

الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19)

د/احمد عاطف أحمد الشلقامي (*)

مقدمة ومشكلة البحث:

أدى تفشي فيروس كورونا المُستجد (COVID-19) الي توقف الحياه بشكل مفاجئ بينما تستمر أعداد الإصابات المؤكدة والوفيات في الارتفاع، وقامت الشعوب حول العالم باتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع انتشار العدوي وإنقاذ الأرواح، ولقد تأثرت الرياضة بشكل كبير نتيجة هذه الجائحة تأثرا كبيرا غير مسبوق، وكشف هذا عن أهمية الرياضة في كل جانب من جوانب الحياه، لذا يجب الحفاظ علي سلامة بعضنا البعض والالتزام بتلك الإجراءات حتي يتم القضاء علي هذه الجائحة وتعود الرياضة والإنسانية الي سابق عهدها. (١٠: ١٧٥ - ١٧٦)

وتعتبر جائحة كورونا أزمة عالمية غير مسبوقه في العصر الحديث وبالرغم من التطور العلمي الهائل الا أن العلاج الفعال المضاد للفيروس لايزال بعيد المنال، وأدت الحاجة الي توقف النشاط الرياضي وفرض القيود للبقاء في المنزل للحد والوقاية من الفيروس، وتم الغاء جميع أشكال الرياضة المنظمة مثل المارثون وبطولات كرة القدم المربحة ماليا وحتى قمة التميز الرياضي الألعاب الأولمبية الصيفية والتي كانت ستقام في ٤ يوليو الي ٩ أغسطس ٢٠٢٠ في طوكيو باليابان. (١٣: ١) (١٤)

ويعتبر غياب التدريب المنتظم والمنافسة أحد العواقب التنظيمية للعزل المنزلي نتيجة لنقص التواصل بين المدربين والرياضيين والذي يؤدي الي العديد من الاثار السلبية علي الكفاءة الفسيولوجية والنوم والتغذية وزيادة نسبة الدهون وانخفاض كتلة العضلات وضعف المناعة والارق والاكئاب كل هذه الاثار العكسية تؤدي الي التأثير السلبي علي اللياقة البدنية للرياضيين وبالرغم من صعوبة التنبؤ بمدة ازمة جائحة كورونا الا انه يمكن التنبؤ بفقدان التكيف الناتج عن انقطاع التدريب. (٥: ٢)

وللحفاظ علي اللياقة البدنية ولتجنب فيروس كورونا والذي ينتقل عبر الهواء فانه من الممكن ممارسة التمرينات الرياضية بالمنزل فهناك العديد من التمرينات المختلفة الأمانة والبسيطة مثل تمرينات القوة العضلية والتوازن والاطالة، ويمكن استخدام درج المنزل في أداء التمرينات مثل تمرينات صعود الدرج او استخدام الأثاث المنزلي مثل الكراسي في تمرينات

(*) مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط.

الجلوس والوقوف وتمارين الانبطاح ثني الذراعين، كما يمكن أداء تمارين اليوجا حيث انها لا تتطلب أي أدوات ولا تحتاج الي مساحة كبيرة ويمكن أدائها في أي وقت، ويمكن استخدام بعض مقاطع الفيديو والتي تحتوي علي التمارين الرياضية من خلال الأنترنت والتي تشجع علي ممارسة النشاط الرياضي أو من خلال تطبيقات الهاتف المحمول. (٨: ١٠٣-١٠٤)

قامت منظمة الصحة العالمية والعديد من الحكومات الترويج لأنواع معينة من النشاط البدني المعتدل من أجل الفوائد التي يمنحها لجهاز المناعة والصحة البدنية والعقلية، حيث أن للرياضة فوائد صحية واجتماعية واقتصادية للأفراد وللمجتمع، وعندما يتم السيطرة بشكل أفضل على جائحة كورونا لابد من استئناف وعودة النشاط الرياضي مرة أخرى. (١٢: ٢)

وتكمن خطورة الاحداث الرياضية في التجمعات الجماهيرية الكبيرة التي تحضر تلك الفاعليات بالإضافة الي الرياضيين المشاركين في النشاط مما يزيد من خطر انتشار أي عدوي. (٩)

في حين أن العزل المنزلي هو إجراء ضروري لحماية الصحة العامة، الا أن سلوكيات نمط الحياة السلبية التي ظهرت خلال فترة COVID-19 أدت إلى حدوث تغير في النشاط البدني وسلوكيات الأكل في اتجاه يهدد الصحة. (١)

يمارس العديد من الرياضيين المحترفين وغير المحترفين الرياضة بالمنزل نظرا لضيق الوقت أو عدم القدرة علي الالتزام بالذهاب لصاله الألعاب الرياضية أو مراكز اللياقة البدنية، ولكن بعد الغاء ممارسة النشاط الرياضي في العالم كله وإيقاف جميع الأنشطة الرياضية وغلق جميع المنشآت الرياضية أصبحت ممارسة الرياضة بالمنزل للرياضيين المحترفين وغيرهم أمرا حتميا وذلك لتقليل التجمعات لمنع انتشار الإصابة بفيروس كورونا نظرا لما تشكله هذه التجمعات من خطورة كبيرة، مما اضطرت اليه الفرق الرياضية والممارسين الهواه الي ممارسة الرياضة بالمنزل للحفاظ علي مستوى اللياقة البدنية من خلال الإمكانيات المتاحة بالنسبة لكل شخص، ومن خلال المتابعة الدورية من قبل الأجهزة الفنية بالنسبة للرياضيين المحترفين ممن توفر لهم فرقهم ذلك، فبعض الرياضيين لديهم صالات رياضية بالمنزل ومنهم من يقوم بأداء التمارين بأدوات بسيطة مثل (الأسك المطاط والكرات الطبية والانتقال الحرة وغيرها من أدوات وأثاث المنزل كالكراسي)، وكانت الفرق الرياضية من خلال مدربيها تتابع أنشطة اللاعبين بالمنزل، كما أن هناك برامج التدريب خلال الأنترنت (Online)، والفيديوهات المنتشرة للتمارين مثل موقع اليوتيوب (YouTube) بالنسبة للرياضيين الهواه أو من خلال التدريب الشخصي.

ومنذ بداية الحظر المنزلي وانقطاع النشاط الرياضي أعلنت العديد من الفرق الرياضية الكبرى حول العالم عن إصابة لاعبيها بإصابات نتيجة لممارسة الرياضة بالمنزل مثل إصابة لاعب نادي ريال مدريد () بالدوري الإسباني (لوكايوفيتش) المهاجم الصربي بكسر في قدمه اليمنى، كما أصيب لاعب فريق الفتح الرباطي المغربي (أنس باش) بكسر في قدمه وخضع لعملية جراحية، وكان هناك حالة وفاه وحيدة والتي أعلن عنها نادي لوكوميتيف موسكو الروسي لاعبه إنوكنتي ساموخفالوف إثر تعرضه لازمة قلبية خلال جلسة تدريبية منفردة بالمنزل، وعلي الصعيد المحلي أصيب اللاعب المصري (مصطفى الزناري) لاعب نادي حرس الحدود المصري بقطع كامل في الرباط الصليبي وغضروف الركبة، مما دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة والوقوف علي أنواع الإصابات التي حدثت للاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة في شتى المستويات، بالإضافة إلى أهم الأسباب التي قد تؤدي الى حدوث تلك الإصابات نتيجة للممارسة غير الآمنة للرياضة داخل المنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19) من خلال التعرف على:

- ١- أنواع الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19) في ضوء بعض المتغيرات (الجنس- النشاط الممارس- السن- الوزن- مستوى التعليم- سنوات الممارسة).
- ٢- أسباب الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19) في ضوء بعض المتغيرات (الجنس- النشاط الممارس- السن- الوزن- مستوى التعليم- سنوات الممارسة).

