الضمير الحي:

الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة يجب أن يمارس الأشياء على نحو سليم كلما أمكن ذلك. ويسيطر عليه دائما الإحساس بالواجب ومن ناحية أخرى يبدو كأنه شخص كثير المطالب وهذا النوع من الرياضيين لا يتملق مدربه. كما يتصف الرياضي من هذا النوع بأنه لا يحاول مخالفة القواعد والنظم المقررة. أو يحاول تطويعها لأغراضه الخاصة وهو عادة يضع مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية.

و أصحاب الدرجة المرتفعة في هذا البعد لا يفكرون مطلقا في كسر القواعد والتعليمات كما يفضلون مصلحة الفريق على مصالحهم الخاصة ولديهم معايير شخصية عالية ويعتنون بالأدوات والأجهزة التي يستخدمونها بصورة واضحة.

و أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يفضلون مصلتهم الشخصية على مصلحة الفريق ويحاولون إخضاع كل قاعدة لرغباتهم وحاجاتهم ولا يبدو عليهم الاهتمام بالأدوات أو الأجهزة التي يستخدمونها.

ز. الثقة بالآخرين:

يتصف الرياضي الذي تغلب عليه تلك السمة بأنه يثق فيما يقوله مدربه وزملائه في الفريق ولا يعطي اعتبار إلى الدوافع الخفية من وراء الكلمات أو الأفعال وهو لا يحمل ضغينة أو غيرة نحو الآخرين بل يريد أن يكون على علاقة طيبة مع أقرانه في الفريق. (بن قلاوز، 2008)

3. حدود الدراسة الأساسية :

الحدود الزمانية : اجريت الدراسة خلال شهر جوان من سنة 2022

الحدود المكانية: اجريت الدراسة على مستوى بلدية مزگران و بلدية فرناكة ولاية مستغانم.

الحدود البشرية: اجريت هذه الدراسة على عينة تتكون من 4 حالات تتراوح اعمارهم من 18 الى 39 سنة منهم 02 المصارعين من الجمعية الرياضية للفنون القتالية لبلدية مزگران فرع رياضة الايكيدو و 02 لاعبين من فريق نصر فرناكة لكرة اليد صنف اكابر. زيادة على مقابلة المدربين لكلا المجموعتان.

خلاصة:

تم من خلال هذا الفصل التطرق لمنهج الدراسة باعتباره الاساس في أي دراسة علمية وما يفرقها عن أي عمل اخر ، حيث كان توجهنا نحو المنهج العيادي و هذا بتطبيق جملة من الادوات مثل الملاحظة ، المقابلة و الاختبارات النفسية و هذا بهدف جمع المعلومات الدقيقة التي تخدم الموضوع و تساعدنا في الاجابة عن الاشكالية الاساسية للبحث.

الفصل الخامس

عرض النتائج و مناقشة الفرضيات

1. عرض نتائج حالات الدراسة:

1. الحالة الاولى:

1.1. تقديم الحالة:

◀ الرمز: ب . ع

◀ الجنس: ذكر

◀ السن : 39 سنة

◀ المستوى التعليمي: جامعي

◀ نوع الرياضة الممارسة: الفنون القتالية "الايكيدو"

◀ سنوات الممارسة : 23 سنة

◀ طبيعة الممارسة: هاوي

◀ الدرجة : درجة اولى

1.2. عرض ملخص المقابلات:

الحالة ب - ع يبلغ من العمر 39 سنة متزوج ، متحصل على شهادة ماستر يعمل موظف بالإدارة العمومية ، ممارسة للنشاط الرياضي منذ صغره بدءا برياضة الكاراتي دو ، الجودو، الكيك بوكسينغ و عدة رياضات اخرى إلا انه استقر منذ 23 سنة في ممارسة رياضة الأيكييدو لكن بقيت ممارسته بشكل هاوي و يعد المساعد الثاني للمدرب و رئيس الجمعية الرياضية للفنون القتالية لبلدية مزهران. بعد الاعلان عن الحجر الصحي و توقيف المنافسة و غلق كل المنشآت صرحت الحالة انه فقد كل معنوياته و اصابته شبه كآبة و خوف من استمرار الحجر و الوباء. زيادة على تراكم الضغوطات النفسية نتيجة انعدام فضاء لتفريغ الطاقة و اصبح لديه اوقات فراغ اكثر.

كان يحاول ان يقوم بخصص تدريبيه متمثلة في تمارين اللياقة البدنية فقط إما في الغابة او بعض الفضاءات المخصصة لرياضة الشوارع و كذلك في البيت احيانا لكن بساعات قليلة جدا. الا انه كان على اتصال دائم مع زملائه و مدربه .

بعد الاعلان عن رفع الحجر الصحي صرح انه احس بفرحة و تفاؤل لرجوع الحياة الطبيعية و احس باستقرار نفسي و صرح ان الحجر الاول ال 2020 هو من اثر فيه بشكل كبير .

اما عن تقييمه لمستواه الرياضي قبل و بعد الحجر الصحي ذكر ان مستواه تراجع بكثير سواء كان في التدريبات او المنافسات .

1.3. نتائج تطبيق اختبار الدافعية الرياضية:

الجدول رقم (04) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (ب - ع)

الرقم	الابعاد	المجموع
01	الحافز	22
02	العدوان	14
03	التصميم	21
04	المسؤولية	18
05	القيادة	14
06	الثقة بالنفس	21
07	الضبط الانفعالي	18
08	واقعية التفكير	22
09	التدريبية	22
10	الضمير الحي	17
11	الثقة بالآخرين	16

1.4. تحليل المقابلات:

من خلال ما ورد سابقا في المقابلات وكذلك تطبيق اختبار الدافعية الرياضية يمكن الاستنتاج انه كان للحجر الصحي اثر كبير على بعض الجوانب النفسية التي تبرز من خلال خطاب الحالة و استعماله لمجموعة مصطلحات مثل الكآبة و الضغوطات النفسية ، الا ان نتائج الاختبار تدل على ان مستوى الدافعية لدى الحالة متوسط و يبرز هذا من خلال بعد الحافز الذي يعتبر جيد و بعد التدريبية كذلك اللذان هما البعدان الاساسيان لتحديد دافعية الفرد.

