



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع : تدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

تأثير الحجر الصحي المفروض (فترة التوقف) على لياقة وأداء الرياضيين

دراسة ميدانية: على بعض أندية ولاية تبسة لكرة القدم صنف أكابر

إشراف:

د. حشاني رايح

إعداد الطلبة:

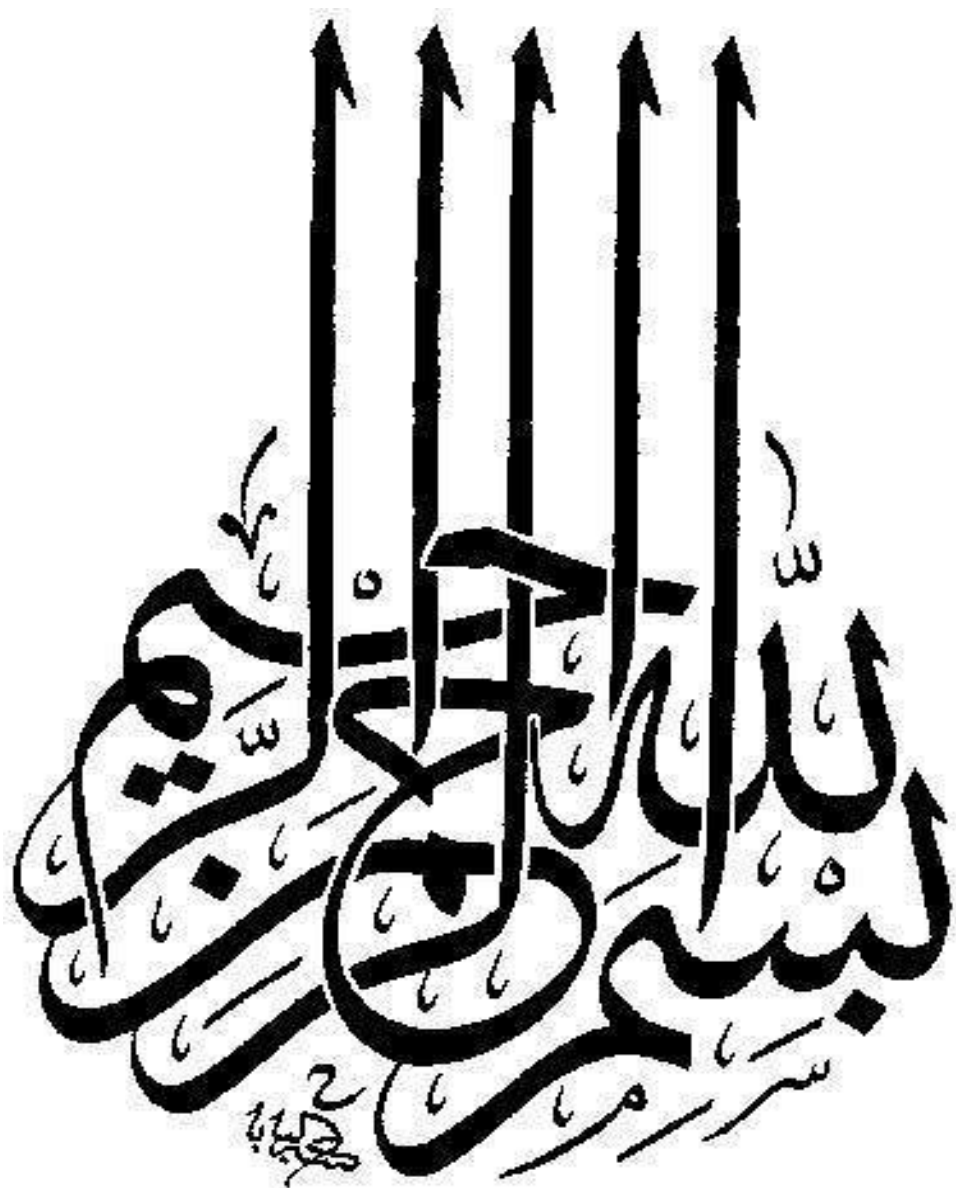
❖ حلايمية وسام

❖ يوسف رائد

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قراة عبد المالك	أستاذ محاضر ب-	رئيسا
حشاني رايح	أستاذ محاضر ب-	مشرفا و مقورا
حمداوي سفيان	أستاذ مساعد ب-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسة، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: رياضية
فرع: التربية الرياضية
تخصص: رياضية تحبوي

إذن بالطبع

أنا الممضي أسفله: حشاي رابع
المشرف على مذكرة الطلبة: حلا بريك وسام ، يوسف راند
الموسومة بـ: تأشيرتين الحرج والصحيا المعروفة
..... (مترن التوقف) على لياقة و أداء الرياضيين
مذكرة لنيل شهادة: الماس

أصرح بأنني أذنت بطبع المذكرة بعد إستفائها لجميع الشروط.

حرر بـ:
في: 2022/06/01
إمضاء الأستاذ المشرف



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي- تبسة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تعهد والتزام

أنا الممضي أسفله الطالب:

.....
علاء بصيلي وسام

أتعهد بأنني سأحترم الأمانة العلمية في عملية إعداد مذكرة التخرج ولا أخل بأدبياتها، حيث أوثق كل معلومة أعتمد عليها وأشير إلى صاحب أي فكرة مقتبسة في دراستي وأنسبها إليه. وفي حالة الغش أو عدم احترامي للتقاليد والأعراف العلمية، فإن ذلك يعتبر سرقة علمية وبالتالي فأني مستعد لتحمل كل التبعات القانونية المترتبة عن ذلك بما فيها المتابعات القضائية وسحب الشهادة المتحصل عليها.

تبسة في: 2022/06/15

الإدارة:

المشرف:

الطالب:

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

لك الحمد ربنا كما ينبغي يا من مننت علينا بنعمة العلم ويسرت لنا سبله ويسرت من يعيننا على تحصيله وعلمتنا ما لم تكن نعلم.

ثم الصلاة والسلام على خير المعلمين سيد الخلق أجمعين محمد عليه ازكي الصلاة والسلام .

أشكر الله أولاً وأخراً سبحانه وتعالى على نعمه العظيمة واحمدته على فضله علينا بإتمام هذه المذكرة، وأرجو الله أن ينفعنا بها وكل من يطلع عليها.

يتنازع في نفسي شكر وتقدير لكل من جعلهم الله عوناً لي فغمرني بكل معاني العون وبأخص

الذكر : **الدكتور الفاضل المشرف حشاني راجع** على توجيهاته ونصائحه القيمة لإنجاز هذا

العمل، وكان داعماً معنوياً وموجهاً ومرشداً منذ البدء في الدراسة حتى إتمامها بالشكل

النهائي، ولم يبخل علينا قط بإمدادنا بالمعلومات اللازمة .

كما اشكر جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

لك الحمد ربي على كثير فضلك وجميل عطائك وجودك ، الحمد لله ربي ومهما حمدنا فلن
نستوفي

حمدك والصلاة والسلام على من لا نبي بعده بسم كل من قال تشجع ، ومن العلم تشجع ، وفي درب
الصواب أتبع ، أما بعد :

بتوفيق من الله لأمني وحفظه لي من كل سوء يصيبني ، وبعد جهد كبير ، وتفاني في العمل
أهدي ثمرة عملي إلى :

إلى ذلك الحرف اللامتناهي من الحب والرفقة والحنان ، إلى التي لطلما وهبتي حياتها إلى التي
بجانها ارتويت و بدقتها احتيمت ، إلى من يشتهي اللسان نطقها ، وتزفر العين من وحشتها ،
والتي كانت تمنى رؤيتي أحقق هذا النجاح إلى أمي الحبيبة .

إلى درعي الذي به احتيمت ، وفي الحياة به اقتديت والذي شق بحر العلم والتعلم ، إلى من
احترقت شموعه ليضيء لنا درب النجاح ركيزة عمري و صدر أمني أبي الغالي رحمك الله
إلى من يذكرهم القلب قبل أن يكتب القلم ، إلى من قاسموني حلول الحياة ومرها ، تحت
السقف الواحد إخواني .

إلى أستاذي القدير " حشاني رايح "

إلى مدربي و قائدي " محمد علي زرفاوي "

إلى الدكتور " أحمد الحمزة "

إلى من تقاسم معي عناء هذا العمل زميلي " يوسف رائد "

إلى عائلتي الثانية فريق " أفاق الأمل الرياضي "

إلى اختي و توام روحي

" ليلى " .

وسام

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى اما بعد :
الحمد لله الذي وفقني لتشمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح
بفضله تعالى .

أهدي ثمرة جهدي إلى من أوصى بهما الرحمان إلى من وقف إلى جانبي وكان سندي في الحياة
إلى من علمني الكفاح أبي الغالي أطال الله في عمره

إلى من الجنة تحت أقدامها إلى منبع العطف و العطاء إلى من أضاءت دربي وكانت النور الذي
أسير عليه من سهرت الليالي لأنام من علمتني على الصبر و العرفان إلى أمي الغالية أطال الله
عمرها

إلى أولئك الذين يمثلون الشمس الساطعة في حياتي إخوتي الأعزاء

إلى زميلتي التي تقاسمت معي عناء هذا العمل

وإلى رموز الوفاء و القلوب المليئة بالصحبة الصالحة إلى

أصدقائي، زملائي ورفقاء دربي، إلى جميع من درست
معهم في جل مراحل التعليم .

إلى استاذي القدير رايح حشاني

رائد

فائز الحيات

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
-	شكر و عرفان
I	قائمة المحتويات
VI	فهرس الجداول
VIII	فهرس الملاحق
أب	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة	
3	1-الإشكالية
4	2- فرضيات الدراسة
4	3- أهمية الدراسة
4	4- أهداف الدراسة
5	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
7	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: فيروس كورونا المستجد (19Covid)	
11	تمهيد
12	1-فيروس كورونا
12	1-1- التعريف بفيروس كورونا
13	1-2- اسم الفيروس (sars cov)
13	1-3- متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS و كوفيد 19
14	1-4- الوقاية من هذا الفيروس

قائمة المحتويات

14	1-5- الفئة الأكثر عرضة للإصابة
15	2- عدوى فيروس كورونا المستجد
15	2-1- عدوى الفيروس التاجي الجديد
16	2-2- أسباب العدوى
16	2-3- تشخيص المرض
17	3- الحجر الصحي
17	3-1- الحجر الصحي ومدته
17	3-2- الفرق بين العزل الذاتي، التباعد الجسدي والحجر الصحي
17	3-3- الحجر الصحي في الجزائر
18	3-4- التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي
18	3-5 الآثار المترتبة عن الحجر المنزلي وفيروس كورونا على الرياضي
19	خلاصة
الفصل الثالث: اللياقة البدنية وعناصرها	
21	تمهيد
22	1 - مفهوم اللياقة البدنية
22	2- أهمية اللياقة البدنية
23	3-عناصر اللياقة البدنية
23	3-1- البناء التركيبي لعناصر اللياقة البدنية
25	3-2- أهم عناصر اللياقة البدنية
39	خلاصة
الفصل الرابع: الأداء الرياضي	
41	تمهيد
42	1- مفهوم الأداء الرياضي

قائمة المحتويات

42	2-مراحل التعلم الحركي
42	2-1- المرحلة الأولى
43	2-2-المرحلة الثانية
43	2-3-المرحلة الثالثة
44	3-طرق النقل في التعلم الحركي
44	3-1-النقل من احدى اطراف الجسم الى اخر
44	3-2-النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة
44	3-3- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج)
45	4- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية
45	5- مسار التعلم الحركي
46	6- الأسس القاعدية للتعلم الحركي
46	6-1-ميكانيزمات التحكم الحركي
46	6-2-الميكانيزمات النفسية
47	6-3- الميكانيزمات الفيزيولوجية
47	7-الأداء الخططي
48	7-1-أهداف الأداء الخططي
48	7-2-واجبات الأداء الخططي
49	7-3-مراحل الأداء الخططي
51	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس:الإجراءات المنهجية للدراسة	
54	أولاً: الجانب التطبيقي
54	1-الدراسة الاستطلاعية

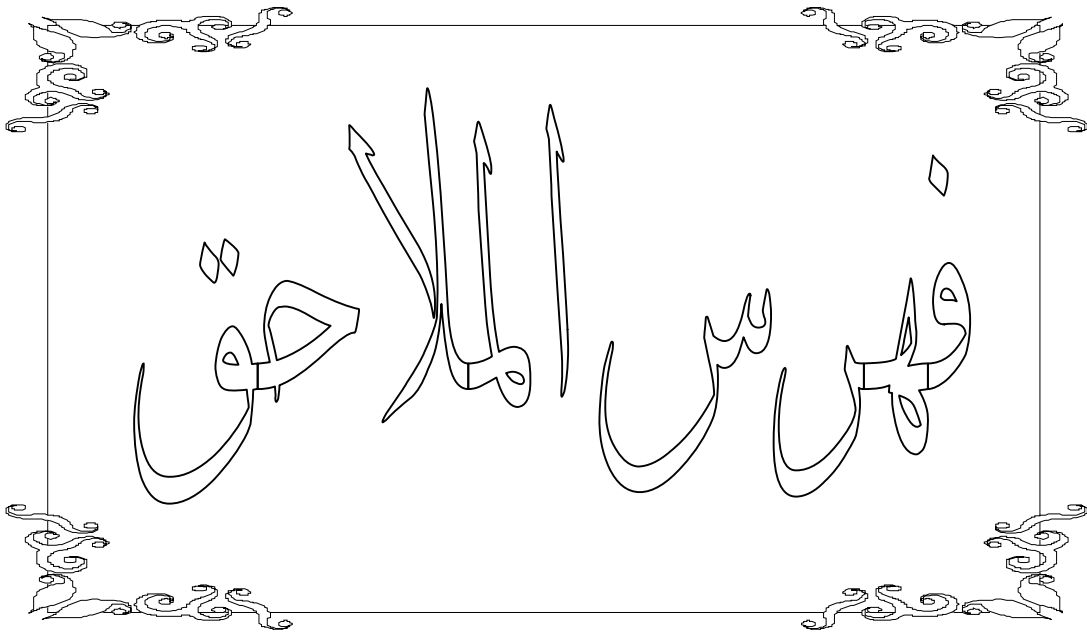
قائمة المحتويات

55	2-المنهج المتبع
55	3-مجتمع البحث
56	4-عينة البحث و كيفية اختيارها
57	5-الادوات المستعملة في البحث
58	6-مجالات البحث
59	7-أسلوب التحليل الاحصائي
الفصل السادس: عرض وتحليل و تفسير ومناقشة النتائج	
61	أولاً: تحليل النتائج
61	1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول
61	1-1- عرض نتائج عبارات المحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير الخاصة باللاعبين
65	1-2- عرض نتائج عبارات المحور الثاني: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير الخاصة بالمدربين
69	2- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني
69	1-2- عرض نتائج عبارات المحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين بشكل كبير الخاصة باللاعبين
72	2-2- عرض نتائج عبارات المحور الثاني: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين بشكل كبير الخاصة بالمدربين
76	3-استنتاجات الدراسة التطبيقية
77	4-استخلاصات واقتراحات
79	خاتمة
81	قائمة المراجع
84	الملاحق

فارس الجواد

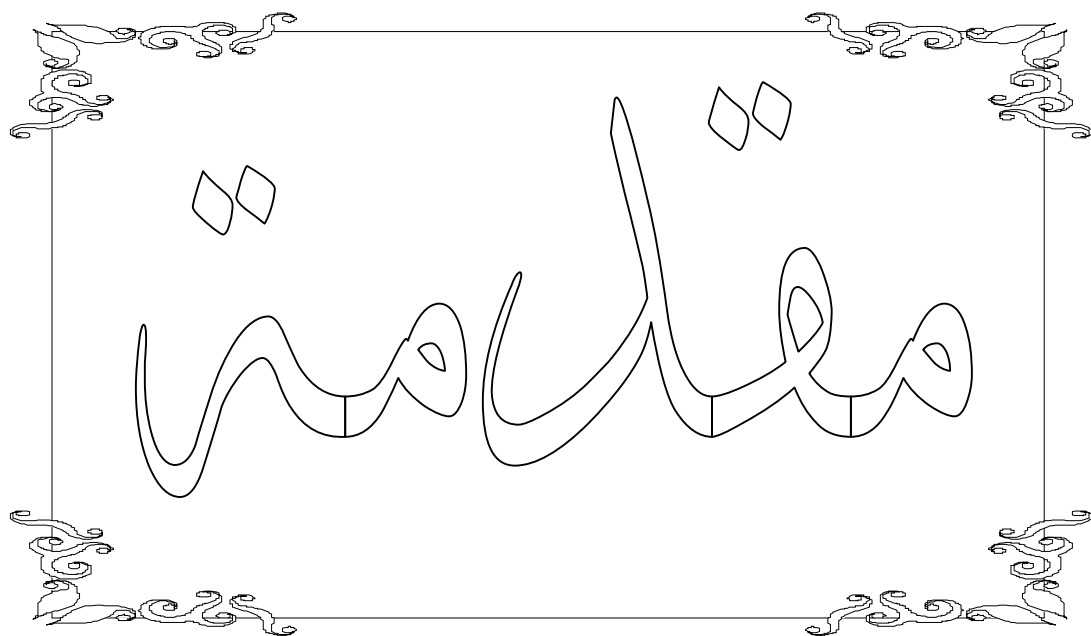
فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
61	تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة باللاعبين	01
65	تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة بالمدربين	02
69	تحليل آراء العينة تجاه المحور الثاني الخاصة باللاعبين	03
72	تحليل آراء العينة تجاه المحور الثاني الخاصة بالمدربين	04



فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
85	الاستمارة	01
90	نتائج SPSS	02
107	قائمة الأساتذة المحكمين	03

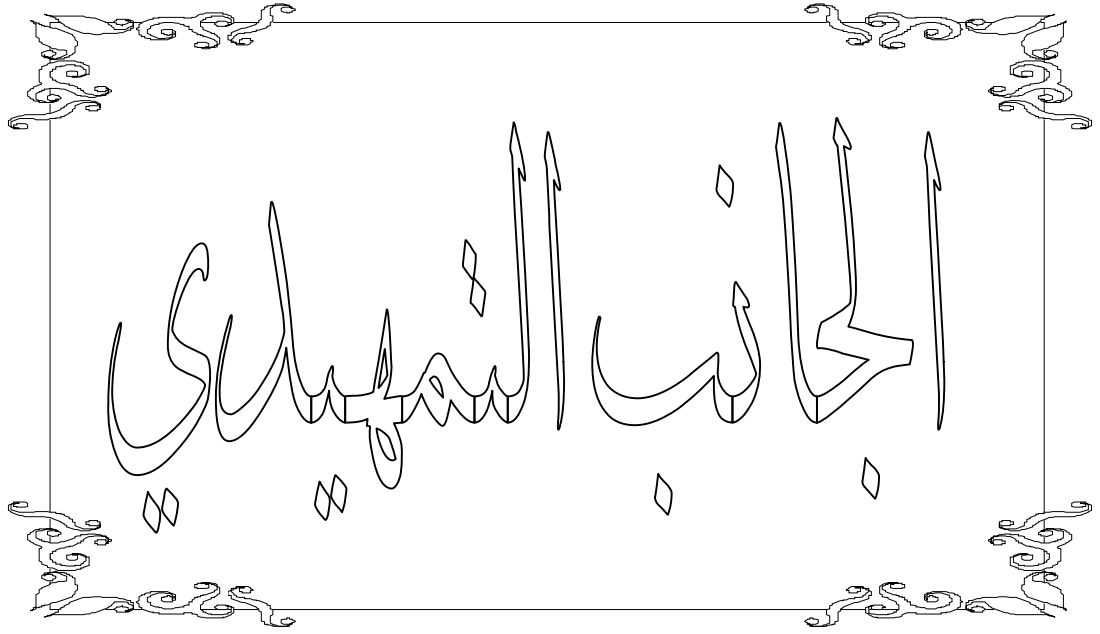


يشكل التدريب الرياضي أهم أسس إعداد اللاعبين من كل الجوانب المحيطة به للمشاركة في مختلف المنافسات والاستحقاقات الرياضية كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى تخفيف الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة هذه العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي، فعلم التدريب الرياضي يعتبر من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى إمداد المدربين واللاعبين بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مضمون التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المداراة وفق المبادئ العلمية المستهدفة ومراعاة نجاح البرنامج التدريبي من خلال إعداد اللاعب من كل الجوانب المحيطة للمشاركة في المنافسات والاستحقاقات الرياضية من خلال التحضير والإعداد النفسي للرياضي.

