

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 07 العدد: 02 السنة: 2020		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات: 160-173		تاريخ الإرسال: 2020-08-17 تاريخ القبول: 2020-08-30

جائحة الكورونا (كوفيد19) ... الرياضة المنزلية أكثر من ضرورة.

## Corona(covid19) ...Home sport is more than necessary.

يحي بن العربي<sup>1\*</sup> ، د. ربوح محمد<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة زيان عاشور -الجلفة-الجزائر y.benlarbi@univ-djelfa.dz

<sup>2</sup> جامعة زيان عاشور -الجلفة-الجزائر rabouh.staps@gmail.com

الملخص:

تهدف المداخلة الى التطرق لموضوع الساعة وهو جائحة كورونا Covid 19 والآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عنه سواء على الرياضي او غير الرياضي. مع إبراز ضرورة ممارسة النشاط الرياضي عموما و الرياضة المنزلية خصوصا في هذا الظرف بالذات لحتمية التباعد الاجتماعي و الجسدي الذي يفرضه هذا الوباء. أن ممارسة الرياضة ضرورة قصوى في الأحوال العادية، إلا أنها أصبحت أكثر من ضرورة في وضعنا الحالي من خلال تدابير الحجر الصحي، لما لها من دور في المحافظة على الصحة وتعزيز المناعة التي يبدو أننا أصبحنا نحتاجها أكثر من ذي قبل. وعليه تم اقتراح مجموعة من التمارين و الحركات المناسبة لخصوصية المكان، بالإضافة إلى تحديد مجموعة من الوسائل والأدوات المساعدة لممارسة الرياضة داخل المنزل. الكلمات المفتاحية: كورونا (كوفيد19). الرياضة المنزلية.

### Abstract:

The purpose of the intervention is to address the theme of the hour which is the Corona Covid 19 and its psychological effects and social consequences, whether by an athlete or non-athlete. The need to exercise athletic activity in general and domestic sport is highlighted, especially in this particular circumstance, by the imperative of the social and physical spacing that this epidemic imposes.

The practice of sport is of utmost necessity in normal circumstances, but it has become more than a necessity in our current situation through quarantine measures, because of its role in maintaining health and enhancing immunity, that we seem to need more than before. Accordingly, a set of exercises and movements appropriate to the privacy of the place were proposed, in addition to identifying a set of auxiliary tools and tools for practicing sports at home.

**Keywords** :Corona (Covid 19), Home sport.

\*المؤلف المرسل

## مقدمة:

ان الوضع الاستثنائي الذي نعيشه مؤخراً نتيجة العزل القسري جراء الوباء العالمي كورونا كوفيد 19 ، جعل الناس تعيش وضعا صعبا خصوصا على المستوى الصحي ، ما يحتم عليها ايجاد حلول للتخفيف من الابعاء المترتبة عنه ، و التي من بينها النشاط الرياضي. ان مقالنا هذا جاء لتسليط الضوء على اهمية الرياضة المنزلية كإحدى الحلول. إلا انه اعترض بحثنا هذا الوضع القائم على اغلاق كل الجامعات و المعهد و المكتبات. ما شكل صعوبة في الاعتماد على المراجع العلمية.

ما هو فيروس كورونا؟(الصحة العالمية، 2019)

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً.

ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أيا كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة.

ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة

المناسبة .

## ما الذي يعنيه العزل الذاتي؟

العزل الذاتي إجراء مهم يطبقه الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 لتجنب نقل العدوى للآخرين في

المجتمع، بمن في ذلك أفراد عائلتهم.

والمقصود بالعزل الذاتي هو عندما يلزم الشخص المصاب بالحمى أو السعال أو غير ذلك من أعراض مرض كوفيد-19 بيته ويمتنع عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. وهذا العزل يمكن أن يحدث بشكل طوعي أو يستند إلى توصية من مقدم الرعاية الصحية. ولكن إذا كنت تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. اطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كامامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعده على الالتزام بهذه النصائح. أما إذا كنت لا تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فالرجاء اتباع النصائح التالية:

-إذا كان شخص ما في العزل الذاتي، فالسبب هو أنه يشعر بالتوعك دون أن يكون مرضه شديداً (أي لا يستدعي العناية الطبية)