2. الحالة الثانية:

1.2 تقديم الحالة:

- ◀ الرمز: ب . م . أ.
- ◀ الجنس: ذكر
- ◀ السن : 18 سنة
- ◀ المستوى التعليمي: 3 ثانوي
- ◀ نوع الرياضة الممارسة: الفنون القتالية "الايكيدو"
- ◀ سنوات الممارسة : 04 سنوات
- ◀ طبيعة الممارسة: من اجل اللياقة البدنية
- ◀ الدرجة : --

2.2 عرض ملخص المقابلات:

الحالة ب - م - أ يبلغ من العمر 18 سنة طالب في السنة الثالثة ثانوي ، بدء في ممارسة رياضة الايكيدو منذ اربع سنوات لم تكن له اي ممارسة لنوع اخر من الرياضة من قبل . عند الاعلان عن الحجر الصحي و غلق احسست بخيبة امل اصبحت امضي في اوقاتي كلها في الاكل ، النوم ، اللعب و بعض تمارين اللياقة البدنية مثل تمارين الضغط ، السرعة، القوة . و فقدت اتصالاتي مع زملائي في الجمعية و كذلك مع مدربي .

و بعد ارتفاع الحالات و في ضل تلك الحلال احسست بكآبة شديدة و غضب. حيث ان حجر سنة 2020 هو من اثر عليا بشكل كبير جدا . لكن فور العودة للحياة الطبيعية احسست بحماسة كبيرة . في الحقيقة لم اشعر بتغير في مستواي الرياضي مقارنة قبل الحجر و بعد الحجر لا اعلم ان كان هذا راجع الى اني جديد في هد الرياضة ام لشيء اخر.

3.2 نتائج تطبيق اختبار الدافعية الرياضية:

الجدول رقم (05) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (ب - م - ا)

الرقم	الابعاد	المجموع
01	الحافز	16
02	العدوان	13
03	التصميم	22

22	المسؤولية	04
13	القيادة	05
15	الثقة بالنفس	06
19	الضبط الانفعالي	07
19	واقعية التفكير	08
22	التدريبية	09
23	الضمير الحي	10
15	الثقة بالآخرين	11

4.2 تحليل المقابلات:

من خلال المقابلات و تطبيق اختبار الدافعية الرياضية على الحالة يمكن الاستنتاج ان الحالة تاثرت بشكل ملحوظ جراء الحجر الصحي و هذا راجع لفقدانها الاتصال مع الوسك الرياضي و كذلك تايثرها النفسي الشديد بالحجر و هذا بغير في الحالة الميزاجية ، و ظهر هذا من خلال الاختبار حيث ان مستوى الدافعية كان متوسط خصوصا بعد الحافر الذي كان قريب من الضعيف نوعا ما.

3. الحالة الثالثة:

1.3 تقديم الحالة:

- ◀ الرمز: ح . ع
- ◀ الجنس: ذكر
- ◀ السن : 20 سنة
- ◀ المستوى التعليمي: 2 جامعي
- ◀ نوع الرياضة الممارسة: كرة اليد
- ◀ سنوات الممارسة : 09 سنوات
- ◀ طبيعة الممارسة: من اجل المنافسة
- ◀ الدرجة : صنف اكابر

2.3 عرض ملخص المقابلات:

الحالة ح - ع يبلغ من العمر 20 سنة طالب جامعي بداء في ممارسة الرياضة منذ 09 سنوات ، مباشرة بكرة اليد لان والده كان هو كذلك رياضي سابق و ممارس لعدة رياضات و خصوصا رياضة كرة اليد حيث هو من شجعه على ذلك . بداء في الممارسة فقط من اجل اللياقة الا انه واصل في اللعب حتى مستوى عال و هو يصرح انه الان يمارس من اجل المنافسة باعتباره لالعاب في فريق نصر فرناكة لكرة اليد لهد الموسم و كان سابقا يلعب في فريق حاسي ماماش .

اما عن الحجر الصحي فصرح انه كان محبط معنويا (Déçu) خصوصا بعد غلق القاعات. و اكد ان الامر كان محبطا و هذا جراء الخوف من عدم عودة الحياة كما كانت و كذلك للفراغ الذي عان منه و " القنطة " على حسب تعبيره .

كان يمضي كل اوقاته في البيت و حاول ان يمارس بعض النشاطات البدنية مثل الدراجة (داخل البيت) تمارين القوة و الضغط ، حيث كان على اتصال دائم مع مدربه . لكن الحجر الاول هو من اثر فيه بشكل كبير جدا و هذا راجع لطول المدة الزمنية . و صرح ان الحجر انقص من مستواه خصوصا البدني الا انه استطاع العودة تدريجيا .

بعد الاعلان عن فتح المنشآت الرياضية و عودة المنافسة صرح انه تحمس للعودة و ان معنوياته كانت عالية جدا .

3.3 نتائج تطبيق اختبار الدافعية الرياضية:

الجدول رقم (06) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (ح - ع)

الرقم	الابعاد	المجموع
01	الحافز	20
02	العدوان	21
03	التصميم	21
04	المسؤولية	16
05	القيادة	13
06	الثقة بالنفس	20
07	الضبط الانفعالي	17
08	واقعية التفكير	22

24	التدريبية	09
13	الضمير الحي	10
11	الثقة بالآخرين	11

4.3 تحليل المقابلات:

من خلال ما ورد سابقا في المقابلات وكذلك تطبيق اختبار الدافعية الرياضية يمكن الاستنتاج انه كان للحجر الصحي اثر على الجانب المعنوي وهذا باستعماله لكلمة محبط عدة مرات ، الا ان نتائج الاختبار تدل على مستوى عال من الدافعية و يبرز هذا من خلال بعد الحافز الذي يعتبر جيد جدا و بعد التدريبية كذلك اللذان هما البعدان الاساسيان لتحديد دافعية الفرد.

4. الحالة الرابعة:

1.4 تقديم الحالة:

◀ الرمز: و - م

◀ الجنس: ذكر

◀ السن : 22 سنة

◀ المستوى التعليمي: 3 جامعي

◀ نوع الرياضة الممارسة: كرة اليد

◀ سنوات الممارسة : 10 سنوات

◀ طبيعة الممارسة: من اجل المنافسة

◀ الدرجة : صنف اكابر

2.4 عرض ملخص المقابلات:

الحالة و - م يبلغ من العمر 22 سنة طالب جامعي ، عضو بفريق نصر فرناكة لكرة اليد ، يمارس هذه الرياضة منذ 09 سنوات مارس قبلها رياضة كرة القدم الا انه لم يتاقلم مع اللعب فتوجه نحو رياضة كرة اليد ، و هو مرتاح جدا حسب تصريحه، يمارس كذلك رياضة كمال الاجسام بالموازات مع كرة اليد لكن للياقة فقط لا غير اما كرة اليد فهو يمارسها بهدف المنافسة.

بعد الاعلان عن الحجر احس بإحباط كبير جدا (احباط تام) تلك الفترة اشعرته بالقلق و كان يمضي جل اوقاته في البيت بقراءة القرآن و انقطع بشكل كبير عن ممارسة الرياضة مرات قليلة فقط ، و انقطع

بالاتصال مع مدربه و زملائه في تلك المرحلة (مرة او مرتان فقط عبر مواقع التواصل الاجتماعي) .
 حسب الحالة فإن الحجر اثر بشكل كبير في مستواه و كانت عودته ثقيلة جدا و امتدت لفترة طويلة ،
 فبعد الاعلان عن فتح المنشآت شعر بإحساس جيد .