تساؤلات البحث:

- ١- ما أنواع الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19) في ضوء بعض المتغيرات (الجنس- النشاط الممارس- السن- الوزن- مستوى التعليم- سنوات الممارسة)؟
- ٢- ما أسباب الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19) في ضوء بعض المتغيرات (الجنس- النشاط الممارس- السن- الوزن- مستوى التعليم- سنوات الممارسة)؟

مصطلحات البحث:

- فترة الحظر المنزلي: (تعريف إجرائي):

فترة توقف النشاط الرياضي في الفترة من ٢٠٢٠/٣/١٥م حتى ٢٠٢٠/٦/٣٠م وبدأ استئناف النشاط في ٢٠٢٠/٧/١م.

- جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19): تعريف منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠م):

ذلك الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات الكورونا المعروفة والتي تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر مؤخراً في مدينة ووهان الصينية في نهايات (٢٠١٩م)، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والآلام؛ حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المُصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص. (١٥)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "أشرف عمار وآخرون" (٢٠٢٠) (١) بعنوان "آثار العزل المنزلي لفيروس كورونا COVID-19 على سلوك الأكل والنشاط البدني" هدفت الدراسة الى التعرف علي سلوكيات الأكل وممارسة النشاط البدني خلال فترة العزل المنزلي لفيروس كورونا، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، باستخدام استطلاع الرأي خلال جوجل فورم، وقد أجريت الدراسة على ١٠٤٧ رياضي من آسيا (٣٦٪) وأفريقيا (٤٠٪) وأوروبا (٢١٪) وغيرها (٣٪)، وكانت أهم النتائج انخفاض معدل الأنشطة البدنية، زيادة معدل الجلوس من ٥ : ٨ ساعات يومياً، زيادة عدد الوجبات، تغيير في سلوك النشاط البدني والأكل في اتجاه يهدد الصحة.

٢- دراسة "ليرفاسن بيلايا وآخرون Lervasen Pillaya et al" (٢٠١٩) بعنوان "التأثير الكبير لمرض فيروس كورونا على الرياضيين بجنوب أفريقيا" هدفت الدراسة الى وصف تصورات الرياضيين عند العودة الى الرياضة من خلال التكيف البدني والتغذية والنوم والصحة النفسية والوصول إلى الرعاية الصحية و المعرفة بمرض فيروس كورونا، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، باستخدام استطلاع الرأي خلال جوجل فورم، وقد أجريت الدراسة على (٦٩٢) رياضي في (١٥) لعبة مختلفة وكانت

أهم النتائج أن (٦١ %) من الرياضيين قد تدرب بشكل منفرد لمدة تصل من (٣٠: ٦٠) دقيقة يوميا بشدة معتدلة، تغيرا أنماط النوم بشكل ملحوظ، استهلك الرياضيون كميات كبيرة من الكربوهيدرات وشعر العديد من الرياضيين بالاكنتئاب، وكان لانتشار الفيروس عواقب جسدية وغذائية ونفسية قد تؤثر على العودة الأمنة للممارسة الرياضة.(٧)

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث من الرياضيين المسجلين بالاتحادات الرياضية المختلفة وعددهم (٣٤٣)، واختار منهم عدد (٣٠) لاعب بالطريقة العشوائية من المصابين وغير المصابين للدراسة الاستطلاعية، وبلغ حجم عينة البحث الأساسية (٥٥) لاعب مصاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

نوع العينة	العينة	العدد	النسبة
عينة الدراسة الاستطلاعية (٣٠)	المصابون	١٥	٤.٣٧
	غير المصابين	١٥	٤.٣٧
عينة الدراسة الأساسية (٥٥)	المصابون	٥٥	١٦.٠٣
	غير المصابين	٢٥٨	٧٥.٢٢
الإجمالي		٣٤٣	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الأساسية بلغت (٥٥) مصاب بنسبة (١٦.٠٣)، ويوضح جدول (٢) توصيف عينة المصابين من اللاعبين المسجلين بالاتحادات الرياضية وفقا لبعض المتغيرات (الجنس- النشاط الممارس- السن- الوزن- مستوى التعليم- سنوات الممارسة).

جدول (٢)

توصيف عينة المصابين من اللاعبين المسجلين بالاتحادات الرياضية وفقا لبعض المتغيرات (ن=٥٥)

المتغيرات	العدد	النسبة
النوع	ذكر	٤٣
	أنثى	١٢
نوع اللعبة	فردية	٣٠
	جماعية	٢٥
السن	أقل من ٢٠	٢٠
	من ٢٠ إلى ٣٠	٢٦
	أكبر من ٣٠	٩
الوزن	أقل من ٥٠	٧

تابع جدول (٢)

توصيف عينة المصابين من اللاعبين المسجلين بالاتحادات الرياضية وفقا لبعض المتغيرات (ن=٥٥)

المتغيرات	العدد	النسبة
مستوى التعليم	٤٣	٧٨.١٨
	٥	٩.٠٩
	٣٨	٦٩.٠٩
	١١	٢٠.٠٠
	٦	١٠.٩١
سنوات الممارسة	٢٥	٤٥.٤٥
	٩	١٦.٣٦
	٢١	٣٨.١٨

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٨٥) لاعب (المجموعة الأساسية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات الأساسية (ن=٨٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
		Mean	Median	Std. Dev	Skewness
السن	سنة	٢٢.٦٩	٢١.٠٠	٦.٧٦	٠.٧٥
الطول	سم	١٧٣.٠٠	١٧٥.٠٠	١٤.٩٨	٠.٤٠-
الوزن	كجم	٧٢.٨٠	٧٣.٠٠	١٧.٨٦	٠.٠٣-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١- المسح المرجعي: قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (الكتب، الرسائل، الدوريات العلمية، الدراسات السابقة، الشبكة العالمية للمعلومات)

٢- استطلاع رأي السادة الخبراء: حول عبارات الاستبيان.

٣- المقابلة الشخصية: من خلال برنامج الزووم (ZOOM) مع بعض اللاعبين.

