

تأثير جائحة كورونا على الممارسة الآمنة للنشاط البدني الرياضي.

## The impact of the Corona pandemic on the safe practice of physical sport activity.

أ.د.قرماش وهيبة \*معهد التربية البدنية والرياضية\* جامعة الجزائر 3

### Summary

Sports physical activity seeks to achieve the general goals of physical education, whether in the educational stages, by spreading awareness of sports directed and calling for the practice of sport and establishing the correct principles for this activity or even among the average person, but in light of the current and exceptional circumstances in which we have lived for months of suffering and anxiety In all aspects of life that have left their economic and social scars

Keywords : Corona pandemic, practice of physical sport activity.

### مقدمة:

بات لزاما علينا الحفاظ على نمط الحياة الصحي من التحديات الكبرى التي تواجه الإنسان وسط ظهور هذا الفيروس المستجد(كوفيد19) و في ظل هذا الانتشار الرهيب للجائحة في جميع أنحاء العالم ، هنا نجد أن النشاط البدني الرياضي له من الأهمية بمكان ،خاصة وأنه يعزز وظيفة المناعة ويقلل من شدة العدوى والأعراض لذا فهو من أفضل الطرق التي تهدئ التوتر والقلق ،مما يساهم في الحصول على صحة جسدية ونفسية أفضل تتحدى وتقاوم الأوبئة والأمراض و من هذا المنطق تم طرح الإشكال الآتي:كيف أثرت جائحة كورونا على الممارسة الآمنة للنشاط البدني الرياضي ؟

وقبل الإجابة على هذا الإشكال لا بد من التعرف على الأزمة غير المرغوب بها والتي أَلقت بظلالها على مختلف مجالات الحياة وفي جميع أنحاء العالم.

## 1. التعريف بفيروس كورونا المستجد:

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).

## 2. أعراض وباء 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. (1)

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.

## 1. تأثير جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والترفيهية:

أدى الانتشار العالمي لفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) إلى غلق صالات الرياضة والملاعب ومراكز العلاج الطبيعي والحدائق. وبالتالي، لا يستطيع العديد من الأفراد المشاركة بأنشطتهم الرياضية الفردية أو الجماعية المنتظمة أو الأنشطة البدنية خارج منازلهم. وفي ظل هذه الظروف يميل العديد منهم إلى أن يكونوا أقل نشاطاً بدنياً، بحيث يقضون أوقاتاً أطول أمام الشاشات، و تصبح لديهم أنماط نوم غير منتظمة بالإضافة إلى أنظمة غذائية سيئة، مما يؤدي إلى زيادة الوزن وفقدان اللياقة البدنية.

فنجذ الأسر محدودة الدخل معرضة بشكل خاص للتأثيرات السلبية لقواعد البقاء في المنزل لأنها تميل إلى أن تكون لديها مساكن دون المستوى وأماكن أكثر حصرًا ، مما يجعل من الصعب ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية، وفي هذا الصدد نجد منظمة الصحة العالمية قد أوصت بـ 150 دقيقة من الشدة المعتدلة أو 75 دقيقة من الشدة الجسدية القوية كنشاط في الأسبوع، حيث أثبتت فوائد هذا التمرين الدوري أنها مفيدة للغاية ، خاصة في أوقات القلق والأزمة والخوف. لذلك توجد هناك بعض مخاوف من أنه في حال انتشار هذا الوباء ، قد يؤدي عدم القدرة على ممارسة الرياضة أو الروتين المنتظم إلى تحديات في جهاز المناعة ، والصحة البدنية. (2)

ويمكن أن يكون لعدم ممارسة الرياضة والنشاط البدني آثارًا على الصحة العقلية ، والتي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم التوتر أو القلق الذي سيواجهه العديد في مواجهة العزلة عن الحياة الاجتماعية العادية، ومن المحتمل أن يؤدي فقدان الأسرة أو الأصدقاء من الفيروس وتأثير الفيروس على الرفاهية الاقتصادية ... إلى تفاقم هذه الآثار.

## 2. تأثير كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال الأحداث الرياضية المنظمة:

إنه مع انتشار الفيروس القاتل، توصلت دراسات تثبت بأنه في مطلع شهر جويلية من عام 2020 قد حصد الوباء أكثر من 530 ألف شخص على مستوى العالم ، مما أثر بالسلب على مختلف الأحداث الرياضية في جميع أنحاء العالم من ممارسة أنشطتها الرياضية و نظرًا للارتفاع الرهيب لعدد المصابين بالفيروس و المقدر بأكثر من 7.9 مليون حالة لذا تم إلغاء جميع الأحداث والتظاهرات الرياضية الكبرى فنذكر منها على سبيل المثال مايلي:

- تم تأجيل ماراثون لندن ، الذي كان من المقرر عقده في 26 أبريل ، حتى 4 أكتوبر، كما تم إلغاء سباق بوسطن الماراثون الذي كان مقرراً في الأصل في 20 أبريل وتم تأجيله لاحقاً لمدة خمسة أشهر ، لأول مرة في تاريخه البالغ 124 عامًا وقد تم تأجيل أيضا سباقات أمستردام وباريس وبرشلونة، وفي اليابان في 1 مارس ، اقتصر ماراثون طوكيو الذي يجذب عادة 300000 مشارك ، على 200 عداء النخبة فقط.
- كما تسبب فيروس كورونا المستجد بالشلل في أكبر الفعاليات الرياضية في العالم، المتمثلة في كرة القدم حيث تعتبر كرة القدم واحدة من أشهر وأعظم الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من الأطفال

والشباب وكبار السن من الجنسين مما أدى إلى تأجيل وإلغاء كثير منها تجنباً لتزايد انتشار العدوى بالفيروس، الذي أودى بحياة الآلاف في مختلف أنحاء العالم

- بحيث أصدر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA بيان يوم 17 مارس ، بأن بطولة يورو 2020 تم تأجيلها حتى عام 2021 ، وقال الاتحاد الأوروبي لكرة القدم إن البطولة المكونة من 24 فريقاً ، والتي كان من المقرر تنظيمها في 12 دولة عبر القارة من 12 جوان إلى 12 جويلية. هذا العام ، سيقام الآن من 11 جويلية إلى 11 أوت 2021 أيضاً بطولة يورو 2021 للسيدات ، وستقام الآن في إنجلترا من 6 يوليو إلى 31 يوليو ، في نفس الأماكن التي تم اقتراحها أصلاً لاستضافة الحدث
- كما خلصت اللجنة الأولمبية الدولية ورئيس الوزراء الياباني شينزو آبي إلى ضرورة تأجيل أولمبياد طوكيو 2020 ، وتم اتخاذ القرار بعد الانتظار لمدة أسابيع حيث تعرض المنظمون المحليون واللجنة الأولمبية الدولية لضغوط متزايدة من الرياضيين والهيئات الأولمبية الوطنية والاتحادات الرياضية، و سيقام الحدث الآن من 23 جويلية إلى 8 أوت 2021.(3)

### 3. فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل أزمة كورونا:

- تقادي وتقليل نسبة الإصابة بمرض السكري نتيجة الحجر الصحي عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي؛ أظهرت الدراسات المتعددة أن التمارين الرياضية تخفض مستويات سكر الدم وتجعلها بمستوى طبيعي في مرض السكر النوع الثاني .

- المحافظة على القلب من الأمراض ومن إنسدادات الشرايين والأوعية الدموية والتجلطات؛ حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية ينشط الدورة الدموية وتجعل الدم يسري بشكل أسرع في الأوعية الدموية، مما يمنع تراكم الدهون فيها فيمنع حدوث تجلطات القلب، نجد هناك الكثير من الأشخاص ممن يعانون من أمراض في القلب يتخوفون من أداء التمارين الرياضية ظناً منهم أنها تعمل على إجهاد عضلة القلب وإصابتها بالمزيد من المضاعفات والأمراض، ولكن هذا ما اثبتته الدراسات خطأه بالكامل بل على العكس تماماً أصبح يوصى دائماً لمرضى القلب بممارسة بعض التمارين المناسبة التي تزيد من قوة عضلة القلب، ومن فوائد الرياضة للقلب أنها تقوم بزيادة قدرتها على أداء وظيفتها في ضخ الدم وحماية القلب والشرايين من الإصابة بالأمراض المختلفة.

- تقوم الأنشطة الرياضية بمهمة التخلص من التوتر والاكنتاب والطاقة السلبية من الجسم.

- يحمي النشاط البدني الرياضي من الإصابة بالسرطان و الأورام الناتجة عن انقسامات غير طبيعية للخلايا.

- إعطاء طاقة وحيوية ونشاط للجسم؛ إذ عند القيام بنشاط بدني يزيد من إفراز هرمون الأندورفين في الدم وذلك يجعل الأشخاص دائمين التجدد فتجعلهم يحبون الحياة ويقبلون عليها بكل سعادة، قد يكون الإندورفين من أكثر الهرمونات المعروفة في السياقات العامة بين البشر. (4)

#### الممارسة الرياضية المعتدلة والتصدي لكوفيد19:

إنه على حد تصريح المركز الطبي الأمريكي (HealthDayNews) أن الفيروس يستقر في المقام الأول مع الجهاز التنفسي (الأنف، الفم، والرئتين) فهو شديد العدوى عندما يعطس أو يسعل الناس ويتبادلون هواء الجهاز التنفسي مع الآخرين.

وعلى الرغم من أهميته، كان الابتعاد الاجتماعي بمثابة خيبة الأمل للعديد من الرياضيين في الفرق، والمختصين في اللياقة البدنية لأن الممارسة بالنسبة لهم كانت بمثابة الفضاء الذي من خلاله يتم التقليل من التوتر والاكتئاب...بتأدية التمارين الرياضية المنتظمة.

وفي هذا الصدد أظهرت الأبحاث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة من خلال التمارين الخفيفة إلى المتوسطة التي تتم حوالي ثلاث مرات في الأسبوع، قللت من خطر الوفاة أثناء تفشي الانفلونزا .