3.4 نتائج تطبيق اختبار الدافعية الرياضية:

الجدول رقم (07) يبين نتائج مقياس الدافعية الرياضية للحالة (و - م)

الرقم	الابعاد	المجموع
01	الحافز	15
02	العدوان	14
03	التصميم	21
04	المسؤولية	24
05	القيادة	14
06	الثقة بالنفس	24
07	الضبط الانفعالي	19
08	واقعية التفكير	19
09	التدريبية	19
10	الضمير الحي	21
11	الثقة بالآخرين	20

4.4 تحليل المقابلات:

من خلال ما ورد سابقا في المقابلات وكذلك تطبيق اختبار الدافعية الرياضية يمكن الاستنتاج انه كان
 للحجر الصحي اثر كبير على بعض الجوانب النفسية التي تبرز من خلال خطاب الحالة و استعماله
 لمجموعة مصطلحات مثل الاحباط و القلق ، و انعكس هذا على نتائج الاختبار تدل على ان مستوى
 الدافعية لدى الحالة متوسط قريب من الضعيف خصوصا في بعد الحافز الذي يعتبر ضعيف و بعد
 التدريبية.

.II مناقشة الفرضيات في ضل النتائج:

من اجل اكتمال هد العمل العلمي نتطرق في هذه النقطة الى اجراء هام الا وهو مناقشة الفرضيات في ضل النتائج المتحصل عليها سابقا ، و لقد وضعنا لهذه الدراسة " الدافعية لدى الرياضيين خلال فترة الحجر الصحي " 03 فرضيات واحدة رئيسية و اثنان جزئيتان سنقوم بالإجابة عنها بإتباع المنهج العيادي المذكور سابقا و باستعمال النتائج المتحصل عليها من خلال المقابلات العيادية و كذلك نتائج اختبار الدافعية الرياضية .

.1 مناقشة الفرضية العامة:

نص الفرضية: "نعم اثر الحجر الصحي على الدافعية لدى الرياضيين."

من اجل التحقق من صحة الفرضية و التأكد من مصداقيتها قمنا بدراسة عيادية لأربع حالات (جنس ذكر) يمارسون نشاط رياضي و من خلال تحليل المقابلات العيادية و الملاحظات فان كل الحالات تأثرت بهذ الاجراء فيبرز عامل الدافعية من خلال التوقف عن التدريب التقني خلال هذه الفترة لجميع الحالات و ظهور بعض السلوكات الغير الصحية لدى حالاتنا من اصل اربعة مثل كثرة الاكل و النوم و الانقطاع عن الاتصال مع المدرب و الفريق لدى حالاتنا كذلك .

و اثر الحجر الصحي كذلك على المعاش النفسي لدى الرياضيين و يبرز هذا من خلال الحالة النفسية المعبر عنها خلال المقابلات (كئابة ، خوف، خيبة امل و احباط) و هذا ما اثبتته دراسة مزيادي ياسر و عمراني احمد انيس (2020) حيث توصلت إلى أن الحجر الصحي قد زاد من حدة القلق النفسي لدى رياضيي كمال الأجسام ، كما أنهم قلقون من تراجع مستواهم البدني .

كما ان الملاحظ من خلال نتائج تطبيق اختبار الدافعية الرياضية ، درجة العدوانية متوسطة الى مرتفعة لدى كل الحالات حيث تراوحت بين 13 الى 21 و هذا راجع الى التوقف عن الممارسة الرياضية خلال مرحلة الحجر الصحي هذا يتوافق مع دراسة بن دمون عبد الغاني و جيلالي دودو محمد الأمين (2020) التي تهدف إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من بعض معوقات الصحة النفسية للمعاق حركيا ، و أسفرت النتائج إلى كفاءة و فعالية هذا النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الاكتئاب والعداوة ، ما يتفق مع دراسة قواسمية عيسى (2020) التي تهدف إلى معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف التلاميذ في التقليل من الخجل الاجتماعي للمراهقين.

2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

نص الفرضية: " غلق المنشئات و فضائات الممارسة اثر على التدريب التقني للرياضيين." من خلال المقابلات مع الحالات فان غلق المنشئات الرياضية و طبيعة الرياضة الممارسة سواء كان رياضة الايكيدو او كرة اليد و التي تحتاج الى فضاء مخصص للممارسة و التدريب التقني ، حيث انحصرت الممارسة لدى الحالات المدروسة فقط على تمارين اللياقة البدنية لا غير . و هذا يتوافق مع دراسة مزيادي ياسر و عمراني احمد انيس (2020) التي بينت ان غلق المنشئات الرياضية و التوقف عن التدريب كان له اثر مباشر سواء على الصحة النفسية للرياضي و كذلك المردودية. و من خلال المقابلات اتضح ان جراء الابتعاد عن التدريب لمدة طويلة اثر بشكل مباشر على مستوى الرياضيين .

3. مناقشة الفرضية الزئية الثانية:

نص الفرضية: "لا يوجد اختلاف بين الرياضات الفردية و الجماعية من ناحية التاثر بالحجر الصحي." بعد مقارنة نتائج الاختبار المتحصل عليها تبين انه ليس هناك اختلاف بين الرياضات الجماعية و الفردية حيث تراوح مجموع النسب بالنسبة لكلتا الرياضتين من 72% ال 76% و تقارب كبير بين النتائج في مجمل الابعاد مثلا بعد الثقة بالآخرين التي تمثل العلاقة بالمدرّب و الفريق انها متوسطة الى عالية لدى 3 حالات فقط حالة واحدة كانت لها نتيجة ضعيفة ، اما بعد التدريبية فباختلاف نمط الرياضة الممارسة يبقى متناسق في كلتا الرياضتين 22 رياضة فردية و 23 للرياضة الجماعية . و تتفق عديد الدراسات في كون نوع الرياضة الممارسة فردية أو جماعية لا يؤثر في المعاش النفسي للرياضي سواء في القلق او في مستويات الصلابة الذهنية ، (Guillén & Laborde, 2014) ، (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse 2009) غير أن نتائج أخرى توصلت إليها بعض الدراسات تبين ان هناك بعض الفروقات من خلال الاقدمية و المستوى فإن الرياضيين في المستوى النخبوي يتمتعون بالصلابة الذهنية، و هذا منطلق عام إذ أن لاعبي النخبة يظهرون مهارات نفسية أكثر تطورا من غيرهم (Weinberg & Gould, 2011) .