٤- استبيان للتعرف على الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا: بعد اطلاع الباحث على نماذج من استبيانات للتعرف على

أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية قام الباحث باتباع خطوات علمية متتابعة لبناء واعداد الاستبيانات من حيث تحديد الهدف من الاستبيان وتحديد المحاور ووضع عبارات لهذه المحاور ثم عرضها على الخبراء لإضافة وحذف وتعديل ما يروونه مناسباً، تم التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) على العينة استطلاعية وقوامها (٣٠) رياضي كما يلي:

التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) للاستبيان:

بعد العرض على الخبراء تم حذف بعض العبارات وتعديل البعض الآخر، وبمراعاة التعديلات التي أوصي بها الخبراء تم التوصل إلي الصورة التجريبية للمقياس، وبذلك أصبح المقياس صادقاً وصالحاً للتطبيق علي المجموعة الاستطلاعية.

١- حساب معامل صدق المقياس:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency)، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وبين المحاور وبعضها؛ كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) (ن=٣٠)

المتغيرات	العبارات	معامل ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	٠.٤٥٣
	نعم	٠.٤٢٧
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٠.٥٥٢
	تقلص عضلي	٠.٦٨٧
	تمزق عضلي	٠.٥٣٦
	تمزق أوتار العضلات	٠.٤٣٣
	غير مصاب	٠.٥٥٠
	أكثر من إصابة	٠.٥١٦
	كدم المفصل	٠.٤٦٢
هل حدث لك إصابة مفصليّة	خلع المفصل	٠.٤٢٥
	التواء المفصل	٠.٥٣٢
	تمزق أربطة	٠.٦٨٧
	تمزق غضاريف	٠.٥٤١
	غير مصاب	٠.٥٨٧
	أكثر من إصابة	٠.٤١٥
	كسر العظام	٠.٥٥٨
هل حدث لك إصابة عظمية	كدم العظام	٠.٤٠٩

تابع جدول (٤)
معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) (ن=٣٠)

المتغيرات	العبارات	معامل ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية
هل حدث لك إصابة جلدية	غير مصاب	٠.٤٠٩
	أكثر من إصابة	٠.٤١٦
	سحجات	٠.٦٨٩
	جروح	٠.٥٢٢
	غير مصاب	٠.٧٤٤
١- عدم الاهتمام بالأحماء.	أكثر من إصابة	٠.٥٠٩
	لا	٠.٥٣٠
	نعم	٠.٥٢٢
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	٠.٧٣١
	نعم	٠.٧٠٥
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	٠.٥١٧
	نعم	٠.٥٨١
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	٠.٤٢٥
	نعم	٠.٤٢٨
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	٠.٤٢٠
	نعم	٠.٦٨٠
٦- ارتداء أحذية غير مناسبة	لا	٠.٤٧١
	نعم	٠.٤٧٤
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	٠.٦١٣
	نعم	٠.٧٠٢
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	٠.٤٧٧
	نعم	٠.٤٦٣

$$r = (0.05, 28) = 0.361$$

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية. وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية على المقياس، مما يدل على صدق المقياس.

٢- حساب معامل ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha α) التي تستخدم في لتقدير معامل الثبات الكلي للمقياس، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس ويسمى أيضاً معامل التجانس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها. ويوضح جدول (٥) حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان) و معامل ثبات ألفا كرونباخ.

جدول (٥)

ثبات مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان) ومعامل ثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	المقياس	التجزئة النصفية	
		سبيرمان براون	جتمان
١	مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) (الدرجة الكلية)	٠.٧٨٤	٠.٨٨٢
	ألفا كرونباخ		٠.٨٦٧

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٧٨٤) و(٠.٨٨٢)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوي (٠.٨٦٧)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية يوم (٢٦ / ٥ / ٢٠٢٠م) حتى (٢٨ / ٥ / ٢٠٢٠م) على عينة قوامها (٣٠) رياضي من المسجلين بالاتحادات الرياضية المختلفة، أما الدراسة الأساسية يوم (٣١ / ٥ / ٢٠٢٠م) حتى (٢٠ / ٦ / ٢٠٢٠م) **المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط، الوسيط، الانحراف، الإلتواء.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)
- معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha)
- التجزئة النصفية (Split-Half Method) لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".
- التكرارات والنسبة المئوية.
- كـ٢ للعينات المستقلة (الجدول المتقاطعة). (Cross Tabulation)

عرض نتائج التساؤل الأول:

١- استجابات عينة المصابين (الكل):

جدول (٦)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (الكل) (ن=٥٥)

المتغيرات	العبارات	التكرار	النسبة	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	٢٤	٤٣.٦٤	٠.٨٩	غير دالة
	نعم	٣١	٥٦.٣٦		
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٨	١٤.٥٥	١٣.١٨	دالة
	تقلص عضلي	١٥	٢٧.٢٧		
	تمزق عضلي	٢	٣.٦٤		
	تمزق أوتار العضلات	١٠	١٨.١٨		
	غير مصاب	٦	١٠.٩١		
	أكثر من إصابة	١٤	٢٥.٤٥		
هل حدث لك إصابة مفصالية	كدم المفصل	٦	١٠.٩١	١٢.٠٧	غير دالة
	خلع المفصل	٤	٧.٢٧		
	التواء المفصل	١٠	١٨.١٨		
	تمزق أربطة	١١	٢٠.٠٠		
	تمزق غضاريف	٢	٣.٦٤		
	غير مصاب	١٣	٢٣.٦٤		
	أكثر من إصابة	٩	١٦.٣٦		
هل حدث لك إصابة عظمية	كسر العظام	٦	١٠.٩١	٣٢.٣٥	دالة
	كدم العظام	١٦	٢٩.٠٩		
	غير مصاب	٣٠	٥٤.٥٥		
	أكثر من إصابة	٣	٥.٤٥		
هل حدث لك إصابة جلدية	سحجات	١٠	١٨.١٨	٢١.٥٨	دالة
	جروح	٢٥	٤٥.٤٥		
	غير مصاب	١٨	٣٢.٧٣		
	أكثر من إصابة	٢	٣.٦٤		

٢- استجابات عينة المصابين (تبعا للجنس):

جدول (٧)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (للنوع) (ذكر=٤٣) (أنثى=١٢)

المتغيرات	العبارات	ذكر	أنثى	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	١٨	٦	٠.٠٣	غير دالة
	نعم	٢٥	٦		
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٥	٣	٣.٨٦	غير دالة
	تقلص عضلي	١٢	٣		
	تمزق عضلي	١	١		
	تمزق أوتار العضلات	٩	١		
	غير مصاب	٤	٢		
	أكثر من إصابة	١٢	٢		

تابع جدول (٧)
التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة
بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (للتنوع) (ذكر=٤٣) (أنثى=١٢)

المتغيرات	العبارات	ذكر	أنثى	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل حدث لك إصابة مفصالية	كدم المفصل	٣	٣	٩.٢٩	غير دالة
	خلع المفصل	٢	٢		
	التواء المفصل	٧	٣		
	تمزق أربطة	١١	٠		
	تمزق غضاريف	٢	٠		
	غير مصاب	١٠	٣		
هل حدث لك إصابة عظمية	أكثر من إصابة	٨	١	٠.٤٦	غير دالة
	كسر العظام	٥	١		
	كدم العظام	١٣	٣		
	غير مصاب	٢٣	٧		
هل حدث لك إصابة جلدية	أكثر من إصابة	٢	١	١.٠٠	غير دالة
	سحجات	٧	٣		
	جروح	٢٠	٥		
	غير مصاب	١٤	٤		
	أكثر من إصابة	٢	٠		

