

جائحة كوفيد-19 والتغير في سلوك التدريب الرياضي

COVID-19 Pandemic and Change in Sports Training Behavior

د. حورية بن لوصيف¹ د. بن لوصيف نسبية²

¹ استاذ محاضر ب كلية علم النفس وعلوم التربية – جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 - الجزائر

² دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، كلية علم النفس وعلوم التربية – جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 – الجزائر

تاريخ الإرسال : 2021.06.18 تاريخ القبول : 2021.09.17 تاريخ النشر : 2021.12.31

ملخص :

يتزايد الإقبال على ممارسة النشاط البدني جراء تأثيره الإيجابي على الصحة الجسمية والعقلية؛ اذ يقي من الأمراض ويقوي الجهاز المناعي، ويساعد على تقليل من الاجهاد النفسي. وتتم ممارسة هذا الأخير غالبا في الصالات الرياضية والنوادي والملاعب والهواء الطلق والتي توفر إحساسًا بالرفقة والدعم وفرص التدريب المكيف للحاجات الفردية، أما خلال جائحة كوفيد 19 فهي أماكن مزدحمة بالممارسين وبيئة بالأسطح والتي تزيد من فرص العدوى، الأمر الذي أدى إلى غلق كل النشاطات والصالات والنوادي الرياضية ما قيد فرص الرياضيين لممارسة النشاط البدني. الأمر الذي جعل الرياضيين -هواة ومحترفين- يواجهون حتمية تغيير سلوكهم التدريبي لينحصر في بدائل قليلة أبرزها التدريب في المنزل، والذي نحاول التطرق إليه في هذا المقال وكذا التحديات التي يواجهها الرياضيون في هذا النمط من التدريب وذلك من وجهة نظر نفسو-دافعية من خلال دراسة بعض العوامل التي تسمح بمتابعة التدريب في المنزل من عدمه.

الكلمات المفتاحية: جائحة كوفيد-19 ، التدريب الرياضي، عوامل ومحددات ممارسة النشاط البدني

Abstract :

Physical activity is becoming more popular due to its positive effect on physical and mental health; it protects against diseases, strengthens the immune system, and reduces psychological stress...etc. Gyms, clubs, stadiums and the open air are the main places to practice physical activity; they provide a sense of companionship, support and opportunities for personalized training. While during Covid-19 pandemic, they are perceived as crowded places with practitioners and full of surfaces that increase the chances of infection. Which

led to their closure. This ends up by restricting opportunities for athletes to engage in physical activity.

This made athletes - amateur and professional - face the inevitability of changing their training behavior with limited alternatives, most notably training at home, which we try to address in this article, as well as the challenges that athletes face in this type of training from a psycho-motivational point of view.

Keywords: COVID-19 pandemic, sports training, home training, factors and determinants of physical activity

1- مقدمة - إشكالية :

يوجد ومنذ مطلع القرن الماضي اتفاق عالمي بين مختلف السلطات الطبية على كون النشاط البدني عنصرا مهما في عيش حياة صحية (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000) وأن ممارسة النشاط البدني المعتدل تأثيرا إيجابيا على الصحة الجسمية والعقلية (Hammami, & al., 2020) كما أظهرت دراسة Martin, Pence & Woods (2009) أن ممارسة النشاط البدني المعتدل معززة لاستجابات الجهاز المناعي ضد التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية. ويساعد على تقليل من الاجهاد النفسي stress ، ويعزز من الرفاه النفسي Psychological wellbeing، هذا وتقر الأبحاث على دور ممارسة النشاط البدني في مقاومة الاكتئاب ونوبات التوتر (Biddle & al., 2000). كل النتائج الإيجابية لتأثير النشاط البدني على الصحة تقابلها خطورة عدم الممارسة أو نمط الحياة المستقرة Sedentary lifestyle وما لها من تبعات كالإصابة بأمراض خطيرة، الوفاة المبكرة فهي تشكل تهديدا على الصحة البدنية للأفراد إذ يعد السبب الرئيس في أمراض القلب، ضغط الدم المرتفع وداء السكري من النوع 2، والسمنة. (Constandt, وآخرون, 2020) وجراء لما تكلفه هذه الامراض وتبعاتها على صحة الأفراد وعلى التكفل بهم من رعاية صحية فإن تكلفه الأمراض المزمنة جعل منظمة الصحة العالمية (WHO) تضع توصيات بمدة التمارين وشدها حسب الفئات العمرية فعلى سبيل المثال لا الحصر توصي كل شخص بين 18-64 سنة بـ 150 دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة أو 75 دقيقة من النشاط البدني القوي الشدة أسبوعيا. ما يمكن توزيعه: على سبيل المثال بـ 30 دقيقة من النشاط متوسط الشدة 5 مرات في الأسبوع. (World Health Orgnization , 2010, p. 23)