♦ التوصيات:

1. مواصلة البحث في موضوع الاثار النفسية لجائحة كورونا باعتبارها موضوع حديث و يستحق الاستثمار فيه و دراسته من عدة اوجه و بشكل معمق.
2. وضع إستراتيجيات مناسبة لمواجهة الضغوط النفسية التي قد يمر بها الرياضي في حالات مشابهة .
3. ضرورة المتابعة و الرعاية النفسية للرياضيين في حالة عودة مجددة للوضعية الوبائية.
4. العمل على انشاء و تكييف اختبارات نفسية في هذا المجال .
5. اعطاء الاهمية للدراسات النفسية الرياضية خصوصا في مجال التكفل النفسي بالرياضيين.
6. الاهتمام بمفهوم الدافعية باعتبارها مفهوم يمس عدة مجالات في ميدان علم النفس و التي يمكن ادماجها في الكثير من السيرورات النفسية .

♦ الصعوبات:

1. نقص المراجع و الدراسات في كل مايتعلق بجائحة كوفيد 19 و اثارها باعتبارها ظاهرة جديدة
2. نظرا للبعد الزمني عن ذروة الجائحة كان من الصعب على الحالات التجاوب مع الاسئلة و تذكر بعض المعطيات .
3. في ضل غياب اتفاقيات في هذ المجال كان من الصعب ايجاد حالات تقبل الدراسة، كان من الصعب المحافظة على بعض الحالات التي لم تكن ضمن فريق معين.

الخاتمة:

إن جائحة كورونا (كوفيد19) شكلت و لا تزال تشكل سابقة و تداعياتها ستستمر الى لوقت طويل لما خلفته من اثار عميقة على المجتمع الدولي و الجزائري بشكل خاص حيث غيرت فيه الكثير من السمات ، و اصبح من الضروري الاهتمام مثل هذه المواضيع من اجل التنبؤ بتحولات المستقبلية لمجتمعنا و مسايرة الاضطرابات التي يمكن لها ان تبرز مستقبلا ، لهذا جاءت هذه الدراسة كمحاولة لفهم جزء من هد الوباء الذي شل العالم لقراءة السنتان .

يمكن ملاحظة هذه الاثار التي خلفتها جائحة كوفيد 19 على الرياضة الجزائرية من خلال النتائج المباشرة للفرق الرياضية المشاركة في الالعاب الاولمبية لطوكيو 2021 ، و التي كللت بفشل كبير اثار استياء العديد من المتتبعين للشأن الرياضي الجزائري ، و هذا الفشل راجع الى غياب التحضير النفسي لتلك الفرق و غيابها عن التدريب لعدة شهور فكانت تلك النتيجة التي اتت هذه الدراسة لإنارة جزء منها.

المصادر و المراجع

ا. المصادر:

1. الجريدة الرسمية.
2. المنجد. (1986). المنجد في اللغة و الاعلام. بيروت: دار المشرق.

اا. المراجع:

1. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي . مصر: دار الفكر العربي.
2. اسامة كامل راتب. (1997). الاعداد النفسية لتدريب الناشئين و اولياء الامور. دار الفكر العربي.
3. اسماعيل محمد الفقي. (2001). علم النفس التربوي. الرياض: مكتبة العبيكان.
4. البسيوني, م. ع., & الشاطي, ف. ي. (1992). نظرية وطرق التربية البدنية الطبعة 2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
5. جابر, ا. ب. (2007). منهاج المسلم. القاهرة: دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة.
6. د. الخولي, ا. ا. (1996). الرياضة و المجتمع . الكويت: عالم المعرفة.
7. د. عباس, ف. (1996). الاختبارات النفسية ، تقنياتها و اجراءاتها. بيروت: دار الفكر العربي.
8. راجح, ا. ع. (2001). أصول علم النفس. دمشق : دار القلم.
9. عبد الرحمان الوافي. (2016). مدخل الى علم النفس. الجزائر : دار هومه للنشر و التوزيع.
10. علاوي, م. ح. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مصر: مركز الكتاب للنشر.
11. مصطفى عشوي. (1990). مدخل الى علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
12. ملحم, س. م. (2009). أساسيات علم النفس. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
13. المنصوري, ع. م. (1980). الرياضة للجميع. مصر: كلية التربية الرياضية.
14. النجار, خ. ع. (2008). دراسة الحالة ، حقيبة تدريبية اكااديمية. الرياض: مركز التنمية الارية.
15. ياسين رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. عمان: دار اسامة.
16. احمد تواتي بن قلاوز. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة و نصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز. مستغانم: جامعة عبد الحميد ابن باديس.
17. برقوق, ي., & بورزوق, ك. (2020). مجلة التمكين الاجتماعي.
18. بولبيار, ج. (2007) مجلة انسانيات الثقافية.

19. كلاش, خ., بلجراف, س., & مستاوي, ح . مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية و الاقتصادية.
20. الأسود, ا. (2020) كورونا يفتح نافذة على تاريخ الحجر الصحي في وجه الأوبئة. جريدة العرب.
21. سعودي, ص. (2020). الوافي وعكاشة وآخرون . موقع جريدة الشروق
22. الفلالي, د. د. ع. الحجر الصحي في الشريعة الإسلامية (S.d.) موقع اسلام اون لاین
23. <https://fr-academic.com>
24. <https://www.psychologyarab.com>
25. Malaise, S., & Demierbe, C. (2018). *La motivation scolaire*. Mons: Université de Mons.
26. Piéron, H. (1979). *Vocabulaire de la psychologie*. Paris: PUF.
27. Shawn, C. S. (2005). *La Conduite de L'entretien Psychiatrique*. Paris: ELSEVIER.
28. Sillamy, N. (1999). *Dictionnaire de psychologie*. Paris, France: Larousse.
29. Piéron, H. (1979). *Vocabulaire de la psychologie*. Paris: PUF.
30. Ciccone, A. (2014). *Revue de Psychothérapie Psychanalytique de groupes*.

الملاحق

الملاحق

مقياس تقدير الدافعية الرياضية

عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا المقياس والذي يندرج في إطار إنجاز بحث علمي لتحضير شهادة ماستر علم النفس العيادي راجيا منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة، وبذلك تكونوا قد ساهمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث تحت عنوان:

الدافعية لدي الرياضيين اثر الحجر الصحي خلال جائحة كوفيد 19

ملاحظة:

- ◀ لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، بل كل الإجابات صحيحة.
- ◀ الإجابة تكون بوضع (X) في الخانة المناسبة.
- ◀ الإجابة بكل صدق وموضوعية.