- اختر للعزل غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزودة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين.
- إذا لم تتوفر غرفة منفصلة فباعده بين أسرة النوم مسافة متر واحد على الأقل.
- حافظ على مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، بمن في ذلك أفراد أسرته.
- راقب أعراضك بشكل يومي.
- اعزل نفسك 14 يوماً حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة.
- إذا ظهرت لديك أعراض الصعوبة في التنفس فاستشر طبيبك على الفور، واتصل هاتفياً أولاً إن أمكن.
- حافظ على إيجابيتك وحيويتك بالبقاء على اتصال مع أحببتك بالهاتف أو عبر الإنترنت، أو بممارسة بعض التمارين الرياضية في المنزل. (الصحة العالمية، 2019)

ماذا أفعل إن لم تكن لدي أعراض ولكني أعتقد أنني قد تعرّضت لعدوى كوفيد-19؟ ما الذي يعنيه الحجر الصحي

الذاتي؟

الحجر الصحي الذاتي هو أن تعزل نفسك عن الآخرين لأنك خالطت شخصاً مصاباً بمرض كوفيد-19، رغم عدم ظهور أي أعراض عليك. وينبغي أن تراقب نفسك لرصد أي أعراض قد تظهر عليك أثناء الحجر الصحي. والهدف من الحجر الصحي الذاتي هو منع انتقال العدوى. فالأشخاص الذين يصابون بمرض كوفيد-19 يمكنهم نقل العدوى إلى الآخرين فوراً، لذلك من شأن الحجر الصحي أن يمنع انتقال العدوى.

وفي حالة الحجر الصحي:

- اختر غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزودة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين.
- إذا لم تتوفر غرفة منفصلة فباعده بين أسرة النوم مسافة متر واحد على الأقل.

- حافظ على مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين ، بمن في ذلك أفراد أسرته.
- راقب أعراضك بشكل يومي.
- امكث في الحجر الصحي الذاتي 14 يوماً حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة.
- إذا ظهرت لديك أعراض الصعوبة في التنفس فاستشر طبيبك على الفور، واتصل هاتفياً أولاً إن أمكن.
- حافظ على إيجابيتك وحيويتك بالبقاء على اتصال مع أحببتك بالهاتف أو عبر الإنترنت، أو بممارسة بعض التمارين الرياضية في المنزل.

ولكن إذا كنت تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. اطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كمامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيدك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعده على الالتزام بهذه النصائح.

### ما هو الفرق بين العزل الذاتي والحجر الصحي الذاتي والتباعد الجسدي؟

الحجر الصحي يعني تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم ولكنهم ربما تعرّضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19. والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص، أما العزل فيعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 ويمكنهم نقل عدواه، لمنع انتشار المرض. ويعني التباعد الجسدي الابتعاد عن الآخرين جسدياً. وتوصي المنظمة بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل. وهي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرضوا لعدوى كوفيد-19. (الصحة العالمية، 2019)

### الكورونا و إلزامية الحجر الصحي

الأثار النفسية للحجر الصحي: (غبشي، 2020)

يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الطرف. فما هي الأثار النفسية للحجر المنزلي وكيف يمكن تجنبها؟ الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بأثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين. وبالنسبة إلى الأخصائي النفسي المغربي أسامة لعلو، فإن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز "التأثيرات النفسية" التي تنتشر في مثل هذه الحالات. وقال لعلو في حديث لفرانس24 إن الذين هم في وضعية نفسية هشّة معرضون "أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية". ويؤكد مركز الدراسات البريطاني "معهد كينجز كوليدج" في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي"، أن "الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية

بالنسبة لمن يخضعون لها"، ويعتبر أن "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الإرتياب من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تسبب في حالات مأساوية". وبلغت المعالج النفسي أسامة لحو أن "العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي" مضيفاً أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشاكل نفسية. "فالعصوبات المادية الخطيرة يمكن أن تسبب في مشاكل نفسية" حادة، حسب ما صرح لفرانس 24 البروفيسور نبيل غرينورغ من معهد "معهد كينجز كوليدج" وهو أحد موقعي الدراسة التي نشرت بالمجلة الصحية "دولنسي".

