

## الاجراءات الاحترازية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضى في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة

فاطمة شحادة ديب منصور

كلية التربية البدنية والرياضية  
جامعة الاقصى بغزة - فلسطين

السباحة من الرياضات التي عرفت عبر التاريخ والتي مارسها قدماء الفراعنه والاعريق وغيرهم من الحضارات القديمة لما كان لها اهمية في الحياة واثناء الحروب وقد حث الاسلام على تعلم السباحة لما لها من اهمية على مستوى البدن وقد وصى بها عمر بن الخطاب " علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" (1) : (4)

ومع تطور المجتمعات اصبحت السباحة من الرياضات الموصى بها عالميا ليتعلمها النشئ منذ سن مبكر لما لها من اهمية نفسية وصحية وبدنية على مستوى الفرد وتأثير ذلك على المجتمع بشكل عام .

في عام 2020 صدم العالم بانتشار (COVID-19) فيروس كورونا الذى قتل الالاف من الاشخاص على مستوى العالم. أوصت منظمة الصحة العالمية بالتباعد الاجتماعي وعدم تشجيع الاتصال بين البشر للسيطرة على انتقال العدوى. لقد وضع العديد من البلدان في حالة من الإغلاق التام وتأثرت الأحداث الرياضية (بما في ذلك أولمبياد طوكيو 2020) كما تم ايقاف جميع الانشطة الرياضية على مستوى العالم . (2 : 39)

مرض فيروس كورونا 2019 (أختصار كوفيد-19) ويعرف أيضًا باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019، هو مرضٌ تنفسي إنتاني حيواني المنشأ، يُسببه فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة . (4 : 497)

هذا الفيروس قريبٌ جدًا من فيروس سارس اكتُشف الفيروس المستجد لأول مرة في مدينة ووهان الصينية عام 2019، وانتشر حول العالم منذ ذلك الوقت مسببًا جائحة فيروس كورونا 2019-2020 العالمية. (6 : 565)

وما تم ملاحظته الانتشار السريع لفيروس كورونا الذى جعل العالم في حيرة وواقفت اغلب المنافسات الرياضية على مستوى العالم وكذلك تم تاجيل اولمبياد طوكيو 2020 الى شهر يوليو 2021 وستحتفظ بنفس الاسم .

كل ذلك دعا منظمة الصحة العالمية والمنظمات الصحية والطبية على مستوى العالم الى التفكير في كيفية مواجهه هذا الفيروس القاتل والحد من تداعياته .

وكان من المتوقع عدم توفر لقاح لفيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الشديدة قبل عام 2021 على أقل تقدير وبدات الصحة العالمية في اتخاذ بعض التدابير التي تهدف الى خفض معدل اصابات الفيروس مما يعطي الفرصة لتقديم الخدمات الطبية بشكل جيد الى المصابين بكوفيد 19 . (7 : 391)

وقد وجهت منظمة الصحة العالمية الى اتخاذ الإجراءات الوقائية المنصوح بها لتقليل احتمال العدوى في المناطق الموبوءة مثل البقاء في المنزل وتجنب السفر والنشاطات الاجتماعية و اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الساخن و طبق شروط النظافة التنفسية الجيدة وتجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك غير المغسولتين ، ومن خلال وسائل الإبعاد الاجتماعي يقل احتكاك المصابين مع مجموعات كبيرة من خلال إغلاق المدارس وأماكن العمل وتقييد السفر وإلغاء التجمعات الكبيرة. (9) (10)

وبعد اغلاق للانشطة الرياضية دام حوالى اربع شهور رجعت الانشطة الرياضية تدريجيا الى المزاولة مرة أخرى ولكن في ضوء بعد الاجراءات الاحترازية التي أقرتها المنظمات الرياضية المختلفة بما يتوافق مع توجهات منظمة الصحة العالمية .

ومن خلال عمل الباحثة في المجال الرياضى بشكل عام ومجال السباحة بشكل خاص كان من الضروري لعودة ممارسة السباحة اتخاذ الإجراءات الوقائية التي تساعد على الحفاظ على حياة الافراد سواء اللاعبين او المدربين او مراقبين اللاعبين .

وقد قامت الباحثة بعمل استبانة بعنوان " الاجراءات الاحترازية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضى في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة " للتعرف على مدى تطبيق الاجراءات الاحترازية لممارسى رياضة السباحة للناشئين في قطاع غزة .