٣- استجابات عينة المصابين (تبعا للنشاط الممارس):

جدول (٨)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة
بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لتنوع اللعبة) (فردية = ٣٠)
(جماعية = ٢٥)

المتغيرات	العبارات	فردية	جماعية	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	١٢	١٢	٠.١٠	غير دالة
	نعم	١٨	١٣		
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٣	٥	٤.٠٣	غير دالة
	تقلص عضلي	٧	٨		
	تمزق عضلي	١	١		
	تمزق أوتار العضلات	٨	٢		
	غير مصاب	٣	٣		
	أكثر من إصابة	٨	٦		
هل حدث لك إصابة مفصالية	كدم المفصل	٣	٣	٥.٥٥	غير دالة
	خلع المفصل	٢	٢		
	التواء المفصل	٤	٦		
	تمزق أربطة	٦	٥		
	تمزق غضاريف	٠	٢		
	غير مصاب	٨	٥		
	أكثر من إصابة	٧	٢		

تابع جدول (٨)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لنوع اللعبة) (فردية = ٣٠) (جماعية = ٢٥)

المتغيرات	العبارات	فردية	جماعية	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل حدث لك إصابة عظمية	كسر العظام	٤	٢	١.٣٤	غير دالة
	كدم العظام	٧	٩		
	غير مصاب	١٧	١٣		
	أكثر من إصابة	٢	١		
هل حدث لك إصابة جلدية	سحجات	٨	٢	٨.٠٦	دالة
	جروح	٩	١٦		
	غير مصاب	١١	٧		
	أكثر من إصابة	٢	٠		

٤ - استجابات عينة المصابين (تبعا للسن):

جدول (٩)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (للسن) (أقل من ٢٠ = ٢٠) (من ٢٠ إلى ٣٠ = ٣٠) (أكثر من ٣٠ = ٩)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٢٠	من ٢٠ إلى ٣٠	أكثر من ٣٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	١٠	١٢	٢	٢.٠٧	غير دالة
	نعم	١٠	١٤	٧		
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٣	٥	٠	٤.٣٠	غير دالة
	نقلص عضلي	٥	٨	٢		
	تمزق عضلي	١	١	٠		
	تمزق أوتار العضلات	٤	٤	٢		
	غير مصاب	٢	٣	١		
هل حدث لك إصابة مفصالية	أكثر من إصابة	٥	٥	٤	١٥.٨٣	غير دالة
	كدم المفصل	٣	٣	٠		
	خلع المفصل	٠	٤	٠		
	التواء المفصل	٦	٤	٠		
	تمزق أربطة	٢	٥	٤		
	تمزق غضاريف	١	١	٠		
هل حدث لك إصابة عظمية	غير مصاب	٦	٥	٢	٣.٧٤	غير دالة
	أكثر من إصابة	٢	٤	٣		
	كسر العظام	٢	٤	٠		
	كدم العظام	٥	٧	٤		
هل حدث لك إصابة جلدية	غير مصاب	١١	١٤	٥	١٢.١٨	غير دالة
	أكثر من إصابة	٢	١	٠		
	سحجات	٣	٣	٤		
	جروح	١٢	١٣	٠		
هل حدث لك إصابة جلدية	غير مصاب	٥	٩	٤	١٢.١٨	غير دالة
	أكثر من إصابة	٠	١	١		

٥- استجابات عينة المصابين (تبعاً للوزن):

جدول (١٠)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً (للوزن) (أقل من ٥٠) (من ٥٠ إلى ١٠٠) (أكبر من ١٠٠) (٥=١٠٠)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٥٠	من ٥٠ إلى ١٠٠	أكبر من ١٠٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة																																																																																					
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	٥	١٩	٠	٦.٠٨	دالة																																																																																					
	نعم	٢	٢٤	٥			هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٢	٦	٠	١١.٤٦	غير دالة	تقلص عضلي	٣	١١	١	تمزق عضلي	٠	٢	٠	تمزق أوتار العضلات	١	٦	٣	غير مصاب	٠	٥	١	هل حدث لك إصابة مفصالية	أكثر من إصابة	١	١٣	٠	١٤.٩٧	غير دالة	كدم المفصل	١	٥	٠	خلع المفصل	٠	٤	٠	التواء المفصل	٣	٧	٠	تمزق أربطة	٠	١٠	١	تمزق غضاريف	٠	١	١	هل حدث لك إصابة عظمية	غير مصاب	٣	٩	١	٣.٨٢	غير دالة	أكثر من إصابة	٠	٧	٢	كسر العظام	٠	٥	١	كدم العظام	١	١٤	١	هل حدث لك إصابة جلدية	أكثر من إصابة	٠	٢	١	٣.٤٢	غير دالة	غير مصاب	٣	١٢	٣	جروح	٣	٢٠	٢	سحجات
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٢	٦	٠	١١.٤٦	غير دالة																																																																																					
	تقلص عضلي	٣	١١	١																																																																																							
	تمزق عضلي	٠	٢	٠																																																																																							
	تمزق أوتار العضلات	١	٦	٣																																																																																							
	غير مصاب	٠	٥	١																																																																																							
هل حدث لك إصابة مفصالية	أكثر من إصابة	١	١٣	٠	١٤.٩٧	غير دالة																																																																																					
	كدم المفصل	١	٥	٠																																																																																							
	خلع المفصل	٠	٤	٠																																																																																							
	التواء المفصل	٣	٧	٠																																																																																							
	تمزق أربطة	٠	١٠	١																																																																																							
	تمزق غضاريف	٠	١	١																																																																																							
هل حدث لك إصابة عظمية	غير مصاب	٣	٩	١	٣.٨٢	غير دالة																																																																																					
	أكثر من إصابة	٠	٧	٢																																																																																							
	كسر العظام	٠	٥	١																																																																																							
	كدم العظام	١	١٤	١																																																																																							
هل حدث لك إصابة جلدية	أكثر من إصابة	٠	٢	١	٣.٤٢	غير دالة																																																																																					
	غير مصاب	٣	١٢	٣																																																																																							
	جروح	٣	٢٠	٢																																																																																							
	سحجات	١	٩	٠																																																																																							

٦- استجابات عينة المصابين (تبعاً لمستوى التعليم):

جدول (١١)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً (لمستوى التعليم) (عال = ٣٨) (فوق متوسط = ١١) (متوسط = ٦)

المتغيرات	العبارات	عال	فوق متوسط	متوسط	قيمة (كا ^٢)	الدالة								
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	١٥	٥	٤	١.٥٨	غير دالة								
	نعم	٢٣	٦	٢			هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٦	٢	٠	٨.٩١	غير دالة	تقلص عضلي
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٦	٢	٠	٨.٩١	غير دالة								
	تقلص عضلي	٩	٢	٤										

تتابع جدول (١١)
التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لمستوى التعليم) (عال = ٣٨) (فوق متوسط = ١١) (متوسط = ٦)