ولطريقة تدبير وقت الحجر الصحي في المنازل أهميتها في تجنب الوقوع في مشاكل نفسية أو أسرية. ويرى الأخصائي المغربي في العلاج النفسي أسامة لحو أنه يمكن الاستفادة من وقت الحجر الصحي "بطريقة إيجابية، إذا تمكنا من استغلاله في أمور تعود علينا وعلى أسرتنا بالنفع". وليست هناك حلول سحرية لتجاوز الوقوع في مشاكل نفسية أو التصادم مع المحيط العائلي، كما يحاول أن يشرح لنا الأخصائي المغربي. فالأمر مرتبط باجتهاد الأولياء في إيجاد أنشطة يمكن أن تشغل جزءاً مهماً من الوقت "الطويل" خلال العزل الصحي، حيث من المفروض أن تكون لهم "رؤية استباقية" لما يمكن أن تؤول إليه الأمور في حال الاستمرار في الحجر الصحي دون منهجية واقية من الوقوع في مخاطر نفسية واجتماعية. ويؤكد لحو أن التعرض بشكل مستمر للأخبار لا يساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي. وينصح أن "يتم استماع ومشاهدة الأخبار في مناسبة واحدة خلال اليوم من وسائل إعلام رسمية، والابتعاد عن جميع الأخبار التي يكون مصدرها أفراد أو جهات غير معروفة". وبدوره يلفت البروفيسور نبيل غرينورغ إلى أن "الأخبار الزائفة ووسائل الإعلام يمكن أن تغذي القلق..."

#### الأبعاد الاجتماعية للحجر الصحي: (دردي، 2020)

انتجت أزمة كورونا الصحية واقعاً اجتماعياً جديداً في العالم تضمن ارساء تباعد اجتماعي في العلاقات اليومية، كما انتج تأثيراً عميقاً في البنى الاقتصادية من حيث التوقف شبه الكلي في منظومة الانتاج الوطنية. الواقع الانتقالي الذي افرزته أزمة كورونا دفعت الى تراجع ظواهر سوسيولوجية وبرز ظواهر اخرى لعب الاعلام الجديد -وسائل التواصل الاجتماعي تحديداً- دوراً محورياً في انتاجها ونشرها. لقد اصبحت الازمة الصحية العالمية واقعاً عالمياً يختلف عما سبقه، وبدأت سلوكيات جديدة تظهر في المجتمع الجزائري والمجتمعات العربية نتيجة للتحويل القسري في نمط التفاعل الاجتماعي والتضامن الشعبي.

مع تفشي وباء كورونا اتخذت السلطات في الدول العربية قراراً بإرساء تباعداً اجتماعياً قسرياً تبعاً لتوجهات منظمة الصحة العالمية، هذا التباعد انتج واقعاً سوسيولوجياً جديداً يرتبط بتحقيق توقف مؤقت في انماط التفاعل الاجتماعي "الاعتيادية". يشير مصطلح التباعد الاجتماعي أو التباعد الجسدي أو التباعد لأسباب صحية إلى بعض تدابير مكافحة العدوى غير الصيدلانية التي يتخذها مسؤولي الصحة العامة لوقف أو إبطاء انتشار مرض خطير جداً معدي، مثل الأمراض المعدية الناشئة التي تستوجب إلى إبعاد الأفراد عن بعضهم البعض.

الهدف من التباعد الاجتماعي هو تقليل احتمالية الاتصال بين الأشخاص المصابين بالعدوى وغيرهم من الأشخاص غير المصابين ، وذلك للحد من انتقال الأمراض والوفيات مما يساهم في الحد من المخاطر الصحية. وهناك من يرى في اجراءات التباعد الاجتماعي بانها " جميع تدابير الصحة العامة التي ينفذها السكان للحد من الاتصال الجسدي المباشر وغير المباشر بين الأفراد وبالتالي وقف انتشار الأمراض المعدية". هذه الظاهرة الجديدة انتجت انماطاً أخرى من الاتصال تتسم بالعمق والقوة هي الاتصال الافتراضي الذي عمم ادوات التفاعل اللامباشر بين الناس في العالم. لكن إجراءات العزل الصحي والبقاء في البيوت ليس بالقرار السهل على المجتمعات وليس من السهل تطبيقه دون انتاج ردود فعل مجتمعية: "ان البقاء في البيت يبقى الحل الوحيد أمام الجائحة الراهنة، لكنه يدعم اللامساواة ويؤجج الغضب الشعبي، ويمكن أن يؤدي إلى احتجاجات وتمردات؛ لأن تفعيله إشكالي وليس بالأمر الهين. فالبقاء في البيت، لا يمكن أن ينجح في الدول الفقيرة.