إلا أن التفشي العالمي لوباء COVID-19 وإعلان حالة الطوارئ من قبل منظمة الصحة العالمية مع نهاية شهر فبراير 2020 و بهدف إبطاء انتشار الفيروس، اتجهت العديد من البلدان في جميع أنحاء العالم إلى اتخاذ تدابير وسياسات وقائية وتقييدية (الحجر الكلي، الجزئي،...)، أدت إلى إغلاق الصالات الرياضية والملاعب والمساح ومراكز اللياقة البدنية والعلاج الطبيعي والحدائق والملاعب. لما تسببه التجمعات بها من انتشار للعدوى الفيروسية، وكذا النظر في تأجيل أو إلغاء العديد من المسابقات واللقاءات والمنافسات الرياضية المحلية والعالمية (Halabchi, Ahmadinejad, & Selk-Ghaffari, 2020) هذا التوقف المفاجئ له تأثير مباشر على مشاركة الأفراد في الأنشطة الرياضية أو البدنية الفردية أو الجماعية المنتظمة خارج منازلهم. ما قد ينجم عنه التحول إلى نمط حياة مستقرة والذي يحمل في طياته آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية؛ كما انف ذكره. ماجعل العديد من السلطات والخبراء يوصون بأهمية استمرار التمرين خلال هذه الأزمة لتجنب المشاكل الصحية لاحقاً. (Constandt, وآخرون، 2020) وكانت التوصيات ماثلة في الإتجاه نحو ممارسة التمارين في المنزل (كاليوغا، الرقص والتمرين بالاعتماد على وزن الجسم، وقد يلجأ البعض لاستغلال ما يمتلكون من آلات لرياضية منزلية او الاعتماد على دروس الرياضة او الفيديوهات المتوفرة على الأنترنت). أما التمارين خارج المنزل (فهي محدودة في المشي، الجري، وركوب الدراجة) للشخص بمفرده او مع أفراد عائلته الذين يقطنون معه فقط.

إن هذا التغير الكبير والمفاجئ في الحياة اليومية سيؤدي إلى انخفاض في مستوى النشاط البدني خلال الحجر الصحي والذي يتوافق ونتائج آخر الدراسات التي أجريت أثناءه؛ فقد أجمعت نتائج دراسات (Maugeri, et al., 2020 ; Schnitzer, Schöttl, Kopp, & Barth, 2020 ; Constandt, et al., 2020) على انخفاض اجمالي ملحوظ في النشاط البدني أثناء الجائحة مقارنة بنسب النشاط البدني قبلها. إذ أشارت دراسة Maugeri (2020) إلى انخفاض ملحوظ في ممارسة النشاط البدني لدى الترويين Troyens بإيطاليا مقارنة بين ما قبل واثناء الجائحة وذلك في جميع الفئات العمرية وخاصة لدى الرجال، كما وجد ارتباط إيجابي بين تباين النشاط البدني والصحة العقلية، وأوضحت النتائج ان لقلة النشاط البدني أثرا سلبيا على الصحة النفسية والعقلية.

في المقابل أظهرت نتائج Schnitzer وزملائه (2020) بالنمسا ان الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع يتدربون بشكل أقل اثناء COVID 19 مقارنة بفترة ما قبل COVID 19 وما بعدها؛ أين تحول المشاركون اثناء الحجر الصحي إلى التدريب المنزلي، وتجنبوا إلى حد كبير ممارسة الرياضات الخارجية المحظورة، باستثناء الذهاب في نزهة على الأقدام. كما أفادت مجموعات المشاركين في الاستطلاع ذوي النشاط المنخفض من زيادة وتيرة نشاطهم البدني في الفترة التي تلت COVID 19 مقارنة مع نشاطهم قبل الجائحة.