المتغيرات	العبارات	عال	فوق متوسط	متوسط	قيمة (كا ^٢)	الدالة
	تمزق عضلي	٢	٠	٠	٢٢.٥٥	دالة
	تمزق أوتار العضلات	٨	٢	٠		
	غير مصاب	٥	١	٠		
	أكثر من إصابة	٨	٤	٢		
هل حدث لك إصابة مفصالية	كدم المفصل	٠	٣	٣	١١.٥٦	غير دالة
	خلع المفصل	٤	٠	٠		
	التواء المفصل	٧	٢	١		
	تمزق أربطة	١٠	٠	١		
	تمزق غضاريف	١	١	٠		
	غير مصاب	٩	٣	١		
	أكثر من إصابة	٧	٢	٠		
هل حدث لك إصابة عظمية	كسر العظام	٥	١	٠	٥.٩١	غير دالة
	كدم العظام	٦	٦	٤		
	غير مصاب	٢٤	٤	٢		
	أكثر من إصابة	٣	٠	٠		
هل حدث لك إصابة جلدية	سحجات	٤	٤	٢	١٤.٩٥	غير دالة
	جروح	١٨	٤	٣		
	غير مصاب	١٤	٣	١		
	أكثر من إصابة	٢	٠	٠		

٧- استجابات عينة المصابين (تبعا لسنوات الممارسة):

جدول (١٢)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لسنوات الممارسة) (أقل من ٥ سنوات = ٢٥) (من ٥ إلى ١٠ سنوات = ٩) (أكبر من ١٠ سنوات = ٢١)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٥	من ٥ إلى ١٠	أكبر من ١٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
هل كان لديك إصابة سابقة في نفس مكان الإصابة؟	لا	١٤	٥	٥	٥.٤٣	غير دالة
	نعم	١١	٤	١٦		
هل حدث لك إصابة عضلية	كدم عضلي	٥	٣	٠	١٥.٦٠	غير دالة
	تقلص عضلي	٥	٢	٨		
	تمزق عضلي	٢	٠	٠		
	تمزق أوتار العضلات	٤	٣	٣		
	غير مصاب	٤	٠	٢		
	أكثر من إصابة	٥	١	٨		
هل حدث لك إصابة مفصالية	كدم المفصل	٣	٣	٠	١٥.٦٠	غير دالة
	خلع المفصل	٠	٢	٢		

تابع جدول (١٢) التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لسنوات الممارسة) (أقل من ٥ سنوات = ٢٥) (من ٥ إلى ١٠ سنوات = ٩) (أكبر من ١٠ سنوات = ٢١)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٥	من ٥ إلى ١٠	أكبر من ١٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
	التواء المفصل	٦	٠	٤		
	تمزق أربطة	٥	١	٥		
	تمزق غضاريف	١	٠	١		
	غير مصاب	٧	١	٥		
	أكثر من إصابة	٣	٢	٤		
هل حدث لك إصابة عظمية	كسر العظام	٣	١	٢	٢.٣٨	غير دالة
	كدم العظام	٧	٢	٧		
	غير مصاب	١٣	٥	١٢		
	أكثر من إصابة	٢	١	٠		
هل حدث لك إصابة جلدية	سحجات	٣	١	٦	٨.٣٨	غير دالة
	جروح	١٣	٦	٦		
	غير مصاب	٩	١	٨		
	أكثر من إصابة	٠	١	١		

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من جدول (٦) إلى جدول (١٢) الخاص بأنواع الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19)، وجود فروق داله إحصائيا بين استجابات عينة البحث في بعض المتغيرات كما يلي:

أعلى الإصابات للعينة ككل من حيث الإصابات العضلية كان التقلص العضلي، ومن حيث الإصابات العظمية كان كدم العظام، ومن حيث الإصابات الجلدية كانت الجروح. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن إصابات التقلص العضلي تحدث نتيجة لعدم تناول الماء خلال أداء التمرينات وعدم الاهتمام بإجراء تمرينات الاطالة الكافية خلال فترة الاحماء، كما يحدث كدم العظام نتيجة لوجود أماكن بارزة في المنزل يصطدم بها اللاعب خلال الممارسة في العظام المكشوفة أو نظرا لضيق مكان الممارسة داخل المنزل، كما تحدث الجروح نتيجة لوجود أجزاء حادة بمكان الممارسة أو الاحتكاك المباشر بالأدوات البديلة. ولا توجد فروق بين النوع (ذكور وإناث) في أنواع الإصابات الناتجة لكل منهما. ويرجع الباحث هذه النتيجة نظرا لأن التدريب يتم في نفس البيئة وهي المنزل سواء كان المكان مناسب أو غير مناسب للممارسة ولا توجد فروق تبعا (لنوع اللعبة) (فردية وجماعية) في أنواع الإصابات إلا في الإصابات الجلدية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة نظرا لممارسة التمرينات العامة للجسم وليس لنوع الرياضة والتي تتطلب تجهيزات خاصة.

ولا توجد فروق بين (السن) في أنواع الإصابات الناتجة لكل مرحلة سنوية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة نظرا للتشابه في نوع التمرينات الخاصة بكل رياضة دون النظر للفئة العمرية الممارسة.

ولا توجد فروق في متغير (الوزن) في أنواع الإصابات الناتجة إلا حدوث إصابة سابقة لفئة وزن (من ٥٠ إلى ١٠٠ كجم) فكانت أكثر الفئات إصابة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة وذلك لأن أكثر الرياضات تندرج تحت هذه الفئة الوزنية باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس

ولا توجد فروق تبعا (لمستوى التعليم) (العال وفوق المتوسط والمتوسط) في أنواع الإصابات إلا في الإصابات المفصلية لفئة (مستوى التعليم العال) فكانت أكثر الفئات إصابة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن المستوى التعليمي قد يتيح لهم الاطلاع على تمرينات جديدة على المنصات الالكترونية المختلفة والتي قد تكون غير مناسبة لمستوياتهم وتم أدائها بشكل خاطئ.

ولا توجد فروق بين (سنوات الممارسة) في أنواع الإصابات الناتجة لكل مرحلة سنوية. ويرجع الباحث هذه النتيجة لتشابه التمرينات الخاصة بالمجموعات العضلية للنشاط الممارس في مختلف الفئات السنوية.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة أشرف عمار وآخرون et alAchraf Ammar (٢٠٢٠) (١) ان انخفاض معدل الأنشطة البدنية، زيادة معدل الجلوس من ٥: ٨ ساعات يوميا، زيادة عدد الوجبات، تغيير في سلوك النشاط البدني والأكل في اتجاه يهدد الصحة.

ويؤكد ذلك شنيكى وآخرون (٢٠٢٠) (١١) Schinke et all أنه كان يجب أن تتضمن استراتيجيات للتأهيل البدني للرياضيين خلال فترة العزل المنزلي الى تحسين بيئة الممارسة الرياضية وتقديم التوصيات والدعم من خلال المنصات الالكترونية، كما يؤكد ذلك أيضا جوراك وآخرون (٢٠٢٠) (٦) Jurak G et all على أنه يجب تعلم أداء التمرين في المنزل، وترتيب التمرينات وفقاً للمستوي البدني، والتدريب بأسلوب علمي واستخدام مجموعة متنوعة من التمرينات الآمنة والبسيطة والسهلة التنفيذ في المنزل.