#### تعريف النشاط الرياضي :

يعرف أمين الخولي النشاط الرياضي على أنه "وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه ، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية". (الخولي، 2001)

#### أهداف النشاط الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال

ما يلي:

- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم
- روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.
- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

#### 1/ الأبعاد الاجتماعية:

لجأت الكثير من الدول إلى التربية الرياضية بصفحتها جزء من التربية العامة ، كما اهتمت بها كوسيلة فعالة في تكوين المواطن الصالح بنديا وصحيا ومهايا وعقليا وذلك لمجابهة ظروف ومتطلبات الحياة المعاصرة. إن كثير من دول العالم إعتبرت مادة التربية الرياضية مقرا دراسيا أساسيا في جميع مدارسها يقينا منها بأهمية التربية الرياضية في بناء الدولة العصرية ، بل ويقينا منها في أعداد الرياضيين للمستويات العالية. لقد تناول العديد من المفكرين الأبعاد الاجتماعية للرياضة بأنها أمست جزء من كيان حياتنا الاجتماعية ، وأهم جزء مهم من مظاهر حياتنا الاجتماعية المتقدمة. ويشير هنا محمد حسن العالوي إلى الرياضة عبارة عن نشاط. كل نشاط للفرد ما هو إل نشاط اجتماعي يتحدد من خلال الدوافع

الاجتماعية إن الرياضة ظاهرة اجتماعية مثلها مثل أنواع الأنشطة الأخرى للإنسان تتميز بتفاعل الإنسان مع بيئته وهي جزء أساسي من عملية التربية وتطوير الشخصية ككل حيث تعد من الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة. فقد أكد أصحاب المدخل الوظيفي على ما تقدمه الرياضة في اتجاه التكامل الاجتماعي فهي تقدم خدمة جليلة لمجتمعنا عندما تجمع الأفراد معا وتوحد فيما بينهم وتشعرهم بمشاعر جمعية تؤلف بين قلوبهم فهي تتيح مشاعر الانتماء وتوضح الهوية الشخصية وتخلق العالقات . وتوطد أواصر الصداقة والود بينهم (حسين عبد الحميد احمد رشوان، 2010. ص.39).

أن ممارسة الأنشطة الرياضية تجعل الرياضيين مؤهلين أكثر من غيرهم للمشاركة وتوافق والاندماج مع الآخرين فهي وسيلة ضرورية للوحدة والتفاعل الايجابي الاجتماعي حيث يؤدي إلى تعميق الوعي الاجتماعي وتوطيد العالقات الإنسانية بين مختلف الأفراد سواء كانوا من الفريق الواحد أو جماعة المدرسة أو النادي الرياضي فعملية التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين عملية قائمة وهي محور أساسي في تحقيق الانتصارات والانجازات الرياضية سواء كان ذلك من خلال عملية الأعداد أو التدريب أو خلال المنافسات والبطولات الرياضية إضافة الى طبيعة العالقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي القائم بين المدربين والرياضيين من ناحية وبين الرياضيين أنفسهم من ناحية أخرى إذ أن التفاعل الاجتماعي يبدو واضحا من خلال طبيعة العالقة القائمة على الاحترام والفهم المشترك والمتبادل وذلك لأن شعور أعضاء الفريق بالمسؤولية الجماعية يولد فيما بينهم دوافع قوية لتماسك والتفاعل الاجتماعي.