كما بحث كل من Constandt وزملاءه (2020) في بلجيكا عن مستويات وأنماط تمارين البالغين أثناء حجر COVID-19. لتشير تحليلات الانحدار اللوجستي الترتيبي حسب عدد السكان إلى ارتفاع في كل من سلوك التدريب والسلوك المستقر. إذ صرح البالغون الذين يعانون من انخفاض النشاط سابقاً عن ممارسة المزيد من التمارين أثناء الحجر الصحي. من بين الأشخاص الذين كانوا نشيطين بالفعل قبل COVID-19 ، أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 55 عاماً ، وذوي مستوى تعليمي منخفض ، وأولئك الذين اعتادوا ممارسة الرياضة مع الأصدقاء أو في النوادي الرياضية ، وأولئك الذين لم يستخدموا الأدوات عبر الإنترنت لممارسة الرياضة ، حسبما أفاد التقرير الذاتي ممارسة أقل أثناء الحجر الصحي ، وجلس أكثر ، وفقدان الطريقة المألوفة والعنصر التنافسي للتمرين من الأسباب الرئيسية للحد من النشاط البدني.

تشير النتائج السابقة إلى صعوبة التكيف مع النمط الجديد للتدريب ومن هنا كانت ضرورة النظر في كيفية تشجيع أولئك الذين لم يتمكنوا /أو حاولوا وفشلوا في مواصلة ممارسة الرياضة أثناء الحجر الصحي. وذلك من خلال معرفة المحددات التي تسمح بالانخراط في النشاط البدني عادة، (ديموغرافية، متغيرات معرفية وشخصية، خصائص النشاط البدني، سلوكية، المحيط الاجتماعية، شخصية، المحيط الفيزيقي للتدريب) (Sallis ، Bauman، Dzewaltowski ، و Owen ، ؛ Wosnitza ، A.Karabenick ، Efkides ، و Nenniger ، 2009) هي نفسها تلك التي ستحكم الانخراط في النشاط البدني المنزلي بالإخذ بعين الاعتبار خصوصية التدريب في المنزل، وتكمن أهمية نتائج هذا البحث في تقديم الدعم والتشجيع اللازمين لتحفيز زيادة النشاط البدني في ظل فترات الحجر الصحي- خاصة مع إمكانية فرض مرحلة حجر صحي إضافي لـ COVID-19 مستقبلاً. ان التدريب في المنزل يعد بمثابة بناء عادة جديدة وهو أمر ليس بالهين واتخاذ قرار مهم ومحفوف بصعوبات، كالقدرة على تنظيم الوقت بين المهام المنزلية والتدريب في المنزل تختلف بين الرجال والنساء خصوصاً مع وجود

الأبناء، كما أن المنازل تختلف من حيث مساحتها وإمكانية تأهيلها للتدريب، بالإضافة إلى اختلاف الأهداف التدريبية وكذا مستوى الفاعلية الذاتية وتوفير الدعم الأسري ودعم الأصدقاء. سنحاول في هذه المداخلة دراسة مختلف دوافع الأفراد لاختيار التدريب في المنزل أو اختيار العزوف عنه. وكذا مختلف العوامل النفسية والمحيط التي تسهل اختيار القيام به والعمل على ديمومة هذا النوع من التدريب مرتكزين في ذلك على جملة من نظريات النفسية ونظريات الدافعية.

2- التدريب في المنزل في ظل Covid-19:

بالرغم من عدم شيوع التدريب في المنزل إلا أنه ليس بالأمر الحديث، وعلى الرغم من كونه لا يضاهي من حيث نتائج اللياقة تلك الناتجة عن التدريب في صالات الرياضة، إلا أنه كان ولا يزال خيارا متاحا ويسمح للأشخاص الذين يرغبون في التدريب على الرغم من تعدد انشغالاتهم وتعذر انخراطهم في صالات التدريب لعدم ملائمة ساعات عملهم مع توافقت فتح وغلق صالات الرياضة، وكذا الأمهات ذوات الأطفال الصغار التي ليس بوسعهم تركهم بمفردهم بغرض الاتجاه للتدريب خارج المنزل وكذلك أولئك الذين لا يحبذون التدريب لساعات طويلة لأن حالتهم الصحية تحول دون ذلك. وكل ما يجمعهم هو الحفاظ على لياقتهم البدنية أو جمالية أجسادهم أو الوقاية من الأمراض أو حتى تحسين وضعهم الصحي وبالتالي تحقيق الحد الأدنى الموصي به من قبل منظمة الصحة العالمية (2010) 30 دقيقة في اليوم (من خلال تجميع 10 د لكل نوبة تمرين في اليوم).

إن التدريب في المنزل يستلزم التزاما حقيقيا ذلك أن الفرد يقوم به بمفرده غالبا في غياب أي دعما اجتماعي، وهو من يحفز نفسه على البدء في النشاط. وكذا هو المسؤول عن اختيار البرنامج الذي يود متابعته والتمارين التي سيقوم بها في اليوم وعلى مدار الأسبوع أو عدة أسابيع (سواء كان البرنامج جاهزا أو من تنظيمة الخاص ليتوافق و أهدافه الشخصية)، وتحديد مدة التدريب و شدة التدريب وعدد التكرارات كما لا يمكننا تناسي الحماية الغذائية الملائمة التي تتبع التدريب.

تتعدد النشاطات البدنية التي يمكن القيام بها في المنزل سواء كانت تستلزم معدات صالات الرياضة (المبسطة) مثل: الدراجة الثابتة، الأوزان الحرة (dumbbells, Barbell)، النط

بالجبل)، بساط اجري ،.... او تمارين رياضية تعتمد على وزن الجسم بالدرجة الأولى في التدريب، (Squat, jumping jack, burpies...) بالإضافة إلى التمارين التي تعتمد على الرقص (Dance based exercise) (Hammami، وآخرون، 2020)

بعد تفشي COVID-19 تكيف المجتمع العالمي بسرعة من خلال إنشاء محتوى عبر الإنترنت مصمم خصيصاً لأشخاص مختلفين ؛ من الدروس التعليمية المجانية على وسائل التواصل الاجتماعي ، إلى دروس التمديد والتأمل واليوغا والرقص التي يمكن لجميع أفراد الأسرة المشاركة فيها. توفر المؤسسات التعليمية موارد تعليمية عبر الإنترنت للطلاب لمتابعة في المنزل. إذ أصبح بإمكان الأشخاص المزودين بشبكة الأنترنت الولوج إلى العديد من الموارد المجانية حول كيفية البقاء نشطاً أثناء الوباء. من ألعاب اللياقة البدنية إلى تمارين الرقص. يمكن أن تكون جذابة للأشخاص من جميع الأعمار ويمكن استخدامها في المساحات الصغيرة. جانب آخر مهم للحفاظ على اللياقة البدنية هو تدريب القوة الذي لا يتطلب مساحات كبيرة ولكنه يساعد في الحفاظ على قوة العضلات، وهو أمر مهم بشكل خاص لكبار السن أو الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية.(UNITED NATIONS, 2020)

3- التغيير في سلوك التدريب الرياضي: نحو التدريب في المنزل - وجهة نظر نفسو دافعية -

ماذا يدفع الأشخاص إلى ممارسة النشاط الرياضي عادة؟

تتوقف ممارسة سلوك النشاط البدني على محددات متنوعة، بما في ذلك العوامل الديموغرافية وعوامل البيئة النفسية والاجتماعية والمادية (Bauman, Sallis, Dzewaltowski , & Owen, 2002) يرتبط بقوة النشاط البدني بكل من الجندر، عدم امتلاك اطفال، والدعم الاجتماعي من الأصدقاء/الأسرة، الشعور بالفاعلية الذاتية، مهارات التأقلم coping مع العوائق والولوج إلى مرافق التدريب (Bauman et al. 2002) وفقاً لنظرية التحديد الذاتي (Deci & Ryan 1985) يكمن الدافع وراء قرار القيام بأي نشاط. فالدافع هو ما يجعل الأفراد يتحركون. ويمكن تقسيمها إلى وجهين حسب Ryan & Deci (2000) : الدافع الداخلي Intrinsic motivation، أي الأسباب الجوهرية للنشاط والمتعلقة بالاهتمام ، المتعة ؛ وإلى الدافع الخارجي ، أي تنفيذ نشاط من أجل تحقيق بعض النتائج القابلة للفصل