حيث كشفت أيضا هذه الدراسة أن الأشخاص الذين لم يمارسوا التمارين الرياضية على الإطلاق أو الكثير من هذه التمارين على مدار خمسة أيام في الأسبوع كانوا أكثر عرضة للوفاة مقارنة بالأشخاص الذين مارسوا الرياضة بشكل معتدل. (5)

#### 4. توصيات وإرشادات منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني الرياضي:

لقد أوصت منظمة الصحة العالمية بأن يمارس البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 سنة 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة، أو 75 دقيقة على الأقل من التمارين المشددة كل أسبوع بحيث تشمل هذه التوصيات الأصحاء كما تشمل الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة وذوو الإعاقة.

هذا وقد أفاد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية الدكتور "تيدورس أدهانوم غيبريسوس" في بيان له أن "ممارسة النشاط البدني يعد أمرا بالغ الأهمية للصحة والرفاهية، وكل خطوة نخطوها تعد مهمة خاصة في الوقت الحالي خلال تعاملنا مع قيود جائحة كوفيد19، كما يجب علينا جميعا التحرك بأمان وإبداع"

- كما أوصت المنظمة على أن احتياج الأطفال حتى سن 17 سنة إلى 60 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة إلى شديدة الوتيرة كل يوم، كما يجب أن تشمل الأنشطة الرياضية على التمارين الهوائية مثل الركض، ركوب الدراجات...وفي هذا الصدد أوضحت المديرية والطبيبة لصحة الطفل في مركز رعاية

الأطفال في "أتلنتا" الدكتورة "ستيفاني والش" أنه حتى يصبح الأطفال أكثر نشاطا يجب أن يتطلعوا إلى خيارات ممارسة الأنشطة الرياضية على أنها وقت للاستمتاع.

وأوصى "كريج ويليامز" أستاذ فسيولوجيا وصحة الأطفال ومدير مركز أبحاث صحة الأطفال والتمارين الرياضية بجامعة "إكستر" في إنجلترا بممارسة الأنشطة الرياضية مع الآخرين بهدف التشجيع والتعلم من بعضهم البعض بالإضافة إلى ابتكار أساليب جديدة في ممارسة الرياضة.

- أما الدكتور "عدنان القرشي" أستاذ علم الأعصاب في "معهد زينات للسكتة الدماغية وجامعة ميسوري كولومبيا" أن التزامات العمل والمنزل والظروف الطبية والعزل يمكن أن تعرقل تحقيق أهداف النشاط الرياضي حيث أشار الدكتور إلى عدة خطوات يمكنها أن تعزز المشاركة في النشاط الرياضي:

1. فهم كيف يمكن للنشاط الرياضي أن يحسن من نوعية حياتك.
2. ربط ممارسة النشاط بأمر آخرى مثل: التفاعل مع الناس أو الطبيعة أو التكنولوجيا.
3. تحديد الوقت والمسافة المقطوعة خلال ممارسة رياضة المشي أو الركض ودمج النشاط في روتين منتظم مجدول. (6)

#### 4. نصائح للممارسة النشاط البدني الرياضي في ظروف آمنة:

- لا بد من ممارسة تمارين خفيفة إلى معتدلة (45-20 دقيقة) حتى ثلاث مرات في الأسبوع.
- تجنب الاتصال الجسدي أثناء ممارسة النشاط البدني، مثل: ممارسة الرياضات الجماعية، التي من المحتمل أن تعرضك للسوائل المخاطية أو الاتصال المباشر.
- غسل وتعقيم المعدات بعد استخدامها في ممارسة التمارين الرياضية.
- في حالة ممارسة النشاط داخل صالة رياضية، لا بد من ضرورة التهوية الجيدة وتقادي الاحتكاك مع الآخرين لأجل ممارسة آمنة.

#### خاتمة:

لقد كان لوباء كورونا العديد من الآثار السلبية التي مست العديد من الميادين في مختلف أنحاء العالم بصفة عامة وعلى الميدان الرياضي والممارسة الرياضية بصفة خاصة لذا يجب أن تعمل الحكومات بشكل تعاوني مع خدمات الصحة والرعاية والمدارس ومنظمات المجتمع المدني التي تمثل مختلف الفئات الاجتماعية لدعم ممارسة النشاط البدني الرياضي. كما يجب أن يكون تعزيز الوصول إلى

الموارد عبر الإنترنت لتسهيل الأنشطة الرياضية حيثما كان ذلك متاحًا من أجل الحفاظ على التباعد الاجتماعي.

المراجع:

1. -<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-advice-for-public/q-a-coronaviruses/2019>
2. "Tips for Increasing Physical Activity", [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), " Retrieved 26-7-2018. Edited
- 3 .Carriston, S. M. (2020). Coronavirus: Best sports books to read while quarantined. during COVID-19 outbreak. [www.cbssports.com](http://www.cbssports.com)
4. "Benefits of Exercise", [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov), Retrieved 2018-8-3. " Edited
5. coverage, C. (2020). Coronavirus makes major impact on sports across the world, 2020, . [www.latimes.com/sports](http://www.latimes.com/sports)
- 6 بيان منظمة الصحة العالمية حول تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي، 2020.