وبهذا يمكن التحقق من صحة التساؤل الأول الذي ينص على " ما أنواع الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس

كورونا المُستجد (COVID-19) في ضوء بعض المتغيرات (الجنس - النشاط الممارس - السن - الوزن - مستوى التعليم - سنوات الممارسة)؟

عرض نتائج التساؤل الثاني:

١- استجابات عينة المصابين (الكل):

جدول (١٣)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (الكل) (ن=٥٥)

المتغيرات	العبارات	التكرار	النسبة	قيمة (كا ^٢)	الدلالة
من وجهة نظرك سبب الإصابة التي حدثت لك					
١- عدم الاهتمام بالأحماء.	لا	٢٩	٥٢.٧٣	١.٦٥	غير دالة
	نعم	٢٠	٣٦.٣٦		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	٣٢	٥٨.١٨	٣.٣١	غير دالة
	نعم	١٩	٣٤.٥٥		
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	٣١	٥٦.٣٦	٤.٠٨	دالة
	نعم	١٧	٣٠.٩١		
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	٣٠	٥٤.٥٥	١.٥٩	غير دالة
	نعم	٢١	٣٨.١٨		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخرى	لا	٢٤	٤٣.٦٤	٠.١٨	غير دالة
	نعم	٢٧	٤٩.٠٩		
٦- ارتداء أحذية غير مناسبة	لا	٣٣	٦٠.٠٠	٥.١٢	دالة
	نعم	١٧	٣٠.٩١		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	٢٤	٤٣.٦٤	٠.١٨	غير دالة
	نعم	٢٧	٤٩.٠٩		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	٣٣	٦٠.٠٠	٤.٤١	دالة
	نعم	١٨	٣٢.٧٣		

٢- استجابات عينة المصابين (تبعا للجنس):

جدول (١٤)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (للنوع) (ذكر=٤٣) (أنثى=١٢)

المتغيرات	العبارات	ذكر	أنثى	قيمة (كا ^٢)	الدلالة
من وجهة نظرك سبب الإصابة التي حدثت لك					
١- عدم الاهتمام بالأحماء.	لا	٢٣	٦	٠.١٣	غير دالة
	نعم	١٥	٥		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	٢٤	٨	٠.٦٠	غير دالة
	نعم	١٦	٣		
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	٢٣	٨	٠.٤١	غير دالة
	نعم	١٤	٣		

تابع جدول (١٤)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لنوع) (ذكر=٤٣) (أنثى=١٢)

المتغيرات	العبارات	ذكر	أنثى	قيمة (كا ^٢)	الدالة
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	٢٥	٥	١.٠٤	غير دالة
	نعم	١٥	٦		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	١٨	٦	٠.٣٢	غير دالة
	نعم	٢٢	٥		
٦- ارتداء أحذية غير مناسبة	لا	٢٦	٧	٠.٠٩	غير دالة
	نعم	١٤	٣		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	١٦	٨	٢.٤٢	غير دالة
	نعم	٢٣	٤		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	٢٤	٩	١.٨٠	غير دالة
	نعم	١٦	٢		

٣- استجابات عينة المصابين (تبعا للنشاط الممارس):

جدول (١٥)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لنوع اللعبة) (فردية = ٣٠) (جماعية = ٢٥)

المتغيرات	العبارات	فردية	جماعية	قيمة (كا ^٢)	الدالة
من وجهة نظرك سبب الإصابة التي حدثت لك					
١- عدم الاهتمام بالأحماء.	لا	١٥	١٤	٠.٠١	غير دالة
	نعم	١٠	١٠		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	١٦	١٦	٠.٠٣	غير دالة
	نعم	١٠	٩		
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	١٧	١٤	٠.٢٧	غير دالة
	نعم	٨	٩		
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	١٣	١٧	٢.٧٠	غير دالة
	نعم	١٤	٧		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	١٥	٩	٢.٤١	غير دالة
	نعم	١١	١٦		
٦- ارتداء أحذية غير مناسبة	لا	١٥	١٨	١.٦٧	غير دالة
	نعم	١١	٦		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	١٦	٨	٤.٤٦	دالة
	نعم	١٠	١٧		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	١٥	١٨	١.١٤	غير دالة
	نعم	١١	٧		

٤- استجابات عينة المصابين (تبعاً للسن):

جدول (١٦)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً (للسن) (أقل من ٢٠=٢٠) (من ٢٠ إلى ٣٠=٢٦) (أكبر من ٣٠=٩)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٢٠	من ٢٠ إلى ٣٠	أكبر من ٣٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
من وجهة نظرك سبب الإصابة التي حدثت لك						
١- عدم الاهتمام بالأحماء.	لا	١٣	١٤	٢	٥.١٦	غير دالة
	نعم	٥	٩	٦		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	١١	١٤	٧	٢.٦٠	غير دالة
	نعم	٧	١١	١		
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	٩	١٦	٦	٢.٦٩	غير دالة
	نعم	٩	٦	٢		
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	١١	١٤	٥	٠.٠٥	غير دالة
	نعم	٨	١٠	٣		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	٩	١٠	٥	١.٣٣	غير دالة
	نعم	٩	١٥	٣		
٦- ارتداء أحذية غير مناسبة	لا	١٢	١٧	٤	١.١٧	غير دالة
	نعم	٦	٧	٤		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	١٠	١٠	٤	١.٠٥	غير دالة
	نعم	٨	١٥	٤		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	١٥	١٦	٢	٨.٢٦	دالة
	نعم	٣	٩	٦		

٥- استجابات عينة المصابين (تبعاً للوزن):

جدول (١٧)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً (للوزن) (أقل من ٥٠=٥٠) (من ٥٠ إلى ١٠٠=٤٣) (أكبر من ١٠٠=٥)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٥٠	من ٥٠ إلى ١٠٠	أكبر من ١٠٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
من وجهة نظرك سبب الإصابة التي حدثت لك						
١- عدم الاهتمام بالأحماء.	لا	٤	٢٣	٢	١.٠٨	غير دالة
	نعم	١	١٧	٢		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	٣	٢٨	١	٣.٤٠	غير دالة
	نعم	٣	١٣	٣		

تابع جدول (١٧)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (للوزن) (أقل من ٥٠) (من ٥٠ إلى ١٠٠) (أكبر من ١٠٠) (٥=١٠٠)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٥٠	من ٥٠ إلى ١٠٠	أكبر من ١٠٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	٣	٢٦	٢	١.٦١	غير دالة
	نعم	٢	١٢	٣		
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	٤	٢٣	٣	٠.٤٧	غير دالة
	نعم	٣	١٧	١		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	٤	١٩	١	١.٧٢	غير دالة
	نعم	٢	٢٢	٣		
٦- ارتداء أحذية غير مناسبة	لا	٢	٢٨	٣	٠.٦١	غير دالة
	نعم	٢	١٤	١		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	٢	٢٠	٢	٠.١٢	غير دالة
	نعم	٣	٢٢	٢		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	٤	٢٦	٣	٠.٢٣	غير دالة
	نعم	٢	١٥	١		