عن الفعل ذاته، مثل الضغط الخارجي، والمكافآت، والاستحسان الاجتماعي، والمظهر، وتوقعات الآخرين. ومن يمكن تطبيق المفهوم بسهولة على حالة النشاط البدني

سنحاول تكيف ماوصلت إليه نتائج Bauman وزملائه (2002) عن محددات الدافعية لممارسة سلوك التدريب الرياضي والمتعلقة بالظروف العادية مع ما سيحدث خلال أزمة حاجة كورونا والحجر المنزلي التحول إلى التدريب في المنزل، من سيتوجه إليه؟ وماذا سيعيق ذلك؟، نلخص في الجدول الموالي بعض العوامل التي اخترناها لمعالجتها في هذه المداخلة ونعتقد ان لها اثرا أكبر على اختيار التدريب في المنزل من عدمه يتوقف عليها التدريب عموما ومحاولة تطبيقها على التدريب في المنزل وقد تم اقتباسها من عمل Bauman (2002) :

جدول (01): عوامل ومحددات ممارسة النشاط البدني

ديموغرافية	✓ الجندر
	✓ إنجاب أطفال
نفسية معرفية وانفعالية	✓ التحكم في التمارين (الشعور بالاستقلالية)
	✓ الشعور بالفاعلية الذاتية
اجتماعية ثقافية	✓ الدعم الأسري ودعم الأصدقاء

4- تحليل ومناقشة النتائج

1-4 الجندر:

تظهر أبحاث (2005) CDC أن النساء عموما أقل نشاطا من الرجال، من جهة أخرى أن لكل من الرجال والنساء عادات وأسباب ممارسة مختلفة للتدريب الرياضي وذلك حسب نوعية الحياة .

لاحظت Craft وزملاؤها (2014) وجود فروق بين الجنسين في عادات ممارسة الرياضة، وأسباب ممارسة الرياضة وجودة الحياة. تمارس النساء بشكل عام أكثر من الرجال. أشارت أيضًا أن النساء يلجأن إلى ممارسة الرياضة لأسباب تتعلق بالوزن والتنغيم Toning أكثر من

الرجال. بينما أيد الرجال أسباب الاستمتاع أكثر من النساء. (Craft, Carroll, & Lustyk, 2014)

استمدت Pratt و Macera و Curtis 1998 تقديرات النشاط البدني من ثلاثة استطلاعات واسعة النطاق ووجدت أن النساء البالغات كن أكثر استقرارا sedentary من الرجال البالغين، ومع ذلك لم يتم اكتشاف فروق الواضحة بين الجنسين في كثافة التمرين. (Craft, Carroll, & Lustyk, 2014)

وجد Prichard و Tiggemann أن النساء المشاركات في دروس الأيروبيك أبلغن عن ممارسة الرياضة لأسباب تتعلق بالمظهر. على عكس Tiggemann & Williamson ، وجدا اختلافاً بين الجنسين في التمرين لأسباب تتعلق بالاستمتاع حيث يؤيد الرجال هذا السبب أكثر من النساء. (Craft, Carroll, & Lustyk, 2014)

تجمع الأبحاث على وجود اختلافات جندرية في الانخراط في النشاط الرياضي، يتدرب الرجال أكثر، تعتبر النساء مستقرات، في المقابل النساء اللاتي يتمرن يقمن بذلك لأهداف تتعلق بجمالية الجسد متعلق (بإنقاص او زيادة الوزن) وتنغيم العضلات Toning