لذا يتضح أهمية البحث في مدى تطبيق الاجراءات الاحترازية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضى في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة .

#### مصطلحات البحث :

مرض فيروس كورونا 2019 (أختصار كوفيد-19) : يعرف باسم المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019، هو مرضٌ تنفسي إنتاني حيواني المنشأ، يُسببه فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة .

الهدف من البحث : تطبيق الاجراءات الاحترازية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضى في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة .

#### تساؤلات البحث :

- ما هى الإجراءات الإحترازية الخاصة بحمام السباحة للعودة الامنه لممارسة النشاط الرياضى في ظل أزمة فيروس كورونا

- ما هي الإجراءات الاحترازية الخاصة باللاعبين للعودة الامنه لممارسة النشاط الرياضي في ظل أزمة فيروس كورونا
- ما هي الإجراءات الاحترازية الخاصة بالقائمين بالتدريب للعودة الامنه لممارسة النشاط الرياضي في ظل أزمة فيروس كورونا

### اجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث .

#### المجال البشري :

تم اختيار العينة من اللاعبين الناشئين الممارسين لرياضة السباحة بشكل منتظم وكان عددهم (40) لاعب .

المجال المكاني : تم تطبيق استمارة الاستبيان في نادى شباب دير البلح بقطاع غزة .

المجال الزمني : تم تطبيق البحث خلال الفترة الزمنية من 2020/10/1 الى 2020/11/20 .

### جدول ( 1 ) التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث الأساسية للعينة الكلية للاعبين

ن = 40

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
السن	( سنة )	17.23	8.04	1.54	1.32
الطول	( سنه )	152.45	15.83	0.58	-0.71

يتضح من جدول رقم ( 1 ) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث الأساسية للعينة الكلية للاعبين أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( 0.58 : 1.54 ) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.

### أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي والتي تميزت بالندرة نظرا لقلّة الابحاث الخاصة بفيروس كورونا وقامت الباحثة باعداد وتصميم استمارة الاستبيان وذلك من اجل جمع البيانات الخام تمهيدا لإجراء المعالجات الإحصائية والحصول علي النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها .

تم إعداد إستمارة الاستبيان الخاصة بالاجراءات الاحترازية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضي في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة وتم عرضها على عدد من الخبراء الذين اشادوا بالاستمارة خاصة وانه حديثة العهد بموضوع خاص بفيروس كورونا .

وتم تقسيم الاستمارة الى ثلاث محاور . مرفق (1)

1. الإجراءات الإحترازية الخاصة بحمام السباحة للعودة الامنه لممارسة النشاط الرياضي في ظل أزمة

فيروس كورونا

2. الإجراءات الإحترازية الخاصة باللاعبين للعودة الامنه لممارسة النشاط الرياضي في ظل أزمة فيروس

كرونا

3. الإجراءات الإحترازية الخاصة بالقائمين بالتدريب للعودة الامنه لممارسة النشاط الرياضي في ظل أزمة

فيروس كورونا

### ثبات وصدق الإستمارة :

تم التحقق من ثبات الإستمارة عن طريق معامل الثبات ألفا لكرونباخ وكذلك صدق الإستمارة عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما يتضح من الجدول التالي

جدول ( 2 ) معامل ثبات وصدق محاور إستمارة اللاعبين

م	أستمارة عينة البحث	عدد العينة	عدد العبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	المحور الاول	40	12	0.790	0.889
	المحور الثاني	40	8	0.840	0.917
	المحور الثالث	40	8	0.674	0.821
	مجموع المحاور	40	28	0.785	0.886

يتضح من جدول رقم ( 2 ) أن معامل ثبات إستمارة اللاعبين بلغ (0.785) وصدق الاستمارة بلغ (0.886) وهي قيم عالية أكبر من 0.6 مما يدل على ثبات وصدق الإستمارة على العينة الأساسية .