وكغيره من القطاعات تأثر عالم الرياضة والتدريب الرياضي بتبعات جائحة فيروس كورونا التي تسببت في أكبر اضطراب في التدريب الرياضي العالمي منذ الحرب العالمية الثانية ودرجات متفاوتة، حيث تم إلغاء أو تأجيل الأحداث الرياضية الوطنية والدولية، وكانت بداية ظهور حالات الإصابة بفيروس كورونا في الجزائر يوم 25 فيفري 2020 ، وقد دفع الانتشار السريع لهذا الفيروس إلى صدور المرسوم التنفيذي رقم 69 - 20 المؤرخ في 26 رجب عام 1441 الموافق 21 مارس سنة 2020 الذي يتعلق بتدابير الوقاية من انتشار وباء فيروس كورونا ومكافحته والذي احتوى في مضمونه تفعيل الحجر المنزلي الذي توسعت مدته مع مرور الزمن، كما أن تطبيق البروتوكول الصحي ومن ضمنه توقيف جميع الأنشطة الرياضية أدى إلى وقف التدريبات والمنافسات على كل الأصعدة ما انعكس على مختلف الترتيبات التي وضعها المدربين في برنامجهم السنوي نظرا للوقت القصير وعدم استعداد المدربين لهذا التحول المفاجئ، حيث كان غلق القاعات الرياضية والحجر المنزلي فرضا وإجباريا من طرف الحكومة استلزم لجوء الرياضيين الى بيوتهم خوفا من الإصابة بفيروس كورونا، لكن التوقف عن التدريب مهما كانت مدته يؤثر دون أدنى شك على فاعلية الأداء الرياضي لدى اللاعبين، فجائحة كورونا قد أثرت على مؤشر الكتلة الجسمية والذي يعد أحد المعايير الأساسية في اللياقة البدنية للرياضيين، إضافة الى التوتر النفسي الكبير كما أن انخفاض أو انعدام عدد الحصص التدريبية سيؤثر على المستوى التقني الخطي خاصة في الرياضات الجماعية مع طول فترة التوقف عن التدريب الجماعي والذي جعل الكثير من الرياضيين

مقدمة

يتدربون بشكل عشوائي في بيوتهم، وهو ما سيتم معالجته في هذه الدراسة التي سيتم التطرق فيها إلى تأثير إجراءات الحجر الصحي على لياقة اللاعبين وأدائهم ومنه سيتم التطرق لأهم سبل معالجة هذا الظرف المستجد ومحاولة الخروج بنتائج يمكن أن تساهم في الحد من مختلف الآثار التي رافقت هذه الإجراءات.



الفصل الأول:

الإطار المنهجي للدراسة

1- الإشكالية:

خرجت رزنامة الرياضة العالمية سنة 2020 عن المألوف ودخلت كرة القدم ومسابقاتها على كل المستويات والفئات بمعارك شرسة للتصدي لجائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) ومخلفاته ، كما شهد الوسط الرياضي تحولات وتقلبات كانت الأولى من نوعها في العالم وبشكل فريد.

حيث تسبب تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) في تغيرات كثيرة في يوميات وسلوكيات وروتين الأفراد والرياضيين خاصة بعد الإعلان عن ضرورة الحجر الصحي (التوقف الدولي) والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض ، غير ان البقاء في المنزل كان له تأثيرات بدنية على لياقة وأداء الرياضيين بسبب التوقف عن التدريبات الجماعية و غلق المراكز التدريبية لجميع الأندية والمنتخبات .

و تسببت هذه الجائحة في تغيير النمط المعيشي والروتين اليومي للرياضيين وأصاب الخمول والكسل الكثير منهم ولاسيما ان الاستمرارية في الأداء مبدأ أساسي من مبادئ التدريب الرياضي .

فرضت الجزائر تدابير صحية ومنها إجراءات الحجر المنزلي بعد تسجيل مؤشرات عالية على مستوى أرقام الوفيات والإصابات، علاوة على إلزام المواطن بالإجراءات الوقائية المتعلقة بالحجر الصحي وارتداء الكمامات، التزام مسافة الأمن، استعمال المعقمات، وقف الزيارات العائلية و غلق المدارس... الخ، وكان هذا التدبير أساسي وإلزامي أمام عدم وجود التفقيح المناسب للشفاء في حالة الإصابة، وركزت السلطات العامة على حساسية الوضع لدى الأفراد الذين تكون مناعتهم ضعيفة، أو لديهم أمراض مزمنة أو كبار السن أو نساء حوامل. (موقع منظمة الصحة الدولية).

وقد اتخذ إجراء الحجر كفعل وقائي لضمان أمن واستقرار المجتمع ، وبدأت الجزائر بتطبيق هذا الإجراء يوم 12 مارس 2020 .

نظرا للتأثير المباشر لفترة التوقف الدولي على لياقة وأداء اللاعبين وفرضه لظروف معيشية صعبة يتبادر لأذهاننا طرح التساؤل التالي : هل لفترة الحجر الصحي (فترة التوقف) تأثير سلبي كبير على لياقة وأداء اللاعبين ؟

وانطلاقا من مشكلة البحث نطرح التساؤل الفرعيين التاليين:

•التساؤلات الفرعية :

-هل فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) بسبب جائحة كورونا تسببت في تراجع لياقة اللاعبين ؟

-هل فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) أثرت سلبا على أداء اللاعبين ؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية العامة

لفترة الحجر الصحي (فترة التوقف) تأثير سلبي كبير على لياقة وأداء اللاعبين.

2-2- الفرضيات الجزئية :

•فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) بسبب جائحة كورونا تسببت في تراجع لياقة اللاعبين .

•فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) أثرت سلبا على أداء اللاعبين .

3-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في ما يلي:

الدافع العلمي: هو من خلال العمل على كسب معارف جديدة من خلال البحث ،كما تهدف الى التعرف على مدى تأثير فترة الحجر الصحي على لياقة وأداء الرياضيين (لاعبي كرة القدم صنف أكابر)،من اجل الوصول الى الحلول العلمية والموضوعية ولغرض الاستفادة منها مستقبلا وكذلك اخذ الاحتياطات اللازمة في حالة التوقف الطويل عن ممارسة النشاط الرياضي من اجل الاحتفاظ بالأداء واللياقة المطلوبين والارتقاء بهم الى أفضل المستويات.

الدافع العملي:انطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية وهي عبارة عن حلول المشكلة وذلك للاستفادة مباشرة في إطار انجاز بحث علمي ،وفي دراستنا هذه نبحت في تأثير فترة التوقف (الحجر الصحي) على أداء ولياقة للرياضيين .

4-أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث الى التعرف على ما يلي:

- معرفة الى أي مدى يمكن ان تؤثر فترة التوقف بسبب فيروس كورونا على أداء الرياضيين.
- معرفة الى أي مدى يمكن ان تؤثر فترة التوقف بسبب فيروس كورونا على لياقة الرياضيين.
- تكوين صورة حول تأثير تراجع لياقة وأداء الرياضيين على مستواهم ومردودهم خلال المباريات.

- تسليط الضوء على اللاعب والمدرب والجانب العلائقي (المسيرين والمدرب واللاعب) والكشف عن الآثار التي خلفها وقف التدريبات والمباريات بعد تفشي جائحة كورونا.

5-أسباب اختيار الموضوع

- الميول ولرغبة في دراسة الموضوع.

- السعي لمعرفة مدى تأثير فترة التوقف على الرياضيين.

- الميول ولرغبة في دراسة الموضوع.

6-تحديد المصطلحات والمفاهيم

6-1-اللياقة البدنية

- -التعريف الاصطلاحي

اللياقة البدنية هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية.(مصطفى فهمي ، علم النفس التربوي ، دار الفكر ، القاهرة ،

1985، ص 153)

- -التعريف الإجرائي:

وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للياقة البدنية على أنها هي قدرة الفرد وإمكانياته البدنية على تطبيق الأنشطة بكفاءة وفعالية

6-2-كرة القدم

-التعريف اللغوي

كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية بمعنى ركل الكرة بالقدم.

-التعريف الاصطلاحي

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعب يستعملون الكرة فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى لمسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء.(رشيد فرحات وآخرون ، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية ، ط2 ، دار الطير ، عمان ،2000، ص 217)

-التعريف الإجرائي:

لعبة جماعية تحول الكرة بالقدمين أو بالرأس بين فريقين يتكونان من إحدى عشر لاعب يتنافسان من اجل إدخال الكرة إلى مرمى الخصم في إطار قوانين محددة.

: covid-19جائحة كورونا

-التعريف اللغوي:

جائحة: أي بمعنى الوباء أو الأوبئة المنتشرة بين البشر

كورونا: فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية)، هي عائلة فيروسات كبيرة تتسبب في أمراض للبشر والحيوانات على السواء .

: Covid-19 يشير مصطلح كوفيد-19 إلى المرض الذي يسببه الفيروس التاجي المستجد

لعام 2019. وقد صيغ الاسم بالشكل التالي:

: CO :كورونا .

:V:فيروس .

,D : disease بمعنى مرض معدي

-التعريف الاصطلاحي:

جائحة الفيروس التاجي الجدي، المعروف أيضا باسم COVID-2019، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وانسداد في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي) ، انتشار هذا الأخير تسبب في حجر صحي وحالة تأهب قصوى في معظم دول العالم.

-التعريف الإجرائي:

جائحة كورونا هي فترة تفشي وباء الكورونا المستجد مما أدى الى حدوث كارثة صحية عالمية وإقرار المنظمة العالمية للصحة لحالة التأهب القصوى للتصدي للفيروس وقد فشلت حتى أكبر المنظومات الصحية وأكثرها تطورا في البداية لكن مع مرور الوقت استطاع العالم التعايش مع هذا الفيروس.

6-3-الأداء:

- التعريف اللغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ

- - التعريف الاصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً .

- - التعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم التعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتنمية لبحوث أخرى، و تمهيد لبحوث أخرى قادمة.فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تشترك معها في الموضوع او في بعض جوانبه ، فكلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة او قاعدة للبحوث المستقبلية.

ومن بين الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد:

الدراسة الأولى:

- صاحب الدراسة: زلوف الباي، كابرين فادي عبد الحليم مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- عنوان الدراسة: تأثير جائحة كورونا على التحضير النفسي للاعبين كرة القدم. جامعة بسكرة 2021/2020.

-الهدف من الدراسة: -معرفة تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لكرة القدم.

-معرفة اثر الإعداد النفسي على المردود الذي يقدمه الرياضي.

-معرفة دور المدرب في ضبط الانفعالات النفسية للرياضيين.

- عينة الدراسة: 40 لاعب من الرابطة المحترفة الأولى الجزائرية موبيليس.

- المنهج المستخدم في الدراسة: اتبع المنهج الوصفي متبعا للأسلوب التحليلي.

- أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع بياناته.

- نتائج الدراسة

- للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة لدى لاعبي كرة القدم.

- جائحة كورونا لها تأثير سلبي كبير على الجانب النفسي للاعبين.

الدراسة الثانية:

- صاحب الدراسة: عبد الرؤوف قيديوم، عبد الرؤوف لغريبي دراسة ميدانية على نادي الوفاق الرياضي

جمورة ولاية بسكرة ولاية بسكرة صنف ناشئين (u15) سنة.

- عنوان الدراسة: الجائحة كورونا وتأثيرها في التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم على مستوى

ولاية بسكرة. جامعة بسكرة 2021/2020.

- الهدف من الدراسة:

- معرفة لأي مدى يمكن ان يؤثر فيروس كورونا على التدريب في كرة القدم (مهاري، خططي، بدني...).

- الوقوف على المستوى البدني للاعبين كرة القدم u15 صنف أشبال لفريق جمورة.

- تكوين صورة حول أهمية التدريب في كرة القدم بعد فرض الحجر الصحي.

- عينة الدراسة: 17 لاعب يمثلون فئة (أشبال) تابعين لمديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة.

- المنهج المستخدم في الدراسة: اتبع المنهج الوصفي متبعا للأسلوب التحليلي.

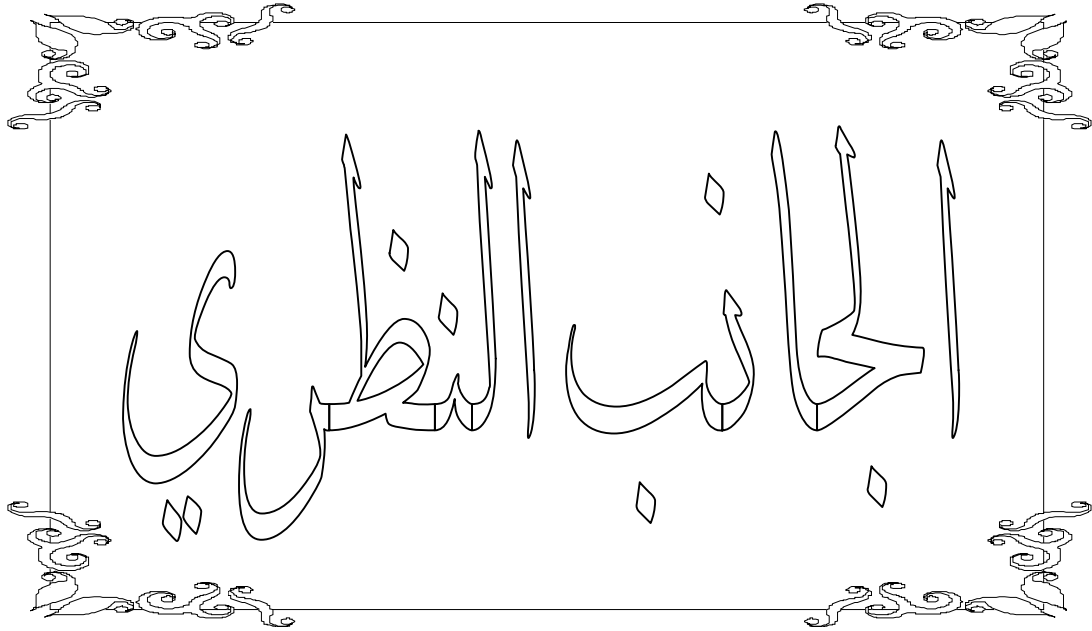
- أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع بياناته.

- نتائج الدراسة:

- جائحة كورونا لها تأثير سلبي على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم u15.

- جائحة كورونا لها تأثير سلبي على بعض القدرات المهارية للاعبين كرة القدم u15.

* شملت هاتين الدراستين السابقتين الفصلين الأول والثاني للدراسة .



الفصل الثاني:

فيروس كورونا المستجد (Covid 19)

تمهيد

لقد أصيب العالم فجأة بانتشار مرض كوفيد19، حيث انقلبت موازين الإنسان بمختلف مجالات حياته مما أدى الى صراعات وضغوطات سواء بسبب المرض في ذاته او بسبب ضغوطات الحجر وتعطيل المصالح الخاصة والعامّة .

ما هو هذا المرض؟ وما هي أعراضه؟ كيف ينتقل من إنسان الى آخر؟ وهل له دواء؟

لقد ترك تفشي فيروس كورونا، آثارا نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، بسبب حالة الذعر التي أصابت العالم، إذ لم تقتصر أضرار الجائحة العالمية على الآثار الجسدية المتمثلة بأعراض المرض فقط، بل تؤثر أيضا على الحالة النفسية بسبب السلوكيات والتصرفات الخاطئة من قبل الكثيرين في التعامل مع هذا الوباء. وفي هذا السياق يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعامل بشكل إيجابي مع مثل هكذا ظروف.

فالانغلاق الإجباري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين، إذ يرى العديد من الأخصائيين النفسانيين بأن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز التأثيرات النفسية التي تنتشر في مثل هذه الحالات وإن الذين هم في وضعية نفسية هشّة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية .

ويؤكد مركز الدراسات البريطاني معهد Kings College في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دولمي"، أن "الحجر الصحي عموما هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، ويعتبر أنه "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتياح من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية (مجلة الصحة الدولية).