استنادا إلى نظرية التحديد الذاتي لكل من Ryan & Deci (2000) ما يمكن توقعه أن النساء سيتدربن أقل أيضا خلال فترة الوباء والحجر، وذلك لأنهن يتدربن لدافعية خارجية Extrinsic motivation، "تنفيذ نشاط من أجل تحقيق بعض النتائج القابلة للفصل عن الفعل ذاته. (Ryan & Deci, 2000) " كتخفيض أو رفع الوزن و تنغيم العضلات ما يجعل ديمومة سلوك التدريب مرهونة بطبيعة التعزيز الذي يحصلن عليه عادة فإن كان التدريب من أجل الحصول على القبول من الآخرين فغياب التعزيز بسبب الحجر وانعدام اللقاءات يقلل من دافعهن للتدريب. في المقابل الرجال احصائيا أكثر احتمالا لانخراط في التدريب في المنزل، كما انهم من وجهة نظر دافعية يتدربون بدافعية داخلية Intrinsic motivation و" التي تشير إلى القيام بفعل ما لأنه في أصله أو في ذاته (الفعل) مثير للاهتمام أو ممتع وليس لنتيجة منفصلة عنه. " هنا التدريب يشعر الرجال خصوصا بالمتعة وبالتالي فالحفاظ على سلوك التدريب مرهون بمتغيرين آخرين حسب نظرية التقييم المعرفي (CET) لكل Ryan و Deci (2000) بالشعور بكل من الكفاءة الذاتية وكذا الشعور بالاستقلالية خلال التدريب.

وهما امران يتوقفان على الطريقة التي يتبعها المدرب خلال الحجر الصحي. (سنرى ذلك في كل من عنصر الشعور بالكفاءة الذاتية وكذا التحكم في التمارين)

2-4 انجاب الأطفال :

يعد انجاب الأطفال من بين العوامل الديموغرافية التي وجد ان لها ارتباطا بعدم ممارسة النشاط البدني وذلك لدى الآباء ذوي الأطفال غير المستقلين dependent children. أي أطفال بحاجة للرعاية الدائمة أو دون عمر السنتين. تعد الوالدية حدثا مهما في الحياة يتطلب تغييرا في نمط الحياة وبذلك قد يتصاحب بتراجع عام في ممارسة النشاط الرياضي. تشمل الحواجز الأكثر شيوعًا التي تحول دون الشعور بالرغبة في التدريب بين الآباء قلة الوقت والدعم الاجتماعي، والإرهاق بسبب رعاية الأطفال والالتزامات تجاههم. تقضي الأمهات عمومًا وقتًا أقل في النشاط البدني، وربما يرجع ذلك إلى قضائها مقدار وقت أكبر في مسؤوليات الأبوة والأمومة، إذا حولنا تطبيق نتائج الأبحاث السابقة على وضع الحجر الصحي خلال COVID-19 ستكون الأمهات الحديثات أقل احتمالا للانخراط في التدريب في المنزل. وقد يكون على العكس فرصة لهن وخصوصا في وجود الآباء بالمنزل وإمكانية تقاسم الأدوار. يتوقف ذلك أيضا على بلوغ التدريب العادة أم لا، وكذا احترافية المدربين، هنا احتمالية مواصلة التدريب تكون أكبر.

كما يتوقع أن يكون احتمال التدريب لدى الآباء أقل وذلك بسبب الإرهاق ، قلة النوم وزيادة الأعباء والمسؤوليات.

3-4 الشعور بالفاعلية الذاتية والشعور بالاستقلالية

يعد الشعور بالفاعلية الذاتية أمرا مهما للانخراط في النشاط الرياضي عموما ، ولكن أيضا يعتبر أمرا محفزا ويساعد على تواصل دافعية الإنجاز وذلك حسب نظرية التقييم المعرفي (CET) لكل Ryan و Deci (2000) فالشعور بكل من الكفاءة الذاتية وكذا الشعور بالاستقلالية خلال التدريب يسمح بزيادة الدافعية إن كانت داخلية ، يرتبط في هذه الحالة سلوك التدريب بأختيار وقت التدريب ، مكان طبيعة التمرينات وكذا المدة من جهة وهذا ما يجعل من إمكانية الانخراط في السلوك التدريبي أكبر ولكن في المقابل محدودية الأجهزة

والتمارين المنزلية التي تعتمد على وزن الجسم بالدرجة الأولى في التدريب قد يشكل في ذاته عاملاً مثبطاً ، لأنه يقلل من الشعور بالفاعلية الذاتية في معرفة أي التمرينات هي تلك الأكثر فاعلية. كما أن نتائج التمرين المنزلية قد تكون أقل من النتائج المعتادة ما قد يقلل من الشعور بالفاعلية الذاتية وبالتالي يثبط الرغبة في مواصلة سلوك التدريب المنزلي (Hammami، وآخرون، 2020)