كما تعتبر الرياضة أداة لتنشئة الاجتماعية كونها تسعى إلى اكتساب الفرد مختلف نواحي وجوانب السلوك الاجتماعي المقبول كالتعاون والأخلاق الحميدة والروح الرياضية الجيدة فالرياضة أصبحت لها أبعاد كبيرة في حياة الفرد والمجتمع فمن خلال المشاركة الرياضية يتضح لنا دورها المهم في عملية التنشئة الاجتماعية حيث يتمكن الرياضي من حمل التقاليد والعادات الصحيحة وكل جوانب التطور الاجتماعي والحضاري لمجتمعه ويبرز خلال المنافسات الرياضية كل القيم السليمة والممارسات الصائبة ليكون نموذجا صحيحا لمجتمعه ويعكس جانبا كبيرا من روح التعاون والمساعدة . يكون هدفه الأساسي إبراز واستغلال إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات استعدادات من أجل تحقيق الأهداف الكبيرة لمجتمعه وتعزيز مكانته ودوره الاجتماعي وبذلك تأخذ الفعاليات الرياضية أهميتها ومكانتها في عملية التنشئة الاجتماعية التي هي عملية مهمة لكل من الفرد والمجتمع (مصطفى السايح، 70ص.2007).

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر أداة لتمثيل الاجتماعي ، فهي بالنسبة للفرد تمنحه المقدرة العالية على نموه الاجتماعي وتهذيب سلوكه وبناء اتجاهاته الاجتماعية وتعزز فيه خصائص الشعور والإحساس الحقيقي بمسؤوليته الاجتماعية ووجباته بصفته عضوا فاعلا في المجتمع وتعمق فيه أبعاد هذه المسؤولية وهذه الواجبات فتضعه في حالة مواجهة دائمة مع متطلبات الالتزام العالي والعطاء المتميز و التمثيل الحقيقي لجماعته بشكل يعزز مكانته الاجتماعية ومكانته في مجتمعه .وبالنسبة للمجتمع فإن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تسهم إسهاما كبيرا في بناء وتقوية وتطور العالقات الاجتماعية والقضاء على الفوارق الاجتماعية وتحقيق أبعد حدود الروابط والتعاون بين أفراد المجتمع وتقوية الشعور الوطني في نفوس أبنائه كما تعكس التقدم الاجتماعي والحضاري.

إن الرياضي الذي يمثل ناديا أو مؤسسة معينة يتحمل أعباء النفسية واجتماعية كبيرة في عملية التمثيل هذه فهو الذي مثل هذه المؤسسات بصفة رياضية بل يمثلها بصفة اجتماعية وتمثيل اجتماعي أيضا وهذا التمثل يتصاعد حجم المسؤولية الاجتماعية والرياضية بحيث تبدو شخصية الرياضي خلال المنافسات والبطولات صورة مجسدة وشاملة للجماعة التي يمثلها سواء كان ذلك على مستوى جماعة محددة أو مجتمع أو أمة.

ولذلك فالتمثيل الاجتماعي يفرض نفسه جنب إلى جنب مع التمثيل الرياضي باعتباره أحد الضرورات التي تدفع بالرياضي لتحقيق النتائج الإيجابية واستثمار كل إمكانياته في سبيل ذلك حيث يجري على أساس هذا التمثيل تأثيرات محددة طاقاته في برمجة التطور متصاعد والانجاز الأعلى للرياضي لمختلف جوانب إعدادة كما يصنع التمثيل الاجتماعي أساسا قويا لمكانة الرياضي الاجتماعية ويخلق مقومات طبيعية ومثمرة لتصعيد إمكانيات العطاء ورفع المهارة الرياضية وتقوية مشاعر النجاح و التقدم نحو القمم العالية لتفوق الرياضي ويسهم بالوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الإحساس بالمسؤولية الوطنية والقومية اتجاه مجتمعه وأتمته (عبد المجيد ابراهيم، 2002. ص 64).

كما تمثل التربية البدنية الرياضية بأنشطتها المختلفة جانبا مهما من التربية الاجتماعية فهي تهتم باكتساب القيم بحكم طبيعة أهداف أنشطتها باعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة تشارك في الإعداد للمواطنة السليمة وكذا فهي من المجالات التي تساعد الأفراد على فهم أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وقيمه ومثله العليا. وتتوقف شخصية الفرد وقيمه ومكانته الاجتماعية على حسن سلوكه الذي يكتسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان الرياضة تكسب الفرد كثيرا من القيم الاجتماعية التي تدعم حياته وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير واعتزازه بانتماء للجماعة خالص وا لها وهو ما يؤثر تأثيرا فعالا في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع انسجام أفراده.