وقد أجري العديد من البحوث حول الصحة النفسية أثناء الجائحة، في شتى أنحاء العالم. وأبلغ عن

معدلات عالية نسبيا من أعراض القلق (6-51%) والاكتئاب (15-48%) والاضطرابات التالية للصدمة (7-54%) والضييق النفسي غير المحدد (34-38%) في صفوف عامة السكان في الصين والدانمرك وجمهورية إيران الإسلامية وإيطاليا ونيبال وأسبانيا وتركيا والولايات المتحدة الأمريكية . غير أن من السابق لأوانه معرفة ما إذا كانت هذه الدراسات تشير إلى استثناءات أو تسلط الضوء على نمط عام، ويعاني العديد من الأشخاص المصابين أصلا باضطرابات نفسية وعصبية واضطرابات تعاطي مواد الإدمان من تفاقم أعراضهم بسبب عوامل الضغط المختلفة في وقت يصعب فيه الحصول على الرعاية. كما أن العزلة الاجتماعية والحد من النشاط البدني والتحفيز الفكري تزيد من خطر التدهور المعرفي والخرف لدى كبار السن.

إن انتشار فيروس كورونا رسم وبوضوح معالم دراما حقيقية لها أوجه عديدة فمن ناحية المرض نفسه وآثاره المدمرة التي مست جوانب متعددة من حياتنا، ومن ناحية أخرى التجارب الشخصية لكل عائلة، إضافة للقلق بشأن ما يخبئه لنا المستقبل. (منظمة الصحة الدولية) .

1- فيروس كورونا

1-1- التعريف بفيروس كورونا

ينتمي فيروس كورونا إلى فيروسات الكورناويات المستقيمة ضمن فصيلة الفيروسات الناجية وضمن رتبة الفيروسات العضية ، يشق اسم "coronavirus" من اللاتينية corona وتعني التاج أو الهالة ، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس مما يظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية ، ويعتقد أن انتقال فيروسات كورونا من إنسان إلى آخر يحدث أساسا بين الأشخاص المقربين أثناء الاتصال المباشر عبر الرذاذ التقيمي الناتج عن العطس والسعال.

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تتسبب في طائفة من الأمراض تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). وحسب وثيقة منظمة الصحة العالمية الموثقة بتاريخ 21 ماي 2020 ، فإن الفيروس المسبب لمرض MERS أو ما يسمى متلازمة الشرق الأوسط التنفسية هو الفيروس MERS-Cov- والذي ينتمي لعائلة فيروسات كورونا.(عطاب يونس،ص339).

في الأصل هي فيروسات شائعة يصاب بها معظم الأشخاص خلال حياتهم، وتسبب هذه الفيروسات عادة أمراض بالجهاز التنفسي العلوي تصل شدتها من معتدل إلى متوسط. لكن يختلف فيروس MERS-Cov هذا عن أي فيروس كورونا آخر تم اكتشافه في وقت سابق بين البشر ، كما أنه يتشابه مع المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس). (عطاب يونس، ص340).

1-2- اسم الفيروس (sars cov)

ينتمي هذا الفيروس لعائلة فيروسات كورونا coronavirus. ومعنى التسمية كالآتي:

SARS: Severe Acute Respiratory Syndrome

COV: CoronaVirus 2: type2

فبداية ظهر فيروس سارس cov-sars في الصين . بعدها، ظهر فيروس جديد في عائلة الفيروسات التاجية (كورونا) الذي تفشى في منطقة الشرق الأوسط، وسبب ما يعرف بمتلازمة ضيق التنفس الشرق الأوسطية MERS ، ثم استحدثت تسمية فيروس كورونا المستجد SARS-COV 2، للفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 ، لأنه يشبه فيروس سارس الأول لكنه تطور عليه من حيث البنية الجينية .

تم اختيار هذا الاسم لارتباط الفيروس جينيا بفيروس كورونا (sars-cov) الذي سبب فاشية متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) في عام 2003 ، غير أن الفيروسين مختلفان رغم ارتباطهما الجيني. (منظمة الصحة العالمية)

1-3- متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS و كوفيد 19:

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية مرض تنفسي فيروسي يتسبب فيه فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ، اكتشف لأول مرة في المملكة العربية السعودية في عام 2012. مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس آخر تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا SARS-COV

و معنى تسمية المرض كالآتي:

CO: Corona

VI: Virus

D: Disease

19: 2019

ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019، وقد تحول كوفيد - 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (منظمة الصحة العالمية).

1-4- الوقاية من هذا الفيروس

أهم طريقة لحماية نفسك هي التزام منزلك قدر الإمكان وتجنب أماكن التجمعات. وتجنب أي سفر غير ضروري، وإتباع إرشادات قيود السفر الصادرة عن المسؤولين المحليين أو منظمة الصحة العالمية. ومن الطرق الأخرى المهمة لحماية نفسك غسل يديك كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 الثانية على الأقل، إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فاستخدم مطهر لليدين يحتوي على الكحول بتركيز % 60 على الأقل. بالإضافة إلى غسل يديك كثيرا، فمن المهم أن تتبع الاحتياطات التالية:

*الالتزام بارتداء الكمامة والمحافظة على نظافتها.

* عدم المصافحة والتسليم بين الأشخاص.

*الابتعاد عن التجمعات.

* احترام مسافة الأمان 1.5 م الى 2 م بين الأشخاص.

* تعقيم الأماكن العمومية .

* تعقيم الأشياء الشخصية عند دخول المنزل.

* وضع أرضيات وماسحات أرجل عند دخول أماكن عامة فيها مواد معقمة.

* التباعد في وسائل النقل الجماعي.

*الغذاء السليم والصحي.

* الإكثار من شرب الماء.(منظمة الصحة العالمية).

1-5- الفئة الأكثر عرضة للإصابة

حسب موقع منظمة الصحة العالمية، يستهدف هذا الفيروس البالغين الأكثر من 14 سنة، ويؤثر بشكل كبير على من تجاوزوا 60 سنة، ومن لديهم أمراض مزمنة كالسكري خاصة والضغط الدموي وأمراض القلب والسرطان وأصحاب الربو وحساسية التنفس وأمراض المناعة ومن لهم أمراض على مستوى الكبد والكلى والغدد وأيضا الحوامل.

لكن لا يصيب الأطفال ما دون 12 سنة في الغالب، ولم تحدد بعد أسباب ذلك بشكل علمي كما تتراوح نسب الإصابة حسب الأشخاص ما بين أعراض خفيفة إلى الوفاة.

كبار السن هم الفئة الأكثر تعرضاً للخطر وهم الذين ترتفع نسبة الوفاة عندهم ابتداءً من (60-65 عاماً) ، ففي الصين مثلاً تصل نسبة الوفاة لدى المصابين حتى الأربعين عاماً إلى 0.2%، وبين 70 و 79 عاماً تصل إلى % 8، وابتداءً من 80 عاماً تصل إلى 14.8% (موقع منظمة الصحة العالمية).

حسب موقع DW.Com الإنجليزي، فإن فيروس كورونا يصيب الرجال أكثر من النساء وحسب معطيات منظمة الصحة العالمية يموت الرجال في الغالب أكثر من النساء. و حسب إحصائيات دولة الصين ، فإن نسبة الوفاة في الصين في منتصف فبراير للرجال وصلت إلى 2.8% وللنساء إلى 1.7% وتوزيع مشابه سبق وأن حصل في 2003 عند تفشي فيروس سارس في هونغ كونغ . وحتى الزكام العادي تكون له تبعات أكثر قسوة عند الرجال منها لدى النساء.

للمقارنة يكون نظام المناعة النسوي أقوى من مثيله عند الرجال، ويعود ذلك بالأساس لهرمون الأستروجين النسوي الذي يحفز نظام المناعة، ويكافح بشكل أسرع وأقوى ضد الجراثيم كما توجد أسباب جينية، كما يقول الاختصاصي في الفيروسات " توماس بيتشمان" فالنساء لهن مؤهلات جينية أكبر تحمي نظام المناعة ، إضافة إلى أن النساء يتمتعن بأسلوب حياة أكثر صحية من أسلوب حياة الرجال ، فغالبا الرجل يتجهون نحو التدخين والإدمان والعمل المتواصل والسهر وعدم ممارسة الرياضة ، مما يضعف المناعة أو يسبب مشاكل في الرئة والتنفس.

موقع (DW.COM الانجليزي)

2- عدوى فيروس كورونا المستجد

1-2- عدوى الفيروس التاجي الجديد

الفيروس التاجي الجديد المعروف أيضا باسم COVID - 19، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي . وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي) . هناك العديد من الفيروسات التاجية المختلفة، ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر.

2-2- أسباب العدوى

تحدث العدوى بسبب التقاط الفيروس التاجي المستجد وذلك عن طريق:

*تنفس قطرات من السعال أو العطس لشخص مصاب.

*لمس الأسطح الملوثة بالفيروس، مثل طاولة أو مقبض الباب، ومن ثم لمس الأيدي الملوثة للفم أو الأنف أو العينين.

*التواجد حول الحيوانات التي تحمل الفيروس، أو تناول اللحوم غير المطبوخة أو غير المطبوخة بشكل جيد أو المنتجات الحيوانية التي تحتوي على هذا الفيروس.

1-2-2- أسباب زيادة احتمالية العدوى:

من المرجح أن تصاب بهذا المرض إذا كنت :

* تعيش في أو سافرت إلى منطقة تفشى فيها الفيروس التاجي الجديد .

*تواصلت مع شخص مريض سافر مؤخرا إلى منطقة تفشى الفيروس التاجي الجديد.

* توفر الرعاية أو تعيش مع شخص مصاب بالفيروس التاجي الجديد بدون أخذ الاحتياطات الطبية لمنع انتشار ان العدوى.

2-3- تشخيص المرض:

يمكن تشخيص المرض بناءا على العلامات والأعراض، خاصة إذا كان الشخص :

*يعيش في منطقة تفشى الفيروس التاجي الجديد.

*سافر مؤخرا من أو إلى منطقة تفشى فيها الفيروس.

-*يوفر الرعاية أو يعيش مع شخص تم تشخيصه بالفيروس التاجي الجديد. .

*الفحص السريري.

*الفحوصات المخبرية، والتي قد تشمل :

-مسحة أنفية لأخذ عينة من السوائل الأنف

- مسحة الحلق لأخذ عينة من السوائل من حلقك.

-عينة من المخاط من الرئة (البلغم).

-اختبارات الدم.

3- الحجر الصحي

3-1- الحجر الصحي ومدته

الحجر الصحي هو فصل أو عزل الأشخاص المشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا عن بقية الأفراد وتقييد حركتهم وبقاءهم بأماكن مخصصة من قبل الجهات المختصة حتى تنتهي فترة الاشتباه بالإصابة ، من أجل منع انتشاره إلى الآخرين ، في فترة لا تقل عن أسبوعين .

3-2- الفرق بين العزل الذاتي، التباعد الجسدي والحجر الصحي:

العزل الذاتي يعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد 19 ويمكنهم نقل العدوى وذلك لمنع انتشار المرض .

أما التباعد الجسدي فهو الابتعاد عن الآخرين جسدياً .

وتوصي المنظمة بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل . وهي توصية عامة

يتعين على الجميع تطبيقها حتى ولو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرضوا لعدوى كوفيد-19 .

أما العزل الصحي يقصد به فصل المصاب أو المشتبه بإصابته عن الأشخاص الأصحاء خلال

فترة العدوى في أماكن صحية، قد يكون مستشفى وقد يكون بيت يتوفر على ظروف صحية مناسبة لا يسمح بانتقال العدوى لأشخاص آخرين. فهو يعني تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم، ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19 .

3-3- الحجر الصحي في الجزائر:

فرضت الجزائر تدابير صحية ومنها إجراءات الحجر المنزلي بعد تسجيل مؤشرات عالية على مستوى أرقام الوفيات والإصابات، علاوة على إلزام المواطن بالإجراءات الوقائية المتعلقة بالحجر الصحي وارتداء الكمامات، التزام مسافة الأمن، استعمال المعقمات، وقف الزيارات العائلية وغلق المدارس... الخ، وكان هذا التدبير أساسي وإلزامي أمام عدم وجود التفقيح المناسب للشفاء في حالة الإصابة، وركزت السلطات العامة على حساسية الوضع لدى الأفراد الذين تكون مناعتهم ضعيفة، أو لديهم أمراض مزمنة أو كبار السن أو نساء حوامل. (موقع منظمة الصحة الدولية).

وقد اتخذ إجراء الحجر كفعل وقائي لضمان أمن واستقرار المجتمع ، وبدأت الجزائر بتطبيق هذا

الإجراء يوم 12 مارس 2020 .

3-4- التآثير النفسى السلبى للحجر الصحى

3-4-1- قصير المدى

الخوف والقلق من الموت (الوضع ، العدوى)، مخاوف صحية ، الشعور بالعجز، تركيز ضعيف ، التفرغ للتفكير في المواقف الحياتية وصعوبة تقييمها ، اختلال النوم، كوابيس، الضغط، الإحباط واليأس، القلق، نوبات الاكتئاب...الخ

3-4-2- طويل المدى:

اضطراب الإجهاد الحاد ، الوحدة والملل مرتبطان بالحجر الصحى لفترات طويلة ،سوء المزاج ، الخوف الاجتماعى ، نوبات البكاء ، التعب ، خطر الإصابة بالاكتئاب ، خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

3-5 الآثار المترتبة عن الحجر المنزلى وفيروس كورونا على الرياضى :

*العزلة.

*تغيير في الروتين اليومي.

*تغيير في النظام الغذائى

* تغيير في برنامج النوم.

*نقص التدريبات.

* نقص التواصل مع الآخرين

و يمكن ان تصل لحالات اكتئاب نظرا للكلم الهائل من الأنباء اليومية المتعلقة بكوفيد 19

خلاصة الفصل

يؤكد الأخصائيون في الصحة النفسية وبالإجماع أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذه الظروف. وأمام ضرورة تقييم الآثار النفسية مثلها مثل الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة عن جائحة كوفيد-19 بكل موضوعية ودون مزايدات، نشير إلى أن الهدف يبقى التحضير لما بعد الأزمة الصحية والحفاظ على التزام قوي لدى كل أفراد المجتمع. ومن أجل مواجهة الآثار النفسية والاجتماعية اللاحقة لجائحة كوفيد-19 على سلطات الدولة إنشاء لجنة الحماية التي ستتكفل بتقييم انعكاسات وباء كورونا على الصحة النفسية للمواطنين مصابين كانوا أم لا، مثل لجنة الحماية التي تقرر إنشائها لتقييم انعكاسات وباء كورونا على الاقتصاد الوطني ولجنة حماية مناصب الشغل. فالجوانب النفسية لا تقل عن الجوانب الاقتصادية. كذلك يجب منع التعرض بشكل مستمر للأخبار الخاطئة المضخمة للوباء والتي لا تساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي.

الفصل الثالث:

اللياقة البدنية وعناصرها

تمهيد:

نتيجة للوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة، عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية، أما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدرة استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي والجسمي، فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الأجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرار في العمل.

مما تقدم يظهر أن اللياقة البدنية يتطلب أن تتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الأجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها. الحركية الأساسية ، القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، ويرتبط هدف اللياقة البدنية بتنمية هاته الخصائص من الناحية التدريبية.

1- مفهوم اللياقة البدنية

يسير مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث وفق معايير ودراسات علمية ترمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها. ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى العمل المطلوب بصورة كاملة.¹

(مفتي ابراهيم حماد، 2009، ص32)

2- أهمية اللياقة البدنية

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب للرياضي وإنقاص الوزن الزائد .
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرة الرياضي.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ .
- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب الشرايين وضغط الدم والسمنة والألم أسفل الظهر والمفاصل.
- عدم التعرض للآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين.
- رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- تخفض مستوى الإجهاد.

- تحسين مستوى سكر الدم.
 - تحسين قدرة الرئتين.
 - تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
 - تزيد قوة العضلات.
 - تخفض مستوى الكوليسترول. - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
 - تحسين التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
 - تحسين النوم.
 - تخفض من الكآبة والإرهاق.
 - تحسين القدرة على التفكير والتذكر.
 - تحسن المظهر وتعطيه توهجا.
 - تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني¹
- (مفتي ابراهيم حماد، 2009، ص33)

3-عناصر اللياقة البدنية

3-1 البناء التركيبي لعناصر اللياقة البدنية

كان للعلماء والمختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة ومجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للطب بتصنيف حديث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

أ- التركيب الجسمي

ويعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه تسمية وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم حيث أن الجسم يتركب إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والأنسجة والماء ، ولاشك أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة واعتبارها مصدر خطر على القلب والشرابين وأيضا تأثيرها السلبي على الحركة والنشاط، وهذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لان كثيرا من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، والنسبة المقترحة للدهون في الجسم من 12 -18 للذكور ومن 15 -22 للإناث وهذا ما يسمى بالدهون

الأساسية. (نايف مفضي الجبور، 2012، ص238)

ب- اللياقة القلبية التنفسية

وتعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي والذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاوله النشاط البدني ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين القلبي الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الرئتين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني والتخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة، وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي الأكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال أداء التمارين الهوائية، وتعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين.

ج- القوة العضلية

وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة من مقاومة ما، وتعتبر المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة، وتقاس عادة بتمارين الضغط أو اختبارات القوة الثابتة التي تؤدي إلى زيادة في النسيج العضلي. اهتم الكثير من المختصين في برامج تخفيض الوزن او التخسيس وذلك لان الزيادة في النسيج العضلي تؤدي إلى زيادة في الميتوكوندريات (بيت الطاقة) في الجسم والذي يعتبر محرقه للدهون أثناء التمرن البدني متوسط الشدة وفوق المتوسط لمدة زمنية تزيد عن عشر دقائق، حيث أن هذه المدة كفيلة ببحث الخلايا الدهنية لطرح الدهون على شكل الجليسريدات الثلاثية في الدم واستخدامه كطاقة في العضلات

د- التحمل العضلي

إما التحمل العضلي او الجلد العضلي يعرف على انه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسوجينية اللازمة للانقباض العضلي وتقاس عادة بتمرين الجذع. من أشهر التمارين المتعلقة بتمية القوة العضلية والتحمل العضلي هي تمارين رفع الأثقال سواء الأثقال الحرة أو الثابتة

(الأجهزة الثابتة) والتي ينصح بها للمبتدئين لثبات مسارها الحركي بما يضمن تدريب كامل للمدى الحركي للعضلة وأيضا لقلّة الإصابات الناتجة عن التمارين بالأجهزة الثابتة مقارنة بالحرّة.
و- المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل او الواسع .
وللمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية، وفي العمل الوقائي بشكل عام، والأجزاء الجسمية المؤثرة في المرونة هي: العظام، العضلات، الغضاريف، الأنسجة، المفاصل، الأوتار العضلية، الأربطة والجلد.¹ (نايف مفضي الجبور، 2012، ص 279-280)

3-2-أهم عناصر اللياقة البدنية

3-2-1-السرعة

يعرفها ماتيفيف بأنها مجموع الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل .وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن. والسرعة في كرة القدم كما يرى طه إسماعيل وآخرون. تعني قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب.