### المعاملات الاحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية عن طريق استخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS

- التكرار
- النسبة المئوية
- مربع كاي

- المتوسط الحسابي
  - الانحراف المعياري
  - مقياس ليكارت المرجح بالاوزان
- عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء اهداف البحث وتساؤلاته حيث قامت الباحثة بدراسة تحليلية للبيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها إحصائيا من خلال أستمارة الاستبيان وتبين التالي :

### جدول ( 3 ) المعالجات الإحصائية لعبارات المحور الاول الخاص بالإجراءات

#### الإحترازية الخاصة بحمام السباحة

ن = 40

مربع كاي	نسبة الموافقة	اتجاه الإستجابة	الانحراف	المتوسط	التكرار والنسبة المئوية						المحور الأول : الإجراءات	
					لا		أحيانا		نعم		الإحترازية الخاصة بحمام السباحة	
					%	ك	%	ك	%	ك		
15.05	25.5%	لا	0.64	1.50	58%	23	35%	14	8%	3	هل يتم تحديد اماكن للدخول والخروج لحمام السباحة	1
21.80	80.0%	نعم	0.59	2.60	5%	2	30%	12	65%	26	هل يتم لبس الكمامة عند الدخول	2
0.95	47.0%	أحيانا	0.86	1.93	40%	16	28%	11	33%	13	هل يتم قياس درجة الحرارة عند الدخول	3
13.85	74.0%	نعم	0.64	2.48	8%	3	38%	15	55%	22	هل يتم تعقيم اليدين عند الدخول	4
45.35	92.0%	نعم	0.38	2.83	0%	0	18%	7	83%	33	هل يتم الحفاظ على التباعد الجسدي بين المتواجدين	5
80.00	100.0%	نعم	0.00	3.00	0%	0	0%	0	100%	40	هل يتم تحديد وقت معين للتدريب في حمام السباحة	6
10.40	30.0%	لا	0.67	1.60	50%	20	40%	16	10%	4	هل الادوات المستخدمة أثناء التدريب شخصية	7
6.65	64.5%	أحيانا	0.85	2.28	25%	10	23%	9	53%	21	هل يتم تطبيق نسبة ال 25% من الطاقة الاستيعابية للحمام	8
14.60	72.5%	نعم	0.60	2.45	5%	2	45%	18	50%	20	هل يتم تعقيم المكان وحمام السباحة بشكل دوري	9
53.75	94.5%	نعم	0.33	2.88	0%	0	13%	5	88%	35	هل يوجد مكان لبيع المستلزمات الوقائية (الكحول- الكمامة)	10
4.55	58.0%	أحيانا	0.89	2.15	33%	13	20%	8	48%	19	هل يوجد لوحات ارشادية عن كيفية التعامل مع فيروس كورونا	11
80.00	100.0%	نعم	0.00	3.00	0%	0	0%	0	100%	40	هل يتم استبعاد المشتبه بهم سواء بالبرد او درجات الحرارة العالية	12

24.65	69.0%	نعم	0.54	2.39	19%	155	24%	216	75%	549	نتيجة المحور الاول
-------	-------	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--------------------

\* معنوي عند مستوى 0.05 كا الجدولية = 5.99

يتضح من جدول رقم ( 3 ) الخاص بالإجراءات الإحترازية الخاصة بحمام السباحة ان اتجاه الاستجابة كان نعم بمقدار (2.39) حسب مقياس ليكارت الثلاثي . وقد بلغت قيمة كا (24.65) وهي قيمة أكبر من قيمة كا الجدولية ، وكان اجمالى نسبة الموافقة على المحور 69 % .

#### جدول ( 4 ) المعالجات الاحصائية لعبارات المحور الثانى الخاص بالإجراءات الإحترازية للاعبين

ن = 40

مربع كاي	نسبة الموافقة	اتجاه الإستجابة	الإحراف	المتوسط	التكرار والنسبة المئوية						المحور الثانى : الإجراءات الإحترازية الخاصة باللاعبين	
					لا		أحيانا		نعم		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
80.00	100.0%	نعم	0.00	3.00	0%	0	0%	0	100%	40	هل يتم احضار ادواتك الشخصية اثناء التدريب (المنشفة- زجاجة الماء)	1
21.80	80.0%	نعم	0.59	2.60	5%	2	30%	12	65%	26	هل يرتدى كمامة اثناء دخول حمام السباحة	2
6.95	67.0%	احيانا	0.80	2.33	20%	8	28%	11	53%	21	هل يراعى التباعد الجسدى (المسافة الامنه) اثناء التدريب داخل حمام السباحة	3
19.85	79.5%	نعم	0.59	2.58	5%	2	33%	13	63%	25	هل يقوم بتطهير اليدين قبل وبعد النزول الى حمام السباحة	4
1.85	59.5%	احيانا	0.81	2.18	25%	10	33%	13	43%	17	هل يقوم بالتدريب في حمام السباحة داخل مجموعات صغيرة	5
63.35	97.0%	نعم	0.27	2.93	0%	0	8%	3	93%	37	هل يخبر المدرب اذا شعرت باعراض البرد قبل او اثناء او بعد التدريب	6