## 2/ الأبعاد النفسية لممارسة الأنشطة الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية غالبا ما تخلق داخل الفرد الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي وذلك من خلال فعاليات أنشطتها المختلفة ويزيد من ذلك أنها تدفع الفرد إلى روح الاستعداد للمنافسة الإيجابية المقرونة بالتفوق مع الطموح للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. ومن مهام التربية الرياضية أنها تمكن الفرد الممارس من أداء دوره الإيجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز كما أنها عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية و بروح إيجابية تمكنه من ضبط الإنفعالات نفسية مع القدرة على التعامل بروية في المواقف ذات الطابع الصعب والتي تتطلب اتزاناً نفسياً واجتماعياً وعاطفياً. و في دراسة التي أجراها رائد العالم النفس الرياضي (أوجليفي) على 15 ألف رياضي أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية - :اكتساب الحاجة إلى تحقيق و إحراز أهداف عالية أنفسهم ولغيرهم- .اكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة في النفس و الاتزان التام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة. الانفعالي و التحكم في النفس ،انخفاض التوتر ،انخفاض في التعبيرات العدوانية. تشهد السنوات الأخيرة تزايد في الاهتمام بممارسة النشاطات الرياضية كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية ، يرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأحسن و الحاجة إلى استنباط و استحداث أساليب وقاية عاجل حديثة مثل التمرينات الرياضية والترويقية وفيما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة التمرينات



الرياضة كما جاء في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية: الثقة في النفس. الاستقرار الانفعالي. تؤدي إلى تحسن الذاكرة تحسن المزاج داخل والسعادة. (أسامة راتب وآخرون 1998 ص22).

وهكذا تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية و إذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة النشاط الرياضي في عدم حدوث الأمراض النفسية فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية الأشخاص الذين يعانون من بعضها. ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم لتوضيح أهمية تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية الإنسان ، وتأسست هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان يعتمد على مكون أو بعد واحد و إنما يتكون على الأبعاد الثلاثة المتداخلة وهي : البدنية والذهنية والانفعالية. ولذلك لا يتوقع أن يستمتع شخص ما بالصحة النفسية إذا أهمل أي جانب من هذه الجوانب الثلاثة(محمد حليلو/نبيل-معمر).

التمارين التي يمكن ممارستها في المنزل بأدوات بسيطة أو دون أدوات نهائيًا:

سنذكر هذه التمارين حسب المجموعات العضلية الأساسية والتي تقسم إلى:

مجموعة عضلات الأرجل **Muscles Group Leg** : مكونة من عضلة الأرجل الأمامية **Quadriceps** وعضلة الأرجل الخلفية **Hamstrings** وعضلة المؤخرة **Glutes** وعضلة البطة **Calves**

مجموعة عضلات الصدر **Chest Muscles Group** : عضلات الصدر العلوي **Upper Chest** وعضلات الصدر المتوسط **Middle Chest** وعضلات الصدر السفلي **Lower chest**

مجموعة عضلات الظهر **Back Muscles Group** : عضلات الظهر العلوي **Upper Back**،

وعضلات الظهر السفلي **Lower Back**.

مجموعة عضلات الكتف **Muscles Group Shoulder** : عضلات الكتف الأمامي **Front Shoulder** وعضلات الكتف الأوسط **Middle shoulder** وعضلات الكتف الخلفي **Rear Shoulder** وعضلة شبه منحرف **Trapezius**.

مجموعة عضلات الذراع **Group Muscles Arm** : عضلة الزند الأمامية الثنائية **Biceps** وعضلة الزند الخلفية الثلاثية **Triceps** وعضلة الساعد الأمامي **Forearms**.

عضلات البطن والمعدة **Abs** والوسط والخواصر **Waist**.

كذلك يُنصح بالتمارين الهوائية الأيروبيك **Aerobic** والكارديو **Cardio** التي تسرع معدل ضربات القلب والتنفس، فهي مهمة للعديد من وظائف الجسم، وتمنح القلب والرئتين تمرينًا جيدًا يزيد القدرة على التحمل، وعلى سبيل المثال إذا كان صعود الدرج يشعرك بتعب شديد، فهذا مؤشر قوي إلى الحاجة لمزيد من التمارين الهوائية للمساعدة في تقوية القلب والرئتين، والحصول على ما يكفي من الدم للعضلات كي تساعد على العمل بكفاءة.