(نايف مفضي الجبور، صبحي أحمد قبلان.- 2012 .- ص 279-280).

أ- أنواع السرعة

- السرعة الانتقالية

تعني السرعة الانتقالية القدرة على التحريك من مكان لأخر بأسرع زمن ممكن. اي انها قدرة اللاعب على الانطلاق السريع والعدو ولمسافات محدودة، والسرعة عبارة عن الأداء الدوري المتكرر لنفس الدائرة الحركية لقطع مسافة معينة في اقصر زمن ممكن.

- السرعة الحركية (سرعة الأداء) :

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة (كالوثب وضرب الكرة) وتتمثل سرعة الحركة في كل الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة فضلا عن تمثيلها في

حركات ضرب الكرة والتهديف نحو المرمى وأداء الحركات المركبة (كالمناولة، الاستلام، سرعة الاقتراب، الوثب، الدحرجة والتهديف)

- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن مثل الاستجابة السريعة من قبل اللاعب للكرة السريعة القادمة اليه، فهي ادراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر في تنفيذه، اي اتخاذ قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة¹.

(يوسف لازم كماش، 2002، ص 108-109).

ب- طرق تنمية السرعة:

- الطريقة التكرارية:

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صفارة لسرعة رد الفعل وتكرار العملية مرات عديدة.

- الطريقة التحليلية:

يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استقبال الصوت والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل بشكل عام. أن الحد الأقصى للسرعة مرتبط ارتباطا قويا مع القوة لذا أي حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضا.

- تنمية السرعة الانتقالية:

تتمثل السرعة الانتقالية بالحركات المتماثلة كما في المشي والركض والسباحة، حيث تتسارع أجزاء الحركة واحدة بعد الأخرى كعملية المد والثني في مفصل الركبة وللسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب الجماعية، وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى، هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية، وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية التي ستؤدي إلى تعب اللاعب بصورة مبكرة أما حجم التمرين المستخدم فيجب أن لا يؤدي إلى الهبوط بمستوى السرعة نتيجة للإرهاق الذي حصل لعدم تنظيم السرعات المناسبة لشكل الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب.

فبالنسبة لكرة القدم مثلا يكون التدريب على السرعة ممتدا من 20-30 م بتكرار 10-12 مرة وربما يزيد عن ذلك. وإذا شعر المدرب أن مظاهر التعب والإرهاق بدأت تظهر على اللاعب فعليه أن يقلل من التكرار كي يبقي اللاعب محافظا على الأداء الفني للحركة.

- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، والمقصود هنا السرعة المنظمة وليست السرعة التي تقتل الأداء الحركي للاعب ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء هي فعاليات ألعاب القوى والرمي بأشكاله، أيضا المحاورة في كرة القدم وسرعة ضرب الكرة... الخ مع الحفاظ على مميزات كل فعالية من الفعاليات المذكورة. وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة، فكلاهما مرتبطان ببعضهما البعض. فالأداء التكتيكي أو الفني بحاجة إلى قوة. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى.

- تنمية سرعة الاستجابة:

النسبة العظمى من الأشكال الرياضية تحتاج إلى سرعة الاستجابة لذلك فاللاعب الذي لا يمتاز بهذه الصفة سيجد صعوبة كبيرة لتنمية وتطوير مستواه، وسوف يحتاج لجهد كبير وزمن طويل لتنمية هذه الصفة الهامة في حياته الرياضية فسرعة الاستجابة يجب أن تكون مرتبطة تماما بالدقة عند اللاعب فالاستجابة السريعة الخاطئة ستؤدي بالتأكيد إلى نتائج سلبية والاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى نتيجة جيدة. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 62، 63، 64، 65).

ج- أهمية السرعة

تبرز أهمية السرعة في كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين والمهارات الأساسية وخطط اللعب بأقل زمن ممكن، ولأنها ترتبط بجميع صفات اللياقة البدنية الأخرى (كالقوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون، فترة زمن رد الفعل، التردد الحركي) ولكن أيضا بكثير من العوامل البدنية والفنية وال نفسية المرتبطة بالأداء من تغيير الاتجاه وسرعة الأداء والخداع والدرجة وفي تغيير المراكز خلق الفراغ وسرعة التهديد نحو المرمى. وبهذا فالسرعة أصبحت ذات أهمية كبيرة لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 107).

3-2-2- القوة

يمكن تعريفها بأنها قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة له عن طريق بذل مجهود عضلي ويعرفها (بديجيك) بأنها عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد المقاومة .

1- أنواع القوة العضلية

تنقسم القوة العضلية إلى عدة أنواع

- القوة العظمى

وهي تعني قدرة اللاعب على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن والتي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة، وهي تدل على قدرة العضلة على مواجهة أقصى مقاومة. حيث تؤدي التمارين فيه الإظهار اكبر قدر ممكن من القوة. فعند استخدام الانتقال يجب أن يكون وزنها من (80- 100) من الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب، أما الحمل فيكون من (1-10) مرات وتكرار التمرين من (2-4) تمارين بينها فترة راحة لاستعادة الشفاء من (3-5) دقائق اذ يعتبر تنفيذ هذه المتطلبات ضروريا للنمو العضلي ولتحسين التوافق العضلي العصبي. وزيادة عدد الألياف العضلية المنبهة في آن واحد، كما أنها تساهم بدور كبير في تحسين سرعة اللاعب بجميع أنواعها.

- القوة المميزة بالسرعة :

ويعرفها (محمد عثمان) بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة وهي تشير الى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن مع تميز الأداء بالسرعة في نفس الوقت، اذ أن هناك علاقة وثيقة بين القوة العضلية والسرعة مما يبرز دور هذه العلاقة بين القوة العضلية وإخراجها بأقصى سرعة، والتي تتمثل في كرة القدم بالوثب للأعلى وسرعة الانطلاقات وضرب الكرة. مع التأكيد على مراعاة شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة ما بين (40-60) من الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب، وأن يكون حجم الحمل بعد تكرار التمرين الواحد (15-20) مرة حسب أوزان الأثقال المستخدمة، أما فترات الراحة فتكون كافية لاستعادة الشفاء، بحيث تكون (3-5) دقائق، ويكون تكرار التمرين الواحد من (4-6) مجموعات.

-تحمل القوة

تحمل القوة عبارة عن قدرة اللاعب على القيام بجهد متواصل لمدة طويلة نسبيا دون أن ينخفض

مستوى القوة نتيجة التعب بشكل واضح، وهي تشير إلى قدرة العضلة على مواجهة المقاومة لأطول فترة ممكنة مع مواجهة التعب. وهذا ما يدل على أنها خليط من التحمل والقوة العضلية. مع التأكيد على مراعاة شدة الحمل والتي تكون ما بين (50-70) من الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب. وأن يكون حجم الحمل كبيراً بعدد التمرين الواحد (20-30) مرة ويكون تكرار التمرين الواحد (4-6) مجموعات. مع فترة راحة غير كاملة.¹

(يوسف لازم كماش، 2002، ص 75)

ب- طرق تطوير القوة:

هناك العديد من الطرق لتطوير القوة حيث تختلف باختلاف نوع الشدة أو التقلصات المستخدمة في كل طريقة، وتختلف هذه التقلصات بنسب مختلفة ولكنها جميعها تهدف إلى تطوير هدف أساسي.²

(مهند حسين البستاوي، 2005، ص 328)

ولضمان التطوير العالي القدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

- طريقة المنهجية الطويلة:

وتستعمل فيها حمولات خفيفة ومتوسطة (40-60) لكن بأقصى عدد ممكن من الأعداد.

- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز الإنجاز التمرينات لحمولات محددة أو قرب محدد مرة أو مرتين. الحمولة الجديدة للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل بدون هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

- طريقة منهجية الجهد:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات القوة والسرعة تستعمل من أجل حمولات وأثقال الأشخاص مع تقنية الحركة (نستعمل أثقال 3-5) من وزن بنية الرياضي.

(Bernard turban, 2002, p35)

و عند التطرق إلى هذا النوع من تطوير القوة بدا لنا ان نتطرق الى أنواع التقلصات العضلية

المستخدمة وتطويرها على النحو التالي :

- تنمية القوى العظمى

تتلخص أهم طرق تنمية القوة العظمى في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بازدياد قوتها مع

الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة العظمى ما يلي:

هناك عاملين هما:

- بالنسبة لشدة الحمل :

استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد أي حوالي 80-100 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

- بالنسبة لحجم الحمل:

يتراوح عدد تكرار التمرين الواحد ما بين 01 إلى 10 مرات، وتكرار كل تمرين ما بين 2-4 مجموعات

. - بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

فترة الراحة حتى استعادة الشفاء . (حنفي محمود، 1995، ص 32)

- تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة بالسرعة ومن أهم الأسس التي يجب على الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي: - بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله

- بالنسبة لحجم الحمل:

لا يزيد عدد تكرار الحمل الواحد 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات، مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون التمارين مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة. - بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي 3-4 دقائق)

- تنمية القوة المميزة بالمطاولة:

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تمييز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً.¹ (محمد حسن علاوي، 1994، ص 102)

ج- أهمية القوة:

تعد القوة العضلية إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر الأساس للصفات البدنية الأخرى مثل (التحمل، الرشاقة، السرعة) وهي تدخل في جميع التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، وتبرز أهميتها للاعب كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب أن يتصدى لها أو يقاومها خلال ما يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة أو التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة الخصم أو مقاومة الاحتكاك أثناء العمل على قطع الكرة أو تشتيتها أو عند الوثب لضرب الكرة، إضافة إلى قدرة اللاعب على تأدية المهارة بالقوة المطلوب تنفيذها، وقد احتلت القوة العضلية مكانة هامة ضمن برامج كرة القدم، وقد تطورت هذه البرامج الخاصة بتدريبات القوة العضلية بفضل الدراسات العلمية التي أكدت كثيرا من الحقائق العلمية والتي كان لها تأثيرا مباشرا في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

3-3-3- التحمل

يعرف هارة (HARA) 1979 صفة التحمل، هي القدرة على مقاومة التعب في حالة التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن. وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي. ويمكن أن يكون التعب الذي نشعر به يخص مجموعة عضلية معينة أو جزء من الجسم كما يمكن أن يكون عاما وشاملا لكافة أجزائه وأجهزته. ويعرف التحمل في كرة القدم بأنه مقدرة اللاعب على أداء الرياضي المباراة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطية بفعالية دون هبوط في مستوى أدائه.

(يوسف لازم كماش، 2002، ص 51-74)

أ- أقسام التحمل

- التحمل العام

للتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم لأنه يمثل القاعدة الأساسية لاكتساب التحمل الخاص. ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الأخرى لفترة طويلة. والتحمل العام في كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة، مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة. - التحمل الخاص:

وتظهر أهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم، وبما يحقق متطلبات

الأداء فيها طوال زمن المباراة. وتحمل الخاص في كرة القدم يعني قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية لصفات البدنية والنواحي المهارية والخطئية طوال زمن المباراة ومواجهة التعب. ويقسم التحمل الخاص في كرة القدم إلى ما يلي: -

-تحمل السرعة:

لتحمل السرعة دور هام في لعبة كرة القدم، وذلك لأن اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعاً لظروف اللعب (كالانطلاقات السريعة وبسرعات متغيرة) سواء في التدريب أو المباراة حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لعامل التعب. وعليه فإنه يجب على اللاعب أن يتمتع بدرجة

عالية من تحمل السرعة من أجل أن يقوم بتنفيذ واجبات بكفاءة عالية طوال زمن المباراة. وقد عرف زيمكين (ZEMKIN) تحمل السرعة بأنه مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

- تحمل الأداء:

تبرز أهمية تحمل الأداء من ارتباطه المباشر بالمهارات والخطط في كرة القدم، وكونه مركب من الصفات البدنية التحمل، القوة، القدرة، الرشاقة، المرونة إضافة إلى الأداء المهاري والخطئي، وكذلك في قدرة اللاعب على تحمل أداء كرة القدم طوال زمن المباراة أو خلال التدريب ولأطول فترة ممكنة.

- تحمل القوة:

احتل تحمل القوة مكانة هامة في برامج تدريب كرة القدم وذلك لوجود العديد من المواقف البدنية والمهارية والخطئية التي تتطلب عمل قوة العضلات ومقاومة التعب. حيث أن هناك الكثير من الحالات التي تتطلب الاحتكاك والتصادم مع اللاعب الخصم، كذلك الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس والذي يتطلب قدرة العضلات

على مواجهة المقاومة لأطول زمن ممكن ويعرفه "هارة" هو قدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته. (يوسف لازم كماش، 2002، ص52-53)

ب- طرق تنمية التحمل

- تطوير التحمل العام

من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطقياً على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب، مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانية وقدرات اللاعب وغالباً ما يكون التدريب هوائياً، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 80)

1- طريقة الحمل المستمر

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري المسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير.² (Bernard turpin, 2002, p 57)

ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية، لكنها تتطلب وقتاً طويلاً وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية.³ (كمال جميل الربضي، 2004، ص 81)

2- طريقة التدريب الفتري

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة/ أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبض/د، ثم يعطي حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة:

ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً. (Habildornhoff, martin, 1993,p71)

4- طريقة التدريب التكراري

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثمة أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثمة تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا .

- تنمية التحمل الخاص

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الفتري. والمهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب.

(كمال جميل الربضي، 2004، ص 80)

ج- أهمية التحمل

آن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي المهارية والخططية دون ظهور أعراض التعب. وهذا مما يعطي الأهمية الكبيرة لصفة المطاولة، إذ أن تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية يتطلب مجهودات عالية المستوى في المباراة وأن تنفيذ هذه المجهودات يتوقف على قدرة الجهاز العضلي والجهاز العصبي والمستوى الوظيفي لجسم اللاعب خاصة القلب والدورة الدموية والتنفس وعلى حسن استخدام اللاعب لقوته وكيفية تجزئتها حسب مواقف وظروف اللعب المتغيرة. إذ نلاحظ بأن اللاعب مرة ينطلق بسرعة قصوى في درجة الكرة أو الاستحواذ على الكرة أو لقطعها من اللاعب الخصم، ومرة أخرى يكون اللاعب فيها ماشياً، أن ذلك يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي.

3-3-4- الرشاقة:

يعرفها وجيه محجوب بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عالي ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي. والرشاقة في كرة القدم تعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطئية.

1- أنواع الرشاقة:

يفرق اوزلين بين نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة:

وتعني مقدرة اللاعب لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم

- الرشاقة الخاصة:

وهي تنمية الأداء في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس والذي يرتبط في كرة القدم والحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة تبعا لمواقف اللعب كتغيير الاتجاه ودوران الجسم والمراوغة والخداع.....الخ. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 80).

1- طرق تنمية الرشاقة:

تكمّن هذه الطرق فيما يلي:

1- إمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

2- ويقول اربلي (Erbli) أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على الحركات الرشاقة.

3- ينصح هارة وماتيف باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب التنموية وتطوير صفة الرشاقة. (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد ابراهيم الشعلان، 1989، ص 119-120)

ب- الأداء العكسي للتمرين:

مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات:

كأداء الحركات المركبة كالمرأوغة بالكرة والتصويب. - تعبير الحدود المكانية لإجراء التمرين:

مثل تقصير مسافة الملعب في كرة القدم.

- التعبير في أسلوب أداء التمرين:

كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.

- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية:

كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز

لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

- أداء يخص التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق:

مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز وتمرينات الزوجية:

كاستخلاص الكرة من أكثر منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة لضرب الكرة بالرأس.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين:

كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب الترتان. (بطرس رزق الله، 1992

ص 28-29)

ج- أهمية الرشاقة:

تبرز أهمية الرشاقة في كونها تساعد على الاستيعاب الحركي للاعب وسرعة في التعلم وهي

تساهم في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب

إعادة التوازن كالتعبير، والاصطدام مع اللاعب الخصم، وما تتطلبه مواقف وظروف كرة القدم التي تتسم

بالمفاجأة أحيانا سواء بالكرة أو بدون كرة. ورشاقة تعتمد على الصفات الجسمية والحركية وهي مترابطة

وجامعة لها، وهي بالأساس قابلية جسمية وقابلية حركية تؤثر في المهارات وتقليل من زمن الأداء

المتكرر. وأهميتها تكمن في أنها من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء في كرة القدم.

3-3-5- المرونة:

يعرفها زاتسوركي بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة واتساع كبير وهي تعني قابلية العضلة او المفصل على استقلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية. وبذلك فهي تتوقف على نوع المفصل ومطالبة العضلات والأربطة العاملة عليه والذي تمكنه من أداء الحركات في المدى المناسب.

1-أنواع المرونة:

فيما يخص تقسيم المرونة فهناك عدة تقسيمات لها حسب الظروف التي تؤدي فيها وهي كما يأتي

: - المرونة العامة:

وهي إمكانية الفرد على تحريك أجزاء جسمه في مدى حركي واسع.

- المرونة الخاصة:

وهي إمكانية الفرد على أداء الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي

ممكن. وتقسم المرونة طبقاً لنوع القوة المؤثرة على العضلات وهي كالآتي:

- المرونة الايجابية:

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل

على هذا المفصل دون تدخل أي عامل خارجي مساعد.