12.05	70.5%	نعم	0.63	2.40	8%	3	45%	18	48%	19	هل يتم عمل فحوصات للتأكد من سلامة اللاعبين بشكل دوري	7
32.60	15.0%	لا	0.56	1.30	75%	30	20%	8	5%	2	هل يوجد سجل طبي للمتدربين داخل المكان	8
17.16	71.0%	نعم	0.53	2.41	17%	110	24%	156	59%	334	نتيجة المحور الثاني	

\* معنوي عند مستوى 0.05 كا2 الجدولية = 5.99

يتضح من جدول رقم ( 4 ) الخاص بالإجراءات الإحترازية للاعبين ان اتجاه الاستجابة كان نعم بمقدار (2.41) حسب مقياس ليكارت الثلاثي . وقد بلغت قيمة كا2 (17.16) وهي قيمة أكبر من قيمة كا2 الجدولية ، وكان اجمالي نسبة الموافقة على المحور 71 % .

### جدول ( 5 ) المعالجات الاحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بالإجراءات

#### الإحترازية للقائمين بالتدريب

ن = 40

مربع كاي	نسبة الموافقة	اتجاه الإستجابة	الانحراف	المتوسط	التكرار والنسبة المئوية						المحور الثالث : الإجراءات الإحترازية الخاصة بالقائمين بالتدريب	
					لا		أحيانا		نعم		العبارات	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
53.7 5	94.5 %	نعم	0.3 3	2.8 8	0%	0	13 %	5	88 %	35	هل يوجه المتدربين بالالتزام بالإجراءات الإحترازية اثناء تمرين السباحة	1
12.2 0	72.5 %	نعم	0.6 8	2.4 5	10 %	4	35 %	14	55 %	22	هل يراعى التباعد الجسدي (المسافة الامنه) اثناء التدريب داخل حمام السباحة	2
25.5 5	81.5 %	نعم	0.6 3	2.6 3	8%	3	23 %	9	70 %	28	هل يرتدى كمامة اثناء التدريب باستمرار	3
18.2 0	77.5 %	نعم	0.6 0	2.5 5	5%	2	35 %	14	60 %	24	هل يقوم بتطهير اليدين قبل وبعد النزول الى حمام السباحة	4
35.4 5	85.5 %	نعم	0.6 1	2.7 0	8%	3	15 %	6	78 %	31	هل يقوم بفحص درجات الحرارة للاعبين قبل الدخول الى حمام السباحة	5
6.20	65.0	أحيانا	0.7	2.3	15	6	40	16	45	18	هل يقسم المتدربين في حمام	6

	%		2	0	%		%		%		السباحة الى مجموعات صغيرة
58.4 0	95.0 %	نعم	0.3 0	2.9 0	0%	0	10 %	4	90 %	36	هل يوجه اللاعبين الى الالتزام بالاجراءات الاحترازية لفيروس كورونا
39.3 5	86.5 %	نعم	0.6 0	2.7 3	8%	3	13 %	5	80 %	32	هل يوجد اداريين لتنظيم المتواجدين اثناء تمرين السباحة
44.9 5	81.5 %	نعم	0.56	2.64	7%	4 2	23 %	14 1	70 %	41 7	نتيجة المحور الثالث