تقبلوا منا كل الشكر والاحترام

استمارة موجهة إلى الرياضيين

السن : ذكر انثى

النادي المنخرط فيه:

التخصص: سنوات الممارسة:

الملاحق

مقياس تقدير الدافعية الرياضية

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	لا يحدث أبدا
01	حقا أنا منافس عنيد					
02	أستمتع بعملية التدريب					
03	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيفا					
04	أشعر بحساسية نحو مدربي					
05	يكون أدائي أفضل في المنافسات الأكثر صعوبة عن المنافسات السهلة					
06	لدي ثقة كبيرة في القدرة على قيادة الآخرين					
07	أعتبر نفسي شخصا انهزامي					
08	أنا قائد للفريق					
09	أقبل تحمل المسؤولية					
10	أثق في الآخرين بسهولة					
11	أخالف نظم وقوانين اللعب					
12	أضعف أمام المنافس القوي					
13	أقبل التدريب					
14	ينتابني القلق و يصعب العودة لحالي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المنافسة					
15	في استطاعتي أداء التدريب العنيف					
16	أريد شيء يحقق الفوز على المنافس					
17	يقلقني ما يعتقدونه الآخرون نحوي					
18	أبذل جهدا أكثر من أغلب زملائي في الفريق					
19	أفضل أن يتولى الآخرون مسؤولية القيادة					
20	ألقي اللوم على الآخرين عند فشلي					
21	أشك في الآخرين					
22	أشعر دائما بالتقصير					
23	أعتقد أنني مفرط في العدوانية					
24	أنتقد التدريب					
25	أستطيع أن أحتفظ بجدوئي رغم مضايقة الآخرين لي					
26	من الصعب علي مجاراة خشونة منافسي					
27	أتجنب تحدي للمنافسين					

الملاحق

					28 أنا غير متأكد من نفسي
					29 أتدرب وقتاً أزيد من المقرر لي
					30 أخير زملائي عندما يكون أدائهم أقل من مستواهم
					31 أعتذر عند الاشتراك في الأشياء التي لا تسير وفق ما أرغب
					32 يصعب على الآخرين أن يثقوا في
					33 أحترم نظم الفريق
					34 أنا عدواني لأني مضطر أن أكون في وضع لا أحب أن أكون فيه
					35 أرفض التدريب
					36 رغم أنني نشط في السباق لكن لا أعرف ماذا سوف أفعل
					37 أستردهم حالتي الطبيعية سريعا بعد خسران السباق أو انتقاد المدرب
					38 أمارس بالقدر الذي يجنبني الانتقاد أو العقاب
					39 أستمتع بقدر كبير من الثقة
					40 لا أبذل جهدا كبيرا في التدريب أو السباقات
					41 أتجنب تولي المناصب القيادية
					42 أتجنب توجيه اللوم لأحد من أفراد الفريق
					43 يسهل على الآخرين أن يثقوا في
					44 أتجاهل قواعد ونظم الفريق
					45 أحب حقا أن أقضي على منافسي عندما تسمح لي الفرصة
					46 أعتبر من الرياضيين الذين يساعدون المدرب
					47 أعتبر مستقرا انفعاليا
					48 أنا شخص عنيد
					49 أحيانا أبدو غابئا ولست جادا
					50 أعتقد أنا في قدرتي هزيمة أي منافس
					51 أعتاد تقديم الاعتذار لعدم ممارسة التدريب أو اللعب
					52 أتضلع بالقيام بواجباتي نحو زملائي
					53 مستعد لتحمل مسؤولياتي
					54 يسهل لي التفاعل مع الآخرين
					55 يقلقني سعادة وراحة أقراني في الفريق

الملاحق

دليل تفرغ الاختبار

المجموع	الدرجات	القيمة (- / +)	العبارات	الابعاد	الرقم
		+	05	الحافز	01
		+	16		
		-	27		
		-	38		
		-	49		
		+	01	العدوان	02
		+	23		
		+	45		
		-	12		
		-	34		
		+	18	التصميم	03
		+	29		
		-	51		
		-	40		
		-	07		
		+	09	المسؤولية	04
		+	53		
		-	20		
		-	31		
		-	42		
		+	08	القيادة	05
		+	30		
		+	52		
		-	19		
		-	41		
		+	06	الثقة بالنفس	06
		+	39		

الملاحق

		+	50		
		-	17		
		-	28		
		+	25	الضبط الانفعالي	07
		+	47		
		-	03		
		-	14		
		-	36		
		+	15	واقعية التفكير	08
		+	37		
		+	48		
		-	04		
		-	26		
		+	02	التدريبية	09
		+	13		
		+	46		
		-	24		
		-	35		
		+	22	الضمير الحي	10
		+	33		
		+	55		
		-	11		
		-	44		
		+	10	الثقة بالآخرين	11
		+	43		
		-	21		
		-	32		
		-	45		

دليل المقابلة العيادية

الاسم و اللقب (ترميز) : السن : الجنس : ذكر انثى
نوع الرياضة الممارسة:

منذ متى و انت تمارس هذه الرياضة:

طبيعة الممارسة: هاوي من اجل اللياقة البدنية من اجل المنافسة

هل كنت تمارس رياضة اخرى من قبل؟ (ماهي)

كيف كانت ردة فعلك بعد الاعلان عن توقيف المنافسة الرياضية و غلق المنشآت :

.....
.....

كيف تقيم اداءك قبل و بعد الحجر الصحي:

في التدريب:

في المنافسة:

كيف كنت تمضي اوقاتك خلال الحجر الصحي :

.....
.....

هل كنت تقوم بتمارين رياضية خلال تلك الفترة:

اذا نعم ما طبيعة تلك التمارين:

هل كنت في اتصال مع مدربك و زملائك خلال تلك المرحلة؟

.....
.....

بماذا كنت تشعر خلال فترة الحجر الصحي و توقف المنافسة و في ضل كل تلك الاخبار التي كنا

نسمع عنها و نشاهدها عبر مختلف الوسائط الاعلامية، و كيف كانت تتعامل معها؟

.....
.....

.....
.....

الملاحق

كيف كانت رة فعلك بعد الفتح التدريجي و الرجوع للمنافسة؟

.....
.....