- المرونة السلبية:

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع. والذي يتمكن الفرد من إظهاره كنتيجة لتأثير

مؤثر خارجي يساعد في أداء الحركة. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 122-132)

ب- طرق تطوير وتنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضات

التي تعتمد أساساً على المرونة، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن تكون منظمة

ومتعاقبة ويجب إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة

يجب أن يستمر دون انقطاع حتى لو وصل اللاعب الى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن

المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة. (كمال جميل الربضي،

(2004، ص86)

وهناك عدة أساليب لتطوير المرونة أهمها:

- تمارين المرونة الثابتة:

تتم بواسطة مسك حذر من الجسم أو أي شيء آخر كإسلام وحسب درجت النمطية لفترة زمنية محددة، وهي التي تؤدي من دون استخدام الحركات المدمجة والحركات الارتدادية والاهتزازية.

- تمارين المرونة المتحركة:

هي التمارين التي تؤدي إلى تحريك جزء أو مجموعة أجزاء من الجسم على شكل حركات واهتزازات ودوران... الخ من دون مسك أي جزء آخر.

- تمارين المرونة المتحركة الثابتة: تتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى حركي باتجاه الجاذبية الأرضية مع عدم انحناء المفاصل الوسطى. وهي التمارين التي تستخدم فيها الأدوات والأجهزة الأثقال وكرات طبية... الخ. ويرى "ماك" و"بارو" أن المرونة المصلية تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدت عوامل هي:

للإحماء، درجة الحرارة، الاسترخاء، والقدرة على التحمل.¹(مهند حسين البستاوي، محمد ابراهيم الخوجا، 2010، ص 335-336)

ج- أهمية المرونة:

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لكونها ذات تأثير مباشر على المهارات والحركات التي تحتاج مدى واتساعا في حركة المفاصل والعضلات، كما أنها ترتبط مع بقية الصفات البدنية الأخرى (كالقوة التحمل، السرعة، الرشاقة) والتي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات، فإكتساب اللاعب لصفة المرونة له تأثير إيجابي في إتقانه لأداء المهارات الأساسية فضلا عن الدور الهام لها في وقاية العضلات والمفاصل والأربطة من الإصابة وإكساب اللاعب القابلية الكافية على الأداء الحركي الجيد ضمن متطلبات الحركة على التمدد الصحيح مع قابلية المفاصل على تأدية الحركة والسيطرة على الجسم، وتبرز أهميتها من كونها أساس لتعلم كثير من المهارات المختلفة، والأساس للتدريب على قابلية الرشاقة والقوة العضلية والسرعة وحماية اللاعب من الإصابة بالتمزق أو النقص العضلي. (يوسف لازم الكماش، 2002، ص 133).

خلاصة الفصل

إن لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبيرة في تطوير الأداء البدني للرياضيين، وذلك من خلال الرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا باللياقة البدنية، والتي تختلف طرق تطويرها وتدريبها والتي أيضا قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية المتخصصة أنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها. ومن خلال مما سبق تتضح أهمية عناصر اللياقة البدنية حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدف من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

الفصل الرابع:
الأداء الرياضي

تمهيد

من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزا ضعيفا، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فإذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنسانا سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء الحركي من مرحلة إلى أخرى.

1- مفهوم الأداء الرياضي

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً". (نزار مجيد الطالب 1983، ص 214-215)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز : ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه

2- مراحل التعلم الحركي

- أ- المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .
 - ب - المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.
 - ج - المرحلة الثالثة : تثبيت التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.
- إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل إنه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي:

2-1- المرحلة الأولى

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة التوافق الأول بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق

الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ،بصرية).

2-2-المرحلة الثانية

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بذل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

2-3-المرحلة الثالثة

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعليمية والتدريبية وتتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي و المهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تتميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في

الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي :

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة.
- إيجاد الحلول السريعة ثلاثاً مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة.(محمد حسن علاوي،2002،15).

3- طرق النقل في التعلم الحركي

3-1- النقل من إحدى أطراف الجسم الى آخر

اثبت لعدد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من أحد أطراف الجسم إلى الآخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة القدم نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال رجله المسيطر عادة ولكن علينا أن لا ننسى أن لاعب كرة القدم الذي يستطيع اللعب بكلتا رجليه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل رجل واحدة. وهذا ينطبق على باقي الألعاب ، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار والاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء مهاري بكلى الطرفين . (محمد حسن علاوي ، 1994 ص 13).

3-2- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة وارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح ، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب ومتى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.(محمد حسن علاوي ، 1994 ، ص 26)

3-3- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج)

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن

الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء (المشرفين في مجال التدريب الرياضي) باتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .

- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغيير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصة المهارات المفتوحة).

4- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرّب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل إيجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة.

- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ما تعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .

- إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم (اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية (قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .
- إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة.

5- مسار التعلم الحركي

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد

المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدائتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمييار للتفريق بين هذه المراحل.

(HOTZ L'apprentissagepsychomoteur)

6- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

6-1- ميكانيزمات التحكم الحركي

سبق وأن ذكرنا أن التحكم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وفيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

6-2- الميكانيزمات النفسية

إن التحكم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التحكم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك. تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تتدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تتطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التحكم من خلال الممارسة والتمرن، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه " أدامس " التحكم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التحكم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التحكم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة.(جابر عبد الحميد جابر، 1982، ص 11)

6-3- الميكانيزمات الفيزيولوجية

في مجال التحكم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التحكم في المحاولات الأولى التعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة.

بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التحكم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية.(جابر عبد الحميد جابر، ص 11)

7-الأداء الخططي

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في تراط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة.

7-1- أهداف الأداء الخططي

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال :-

- ~ ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- ~ اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- ~ استخدام إمكانياته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- ~ تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- ~ الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.

~ تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .

~ تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .

7-2- واجبات الأداء الخططي

*تحصيل المعلومات الخططية

إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في:

~ معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.

~ امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.

~ معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.

~ تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع

قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

*اكتساب المهارات والقدرات الخططية

يحتاج اللاعب الأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخطئية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدرته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم مع متطلبات المنافسة.

7-3- مراحل الأداء الخطئي

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخطئي تتضمن المراحل التالية:

-مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخطئي :

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخطئية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ، فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية. تنفيذ وإتقان الأداء الخطئي يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخطئي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم إستيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية :

_ تعلم الأداء الخطئي في ظروف سهلة مبسطة

- تعلم الأداء الخطئي للتغيير في طبيعة المواقف.

_ تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخطئي المناسب لبعض المواقف المعينة.

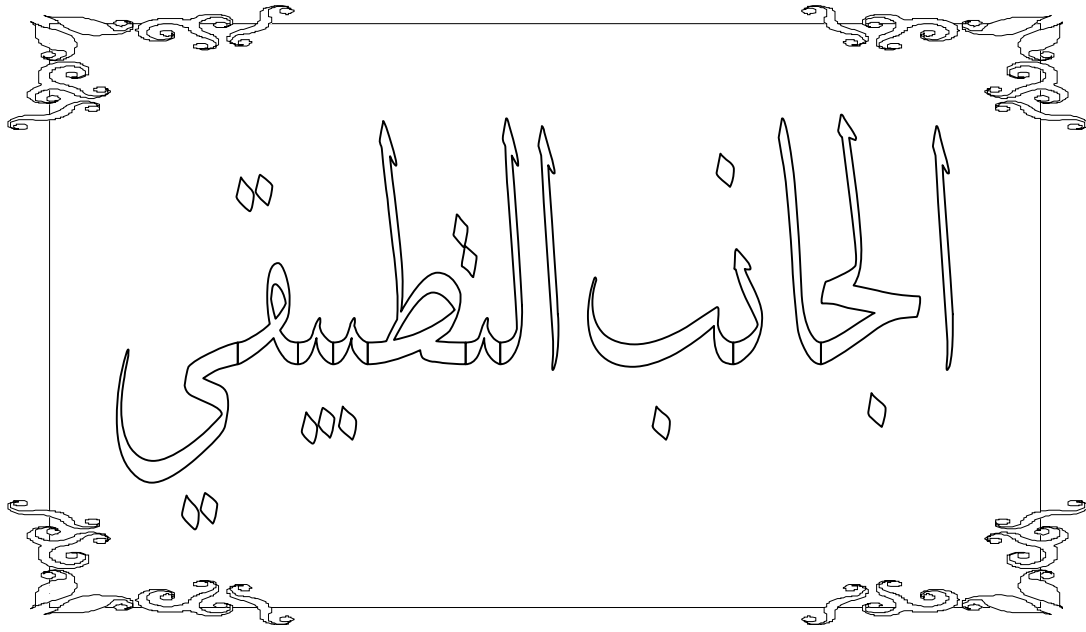
-تنمية وتطوير القدرات الخلاقة " التفاعل الخلاق مع المواقف الخطئية :

"يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الأداء الخطئي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها | طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خطئية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في

محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع. (جابر عبد الحميد جابر ، ص14)

خلاصة

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات وفي أن واحد أو بالتدرج ، حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل لاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي ، إن تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة اليد ، يهدف إلى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء أداء التمرينات في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها لتحقيق المستوى الرياضي ، إذ يعد الإتقان الجيد والكمال للحركات الرياضية والهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء لحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية.



الفصل الخامس:

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول و هي على الترتيب التالي :

*فيروس كورونا.

*اللياقة البدنية و عناصرها.

*الأداء الرياضي.

سنحاول التطرق إلي الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية العلمية حقها و كذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها سابقا و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت لمدربي و لاعبي كرة قدم "أكابر" من ثلاث فرق لولاية تبسة.

و لقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري او رفضها ،لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة و أكثر منهجية و المتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث ،وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج و مناقشتها.

1-الدراسة الاستطلاعية

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية ،وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع الدراسة، فالهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على الإمكانيات المتوفرة والبحث على فرق ملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

ووقع اختيارنا على ثلاث فرق تنشط باسم الولاية صنف أكابر:

–فريق وفاق تبسة

–فريق اتحاد تبسة

–فريق اتحاد الحويجيات

مع تعاون المدربين و اللاعبين.

2- المنهج المتبع

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية لبحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و انطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير فترة التوقف و الحجر الصحي المفروض على أداء و لياقة الرياضيين .

فإن المنهج الذي اتبعناه في دراستنا هو المنهج الوصفي الذي يعتبر أن الدراسة الوقائع المرتبطة بظاهرة او موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع¹. (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66)

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا دقيقا لاستخلاص دلالتها و الوصول الى النتائج² (بشير صالح الرشدي، 2000، ص59)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف و هو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر ظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها³. (محمد على محمد، 1986، ص181)

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آراءهم، و زيادة عن ذلك فإن طبيعة بحثنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3- مجتمع البحث

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية و الرياضية و الصحة في معظم الحالات على الأفراد، و الذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي..

و من الناحية الأصلية :هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة و قد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى)¹. (عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات، 1995، ص56).

بلغ حجم المجتمع الأصلي 60 لاعبا و 10 مدربين،

4- عينة البحث و كيفية اختيارها

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث..

والعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو من أو غير ذلك.² (رشيد زرواتي، 2007، ص334)

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة. (رجاء وحيد الدويدري، دون تاريخ، 305) وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الولاية و حرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج و مصداقية للواقع قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية، كما أنها هي أبسط طريقة لاختيار العينات.

وقد شملت على 20 لاعبا لكرة القدم و 5 مدربين موزعة على:

-مدربين و 10 لاعبين من فريق اتحاد تبسة..

-مدربين و 5 لاعبين من فريق وفاق تبسة.

-مدرب و 5 لاعبين من فريق اتحاد الحوچبات.

حيث ان نسبة تمثيل العينة من المجتمع الأصلي للبحث كانت 33% للاعبين و 50% للمدربين.

5-ضبط متغيرات الدراسة

-متغيرات البحث

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل و الثاني تابع.

-المتغير المستقل

هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم المتغيرات الأخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج¹ (delandsheever,1976,p20)

و يظهر المتغير المستقل في فترة التوقف المفروض (الحجر الصحي).

-المتغير التابع

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتيجة على قيم المتغير التابع،و يظهر المتغير التابع في البحث في أداء و لياقة الرياضيين.

6-الأدوات المستعملة في البحث

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث و يكتفها للمنهج الذي يستخدمه و يحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها و ليحصل على القدر الكافي من المعلومات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأدوات التالية:

الاستبيان

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة، و من بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت والجهد،كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية². (حسين أحمد الشافعي،ورضوان أحمد مرسل،بدون تاريخ،ص205)

إذا اعتمادنا ما يعرف باستمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول على البيانات و هي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و التوصل إلى الواقع و التعرف على الظروف و الأحوال و دراسة المواقف و الاتجاهات و الآراء.

و هو عبارة عن مجموعة الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة و إعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها و يشترط أن تكون واضحة و تتميز بعدم التحيز، و يجب

ان تكون الألفاظ و الكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة و سهلة ، و من بين الأسئلة التي اعتمدها في الاستبيان ما يلي:

-الأسئلة المغلقة . (عمر مصطفى التير، 1986، ص54)

قدم الاستبيان على شكل محورين للاعبين ، يحتوي المحور الأول على 11 (من السؤال 1 إلى 11) سؤالاً أما الثاني فيحتوي على 10 أسئلة (من السؤال 12 إلى 21)، وكذا محورين للمدربين يحتويان على 09 أسئلة لكل منهما (المحور الأول من السؤال إلى 9 والمحور الثاني من 10-18)، حيث شمل المحور الأول الفرضية الجزئية الأولى " فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) بسبب جائحة كورونا تسببت في تراجع لياقة اللاعبين". و شمل المحور الثاني الفرضية الجزئية الثانية " فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) اثرت سلباً على اداء اللاعبين".

7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

7-1- صدق الأداة

*صدق ظاهري: ظاهرياً يتماشى استبيان الدراسة مع المحاور الموجهة للاعبين و كذا المدربين.

*صدق المحكمين: عرضنا الاستبيان على أساتذة جامعيين لتصحيح أسئلة المحاور. انظر الملحق رقم(03).

7-2- ثبات الاداة:

اشارت قيم مستوى الدلالة وفقاً لمعامل t لمحاور الدراسة إلى ما يلي:

المحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير الخاص باللاعبين والمدربين حيث سجلت قيمة معامل t لكلا العينتين مستوى دلالة قدر بـ: 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائي 0.05

المحور الثاني: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع اداء الرياضيين بشكل كبير الخاص باللاعبين والمدربين حيث سجلت قيمة معامل t لكلا العينتين مستوى دلالة قدر بـ: 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائي 0.05

8-مجالات البحث

*المجال المكاني

اجري البحث الميداني في كل من:

-المركب الرياضي 4مارس 1954

-ملعب الشهيد احمد بسطانجي-

_الملعب الرياضي لبلدية الحويجبات.

-جامعة تبسة.

***المجال الزماتي**

انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في دراستنا إلى مرحلتين:

-المرحلة الأولى:خاصة بالجانب النظري و الذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية شهر جانفي

إلى غاية آخر شهر أفريل 2022)..

-المرحلة الثانية :خاصة بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية و

ذلك في 20 أفريل 2022و تم استرجاعها في 3 ماي 2022.

9-أسلوب التحليل الإحصائي

لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل عن نتائج الاستمارة بصورة سهلة و واضحة قمنا بأسلوب التحليل

الإحصائي عن طريق استعمال برنامج حساب الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية. ' Spss

version 20.

الفصل السادس:

عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

أولاً: تحليل النتائج

تمهيد

من خلال هذا الفصل سيتم محاولة دراسة مدى تأثير فترة الحجر الصحي المفروض (فترة التوقف) على لياقة وأداء الرياضيين دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية تبسة، حيث تم تقسيم هذا الدراسة التطبيقية إلى محورين أساسيين تم عرضهما على اللاعبين ثم المدربين لاستشعار آرائهم حول متغيرات الدراسة وبالتالي اختبار الفرضيات الموضوعة.

1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة

الرياضيين بشكل كبير الخاصة باللاعبين والمدربين

1-1-1- عرض المحور الأول الخاص باللاعبين

جدول رقم(01): تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة باللاعبين

رقم العبارة	التكرار والنسب المئوية	المقياس			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
		موافق	محايد	غير موافق			
1	التكرار	17	02	01	2.8	0.523	موافق
	النسبة	85	10	05			
2	التكرار	10	03	07	2.15	0.933	محايد
	النسبة	50	15	35			
3	التكرار	10	00	10	2.00	1.026	محايد
	النسبة	50	00	50			
4	التكرار	16	02	02	2.70	0.657	موافق
	النسبة	80	10	10			
5	التكرار	10	02	08	2.10	0.968	محايد
	النسبة	50	10	40			
6	التكرار	16	03	01	2.75	0.550	موافق
	النسبة	80	15	05			
7	التكرار	16	00	04	2.60	0.821	موافق

			20	00	80	النسبة	
محايد	0.910	2.25	06	03	11		8
			30	15	55		
محايد	0.851	2.25	05	05	10		9
			25	25	50		
موافق	0.245	2.4	إجمالي المحور				
19	درجة الحرية						
10.927	قيمة معامل T						
0.000	مستوى الدلالة						
توجد دلالة	القرار						

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج التحليل الإحصائي spss.