\* معنوي عند مستوى 0.05 كا 2 الجدولية = 5.99

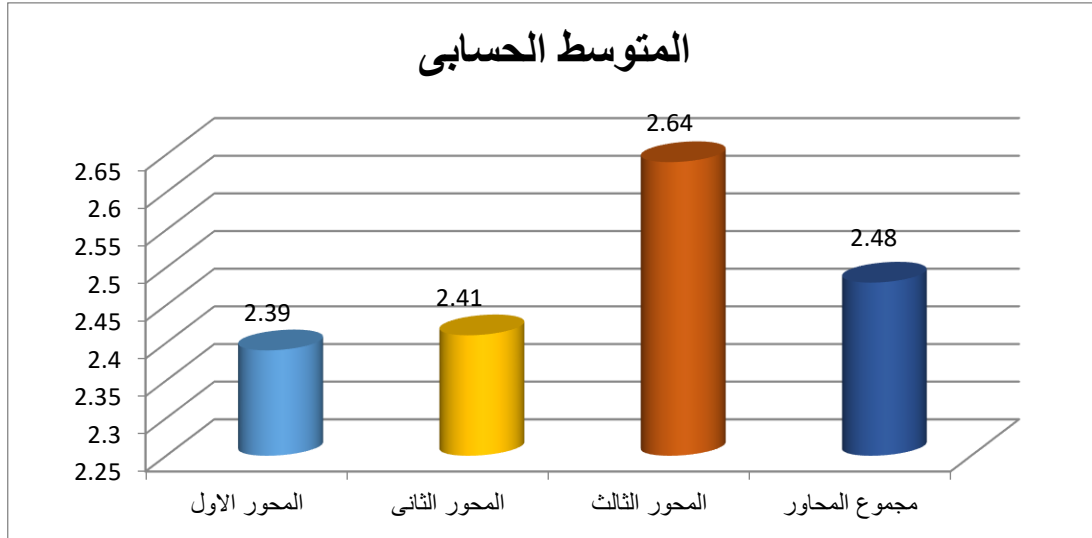
يتضح من جدول رقم ( 5 ) الخاص بالإجراءات الإحترازية للقائمين بالتدريب ان اتجاه الاستجابة كان نعم بمقدار (2.64) حسب مقياس ليكارت الثلاثي . وقد بلغت قيمة كا 2 (44.95) وهي قيمة أكبر من قيمة كا 2 الجدولية ، وكان اجمالى نسبة الموافقة على المحور 81.5 % .

#### جدول ( 6 ) المعالجات الإحصائية لمحاور أستمارة اللاعبين حسب مقياس ليكارت

النتيجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	عدد العبارات	المحاور
نعم	0.54	2.39	40	12	المحور الاول
نعم	0.53	2.41	40	8	المحور الثاني
نعم	0.56	2.64	40	8	المحور الثالث
نعم	0.54	2.48	40	28	مجموع المحاور

يتضح من جدول رقم ( 6 ) أن المحور الثالث الخاص بالإجراءات الإحترازية للقائمين بالتدريب حقق أعلى متوسط حسابي ، يليه المحور الثاني الخاص بالإجراءات الإحترازية للاعبين ثم المحور الاول الخاص بالإجراءات الإحترازية الخاصة بحمام السباحة . كما أن المتوسط الحسابي لمجموع محاور الإستمارة بلغ (2.48) أى ان اتجاه الاستجابة (نعم) حسب مقياس ليكارت الثلاثي .





شكل ( 1 ) يوضح المتوسطات الحسابية لمحاور استمارة الاجراءات الاحترافية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضي في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة

في ضوء اهداف البحث وتساولاته حيث قامت الباحثة بالتساولات حول مدى تطبيق الاجراءات الاحترافية للعودة الامنه لممارسة السباحة بعد استئناف النشاط الرياضي في ظل جائحه كورونا داخل قطاع غزة وذلك من خلال استمارة الاستبيان وأتضح التالي :

يتضح من جدول رقم ( 3 ) الخاص بالإجراءات الاحترافية الخاصة بحمام السباحة ان اتجاه الاستجابة كان نعم بمقدار (2.39) حسب مقياس ليكارت الثلاثي . وقد بلغت قيمة كا (24.65) وهي قيمة أكبر من قيمة كا الجدولية ، وكان اجمالى نسبة الموافقة على المحور 69 % .

ووجدت الباحثة ان اعلى نسبة موافقة على العبارات كانت في العبارة رقم (6) هل يتم تحديد وقت معين للتدريب في حمام السباحة وكذلك العبارة رقم (12) هل يتم استبعاد المشتببه بهم سواء بالبرد او درجات الحرارة العالية .

بينما كانت اقل نسب موافقة على عبارات المحور الاول كانت العبارة رقم (1) هل يتم تحديد اماكن للدخول والخروج لحمام السباحة وكذلك العبارة رقم (7) هل الادوات المستخدمة اثناء التدريب شخصية .

ومن خلال ذلك وجدت الباحثة ان المحور الاول الخاص بالاجراءات الاحترافية الخاصة بحمام السباحة تم مراعات بعض الشروط وتجاهل الشروط الاخرى .