وتساعد التمارين الرياضية أيضًا على استرخاء جدران الأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم، وحرق الدهون في الجسم، وخفض مستويات السكر في الدم وتقليل الالتهاب، وتحسين المزاج، ورفع مستوى الكوليسترول الجيد **HDL** وخفض مستوى الكوليسترول الضار **LDL**، إلى جانب فقدان الوزن، وعلى المدى الطويل، تحسن التمارين الهوائية المناعة وتقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني وسرطان الثدي والقولون والاكنتاب.

### التمارين المنصوح بها حسب المجموعات العضلية:

#### مجموعة عضلات الأرجل Leg muscles group :

القرفصاء Squat : لتمارين عضلات الأرجل وعضلات المؤخرة، ويمكن ممارستها بأوزان أو دون أوزان مع زيادة عدد المرات حتى الشعور بالتعب.

قفز القرفصاء Jumping Squat : لتمارين عضلات الأرجل وعضلات المؤخرة.

القرفصاء المنفصلة Split Squat : لتمارين عضلات الأرجل الأمامية وعضلات المؤخرة، ويمكن ممارستها بأوزان أو بلا أوزان.

البيريز Burpees : تمارين يجمع بين تمارين الضغط والسكوات (القرفصاء) والقفز، وبذلك يجمع فوائد التمارين الثلاثة.

تمرين الاندفاع الماشي Walking Lunges : لتمارين الأرجل وعضلات المؤخرة.

تمرين الاندفاع القافز Jumping Lunges : لتمارين الأرجل وعضلات المؤخرة.

#### مجموعة عضلات الصدر Chest muscles groupe :

تمرين الضغط المستوي Push-up : لتمارين عضلة الصدر المتوسط وعضلات الكتف و الذراعين.

تمرين الضغط المائل العلوي Incline Push-up : لتمارين عضلة الصدر السفلي، والكتف والذراعين.

تمرين الضغط المائل السفلي Decline Push-up : لتمارين عضلة الصدر العلوي، وعضلات الكتف والذراعين.

تمرين ضغط الرجل العنكبوت Spiderman Push-up : لتمارين عضلة الصدر المتوسط، وعضلات الكتف والذراعين والمؤخرة.

#### مجموعة عضلات الظهر Back muscles group :

تمرين الثابت بقبضة عادية Pull-up : لتمارين عضلات الظهر والإيطين والكتف والزند.

تمرين الثابت بقبضة معكوسة Chin-up : لتمارين عضلات الظهر والإيطين والكتف والزند.

تمرين أسفل الظهر Lower Back Curl : لتمارين أسفل الظهر وعضلات المؤخرة.

تمرين سوبرمان Pull-up Superman : لتمارين عضلات الظهر وأسفل الظهر.

#### مجموعة عضلات الكتف Shoulder muscles group :

إضافةً إلى تمارين الضغط Push-up والثابت Pull-up والتي تحرك عضلات الكتف يمكن ممارسة بتمارين إضافية سواء كانت بأوزان أم دون أوزان.

تمرين ضغط الدنابل Dumbbell standing shoulderpress : لتمارين عضلة الكتف العلوية وعضلات الذراعين وفي حال عدم امتلاك أية أوزان يمكن ممارسته دون أوزان مع زيادة عدد المرات حتى الشعور بالتعب.

رفرفة كتف جانبية Lateral Raise : لتمارين عضلة الكتف الجانبية وعضلات الذراعين وفي حال عدم امتلاك أية أوزان يمكن ممارستها دون أوزان مع زيادة عدد المرات حتى الشعور بالتعب.

رفرفة كتف أمامية **Front Raise**: لتمارين عضلة الكتف الأمامية وعضلات الذراعين: وفي حال عدم امتلاك أية أوزان يمكن ممارستها دون أوزان مع زيادة عدد المرات حتى الشعور بالتعب.

تمارين الرفع **Upright rows**: لتمارين عضلات الكتف وعضلة شبه المنحرف.

تمارين ملاكمة الظل **Shadow Boxing**: لتمارين عضلات الكتف والزند والصدر والظهر والخصر.