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول أعلاه نجد أن هناك اتجاه نحو الموافقة فيما يتعلق بمحور فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير كون المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العبارات الـ 09 تقع في المجال [2.34- 3.00]، وما يلاحظ أيضا أن أغلب نتائج المتوسطات الحسابية للعبارات اتجهت نحو الموافقة، إجمالاً وبشكل عام يمكن القول أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع لياقة الرياضيين، وهو ما أكدته مستوى الدلالة والذي قدر بـ: 0.000، وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية وكذا المتوسط الحسابي العام الذي اتجه نحو درجة الموافقة. وهو ما يمكن توضيحه وفقاً لكل عبارة من عبارات هذا المحور من خلال ما يلي:

- العبارة رقم (01): هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سبباً في تراجع لياقتك، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت بـ 85%، وهذا ما يدل على أن فترة التوقف المفروض كانت سبباً فعلياً في تراجع لياقة اللاعبين، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.80 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي

- العبارة رقم (02): هل كان هناك اتصال بينك وبين مدربك أثناء التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت بـ 50% وهذا ما يدل على أنه كان هناك اتصال بين اللاعبين ومدربيهم أثناء التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.15، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (03): هل قمت بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، حيث اتجهت آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت ب 50%، ونحو عدم الموافقة بنسبة 50%، وهذا ما يدل على أن هناك من اللاعبين من قام بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، وهناك من اللاعبين من لم يتم بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.00 والذي يتجه إجمالاً نحو الحياد حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (04): هل شعرت بتراجع مستوى لياقتك بعد عودتك إلى التدريبات ، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت ب 80% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد شعرو بتراجع مستوى لياقتهم بعد عودتهم إلى التدريبات، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.70، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (05): بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت بفريقك و عدت إلى التدريبات خارج الملاعب ، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت ب 50%، وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد اجتمعوا بفريقهم و عادوا إلى التدريبات خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.10 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (06): هل التزمت بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستواك السابق قبل التدريب ، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت ب 80% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد التزموا بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستواهم السابق قبل التدريبات، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.75، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (07): هل تمكنت من الرجوع إلى التدريب بعد هذا التوقف الطويل ، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت ب 80%، وهذا ما يدل على أن اللاعبين تمكنوا من الرجوع إلى التدريبات بعد هذا التوقف الطويل، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.60 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (08): هل وجدت صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض ، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت ب 55%، وهذا ما يدل على

أن اللاعبين قد وجدوا صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ2.25، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (09): هل إصابتك بفيروس كورونا أثر على مستوى لياقتك البدنية، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة بنسبة قدرت بـ 50%، وهذا ما يدل على اللاعبين الذين أصيبوا بفيروس كورونا قد تأثر مستوى لياقتهم البدنية، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ2.25 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

من مضامين العبارات السابقة، وبالضبط من خلال إجابات عينة الدراسة يتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع لياقة الرياضيين، حيث نجد أن فترة التوقف المفروض كانت سبباً فعلياً في تراجع لياقة اللاعبين، كما أنه كان هناك اتصال بين اللاعبين ومدربيهم أثناء التوقف، كما كان هناك من اللاعبين من قام بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، وهناك منهم من لم يتم بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، كما أننا نجد أن اللاعبين قد شعرو بتراجع مستوى لياقتهم بعد عودتهم إلى التدريبات، هذا وقد تمكن اللاعبين من الاجتماع بفريقهم والعودة إلى التدريبات خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي، بالإضافة إلى أن اللاعبين قد التزموا بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستواهم السابق قبل التدريبات، كما تمكن اللاعبين من الرجوع إلى التدريبات بعد هذا التوقف الطويل، رغم أن اللاعبين قد وجدوا صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض، كما أننا نجد اللاعبين الذين أصيبوا بفيروس كورونا قد تأثر مستوى لياقتهم البدنية.

ومنه تتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع لياقة الرياضيين.

1-1-2- عرض المحور الأول الخاص بالمدرسين

جدول رقم(02): تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة بالمدرسين

رقم العبارة	التكرار والنسب المؤوية	المقياس			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
		موافق	محايد	غير موافق			
1	التكرار	05	00	00	3.00	0.000	موافق
	النسبة	100	00	00			
2	التكرار	00	04	01	1.80	0.447	محايد
	النسبة	00	80	20			
3	التكرار	1	1	3	1.60	0.894	محايد
	النسبة	20	20	60			
4	التكرار	05	00	00	3.00	0.000	موافق
	النسبة	100	00	00			
5	التكرار	04	00	01	2.60	0.894	موافق
	النسبة	80	00	20			
6	التكرار	04	00	01	2.60	0.894	موافق
	النسبة	80	00	20			
7	التكرار	04	01	00	2.80	0.447	موافق
	النسبة	80	20	00			
8	التكرار	02	03	00	2.40	0.548	موافق
	النسبة	40	60	00			
9	التكرار	05	00	00	3.00	0.000	موافق
	النسبة	100	00	00			
10	التكرار	04	01	00	2.80	0.447	موافق
	النسبة	80	20	00			
11	التكرار	05	00	00	3.00	0.000	موافق
	النسبة	100	00	00			
		إجمالي المحور			2.60	0.103	موافق
4		درجة الحرية					

8.629	قيمة معامل T
0.000	مستوى الدلالة
توجد دلالة	القرار

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على نتائج التحليل الإحصائي spss.

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول أعلاه نجد أن هناك اتجاه نحو الموافقة فيما يتعلق بمحور فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين كون المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العبارات الـ 11 تقع في المجال [2.34 - 3.00]، وما يلاحظ أيضا أن أغلب نتائج المتوسطات الحسابية للعبارات اتجهت نحو الموافقة، إجمالاً وبشكل عام يمكن القول أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع لياقة الرياضيين، وهو ما أكدته مستوى الدلالة والذي قدر بـ: 0.000، وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية وكذا المتوسط الحسابي العام الذي اتجه نحو درجة الموافقة. وهو ما يمكن توضيحه وفقاً لكل عبارة من عبارات هذا المحور من خلال ما يلي:

- العبارة رقم (01): هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سبباً في تراجع لياقة الرياضيين، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية قدرت بـ 100%، وهذا ما يدل على أن فترة التوقف المفروض كانت سبباً فعلياً في تراجع لياقة اللاعبين، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 3.00 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي

- العبارة رقم (02): هل كان هناك اتصال بينك وبين اللاعبين أثناء التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الحياد بنسبة قدرت بـ 80% وهذا ما يدل على أنه لم يكن هناك اتصال مباشر بين المدربين واللاعبين، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 1.80، والذي يتجه إجمالاً نحو الحياد حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (03): إذا كان هناك اتصال هل كنت تحثهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية، حيث اتجهت آراء المبحوثين نحو عدم الموافقة بنسبة قدرت بـ 60%، وهذا ما يدل على أن المدربين عند اتصالهم باللاعبين لم يحثوهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 1.60 والذي يتجه إجمالاً نحو عدم الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (04): هل التزم لاعبوك بهذه النصائح واتبعوا برنامج تدريب منزلي خاص، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية بنسبة قدرت بـ 100% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد

التزموا بالنصائح التي تم تقديمها من قبل المدربين باتباع برنامج تدريب منزلي خاص، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب3.00، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (05): هل زودت لاعبيك ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 80%، وهذا ما يدل على أن المدربين قد قاموا بتزويد لاعبيهم ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.60 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (06): بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت باللاعبين وعدتم إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 80% وهذا ما يدل على أن المدربين اجتمعوا مع لاعبيهم وعادوا إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.60، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (07): بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية ورفع إجراءات الحجر الصحي بشكل كامل هل قمت بإجراء اختبار بدني للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 80%، وهذا ما يدل على أن المدربين قد قاموا بإجراء اختبارات بدنية بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية ورفع إجراءات الحجر الصحي للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.80 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (08): بعد قيامك بالاختبار البدني هل لاحظت تراجع كبير في لياقة لاعبيك، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الحياد بنسبة قدرت بـ 60%، وهذا ما يدل على أن المدربين لم يلاحظوا بأن هناك تراجع كبير في لياقة لاعبيهم بعد قيامهم بالاختبارات البدنية لهم، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.40، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (09): من المؤكد أنك قمت بدورة تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات هل كانت هذه الدورة كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية قدرت بـ 100%، وهذا ما يدل على المدربين قد قاموا بدورات تدريبية بدنية خاصة بعد العودة

الى التدريبات، وهذه الدورات كانت كافية لعودة اللاعبين الى حالتهم البدنية السابقة، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 3.00 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (10): حسب وجهة نظرك هل اخذتم مدة كافية لعودة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت ب 80% وهذا ما يدل على أن على ان المدربين اخذوا فترة زمنية كافية لإعادة لياقة اللاعبين الى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 2.80، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الخماسي.

- العبارة رقم (11): هل لاحظت فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف وبين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة اجمالية قدرت ب 100%، وهذا ما يدل على أن هناك فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف وبين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 3.00. والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الخماسي.

من مضامين العبارات السابقة، وبالضبط من خلال إجابات عينة الدراسة يتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين، حيث نجد أن فترة التوقف المفروض كانت سببا فعليا في تراجع لياقة اللاعبين، وهذا راجع الى انه لم يكن هناك اتصال مباشر بين المدربين واللاعبين خلال فترة التوقف، وعند الاتصال نجد ان المدربين عند اتصالهم باللاعبين لم يحثوهم على العمل الفردي والتمارين المنزلية، كما أننا نجد أن اللاعبين قد التزموا بالنصائح التي تم تقديمها من قبل المدربين بإتباع برنامج تدريب منزلي خاص، كما عمل المدربين على تزويد لاعبيهم ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف، كما عمد المدربين الى الاجتماع مع لاعبيهم والعودة الى التدريبات الجماعية خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي، كما نجد ان المدربين قد قاموا باجراء اختبارات بدنية بعد عودة التدريبات الى حالتها العادية ورفع اجراءات الحجر الصحي للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف، حيث لم يلاحظوا بأن هناك تراجع كبير في لياقة لاعبيهم بعد قيامهم بالاختبارات البدنية لهم، حيث نلاحظ ان المدربين قد قاموا بدورات تدريبية بدنية خاصة بعد العودة الى التدريبات، وهذه الدورات كانت كافية لعودة اللاعبين الى حالتهم البدنية السابقة، حيث أخذ المدربين فترة زمنية كافية لإعادة لياقة اللاعبين الى شكلها

الجيد بعد هذا التوقف الطويل، وقد تم ملاحظة ان هناك فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف وبين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي. ومنه نتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا ما في تراجع لياقة الرياضيين. إجمالاً وبشكل عام تتضح صحة الفرضية الجزئية الأولى التالية:

فترة الحجر الصحي المفروض تسببت إلى حد ما في تراجع لياقة الرياضيين بأندية ولاية تبسة

2- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني

2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: : فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين بشكل كبير الخاصة باللاعبين والمدربين

2-1-1- عرض المحور الثاني الخاص باللاعبين

جدول رقم(03): تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة باللاعبين

رقم العبارة	التكرار والنسب المئوية	المقياس			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
		موافق	محايد	غير موافق			
1	التكرار	18	01	01	0.489	2.85	موافق
	النسبة	90	05	05			
2	التكرار	14	00	06	0.940	2.40	موافق
	النسبة	70	00	30			
3	التكرار	17	01	02	0.639	2.75	موافق
	النسبة	85	05	10			
4	التكرار	12	03	05	0.875	2.35	موافق
	النسبة	60	15	25			
5	التكرار	12	01	07	0.967	2.25	محايد
	النسبة	60	05	35			
6	التكرار	13	03	04	0.826	2.45	موافق
	النسبة	65	15	20			
7	التكرار	13	03	04	0.826	2.45	موافق

			20	15	65	النسبة	
موافق	0.883	2.40	05	02	13	التكرار	8
			25	10	64	النسبة	
محايد	0.910	2.25	06	03	11	التكرار	9
			30	15	55	النسبة	
	0.308	2.46	إجمالي المحور				
19	درجة الحرية						
7.810	قيمة معامل T						
0.001	مستوى الدلالة						
توجد دلالة	القرار						

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج التحليل الإحصائي spss.

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول أعلاه نجد أن هناك اتجاه نحو الموافقة فيما يتعلق بمحور فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين كون المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العبارات الـ 09 تقع في المجال [2.34 - 3.00]، وما يلاحظ أيضا أن أغلب نتائج المتوسطات الحسابية للعبارات اتجهت نحو الموافقة، إجمالا وبشكل عام يمكن القول أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين، وهو ما أكدته مستوى الدلالة والذي قدر بـ: 0.000، وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية وكذا المتوسط الحسابي العام الذي اتجه نحو درجة الموافقة، وهو ما يمكن توضيحه وفقا لكل عبارة من عبارات هذا المحور من خلال ما يلي:

- **العبارة رقم (01):** هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على أداءك، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 90%، وهذا ما يدل على أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل كبير على أداء اللاعبين، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.85. والذي يتجه إجمالا نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- **العبارة رقم (02):** هل حاولت القيام ببعض التمارين التي تخص أداءك الرياضي أثناء فترة التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 70% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد حاولوا القيام ببعض التمارين التي تخص أدائهم الرياضي أثناء فترة التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.40، والذي يتجه إجمالا نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- العبارة رقم (03): بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل قمت ببعض التمارين التي تمس الجانب التقني خارج الملاعب، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 85%، وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد قاموا ببعض التمارين التي تمس الجانب التقني خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.75. والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (04): بعد العودة إلى التدريبات هل شعرت بتراجع كبير في أداءك الرياضي، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 60% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد شعروا بتراجع كبير في أداءهم الرياضي بعد عودتهم إلى التدريبات، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.35، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (05): هل قمت بعمل فردي زيادة على الحصص التدريبية مع الفريق من أجل تحسين أداءك الرياضي، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 60%، وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد قاموا بأعمال فردية زيادة على حصصهم التدريبية مع الفريق من أجل تحسين مستواهم الرياضي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.25. والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (06): هل لجأت إلى القاعات الرياضية والتدريبات المكثفة من أجل تحسين أداءك الرياضي، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 65% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد استعانوا بالقاعات الرياضية والتدريبات المكثفة من أجل تحسين مستوى أداءهم الرياضي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.45، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (07): هل تمكنت من التأقلم مع شدة وحجم التدريبات بعد الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 65%، وهذا ما يدل على أن قد تمكنا من التأقلم مع شدة وحجم التدريبات بعد الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.45. والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (08): بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على مردودك مع فريقك، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 65% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد تأثر

مردودهم مع فرقهم بعد عودتهم وذلك بسبب فترة التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.40، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

– العبارة رقم (09): هل عدت إلى مستوى أدائك السابق قبل فترة التوقف، حيث اتجهت آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 55%، وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد عادوا نوعاً ما إلى مستوى أداءهم السابق قبل فترة التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.25. والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

من مضامين العبارات السابقة، وبالضبط من خلال إجابات عينة الدراسة يتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين، حيث نجد أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل كبير على أداء اللاعبين، على الرغم من أن اللاعبين قد حاولوا القيام ببعض التمارين التي تخص أداءهم الرياضي أثناء فترة التوقف، كما نجد أن اللاعبين قد قاموا ببعض التمارين التي تمس الجانب التقني خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي بغية المحافظة على أداءهم، وهذا راجع إلى أن اللاعبين قد شعروا بتراجع كبير في أداءهم الرياضي بعد عودتهم إلى التدريبات، وهذا ما أدى بهم إلى القيام بأعمال فردية زيادة على حصصهم التدريبية مع الفريق من أجل تحسين مستواهم الرياضي، وهو الأمر الذي دفع اللاعبين إلى اللجوء إلى القاعات الرياضية والتدريبات المكثفة من أجل تحسين مستوى أداءهم الرياضي، وهذا ما جعل اللاعبين يتمكنون من التأقلم مع شدة وحجم التدريبات بعد الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة، ورغم هذا إلا أننا نجد أن اللاعبين قد تأثر مردودهم مع فرقهم بعد عودتهم وذلك بسبب فترة التوقف، ولكن نجد أن اللاعبين قد تمكنوا من العودة نوعاً ما إلى مستوى أداءهم السابق قبل فترة التوقف.

ومنه نتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين.

2-1-2- عرض المحور الثاني الخاص بالمدرسين

جدول رقم (04): تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة بالمدرسين

رقم العبارة	التكرار والنسب المئوية	المقياس			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
		موافق	محايد	غير موافق			
1	التكرار	05	00	00	3.00	0.000	موافق
	النسبة	100	00	00			
2	التكرار	00	04	01	1.80	0.447	محايد

الفصل السادس — عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

			20	80	00	النسبة	
محايد	0.894	1.60	3	1	1	التكرار	3
			60	20	20	النسبة	
موافق	0.000	3.00	00	00	05	التكرار	4
			00	00	100	النسبة	
موافق	0.894	2.60	01	00	04	التكرار	5
			20	00	80	النسبة	
موافق	0.894	2.60	01	00	04	التكرار	6
			20	00	80	النسبة	
موافق	0.447	2.80	00	01	04	التكرار	7
			00	20	80	النسبة	
موافق	0.548	2.40	00	03	02	التكرار	8
			00	60	40	النسبة	
موافق	0.000	3.00	00	00	05	التكرار	9
			00	00	100	النسبة	
موافق	0.447	2.80	00	01	04	التكرار	10
			00	20	80	النسبة	
موافق	0.000	3.00	00	00	05	التكرار	11
			00	00	100	النسبة	
موافق	0.103	2.60	إجمالي المحور				
4	درجة الحرية						
8.629	قيمة معامل T						
0.013	مستوى الدلالة						
توجد دلالة	القرار						

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على نتائج التحليل الإحصائي spss.

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول أعلاه نجد أن هناك اتجاه نحو الموافقة فيما يتعلق بمحور فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين كون المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العبارات الـ 11 تقع في المجال [2.34 - 3.00]، وما يلاحظ أيضا أن أغلب نتائج المتوسطات الحسابية للعبارات اتجهت نحو الموافقة، إجمالاً وبشكل عام يمكن القول أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع لياقة الرياضيين، وهو ما أكدته مستوى الدلالة

- والذي قدر بـ: 0.000، وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية وكذا المتوسط الحسابي العام الذي اتجه نحو درجة الموافقة. وهو ما يمكن توضيحه وفقا لكل عبارة من عبارات هذا المحور من خلال ما يلي:
- العبارة رقم (01): هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سببا في تراجع لياقة الرياضيين، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية قدرت بـ 100%، وهذا ما يدل على أن فترة التوقف المفروض كانت سببا فعليا في تراجع لياقة اللاعبين، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 3.00 والذي يتجه إجمالا نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي
- العبارة رقم (02): هل كان هناك اتصال بينك وبين اللاعبين أثناء التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الحياد بنسبة قدرت بـ 80% وهذا ما يدل على أنه لم يكن هناك اتصال مباشر بين المدربين واللاعبين، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 1.80، والذي يتجه إجمالا نحو الحياد حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (03): إذا كان هناك اتصال هل كنت تحثهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية، حيث اتجهت آراء المبحوثين نحو عدم الموافقة بنسبة قدرت بـ 60%، وهذا ما يدل على ان المدربين عند اتصالهم باللاعبين لم يحثوهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 1.60 والذي يتجه إجمالا نحو عدم الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (04): هل التزم لاعبوك بهذه النصائح واتبعوا برنامج تدريب منزلي خاص، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية بنسبة قدرت بـ 100% وهذا ما يدل على أن اللاعبين قد التزموا بالنصائح التي تم تقديمها من قبل المدربين بإتباع برنامج تدريب منزلي خاص، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 3.00، والذي يتجه إجمالا نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (05): هل زودت لاعبيك ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 80%، وهذا ما يدل على أن المدربين قد قاموا بتزويد لاعبيهم ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.60 والذي يتجه إجمالا نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.
- العبارة رقم (06): بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت باللاعبين و عدتم إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت بـ 80% وهذا ما يدل على أن المدربين اجتمعوا مع لاعبيهم و عادوا الى التدريبات الجماعية خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر

الصحي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 2.60، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- **العبارة رقم (07):** بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية ورفع إجراءات الحجر الصحي بشكل كامل هل قمت بإجراء اختبار بدني للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت ب 80%، وهذا ما يدل على أن المدربين قد قاموا بإجراء اختبارات بدنية بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية ورفع إجراءات الحجر الصحي للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 2.80 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- **العبارة رقم (08):** بعد قيامك بالاختبار البدني هل لاحظت تراجع كبير في لياقة لاعبيك، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الحياد بنسبة قدرت ب 60%، وهذا ما يدل على أن المدربين لم يلاحظوا بأن هناك تراجع كبير في لياقة لاعبيهم بعد قيامهم بالاختبارات البدنية لهم، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 2.40، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- **العبارة رقم (09):** من المؤكد أنك قمت بدورة تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات هل كانت هذه الدورة كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية قدرت ب 100%، وهذا ما يدل على المدربين قد قاموا بدورات تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات، وهذه الدورات كانت كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 3.00 والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الثلاثي.