٦- استجابات عينة المصابين (تبعا لمستوى التعليم):

جدول (١٨)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لمستوى التعليم) (عال = ٣٨) (فوق متوسط = ١١) (متوسط = ٦)

المتغيرات	العبارات	عال	فوق متوسط	متوسط	قيمة (كا ^٢)	الدالة
١- عدم الاهتمام بالأحباء.	لا	٢١	٥	٣	٠.٤٤	غير دالة
	نعم	١٣	٥	٢		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	٢٥	٤	٣	٤.٤٢	غير دالة
	نعم	١٠	٧	٢		
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	٢٢	٥	٤	١.٥١	غير دالة
	نعم	١١	٥	١		
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	٢٠	٧	٣	٠.٧٥	غير دالة
	نعم	١٥	٣	٣		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	١٦	٦	٢	٠.٣٧	غير دالة
	نعم	١٩	٥	٣		

تابع جدول (١٨)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لمستوى التعليم) (عال = ٣٨) (فوق متوسط = ١١) (متوسط = ٦)

المتغيرات	العبارات	عال	فوق متوسط	متوسط	قيمة (كا ^٢)	الدالة
٦- ارتداء أحذية غي مناسبة	لا	٢٣	٦	٤	١.١٢	غير دالة
	نعم	١١	٥	١		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	١٧	٤	٣	٠.٨٧	غير دالة
	نعم	١٨	٧	٢		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	٢٢	٧	٤	٠.٥٧	غير دالة
	نعم	١٣	٤	١		

٧- استجابات عينة المصابين (تبعا لسنوات الممارسة):

جدول (١٩)

التكرارات وقيمة (كا^٢) لاستجابة على مقياس (الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي لجائحة كورونا) تبعا (لسنوات الممارسة) (أقل من ٥ سنوات = ٢٥) (من ٥ إلى ١٠ سنوات = ٩) (أكبر من ١٠ سنوات = ٢١)

المتغيرات	العبارات	أقل من ٥	من ٥ إلى ١٠	أكبر من ١٠	قيمة (كا ^٢)	الدالة
من وجهة نظرك سبب الإصابة التي حدثت لك						
١- عدم الاهتمام بالأحباء.	لا	١٥	٦	٨	١.٥٩	غير دالة
	نعم	٨	٣	٩		
٢- أداء التمرينات بشكل خاطئ.	لا	١١	٦	١٥	٤.٣٨	غير دالة
	نعم	١٢	٣	٤		
٣- شدة التمرينات لا تناسب مستواك.	لا	١٦	٥	١٠	١.٢١	غير دالة
	نعم	٦	٤	٧		
٤- المكان غير مناسب للممارسة	لا	١٢	٧	١١	٢.١٥	غير دالة
	نعم	١٢	٢	٧		
٥- التركيز على مجموعات عضلية دون الأخر	لا	١٣	٣	٨	١.٦٩	غير دالة
	نعم	١٠	٦	١١		
٦- ارتداء أحذية غي مناسبة	لا	١٧	٥	١١	١.٢٧	غير دالة
	نعم	٦	٤	٧		
٧- أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض	لا	١٣	٣	٨	١.٦٩	غير دالة
	نعم	١٠	٦	١١		
٨- الأدوات المستخدمة غير مناسبة	لا	١٦	٦	١١	٠.٦٤	غير دالة
	نعم	٧	٣	٨		

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتضح من جدول (١٣) إلى جدول (١٩) الخاص بأسباب الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المُستجد (COVID-19)، وجود فروق داله إحصائيا بين استجابات عينة البحث في بعض المتغيرات كما يلي:

أعلى أسباب الإصابات للعينة ككل كانت (شدة التمرينات لا تناسب مستواهم)، بينما كانت (ارتداء الأحذية المناسبة والأدوات المستخدمة المناسبة) كانت من أسباب منع الإصابة. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى عدم وجود اشراف مباشر من المدرب واعتقادا من الرياضيين أنه يمكن أن لا يتأثر مستواه البدني خلال فترة الحظر المنزلي، أما منسبة الأحذية والأدوات المستخدمة لم تسبب في حدوث الإصابة نظرا لاعتماد الرياضيين على استخدام الأدوات البسيطة واعتمادهم على التمرينات الحرة. ولا توجد فروق بين النوع (ذكور وإناث) وبين متغير (الوزن) وبين (مستوى التعليم) (العال وفوق المتوسط والمتوسط) وبين (سنوات الممارسة) في أسباب الإصابات الناتجة لكل فئة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى نظرا لاستخدام نفس البيئة في التدريب وهو المنزل سواء كان المكان ملائم أو غير ملائم، واستخدام نفس نوع التمرينات للمجموعات العضلية بغض النظر عن الحمل التدريبي لكل نشاط رياضي.

ولا توجد فروق تبعا (لنوع اللعبة) (فردية وجماعية) في أسباب الإصابات إلا في (أداء التمرينات أثناء اصابة أو مرض) لرياضي الألعاب الجماعية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى الحرص على الممارسة في وجود إصابة أو مرض للحفاظ على المستوي البدني حتي لا يخرج من التشكيل الأساسي للفريق في وجود بدلاء على خلاف الألعاب الفردية فاللاعب يمثل نفسه.

ولا توجد فروق بين (السن) في أسباب الإصابات الناتجة لكل مرحلة سنية، إلا في (الأدوات المستخدمة المناسبة) كانت من أسباب منع الإصابة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة وذلك لأن مختلف الفئات السنية تستخدم تقريبا نفس نوع الأدوات أو الأدوات البديلة.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ليرفاسن بيلايا وآخرون Lervasen Pillaya et al

(٢٠٢٠) (٧) أن (٦١ %) من الرياضيين قد تدرب بشكل منفرد لمدة تصل من (٣٠ : ٦٠)

دقيقة يوميا بشدة معتدلة، تغيرا أنماط النوم بشكل ملحوظ، استهلك الرياضيون كميات كبيرة من الكربوهيدرات وشعر العديد من الرياضيين بالاكنتئاب، وكان لانتشار الفيروس عواقب جسدية وغذائية ونفسية قد تؤثر على العودة الآمنة للممارسة الرياضية.