#### مجموعة عضلات الذراع **Arm muscles group**:

إضافةً إلى تمارين الضغط **Push-up** والثابت **Pull-up** والتي تحرك عضلات الذراعين يمكن ممارسة تمارين إضافية سواء كانت بأوزان أم دون أوزان.

تمارين دنابل عضلة الزند الأمامية **Bicep curl**: لتمارين عضلة الزند الأمامية ويمكن ممارستها بأوزان أو دون أوزان مع زيادة عدد المرات حتى الشعور بالتعب.

تمارين المطرقة **Hammer Curl**: لتمارين عضلة الزند الجانبية ويمكن ممارستها بأوزان أو دون أوزان مع زيادة عدد المرات حتى الشعور بالتعب.

ضغط الأماس **Diamond press-up**: وفيه يوضع الكفان بعضهما مع بعضهما بشكل الماسة، وذلك لتمارين عضلات الزند الخلفي خصوصاً إضافةً إلى عضلة الزند الأمامي والساعد والصدر والكتفين.

#### عضلات البطن والمعدة **Abs** والوسط والخواصر **Waist**:

تمارين المعدة المستوي **Flat Abs**: لتمارين عضلات المعدة الوسطى.

تمارين ماسحات الزجاج **Windshield Wiper**: لتمارين الخواصر والوسط وعضلات المعدة السفلية.

تمارين الدراجة **Bicycles**: لتمارين المعدة والخواصر والوسط.

تمارين رفع الرجلين **Leg Raise Abs**: لتمارين عضلات المعدة السفلية.

#### تمارين الكارديو والأيروبيك:

مثل تمارين الهولة في المكان، وصعود الدرج، والقفز في المكان، والقفز بالحبل.. وكذلك يمكن ممارسة الرقص والزومبا واليوغا وغيرها.

#### الأدوات الرياضية التي يمكن الاستفادة منها لممارسة الرياضة المنزلية:

لم نتطرق في هذا المقال إلى التمارين الرياضية التي يمكن للشخص ممارستها في حال امتلاكه بعض الأدوات الرياضية المتقدمة؛ كآلات الركض والمقعد المخصص للرياضة **Bench** والأوزان والأسياخ **Barbells** ومجموعة الدنابل **Dumbbell set** وغيرها، فطريقة استخدام تلك الآلات معروفة، لذا ركزنا على نحو أساسي على التمارين البديلة في حال عدم امتلاك الأدوات الرياضية.

وعلى الرغم من ذلك، سنقترح عليكم بعض الأدوات البسيطة والرخيصة التي لا تشغل حيزاً في الغرفة

• أربطة مطاطية مقاومة.

• حبل لممارسة قفز الحبل.

- بساط للقيام بالتمارين الرياضية على الأرض.
- قضيب معدني للقيام بتمارين الثابت.
- دولاب للقيام بتمارين المعدة.

طبعًا هنالك العديد من الأدوات الأخرى، لكنها أكبر حجمًا وأعلى ثمنًا، ولن نذكرها، فالمقال موجه لمن ليست لديه القدرة حاليًا على الحصول على أي منها في ظل الوضع الحالي من حظر التجول والضغط الشديد على الطلاب - حتى الإلكترونية منها.. وقد أخذنا بالحسبان التمارين التي تعتمد على وزن الجسم والتي لا تحتاج أدوات على الإطلاق.

خاتمة:

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

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

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

قائمة المصادر والمراجع

1. الخولي، ا. ا. (2001). اصول التربية البدنية والرياضية المهنة و الاعداد المهني، النظام الاكاديمي) ط 1. ed. مصر: دار الفكر العربي.
2. بوعلام غبشي. (2020). فيروس كورونا: ما هي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟ <https://www.france24.com/ar/20200402>.
3. فوزي بن دريدي. (4 05, 2020). تم الاسترداد من <https://orsam.org.tr/ar/corona-salgin-i-sirasinda>.
4. محمد-حليلو/نبيل-معمري (n.d.). الابعاد النفسية و الاجتماعية للممارسة النشاط الرياضي. مجلة المنظومة الرياضية Retrieved from <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/49326>, 129.
5. منظمة الصحة العالمية. (2019). مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): سؤال وجواب. تم الاسترداد من الموقع: <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-corona-viruses>