- **العبارة رقم (10):** حسب وجهة نظرك هل أخذت مدة كافية لعودة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو الموافقة بنسبة قدرت ب 80% وهذا ما يدل على أن على أن المدربين أخذوا فترة زمنية كافية لإعادة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 2.80، والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الخماسي.

- **العبارة رقم (11):** هل لاحظت فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف وبين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي، حيث اتجهت أغلب آراء المبحوثين نحو موافقة إجمالية قدرت ب 100%، وهذا ما يدل على أن هناك فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة

التوقف وبين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي، وهذا ما أكدته نتائج المتوسط الحسابي الذي قدر ب 3.00. والذي يتجه إجمالاً نحو الموافقة حسب سلم ليكارت الخماسي.

من مضامين العبارات السابقة، وبالضبط من خلال إجابات عينة الدراسة يتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين، حيث نجد أن فترة التوقف المفروض كانت سبباً فعلياً في تراجع لياقة اللاعبين، وهذا راجع إلى أنه لم يكن هناك اتصال مباشر بين المدربين واللاعبين خلال فترة التوقف، وعند الاتصال نجد أن المدربين عند اتصالهم باللاعبين لم يحثوهم على العمل الفردي والتمارين المنزلية، كما أننا نجد أن اللاعبين قد التزموا بالنصائح التي تم تقديمها من قبل المدربين بإتباع برنامج تدريب منزلي خاص، كما عمل المدربين على تزويد لاعبيهم ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف، كما عمد المدربين إلى الاجتماع مع لاعبيهم والعودة إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب بعد تخفيف قيود الحجر الصحي، كما نجد أن المدربين قد قاموا بإجراء اختبارات بدنية بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية ورفع إجراءات الحجر الصحي للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف، حيث لم يلاحظوا بأن هناك تراجع كبير في لياقة لاعبيهم بعد قيامهم بالاختبارات البدنية لهم، حيث نلاحظ أن المدربين قد قاموا بدورات تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات، وهذه الدورات كانت كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة، حيث أخذ المدربين فترة زمنية كافية لإعادة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل، وقد تم ملاحظة أن هناك فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين اللذين كانوا يتدربون في فترة التوقف وبين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي.

ومنه نتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع أداء الرياضيين. إجمالاً وبشكل عام تتضح صحة الفرضية الجزئية الثانية :

فترة الحجر الصحي المفروض أثرت بشكل فعلي في تراجع أداء الرياضيين.

3- استنتاجات الدراسة التطبيقية

بغية الوصول والتحقق من أهداف الدراسة تم التوصل إلى النتائج العامة التالية :

- بالنسبة للاعبين :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي للدراسة التطبيقية الخاصة باللاعبين تبين أن:

- فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعاً ما في تراجع لياقة الرياضيين

- فترة الحجر الصحي المفروض تسببت فعلا في تراجع أداء الرياضيين.

ويمكن تفسير هذه النتائج بالنظر لكون اللاعبين يمكنهم الحفاظ على لياقتهم البدنية ولو بالتدريب الفردي وفي أماكن مختلفة، أما عن متغير الأداء فأكدت عينة الدراسة أن هناك تراجع واضح وهذا راجع لقلة المباريات التدريبية والتطبيقية التي تساهم في رفع أداء اللاعبين وقد أدى الحجر الصحي إلى تقليل تقليص المنافسة بشكل كبير وهو ما يؤدي حتما إلى تراجع أداء اللاعبين.

بالنسبة للمدربين:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي للدراسة التطبيقية الخاصة باللاعبين تبين أن:

- فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا ما في تراجع لياقة الرياضيين.

- فترة الحجر الصحي المفروض تسببت بشكل فعلي في تراجع أداء الرياضيين.

بالنسبة لتفسير نتائج محاور المدربين بنفس توجه اللاعبين التي أكدت على أن اللياقة البدنية يمكن التعامل معها فرديا وفي عدة أماكن بينما لا يمكن الحفاظ على الأداء وتطويره في ظل غياب المنافسة والمباريات التطبيقية في ظل غلق الملاعب وإجراءات الغلق التي رافقت مختلف المرافق الرياضية على المستوى الوطني.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل لها من خلال المحاور الموضوعية للاعبين والمدربين

تبين صحة كلا الفرضيتين الموضوعيتين، أي أن:

فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا ما في تراجع لياقة الرياضيين، التي تمكن فيها

اللاعبون من الحفاظ نوعا ما على لياقتهم البدنية هذا بالنظر لإمكانية ممارسة التدريبات الفردية.

أيضا فيما يتعلق بالفرضية: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت بشكل فعلي في تراجع أداء الرياضيين.

وقد أكدت عينة الدراسة من اللاعبين والمدربين تحقق هذه الفرضية وعدم وجود اختلاف بينهما وقد اتجهوا

بنفس التوجه وأكدوا على صحة هذا التوجه.

4- استخلاصات و اقتراحات

- تجنب الانقطاع الكلي عن التدريب من اجل الحفاظ على مستوى لياقة و أداء الرياضيين.

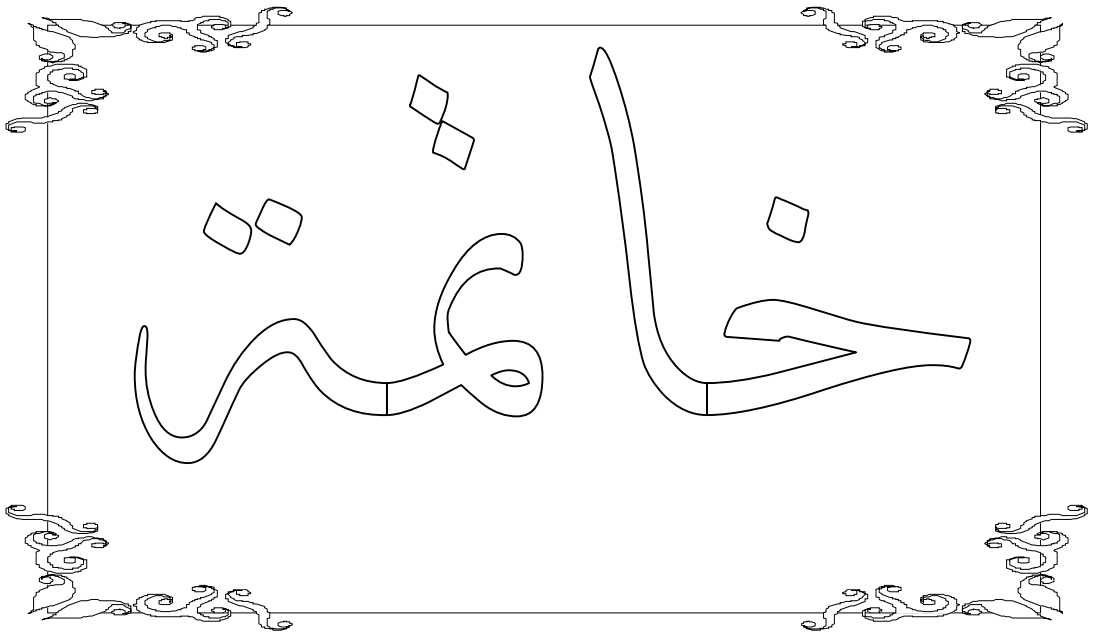
- عدم إهمال الجانب البدني حتى في ظروف صعبة مثل: الحجر الصحي.

- إتباع طرق علمية حديثة لتطوير البرامج التدريبية التي تنمي الصفات البدنية وتحافظ على مستوى لياقة

و أداء الرياضيين.

الفصل السادس — عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

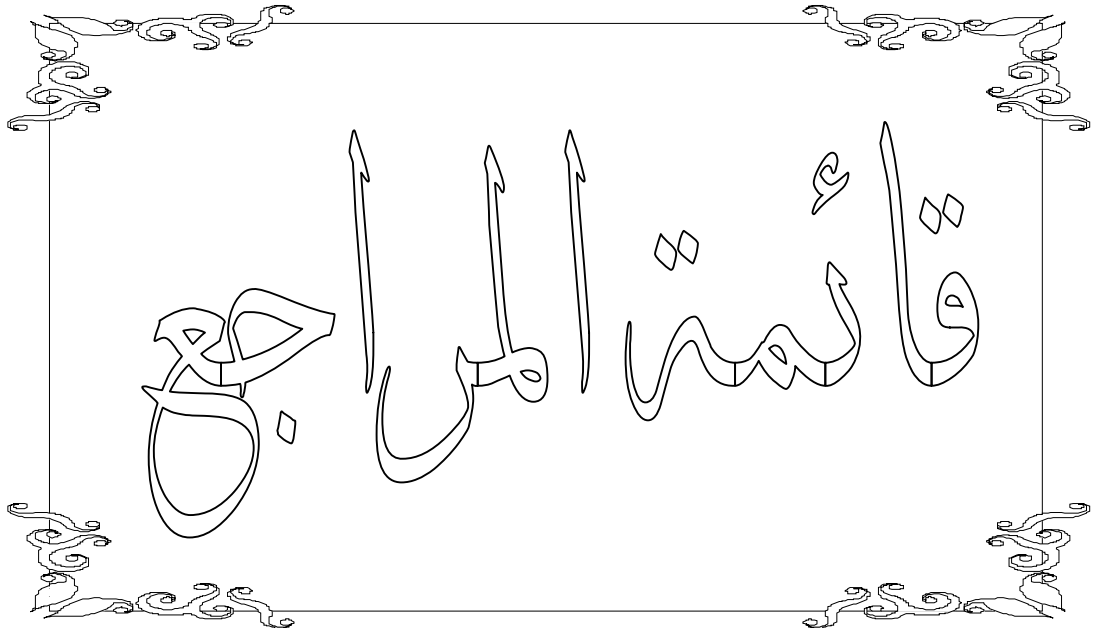
- السعي لتنمية الجانب العلائقي بين المدرب و اللاعب و ذلك من اجل تطوير كفاءة اللاعب و إكسابه وسائل و طرق تدريبية خارج الملعب.
- تعيين مختص غذائي من اجل مراقبة النظام الغذائي للاعبين.



خاتمة

خاتمة

استنادا على النتائج المتوصل إليها، نستنتج أن هناك تباين في تأثير الحجر الصحي المفروض (فترة التوقف) على لياقة وأداء اللاعبين، فقد تفاوت تأثير هذا الحجر على اللياقة والأداء، فنجد أن متغير اللياقة كانت له حلول ولو فردية وقد اختلفت أماكن ممارسة تمارين اللياقة التي تم ممارستها حتى في المنازل، ولكن بالنسبة لمتغير الأداء لم يكن له حل في فترة الحجر المفروض بالنظر لكون هذا العامل يتحقق فقط بالممارسة الفعلية التي تقتضي اختلاط اللاعبين، وهو الأمر الذي لم يكن ليتحقق مع مختلف الإجراءات المفروضة في فترة الحجر، إجمالاً يمكن القول أن جائحة كورونا أثرت سلباً على مستوى الأداء الرياضي وذلك من خلال الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب الحجر المنزلي الذي فرضته الجائحة، إضافة عدم تطبيق البرنامج المنزلي الفردي من طرف اللاعبين، ومن هنا نصل إلى التفكير في أساليب لتأكيد تطبيق الرياضيين لبرامج تدريبية في حال تكررت مثل هذه الظروف، حيث تظهر أهمية وسائل تكنولوجيا الاتصال والتي ستلعب دوراً كبيراً في استمرارية التدريب الرياضي الجاد والحازم للاعبين الذين سيقفون تحت مراقبة الطاقم الفني مباشرة ولو إلكترونياً، غير أن عامل الأداء يبقى من أهم مشكلات الحجر التي أدت بالفعل لتراجع أداء اللاعبين بالنظر للدعم الذي تقدمه الرياضات الجماعية لتحسين الأداء والتي تتطلب الاختلاط من خلال استفادة الرياضيين من بعضهم البعض من خلال المنافسة التي تحدث في الرياضات الجماعية.



قائمة المراجع

1- المصادر

1. بشير صالح الرشدي،(2000).مناهج البحث التربوي، ط1،كلية التربية، جامعة الكويت.
2. بطرس رزق الله، (1992). مستطلبك لالعاب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر.
3. جابر عبد الحميد جابر، (1982). سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
4. حسين احمد الشافعي،رضوان احمد مرسلي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية،منشأة المعارف، الإسكندرية.
5. حسين عبد الحميد رشوان،(2003).في مناهج العلوم،مؤسسة شباب الجامعة،الاسكندرية،مصر.
6. حنفي محمود، (1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. رجاء وحيد دويدري،البحث العلمي أساسياته النظرية و ممارساته العلمية،دار الفكر المعاصر،دمشق ،سوريا.
8. رشيد زرواني،(2007).مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية،ط1،دار الهدى ،عين مليلة،الجزائر.
9. رشيد فرحات وآخرون،(2000). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية،ط2، دار الطير، عمان.
10. طه إسماعيل، عمرو ابو المجد ابراهيم شعلان، (1989). كرة القدم بين النظري والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. عطاب يونس،(2020). العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد05، أدرار.
12. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيبات،(1995).مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
13. عمر حسين علاوي، (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر.
14. عمر مصطفى التير،(1986).استثمارات استنيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الانماء العربي،بيروت.
15. كمال جميل الرضي،(2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، النشر بادعم من الجامعة الأردنية.
16. محمد حسن علاوي ، (1994). علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف ، القاهرة.
17. محمد حسن علاوي،(1994). علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف.

قائمة المراجع

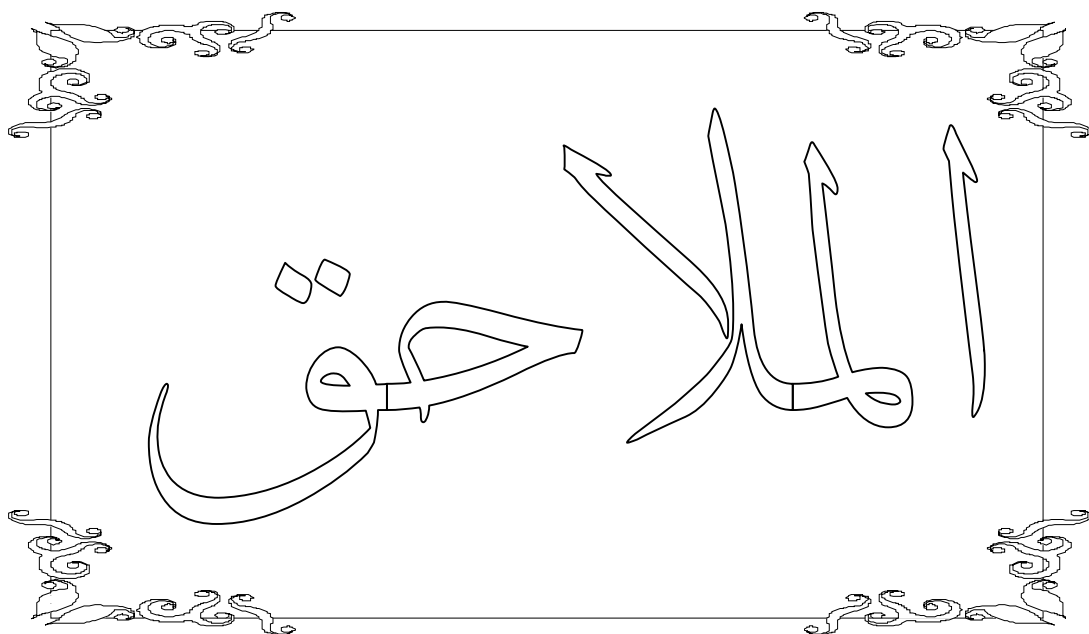
18. محمد شفيق،(1985). البحث العلمي و الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية،المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية ،مصر .
19. محمد علي محمد،(1986). علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية،الاسكندرية.
20. مصطفى فهمي (1985). علم النفس التربوي، دار الفكر، القاهرة.
21. مفتي ابراهيم حماد، (2009). اللياقة البدنية للصحة والرياضة، ط1، القاهرة.
22. منظمة الصحة العالمية.
23. مهند حسين البستاوي، احمد ابراهيم الخوجة، (2005). مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع.
24. نايف مفضي الجبور، صبحي احمد قبلان، (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
25. نزار مجيد الطالب، (1983). علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بغداد، العراق.
26. يوسف لازم كماش،(2002)، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

2- المصادر باللغة الفرنسية

1. BERNERD TURBIN. (2002). Preparation du fouteballeur.to. 2. Paris. EtudionAmpbora.
2. Habil Dornhoff martin.(1993). Op-cit.-Opu.Alger.
3. HOTZ L`aprontissage psychomotor.
4. 30-Delandesheever.(1976)،introduction a la recherché éducation EDA collin bouvillier، paris.