ومن خلال مقياس ليكارت الثلاثي في جدول (6) اتضح ان اتجاه المحور الاول في الاستجابات كان (نعم) بمقدار (2.39) . ما يعنى ان غالبية عبارات المحور كانت تتجه نحو (نعم)

ويتضح من جدول رقم ( ) الخاص بالإجراءات الإحترازية للاعبين ان اتجاه الاستجابة كان نعم بمقدار (2.41) حسب مقياس ليكارت الثلاثي . وقد بلغت قيمة كا2 (17.16) وهي قيمة أكبر من قيمة كا2 الجدولية ، وكان اجمالى نسبة الموافقة على المحور 71 % .

ووجدت الباحثة ان اعلى نسبة موافقة على العبارات كانت في العبارة رقم (1) هل يتم احضار ادواتك الشخصية اثناء التدريب (المنشفة- زجاجة الماء) بنسبة 100 % يليها العبارة رقم (6) هل يخبر المدرب اذا شعرت باعراض البرد قبل او اثناء او بعد التدريب .

بينما كانت اقل نسب موافقة على عبارات المحور الثانى كانت العبارة رقم (8) هل يوجد سجل طبي للمتدربين داخل المكان يليها العبارة رقم (5) هل يقوم بالتدريب في حمام السباحة داخل مجموعات صغيرة .

ومن خلال مقياس ليكارت الثلاثي في جدول (6) اتضح ان اتجاه المحور الثانى في الاستجابات كان (نعم) بمقدار (2.41). ما يعنى ان غالبية عبارات المحور كانت تتجه نحو (نعم)

ويتضح من جدول رقم ( ) الخاص بالإجراءات الإحترازية للقائمين بالتدريب ان اتجاه الاستجابة كان نعم بمقدار (2.64) حسب مقياس ليكارت الثلاثي . وقد بلغت قيمة كا2 (44.95) وهي قيمة أكبر من قيمة كا2 الجدولية ، وكان اجمالى نسبة الموافقة على المحور 81.5 % .

ووجدت الباحثة ان اعلى نسبة موافقة على العبارات كانت في العبارة رقم (7) هل يوجه اللاعبين الى الالتزام بالاجراءات الاحترافية لفيروس كورونا يليها العبارة رقم (1) هل يوجه المتدربين بالالتزام بالاجراءات الاحترافية اثناء تمرين السباحة .

بينما كانت اقل نسب موافقة على عبارات المحور الثالث كانت العبارة رقم (6) هل يقسم المتدربين في حمام السباحة الى مجموعات صغيرة .

ومن خلال مقياس ليكارت الثلاثي في جدول (6) اتضح ان اتجاه المحور الثالث في الاستجابات كان (نعم) بمقدار (2.64). ما يعنى ان غالبية عبارات المحور كانت تتجه نحو (نعم) .

ومن خلال عرض نتائج الجداول نجد ان اللاعبين الممارسين للسباحة قاموا بتطبيق بعض الاجراءات الاحترافية مع اغفال بعض الاجراءات الاخرى التى تراها الباحثة ضرورية لتفادى فيروس كورونا ، خاصة وان ممارسة الرياضة مفيدة في زيادة المناعة للانسان .

فكان على مستوى المحور الاول الخاص بالاجراءات الاحترافية لحمام السباحة وجد ان القائمين على التنظيم كانوا يحددوا ميعاد للفريق بشكل منظم مع منع من كانت درجة حرارته عالية وفي نفس الوقت تم اغفال وجود اماكن محددة للدخول والخروج وكذلك ادوات التدريب لم تكن جميعها شخصية فكان لا بد للوقاية من فيروس كورونا اخذ كل الاحتياطات اللازمة التى من شأنها تمنع اصابة احد اللاعبين بفيروس كورونا وخاصة وان السباحة من الالعاب

التي ينصح بها بممارستها لأنها تقوى جهاز المناعة وتحسن أداء الجهاز التنفسي والذي يكون له دور جيد في الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا .

وهذا ما اشارت له العديد من المراجع ان النصيحة الدائمة لتقوية مناعة الجسم وتحسن أداء الجهاز التنفسي هي ممارسة الرياضة، إذ يتفق الجميع تقريباً على أن التمارين الرياضية هي خير وصفة علاجية لصحة جيدة. (8)

وقد اشارت المراجع ان التمارين المعتدلة من شأنها ان تزيد مناعة الانسان وبالتالي ممكن تكون من ضمن الاسباب التي تقلل من حدوث الإصابة بفيروس كورونا . (3 : 236) (5 : 247)

اما المحور الثاني والثالث والذان يدوران حول مدى تطبيق الاجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا سواء للاعبين او القائمين على التدريب وجدت الباحثة انه لم يطبق بعض الاشتراطات اللازمة للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا .

وكان من اهم النقاط التي تم اغفالها عدم وجود سجل طبي للاعبين فمن مبادئ الاجراءات الوقائية للوقاية من الفيروس وجود سجلات طبية لجميع اللاعبين لتسجيل الامراض والاصابات والتي تكون بمثابة المرجع عند تعرض الشخص للإصابة للتعرف على التاريخ المرضي الخاص به ، وكذلك وجد ان بعض اللاعبين يتدربون في مجموعات كبيرة وهو عكس ما اوصت به منظمة الصحة العالمية واللجان الاولمبية الخاصة بالسباحة بان يجب التدريب في مجموعات صغيرة وتقليل عدد اللاعبين في الوسط المائي .

فقد اشارت الدراسات الحديثة الى منع خطر انتقال الفيروس في الرياضة الجماعية يتم من خلال تجنب الاتصال والنظافة الشخصية الجيدة أمراً أساسياً لمنع انتقال العدوى. ومع ذلك ، ومن السلوكيات التي تنطوي على مخاطر العدوى والتي يجب تجنبها مثل البصق ولمس الوجه . (2 : 42)

لذا من الضروري لاستمرار رياضة السباحة او غيرها من الرياضات لابد من اتباع الارشادات والاجراءات التي اعدتها منظمة الصحة العالمية والمنظمات الرياضية للعودة لممارسة النشا مرة اخري لما له من فائدة عظيمة سواء على مستوى المناعة او الحالة الصحية والنفسية وحتى لا ينفشى انتشار فيروس كورونا وبالتالي نعود الى غلق الانشطة الرياضية مرة أخرى .

### الاستخلاصات :

- 1- أهمية السباحة كنشاط رياضي معتدل في تقوية المناعة والوقاية من فيروس كورونا
- 2- الصحة الشخصية والتباعد من اهم الاجراءات التي تساعد في العودة الامنة لممارسة النشاط الرياضي في ظل ازمة فيروس كورونا
- 3- تطبيق بعض الاجراءات الاحترازية والتي من شأنها تساعد على العودة الامنة لممارسة النشاط الرياضي في ظل ازمة فيروس كورونا

- 4- تجاهل بعض الاجراءات الاحترازية والتي يجب ان تكون الزامية للاستمرار في ممارسة النشاط في ظل ازمة فيروس كورونا
- 5- وجود بعض الوعي لدى المدربين واللاعبين والذي من شأنه ان يساعد على العودة الامنه لممارسة السباحة

### التوصيات :

- 1- لا بد من التطبيق الصارم للاجراءات الاحترازية التي اقترتها المنظمات الرياضية لعودة النشاط الرياضى .
- 2- التعاون بين منظمة الصحة العالمية والمنظمات الرياضية والتي بدورها يساعدا في الحد من انتشار فيروس كورونا .
- 3- نشر الوعي الصحى لمقاومة فيروس كورونا بين اللاعبين والمدربين وفي الوسائل المقروءة والمرئية والتي بدورها تساعد في الحد من انتشار فيروس كورونا .

## المراجع :

- 1- رافع رشدى عبد اللطيف : اثر استخدام بعض الادوات المساعدة على تحسين الأداء في السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية ، 2016 ، فلسطين
- 2- Ashley Ying-Ying Wong et al : Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise, Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology Volume 22, October 2020, Pages 39-44
- 3- B.K. Pedersen, T. Rohde, M. Zacho : Immunity in athletes J Sports Med Phys Fit, 36 (4) (1996), pp. 236-245 View Record in ScopusGoogle Scholar
- 4- C. Huang, Y. Wang, X. Li, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China Lancet, 395 (10223) (2020), pp. 497-506
- 5- R.J. Shephard, P.N. Shek Potential impact of physical activity and sport on the immune system--a brief review Br J Sports Med, 28 (4) (1994), pp. 247 255, 10.1136/bjism.28.4.247 CrossRefView Record in ScopusGoogle Scholar
- 6- R. Lu, X. Zhao, J. Li, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding Lancet, 395 (10224) (2020), pp. 565-574
- 7- Roy M Anderson et al: How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic?". Lancet. 395 (10228): 931–934. March 2020.
- 8- <https://arabic.euronews.com/2020/03/16/two-sports-exercices-that-boost-your-immunity-against-coronavirus>
- 9- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- 10- [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019)