مقارنة بين الحجر خلال سنة 2020 و الحجر المفروض في منتصف سنة 2021 من كان له اثر كبير على نفسيته، و مستواك الرياضي؟

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

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة الشباب والرياضة

Ministère de la Jeunesse et des Sports

Cabinet

الديوان 10 مارس 2020

Cellule de Communication

خلية الإعلام والاتصال

بيان صحفي

طبقا لتعليمات السيد رئيس الجمهورية. وفي إطار مخطط الحكومة المتعلق بالوقاية ومحاربة وباء كورونا فيروس تم اتخاذ القرارات الآتية:

- 1- إخضاع إجراء المنافسات الرياضية الوطنية بنظام الأبواب المغلقة (دون جمهور) على سبيل الوقاية. وذلك إلى غاية 31 مارس 2020.
 - 2- تأجيل التظاهرات الرياضية الدولية المقرر إجراؤها بالجزائر. وإشعار الاتحادات الوطنية والدولية بذلك. باستثناء تلك المؤهلة للتظاهرات العالمية. القارية والجهوية.
 - 3- تأجيل التبريصات التحضيرية لرياضيينا والفرق بالخارج إلى غاية 15 أبريل 2020.
 - 4- سيتم السماح فقط بنقلات رياضيينا للمشاركة في المنافسات الدولية التي يمكن أن تعترض الجزائر جراء غيابها فيما إلى عقوبات أو تؤدي إلى تجريدها من التأهل إلى أحداث رياضية عالمية. غير أن الرياضيين المعنيين سيتم إخضاعهم لثرعودتهم إلى التدابير الطبية المطبقة.
- تجدر الإشارة إلى أن التدابير المذكورة أعلاه. والتي تهدف أولوئاً إلى الحفاظ على صحة المواطن تتطلب انخراط كل الأسرة الرياضية في جهود الدولة لمكافحة وباء كورونا فيروس.

من أجل معلومات إضافية

برس الاتصال بعناية الاتصال على الأرقام التالية 021/ 65 82 50

Fax : 023/ 51 23 96

كما يمكنكم متابعة عبر حساباتنا الرسمية من خلال شبكات التواصل الاجتماعي:

mjsalgeria /

@MJSAlgerie/

www.mjs.gov.dz/



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة الشباب والرياضة
Ministère de la Jeunesse et des Sports



الديوان

18 أفريل 2020

بيان صحفي

في إطار مخطط الحكومة المتعلق بالوقاية ومحاربة وباء كورونا فيروس COVID-19. تعلم وزارة الشباب والرياضة أن كل التدابير الوقائية المتخذة تبقى سارية المفعول إلى غاية 29 أفريل 2020.

هذه الإجراءات تخص:

- غلق كل المنشآت الرياضية والمؤسسات الشبابية والترفيهية.
- تأجيل كل المنافسات الرياضية (البطولات الرياضية و دورات الكؤوس) في جميع الاختصاصات.
- تأجيل كل التربصات التحضيرية لرياضيينا والفرق الوطنية بالخارج.
- تعليق كل التنقلات وتبادلات الشباب بين بيوت الشباب.
- تأجيل كل نشاطات وتظاهرات الشباب، المهرجانات، اللقاءات، المعارض والصالونات على المستوى المحلي، الجهوي، والوطني.
- تأجيل كل النشاطات و الخرجات المنظمة في الهواء الطلق.
- تأجيل كل الجمعيات العامة لهيئات التنشيط الرياضي.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة الشباب والرياضة
Ministère de la Jeunesse et des Sports



الديوان

29 أيار 2020

بيان صحفي

تبعاً لقرار السيد الوزير الأول المتعلق بتمديد فترة الحجر الصحي لمدة خمسة عشرة (15) يوماً، تعلم وزارة الشباب والرياضة أن كل التدابير الوقائية المتخذة تبقى سارية المفعول إلى غاية 14 ماي 2020.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة الشباب والرياضة
Ministère de la Jeunesse et des Sports

Cabinet

18/05/2020

البيان

بيان صحفي

تبعاً لقرار السيد الوزير الأول المتعلق بتمديد فترة الحجر الصحي لمدة خمسة عشر (15) يوماً إضافية، تعلم وزارة الشباب والرياضة أن كل النوادي الـوقائية المتخذة تيسر سارية المفعول إلى غاية

29 ماي 2020.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

Le Secrétaire Général

وزارة الشباب والرياضة

الأمين العام

الرقم: 600 وش.ن.د.ع

السادة مدراء الشباب والرياضة

بالتسسيق مع مدراء المؤسسات تحت الوصاية 5 ; جوان 2020

الموضوع: فإني إستئناف العمل .

في إطار وضع حيز التنفيذ خارطة طريق الخروج من نظام الحجر الصحي والتصدي لفيروس كورونا كوفيد 19 بصفة تدريجية ومرنة من خلال إستئناف العمل في قطاعنا الوزاري و المقررة من مصالح الوزارة الأولى ، ابتداء من 14 جوان 2020 ، بشرطني أن اعلم كافة مستخدمي القطاع بما يلي :

1 - رفع إجراء وضع 50 بالمنة من مستخدمي القطاع في عطلة خاصة إستثنائية مدفوعة الأجر مع الإبقاء على هذا الإجراء لفائدة النساء الحوامل واللواتي يتكفلن بتربية طفل مع ضرورة إرفاق الوثائق الثبوتية.

2- يجب على جميع المسيرين السهر على إستفاد العطل المتبقية لمستخدميها مع ضرورة فتح فترة العطل السنوية بعنوان السنة الجارية .

تفضلوا ، بقبول تحياتي الخالصة.

الأمين العام
الوزير الأول
02

لسخلة إلى السيد الوزير على سبيل عرض حال .


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة الشباب والرياضة
Ministère de la Jeunesse et des Sports

الديوان

09 2021

بيان صحفي

حول استئناف التدريبات والمنافسات الرياضية

بناءا على توصيات اللجنة العلمية لمتابعة ورصد وباء كوفيد-19 التابعة لوزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات، وبالنظر للطابع الغير متوقع لتطور الحالة الوبائية التي تعرف ارتفاعا معتبرا على المستوى العالمي، واعتبارا لمخاطر تفشي وانتشار الفيروس أثناء التجمعات وحالات الاحتكاك والتنقلات المزمطة بالتدريبات والمنافسات مهما كانت طبيعتها ، فقد تم اتخاذ التدابير التالية:

مفيما يتعلق باستئناف التدريبات الرياضية :

يقتصر استئناف التدريبات، في مرحلة أولى، مع الاحترام الصارم لتدابير الوقاية العامة وتلك الخاصة بمختلف التخصصات الرياضية، على الرياضيين المؤهلين والمتنافسين للتأهل للألعاب الأولمبية لبطوكيو 2021.

مفيما يتعلق باستئناف المنافسات الرياضية:

بناءا على توصيات اللجنة العلمية لمتابعة ورصد وباء كوفيد-19، تقرر عدم الترخيص باستئناف المنافسات الرياضية في الوقت الراهن.

وأخيرا ، يكلف المركز الوطني للطب الرياضي (CNMS) بتنفيذ البروتوكول الصحي بالتنسيق مع اللجنة العلمية لمتابعة ورصد وباء كوفيد-19.