4-4 الدعم الأسري ودعم الأصدقاء

إن العديد من نظريات تغيير السلوك ، بما في ذلك النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura 1977) ، والنموذج الاجتماعي البيئي ، ونظرية السلوك المخطط ، ونموذج الاعتقاد الصحي ، تسلط الضوء على أهمية العوامل الاجتماعية مثل الدعم الاجتماعي (SS) والترابط الاجتماعي في الحفاظ و / أو الشروع في تغيير السلوك. تم استخدام هذه النظريات أيضاً في أبحاث تغيير سلوك مع كبار السن ، علاوة على ذلك ، تحدد منظمة الصحة العالمية (WHO) الدعم الاجتماعي كمحدد رئيسي للشيخوخة النشطة

في عموم السكان البالغين كان هناك بعض الإشارة إلى أن الدعم الاجتماعي الخاص بالمهمة أكثر أهمية من الدعم العام للحفاظ على الصحة أو تغييرها.

تعد إمكانية الدعم الأسري و الأصدقاء اقل احتمالية في ظروف الحجر الصحي ولكن بالإمكان استخدام لتكنولوجيا الحديثة لتحقيق ذلك بغرض دعم العائلات وذلك من خلال التدريب الجماعي و من خلال التسجيل في برامج لجميع العائلة التغير في السلوك التوجه إلى التدريب في المنزل

- خاتمة

ان النشاط البدني يسمح للأفراد بالحفاظ ليس فقط على لياقتهم البدنية ولكن أيضاً الحفاظ على صحتهم العقلية. ومن خلال ما سبق تشير كل النتائج إلى ضرورة النظر في كيفية تشجيع أولئك الذين لم يتمكنوا من ممارسة الرياضة أثناء الحجر الصحي. وذلك من خلال معرفة المحددات التي تسمح بالانخراط في النشاط البدني عادة ، هي نفسها تلك التي ستحكم الانخراط في نوع جديد من النشاط البدني لكنه منزلي ، وتكمن أهمية ذلك في التعرف على

دوافع الأفراد الحقيقة وكل العوامل التي تسهل انخراطهم مستقبلا في ممارسة النشاط البدني في حال الدخول في مرحلة حجر صحي إضافي لـ COVID-19 مستقبلا.

– المراجع:

1. Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A., & Owen, N. (2002). Toward a Better Understanding of the Influences on Physical Activity The Role of Determinants, Correlates, Causal Variables, Mediators, and Confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(S2), pp. 5-14.
2. Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London: Routledge.
3. Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in Times of Lockdown: An Analysis of the Impact of COVID-19 on Levels and Patterns of Exercise among Adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and public health*, 17, pp. 2-10.
4. Craft, B. B., Carroll, H. A., & Lustyk, M. K. (2014). Gender differences in Exercise habits and quality of life Reports: Assessing the moderating effects of reasons for exercise. *International journal of liberal arts and social science*, 5(2), pp. 65–76.
5. Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., & Selk-Ghaffari, M. (2020, March). COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian / Sports Med*, pp. 1-3. doi:doi: 10.5812/asjrm.102630.
6. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020, April). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific

- recommendations for home-based physical training. *Managing Sport And Leisure*, pp. 1-6. doi:<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
7. Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., . . . Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, pp. 1-8. doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
8. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and. *Contemporary Educational Psychology*(25), pp. 54–67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
9. Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*(185), pp. 218-220.
10. UNITED NATIONS. (2020, may 15). *The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development*. Récupéré sur United Nations :Department of Economic and Social Affairs: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/#:~:text=The%20global%20outbreak%20of%20COVID,activities%20outside%20of%20their%20homes>.
11. World Health Organization . (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: World Health Organization.
12. Wosnitza, M., A.Karabenick, S., Efklides, A., & Nenniger, P. (2009). *Contemporary Motivation Research: From Global to Local Perspectives*. USA: Hogrefe & Huber Publisher.