ويؤكد ذلك تشانج ليانج وآخرون (Chang Liang Z(٣)(٢٠٢٠) أن اصدار الحكومات في العالم مرسوماً إلزامياً بالحظر، أدى إلى زيادة النشاط الرياضي في المنزل، والذي غالباً ما يتم إجراؤه بشكل غير صحيح ويؤدي إلى إصابات، كما يؤكد فرانك وآخرون (Frank, A et all (٤)(٢٠٢٠) أن المستويات المرتفعة من القلق أو التوتر يمكن أن يكون لها تأثير مدمر على الحياة اليومية للرياضيين وأبلغ الأخصائيين النفسيين الرياضيين عن ارتفاع الطلب على الاستشارة النفسية عبر الإنترنت وتشخيص الاضطرابات النفسية بين هؤلاء الرياضيين أثناء الوباء، بما في ذلك الخوف من الإصابة، والقلق من الشفاء الجسدي في حالة الإصابة، وعدم الوصول إلى مراكز اللياقة البدنية، كما يتفق مع ما ذكره أمير حسين وآخرون (Amir Hossien et all (٢)(٢٠٢٠) على أنه يجب على الفرق الطبية في الأندية الرياضية تحديد أولوياتها ووضع الخطط للحفاظ على صحة الرياضيين وتحقيق الممارسة الآمنة خلال فترة العزل المنزلي لفيروس كورونا

وبهذا يمكن التحقق من صحة التساؤل الثاني الذي ينص على "ما أسباب الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة بالمنزل خلال فترة الحظر المنزلي في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في ضوء بعض المتغيرات (الجنس - النشاط الممارس - السن - الوزن - مستوى التعليم - سنوات الممارسة)؟"

الاستخلاصات:

- ١- أعلى الإصابات للعينة ككل من حيث الإصابات العضلية كان التقلص العضلي، ومن حيث الإصابات العظمية كان كدم العظام، ومن حيث الإصابات الجلدية كانت الجروح.
- ٢- لا توجد فروق بين النوع (ذكور وإناث) وبين (السن) وبين (سنوات الممارسة) في أنواع الإصابات الناتجة لكل فئة.
- ٣- لا توجد فروق تبعا (لنوع اللعبة) (فردية وجماعية) في أنواع الإصابات إلا في الإصابات الجلدية.
- ٤- لا توجد فروق في متغير (الوزن) في أنواع الإصابات الناتجة إلا حدوث اصابة سابقة لفئة وزن (من ٥٠ إلى ١٠٠ كجم) فكانت أكثر الفئات إصابة.

- ٥- لا توجد فروق تبعا (لمستوى التعليم) (العال وفوق المتوسط والمتوسط) في أنواع الإصابات إلا في الإصابات المفصلية لفة (مستوى التعليم العال) فكانت أكثر الفئات إصابة.
- ٦- أعلى أسباب الإصابات للعبة ككل كانت (شدة التمرينات لا تناسب مستواهم)، بينما كانت (ارتداء الأحذية المناسبة والأدوات المستخدمة المناسبة) كانت من أسباب منع الإصابة.
- ٧- لا توجد فروق بين النوع (ذكور وإناث) وبين متغير (الوزن) وبين (مستوى التعليم) (العال وفوق المتوسط والمتوسط) وبين (سنوات الممارسة) في أسباب الإصابات الناتجة لكل فئة.
- ٨- لا توجد فروق تبعا (لنوع اللعبة) (فردية وجماعية) في أسباب الإصابات إلا في (أداء التمرينات أثناء إصابة أو مرض) لرياضي الألعاب الجماعية.
- ٩- لا توجد فروق بين (السن) في أسباب الإصابات الناتجة لكل مرحلة سنوية، إلا في (الأدوات المستخدمة المناسبة) كانت من أسباب منع الإصابة.

التوصيات:

- ١- توعية الرياضيين بأهمية ممارسة الرياضي في المنزل بطرق علمية سليمة وتحت اشراف المدرب تجنباً لتكرار الإصابات ان حدثت حظر منزلي مرة أخرى.
- ٢- تجهيز مكان مناسب لممارسة النشاط الرياضي داخل المنزل مجهز بأدوات مناسبة.

((المراجع))

- 1- Achraf Ammar , Michael Brach et all : Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey, Nutrients, 28;12(6) May (2020).
- 2- Amir Hossien Mehrafara ,parisagazeranib, Ali Moghadam Zadehc, José carlosjaenes Sánchez, Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes, Brain, Behavior, and Immunity, Volume 87, Pages 147-148, July (2020)

- 3- **Chang Liang Z, Wang W, Murphy D, Po Hui JH.** Novel coronavirus and orthopaedicsurgery: Early experiences from Singapore. *J Bone Joint Surg Am.*;102:745–9.(2020)
- 4- **Frank, A., Fatke, B., Frank, W., Förstl, H., Hölzle, P., 2020.** Depression, dependence and prices of the COVID-19-Crisis. *Brain Behav., Immunity.* <https://doi.org/10.1016/j.Bbi..04.068>.(2020)
- 5- **Igor Jukic , Julio Calleja-González , Francesc Cos , Francesco Cuzzolin , Jesús Olmo , Nicolas Terrados , Nenad Njaradi , Roberto Sassi , Bernardo Requena , Luka Milanovic , Ivan Krakanić , Kostas Chatzichristos , Pedro E Alcaraz :** Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation Due to COVID-19, *Sports (Basel)*, 24;8 (4):56. Doi: 10.3390/sports8040056, Apr (2020)
- 6- **Jurak G, Morrison SA, Leskošek B, Kovač M, Hadžić V, Vodičar J, et al.** Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *J Sport Health Sci.* [Epub ahead of print] pubmed <https://doi.org/10.1016/j.jshs..05.003>,(2020)
- 7- **Lervasen Pillaya,*, Dina C. Christa Janse van Rensburga,b, Audrey Jansen van Rensburga, Dimakatso A. Ramagolea, Louis Holtzhausena,c, H. Paul Dijkstrac,d, Tanita Cronjee:** Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes, *Journal of*

Science and Medicine in Sport, Sports Medicine Australia.
Published by Elsevier Ltd. May (2020)

- 8- **Peijie Chen , Lijuan Mao , George P Nassis , Peter Harmer , Barbara E Ainsworth , Fuzhong Li :** **Coronavirus Disease (COVID-19):** The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions, Journal of Sport and Health Science 103_104, (2020)
- 9- **Rashid H, Haworth E, Shafi S, et al. Pandemic influenza:** mass gatherings and mass infection. Lancet Infect Dis;8:526–7, (2008).
- 10- **Ron Gilat, Brian J Cole:** COVID-19, Medicine, and Sports, Arthrosc Sports Med Rehabilitation, 2020 Apr 11;2 (3): e175-e176, doi: 10.1016/j.asmr..04.003, (2020)
- 11- **Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., Haberl, P.,.** Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. Int. J. Sport Exercise Psychol. 1–4,(2020)
- 12- **Sean Carmody, Andrew Murray, Mariya Borodina, Vincent Gouttebauge, Andrew Massey:** When Can Professional Sport Recommence Safely During the COVID-19 Pandemic? Risk Assessment and Factors to Consider, Br J Sports Med,. 2020 May 7;bjsports—102539, (2020)
- 13- **Tee Joo Yeo:** Sport and Exercise During and Beyond the COVID-19 Pandemic, European Journal of Preventive Cardiology

15;2047487320933260, doi: 10.1177/2047487320933260,
Jun(2020)

- 14- Viviana Gallego , Hiroshi Nishiura , Ranjit Sah , Alfonso J Rodriguez-Morales :** The COVID-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games, Travel Medicine and Infectious Disease,. Mar-Apr;34:101604, (2020)
- 15- Who:** Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019)- ncov, (2020)