.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة الشباب والرياضة
MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS



17 09 SEPT 2020

بيان صحفي حول الإستئناف التدريجي للأنشطة الرياضية

طبقاً لتعليمات السيد الوزير الأول الذي كلف السيد وزير الشباب و الرياضة بدراسة إمكانية الإستئناف التدريجي للأنشطة الرياضية بدون جمهور مع مختلف الاتحادات الرياضية الوطنية، و بعد المصادقة على البروتوكولات الصحية ذات الصلة من طرف كل من اللجنة الوطنية العلمية لمتابعة تطور جائحة كورونا كوفيد-19، و المركز الوطني لطب الرياضة، تقرر ما يلي:

- 1- استئناف التدريبات بالنسبة للاختصاصات الرياضية الجامعية، المعنية بالمنافسات الدولية ابتداء من يوم الأحد 13 سبتمبر 2020،
- 2- استئناف الأنشطة الرياضية تحت المظلة ابتداء من يوم الثلاثاء 15 سبتمبر 2020،
- 3- استئناف تدريبات نوادي كرة القدم للرابطة الاحترافية الأولى، كمرحلة أولى ابتداء من يوم الأحد 20 سبتمبر 2020،
- 4- استئناف بطولة الرابطة الاحترافية الأولى لكرة القدم، كمرحلة أولى ابتداء من يوم الجمعة 20 نوفمبر 2020.

تكلف الاتحادات الرياضية المعنية بالتنسيق مع المركز الوطني للطب الرياضي بالسهر على التنفيذ الصارم للبروتوكولات الصحية المعدة لهذا الغرض.

يمكن تحميل البروتوكولات الصحية الخاصة بالإستئناف التدريجي لأنشطة الرياضة المذكورة أعلاه على موقع وزارة الشباب و الرياضة : www.mjs.gov.dz





10 SEPT 2020

بيان صحفي حول الفتح التدريجي للقاعات الرياضية الخاصة

طبقا لتعليمات السيد الوزير الأول بخصوص الإستئناف التدريجي للنشاطات الرياضية، و بعد المصادقة على البروتوكول الصحي المعد لهذا الغرض من طرف اللجنة الوطنية العلمية لمتابعة تطور وباء فيروس كورونا كوفيد-19 ، و كذا المركز الوطني لطب الرياضة، تقرر الفتح التدريجي بشروط صارمة للقاعات الرياضية الخاصة، ابتداء من 15 سبتمبر 2020.

وعليه فإن إعادة الفتح التدريجي للقاعات الرياضية الخاصة يخضع لإحترام التدابير الوقائية التالية :

I. فيما يخص الاعتبارات ذات الطابع الطبي :

- على كل شخص يرغب في ممارسة أي نشاط رياضي (للمرة الأولى أو استئناف الممارسة بعد الانقطاع)، إجراء فحص طبي لإثبات انعدام المانع الصحي لممارسة النشاط الرياضي.
- التوقف الإجباري و الفوري عن ممارسة النشاط الرياضي مع ضرورة إجراء التشخيص الطبي في حالة ظهور أعراض مرضية.
- يتعين على كل شخص تثبت إصابته بتبليغ مسير القاعة الرياضية مع الامتناع عن مزاولة النشاط الرياضي.

II. إستئناف التدريبات :

1- الاعتبارات ذات الطابع العام:

- تستثنى من ترخيص الفتح التدريجي :
- القاعات الرياضية المتواجدة في الأقبية،
- القاعات الرياضية التي تقل مساحتها عن 160 م²، و هي المساحة التي تستوعب 10 أشخاص على الأكثر.
- القاعات الرياضية التي لا تتوفر على منافذ التهوية الطبيعية.
- المسابح و الفضاءات المائية (الحمامات الفوارة ،التدليك بالماء...).
- يجب أن تخضع دورات المياه لقواعد النظافة و التطهير الصارمة.
- الارتداء الإجباري للقناع قبل و بعد الحصص التدريبية مع السماح بنزعها أثناء الحصص التدريبية
- الإحترام الصارم للتباعد الجسدي و الاجتماعي.
- تجهيز مكتب الاستقبال بالحواجز الشفافة،
- تنظيم ممرات و نقاط الازدحام المحتملة عند الدخول و الخروج.
- قياس درجة الحرارة عند الدخول إلى القاعات الرياضية،
- مسك سجل خاص لحركة الوافدين إلى القاعات الرياضية،
- غسل الأيدي مع فرك الأصابع بالماء و الصابون أو بمحلول كحولي كل 30 دقيقة.
- الاستعمال الفردي للأغراض الشخصية (قارورات الماء و المناشف)،
- الاستعمال الفردي لمعدات التدريب الرياضي (البساط، الثقالات..)،
- وضع سلات النفايات خاصة برمي الأقتعة المستعملة و النفايات الأخرى،

- توزيع الرزنامة الزمنية للتدريب بطريقة تسمح بخلق متسع من الوقت لتعقيم و تنظيف القاعة و المعدات بين الأفواج.
- توفير العدد الكافي من عمال النظافة مع وضع مخططات المسارات و مواقيت التدخل.
- توفير مستلزمات التعقيم من طرف مسير القاعة لفائدة الرياضيين المنخرطين
- تنظيف و تعقيم الأجهزة و المعدات وكل وسائل التدريب قبل و بعد إستعمالها،
- منع إستعمال مجفف الشعر، مجفف الأيدي، و المكنسة الكهربائية لتفادي العدوى،
- إجبارية إستعمال الأحذية الخاصة بالقاعات.

2/ اعتبارات خاصة بالقاعات و المؤطرين :

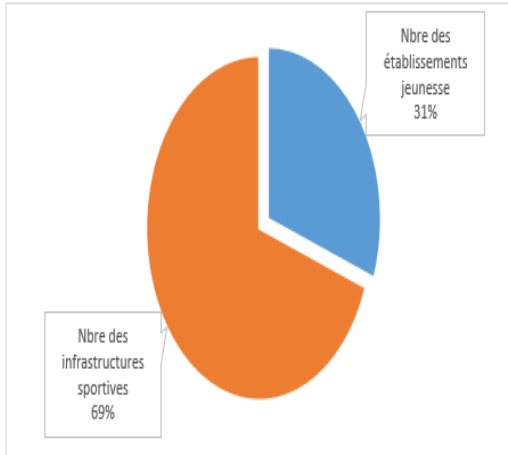
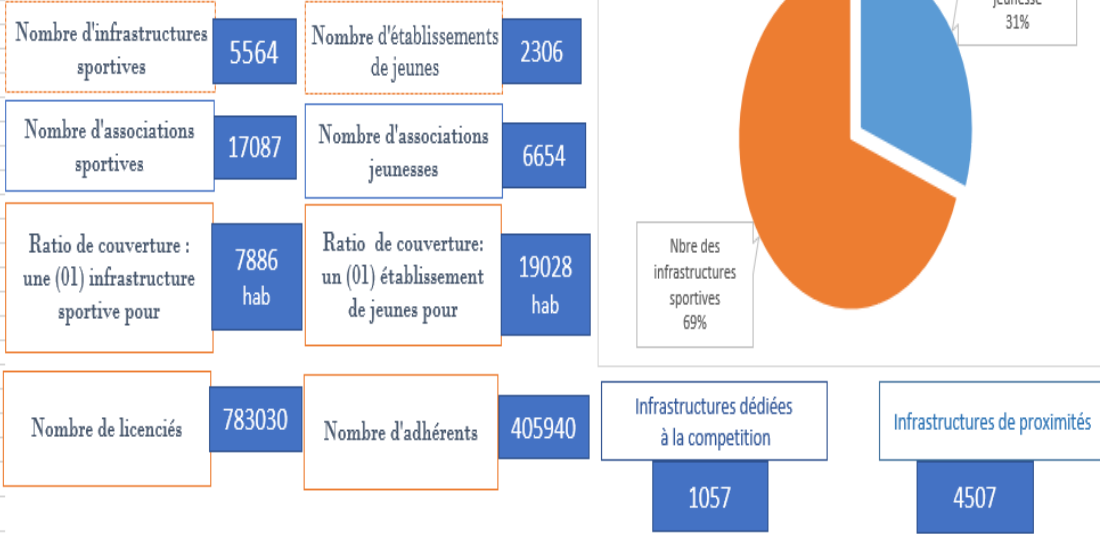
- إلزامية الوضع المستمر للقناع العازل و الأقتعة الأخرى لكل المدربين،
- إحترام التباعد للمدربين أثناء الدروس الجماعية أو أثناء تلقين أو تصحيح الوضعيات الرياضية،
- ضرورة التباعد ثلاثة (03) أمتار بين كل الأجهزة بتخطيط خطي،
- تخصيص 16 م² لكل رياضي في حالة وضعية الحركة و 04 م² في حالة السكون،
- منع إستعمال المرشحات،
- إعتناء مبدأ "ادخل-أندرب-أغادر" ، على أن يأتي الرياضي مرتديا بدلته الرياضية و الإستحمام في بيته بعد المغادرة.
- منع إستعمال غرف تغيير الملابس، الضيقة التي تنعدم بها التهوية، و في حالة توفر التهوية الطبيعية أو منظومة طرح الهواء بشكل كافي على مستوى غرف تبديل المناسب ، يتعين :
- وضع علامات تعريفية على الأرضية (تسيير تدفق المنخرطين)،
- إستعمال درج من إثنين،
- ترك الأبواب مفتوحة (عدم لمس المقابض بالأيدي)،
- وضع علامات على أرضية القاعة تبيين مسارات الرياضيين في أروقة القاعة و في اتجاه واحد لتجنب تجمع الرياضيين و تقاطعهم،
- توفير الهلام الكحولي عند مدخل القاعة و بمحاذات أجهزة التدريب ،
- يتعين على كل رياضي تعقيم الجهاز قبل و بعد إستعماله،
- التنظيف و التعقيم الشامل للقاعة الرياضة وكل الخزانات بعد خروج كل فوج ،
- ضمان التهوية الطبيعية الملائمة و الكافية في القاعة ،
- تكليف شخص بمتابعة كوفيد 19 على مستوى كل قاعة،
- يسقف لكل مدرب رياضي تأطير 20 رياضي.

3- اعتبارات أخرى: بالنظر للوضعية الصحية و الوبائية الحالية:

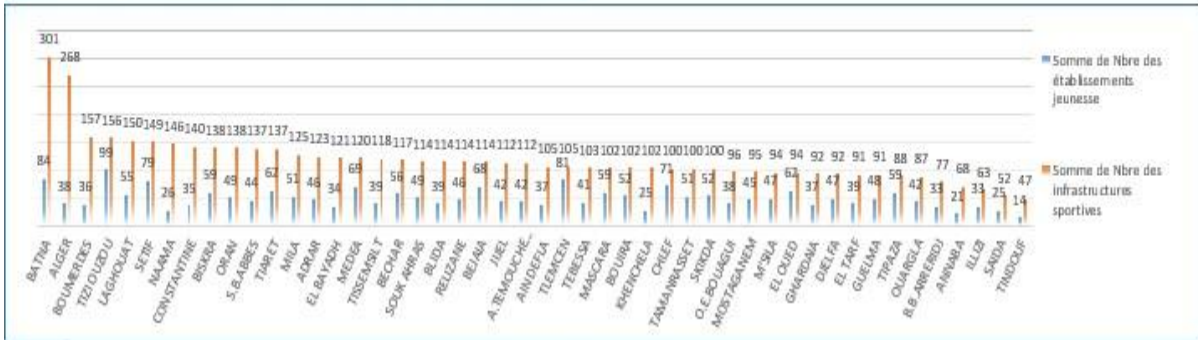
- حظر الرياضات القتالية باستثناء بعض التدريبات (كاتا ، الشادو،...)،
 - يحظر ممارسة النشاط الرياضي لمن هم دون سن 16 .
- وفي الأخير، و بالإضافة على المراقبة التي تمارسها السلطات المحلية المؤهلة ، فإن مسؤولية مسير القاعات تبقى قائمة فيما الاحترام الصارم للإجراءات المعتمدة في إطار البروتوكول الصحي .

يمكن تحميل البروتوكول الصحي المتعلق بعودة نشاط القاعات الخاصة من موقع وزارة الشباب و الرياضة على الرابط الإلكتروني التالي : www.mjs.gov.dz

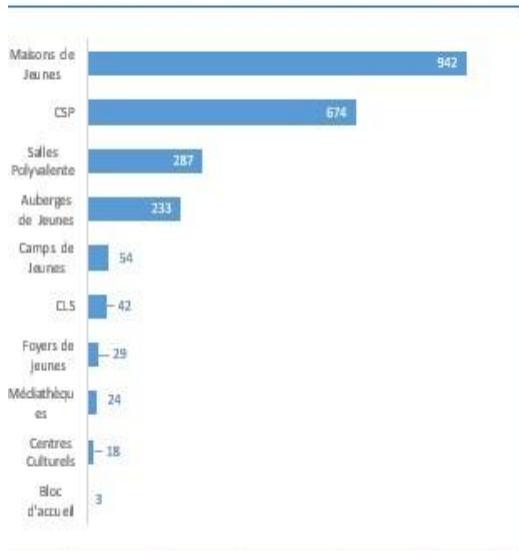
Tableau de bord des indicateurs du secteur



Nombre d'infrastructures jeunesse et sports par wilaya



Nombre d'établissements de jeunes par type



Nombre infrastructures sportives par type