3-المواقع الالكترونية:

- موقع منظمة الصحة العالمية.
- موقع Dw.com الانجليزي.
- موقع منظمة الصحة الدولية.



الملحق رقم (01): الاستمارة

أسئلة المحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير

الأسئلة الموجهة للمدربين :

1- هل ترى أن فترة التوقف المفروض كان لها سببا في تراجع لياقة الرياضيين؟

موافق غير موافق محايد

2- هل كان هناك اتصال بينك و بين اللاعبين أثناء التوقف؟

محايد غير موافق موافق

3- اذا كان هناك اتصال هل كنت تحثهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية؟

محايد غير موافق موافق

4- هل التزم لاعبوك بهذه النصائح واتبعوا برنامج تدريب منزلي خاص؟

محايد غير موافق موافق

5- هل زودت لاعبيك ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف؟

محايد غير موافق موافق

6- بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت باللاعبين و عدتم إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب؟

محايد غير موافق موافق

7- بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية و رفع إجراءات الحجر الصحي بشكل كامل هل قمت بإجراء اختبار بدني للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف؟

محايد غير موافق موافق

8- بعد قيامك بالاختبار البدني هل لاحظت تراجع كبير في لياقة لاعبيك؟

محايد غير موافق موافق

الملاحق

9-من المؤكد أنك قمت بدورة تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات هل كانت هذه الدورة كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة؟

محايد غير موافق موافق

10-حسب وجهة نظرك كم المدة اللازمة و الكافية لعودة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل؟

محايد غير موافق موافق

11-هل لاحظت فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف و بين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي؟

محايد غير موافق موافق

أسئلة المحور الثاني : فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين بشكل كبير

الأسئلة الموجهة للمدربين

12-هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على أداء اللاعبين ؟

محايد غير موافق موافق

13-هل كان هناك عمل تقني بالكرة أثناء البرنامج التدريبي الموجه للاعبيك؟

محايد غير موافق موافق

14-هل حاولت إيجاد حل للقيام ببعض التمارين التي تخص أداء اللاعبين أثناء فترة التوقف؟

محايد غير موافق موافق

15-بعد تخفيف إجراءات الحجر الصحي هل كانت هناك تدريبات بالكرة تخص الجانب التقني و التكتيكي خارج الملاعب مثلا في الغابات و المساحات الخضراء؟

محايد غير موافق موافق

16- بعد الرفع الكلي لإجراءات الحجر الصحي و عودة التدريبات هل قمت
باجراء اختبارات تخص أداء اللاعبين؟

محايد غير موافق موافق

بعد العودة إلى التدريبات هل لاحظت تراجع كبير في أداء اللاعبين؟

محايد غير موافق موافق

بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على نتائج فريقك؟

محايد غير موافق موافق

19 هل تربط تراجع المستوى و تدهور النتائج (إن وجد) الى تراجع الأداء بسبب
فترة التوقف الكبيرة التي مر بها لاعبوكم؟

محايد غير موافق موافق

20 هل قمت ببرمجة حصص تدريبية هدفها تحسين أداء اللاعبين والعمل على
عودة اللاعب إلى مستواه السابق قبل التوقف؟

محايد غير موافق موافق

هل عاد لاعبوكم إلى مستواه و أدائهم السابق قبل فترة التوقف؟

محايد غير موافق موافق

الملاحق

أسئلة المحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير

الأسئلة الموجهة للاعبين

1- هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سببا في تراجع لياقتك؟

محايد غير موافق موافق

2- هل كان هناك اتصال بينك وبين مدربك أثناء التوقف؟

محايد غير موافق موافق

3- هل قمت بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف؟

محايد غير موافق موافق

4- هل شعرت بتراجع مستوى لياقتك بعد عودتك إلى التدريبات؟

محايد غير موافق موافق

5- بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت بفريقك و عدت إلى التدريبات خارج الملاعب؟

محايد غير موافق موافق

6- هل التزمت بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستواك السابق قبل التدريب؟

محايد غير موافق موافق

7- هل تمكنت من الرجوع إلى التدريب بعد هذا التوقف الطويل؟

محايد غير موافق موافق

8- هل وجدت صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض؟

محايد غير موافق موافق

9- هل اصابتك بفيروس كورونا أثر على مستوى لياقتك البدنية؟

محايد غير موافق موافق

الملاحق

أسئلة المحور الثاني: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين بشكل كبير

الأسئلة الموجهة للاعبين

10- هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على أداءك؟

محايد غير موافق موافق

11- هل حاولت القيام ببعض التمارين التي تخص أداءك الرياضي أثناء فترة التوقف؟

محايد غير موافق موافق

12- بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل قمت ببعض التمارين التي تمس الجانب التقني خارج الملاعب؟

محايد غير موافق موافق

13- بعد العودة إلى التدريبات هل شعرت بتراجع كبير في أداءك الرياضي؟

محايد غير موافق موافق

14- هل قمت بعمل فردي زيادة على الحصص التدريبية مع الفريق من أجل تحسين أداءك الرياضي؟

محايد غير موافق موافق

15- هل لجأت إلى القاعات الرياضية و التدريبات المكثفة من أجل تحسين أداءك الرياضي؟

محايد غير موافق موافق

16- هل تمكنت من التأقلم مع شدة و حجم التدريبات بعد الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة؟

محايد غير موافق موافق

17- بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على مردودك مع فريقك؟

محايد غير موافق موافق

18- هل عدت إلى مستوى أداءك السابق قبل فترة التوقف؟

محايد غير موافق موافق

الملحق رقم (02) : نتائج spss

الأسئلة الموجهة للاعبين

التكرارات والنسب المئوية لعبارات للمحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير

هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سببا في تراجع لياقتك

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	5.0	5.0	5.0
محايد	2	10.0	10.0	15.0
موافق	17	85.0	85.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل كان هناك اتصال بينك وبين مدربك أثناء التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	7	35.0	35.0	35.0
محايد	3	15.0	15.0	50.0
موافق	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل قمت بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	10	50.0	50.0	50.0
موافق	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل شعرت بتراجع مستوى لياقتك بعد عودتك إلى التدريبات

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	2	10.0	10.0	10.0
محايد	2	10.0	10.0	20.0
موافق	16	80.0	80.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

الملاحق

بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت بفريقك و عدت إلى التدريبات خارج الملاعب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	8	40.0	40.0	40.0
محاييد	2	10.0	10.0	50.0
موافق	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل التزمت بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستواك السابق قبل التدريب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	5.0	5.0	5.0
محاييد	3	15.0	15.0	20.0
موافق	16	80.0	80.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل تمكنت من الرجوع إلى التدريب بعد هذا التوقف الطويل

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	4	20.0	20.0	20.0
موافق	16	80.0	80.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل وجدت صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	6	30.0	30.0	30.0
محاييد	3	15.0	15.0	45.0
موافق	11	55.0	55.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل اصابك بفيروس كورونا أثر على مستوى لياقتك البدنية

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	5	25.0	25.0	25.0
محاييد	5	25.0	25.0	50.0
موافق	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

الملاحق

إجمالي المحور الأول

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الأول المحور	20	2.4000	.24556	.05491

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الأول المحور	-10.927-	19	.000	-.60000-	-.7149-	-.4851-

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول (الاعيين)

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سببا في تراجع لياقتك	20	2.80	.523	.117
هل كان هناك اتصال بينك وبين مدربك أثناء التوقف	20	2.15	.933	.209
هل قمت بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف	20	2.00	1.026	.229
هل شعرت بتراجع مستوى لياقتك بعد عودتك إلى التدريبات	20	2.70	.657	.147
بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت بفريقك وعدت إلى التدريبات خارج الملاعب	20	2.10	.968	.216
هل التزمت بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستواك السابق قبل التدريب	20	2.75	.550	.123
هل تمكنت من الرجوع إلى التدريب بعد هذا التوقف الطويل	20	2.60	.821	.184
هل وجدت صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض	20	2.25	.910	.204
هل اصابك بفيروس كورونا أثر على مستوى لياقتك البدنية	20	2.25	.851	.190

الملاحق

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
هل ترى أن فترة التوقف المفروض كانت سببا في تراجع لياقتك	-1.710-	19	.104	-.200-	-.44-	.04
هل كان هناك اتصال بينك وبين مدربك أثناء التوقف	-4.073-	19	.001	-.850-	-1.29-	-.41-
هل قمت بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف	-4.359-	19	.000	-1.000-	-1.48-	-.52-
هل شعرت بتراجع مستوى لياقتك بعد عودتك إلى التدريبات	-2.042-	19	.055	-.300-	-.61-	.01
بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت بفرقتك و عدت إلى التدريبات خارج الملاعب	-4.158-	19	.001	-.900-	-1.35-	-.45-
هل التزمت بتدريبات مكثفة للعودة إلى مستوياتك السابق قبل التدريب	-2.032-	19	.056	-.250-	-.51-	.01
هل تمكنت من الرجوع إلى التدريب بعد هذا التوقف الطويل	-2.179-	19	.042	-.400-	-.78-	-.02-
هل وجدت صعوبات للتأقلم مع الحصص التدريبية بعد الانقطاع عنها بسبب الحجر المفروض	-3.684-	19	.002	-.750-	-1.18-	-.32-
هل أصابك بفيروس كورونا أثر على مستوى لياقتك البدنية	-3.943-	19	.001	-.750-	-1.15-	-.35-

الملاحق

التكرارات والنسب المؤوية لعبارات للمحور الثاني فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع اداء الرياضيين بشكل كبير

الأسئلة الموجهة للاعبين

هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على أداءك

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	5.0	5.0	5.0
محاييد	1	5.0	5.0	10.0
موافق	18	90.0	90.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل حاولت القيام ببعض التمارين التي تخص أداءك الرياضي أثناء فترة التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	6	30.0	30.0	30.0
موافق	14	70.0	70.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل قمت ببعض التمارين التي تمس الجانب التقني خارج الملاعب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	2	10.0	10.0	10.0
محاييد	1	5.0	5.0	15.0
موافق	17	85.0	85.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

بعد العودة إلى التدريبات هل شعرت بتراجع كبير في أداءك الرياضي

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	5	25.0	25.0	25.0
محاييد	3	15.0	15.0	40.0
موافق	12	60.0	60.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

الملاحق

هل قمت بعمل فردي زيادة على الحصص التدريبية مع الفريق من أجل تحسين أداك الرياضي

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	7	35.0	35.0	35.0
محاييد	1	5.0	5.0	40.0
موافق	12	60.0	60.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل لجأت إلى القاعات الرياضية و التدرجات المكثفة من أجل تحسين أداك الرياضي

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	4	20.0	20.0	20.0
محاييد	3	15.0	15.0	35.0
موافق	13	65.0	65.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل تمكنت من التأقلم مع شدة و حجم التدرجات بعد الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	4	20.0	20.0	20.0
محاييد	3	15.0	15.0	35.0
موافق	13	65.0	65.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على مردودك مع فريقك

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	5	25.0	25.0	25.0
محاييد	2	10.0	10.0	35.0
موافق	13	65.0	65.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

هل عدت إلى مستوى أداك السابق قبل فترة التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	6	30.0	30.0	30.0
محاييد	3	15.0	15.0	45.0
موافق	11	55.0	55.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

الملاحق

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول (الاعيين)

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
أثرت المفروض التوقف فترة أن ترى هل أداءك على سلبي بشكل	20	2.85	.489	.109
التي التمارين ببعض القيام حاولت هل التوقف فترة أثناء الرياضي أداءك تخصص	20	2.40	.940	.210
قمت هل الصحي الحجر قيود تخفيف بعد التقني الجانب تمس التي التمارين ببعض	20	2.75	.639	.143
الملاعب خارج شعرت هل التدريبات إلى العودة بعد	20	2.35	.875	.196
الرياضي أداءك في كبير يتراجع على زيادة فردي بعمل قمت هل	20	2.25	.967	.216
أجل من الفريق مع التدريبية الحصص الرياضي أداءك تحسين	20	2.45	.826	.185
و الرياضية القاعات إلى لجأت هل أداءك تحسين أجل من المكثفة التدريبات	20	2.45	.826	.185
الرياضي حجم و شدة مع التأقلم من تمكنت هل	20	2.45	.826	.185
لمدة التدريب عن الانقطاع بعد التدريبات طويلة	20	2.40	.883	.197
أثرت هل المنافسات جو إلى العودة بعد فريقك مع مردودك على التوقف فترة	20	2.25	.910	.204
قبل السابق أداءك مستوى إلى عدت هل التوقف فترة	20	2.25	.910	.204

الملاحق

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
المفروض التوقف فترة أن ترى هل أداءك على سلمي بشكل أثرت	-1.371-	19	.186	-.150-	-.38-	.08
التمارين ببعض القيام حاولت هل أثناء الرياضي أداءك تخص التي التوقف فترة	-2.854-	19	.010	-.600-	-1.04-	-.16-
هل الصحي الحجر قيود تخفيف بعد تمس التي التمارين ببعض قمت الملاعب خارج التقني الجانب	-1.751-	19	.096	-.250-	-.55-	.05
شعرت هل التدريبات إلى العودة بعد الرياضي أداءك في كبير بتراجع على زيادة فردي بعمل قمت هل	-3.322-	19	.004	-.650-	-1.06-	-.24-
من الفريق مع التدريبية الحصص الرياضي أداءك تحسين أجل و الرياضية القاعات إلى لجأت هل	-3.470-	19	.003	-.750-	-1.20-	-.30-
تحسين أجل من المكثفة التدريبات الرياضي أداءك	-2.979-	19	.008	-.550-	-.94-	-.16-
حجم و شدة مع التأقلم من تمكنت هل التدريب عن الانقطاع بعد التدريبات طويلة لمدة	-2.979-	19	.008	-.550-	-.94-	-.16-
هل المناقشات جو إلى العودة بعد مع مردودك على التوقف فترة أثرت فريقك	-3.040-	19	.007	-.600-	-1.01-	-.19-
السابق أداءك مستوى إلى عدت هل التوقف فترة قبل	-3.684-	19	.002	-.750-	-1.18-	-.32-

الملاحق

إجمالي المحور الثاني

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الثاني_المحور	20	2.4611	.30858	.06900

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الثاني_المحور	-7.810-	19	.000	-.53889-	-.6833-	-.3945-

الأسئلة الموجهة للمدربين

التكرارات والنسب المئوية لعبارات للمحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير

هل ترى أن فترة التوقف المفروض كان لها سببا في تراجع لياقة الرياضي

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide موافق	5	100.0	100.0	100.0

هل كان هناك اتصال بينك وبين اللاعبين أثناء التوقف؟

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	20.0	20.0	20.0
Valide محايد	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

الملاحق

إذا كان هناك اتصال هل كنت تحثهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	3	60.0	60.0	60.0
محاييد	1	20.0	20.0	80.0
موافق	1	20.0	20.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

هل التزم لاعبوكم بهذه النصائح واتبعوا برنامج تدريب منزلي خاص

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
موافق	5	100.0	100.0	100.0

هل زودت لاعبيكم ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	20.0	20.0	20.0
موافق	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت باللاعبين و عدتم إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	20.0	20.0	20.0
موافق	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية و رفع إجراءات الحجر الصحي بشكل كامل هل قمت بإجراء اختبار بدني

للووقف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
محاييد	1	20.0	20.0	20.0
موافق	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

الملاحق

بعد قيامك بالاختبار البدني هل لاحظت تراجع كبير في لياقة لاعبيك

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
محاييد	3	60.0	60.0	60.0
Valide موافق	2	40.0	40.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

من المؤكد أنك قمت بدورة تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات هل كانت هذه الدورة كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide موافق	5	100.0	100.0	100.0

حسب وجهة نظرك كم المدة اللازمة والكافية لعودة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
محاييد	1	20.0	20.0	20.0
Valide موافق	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

هل لاحظت فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف و بين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide موافق	5	100.0	100.0	100.0

الملاحق

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول (المدربين)

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
هل ترى أن فترة التوقف المفروض كان لها سببا في تراجع لياقةالرياضي	5	3.00	.000 ^a	.000
هل كان هناك اتصال بينك و بين اللاعبين أثناء التوقف؟	5	1.80	.447	.200
اذا كان هناك اتصال هل كنت تحتهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية	5	1.60	.894	.400
هل التزم لاعبوك بهذه النصائح واتبعوا برنامج تدريب منزلي خاص	5	3.00	.000 ^a	.000
هل زودت لاعبيك ببرنامج تدريبي فردي خلال فترة التوقف	5	2.60	.894	.400
بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت باللاعبين و عدتم إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب	5	2.60	.894	.400
بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية و رفع إجراءات الحجر الصحي بشكل كامل هل قمت بإجراء اختبار بدني للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف	5	2.80	.447	.200
بعد قيامك بالاختبار البدني هل لاحظت تراجع كبير في لياقة لاعبيك	5	2.40	.548	.245
من المؤكد أنك قمت بدورة تدريبية بدنية خاصة بعد العودة إلى التدريبات هل كانت هذه الدورة كافية لعودة اللاعبين إلى حالتهم البدنية السابقة	5	3.00	.000 ^a	.000
حسب وجهة نظرك كم المدة اللازمة و الكافية لعودة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل	5	2.80	.447	.200
هل لاحظت فرق في الحالة البدنية بين اللاعبين الذين كانوا يتدربون في فترة التوقف و بين اللاعبين اللذين توقفوا بشكل كلي	5	3.00	.000 ^a	.000

a. t ne peut être calculé car l'écart-type est nul.

الملاحق

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
هل كان هناك اتصال بينك و بين اللاعبين أثناء التوقف؟	-6.000-	4	.004	-1.200-	-1.76-	-.64-
إذا كان هناك اتصال هل كنت تحتهم على العمل الفردي و التمارين المنزلية	-3.500-	4	.025	-1.400-	-2.51-	-.29-
هل زودت لاعبيك ببرنامج تدريبي فردى خلال فترة التوقف	-1.000-	4	.374	-.400-	-1.51-	.71
بعد تخفيف قيود الحجر الصحي هل اجتمعت باللاعبين و عدتم إلى التدريبات الجماعية خارج الملاعب	-1.000-	4	.374	-.400-	-1.51-	.71
بعد عودة التدريبات إلى حالتها العادية و رفع إجراءات الحجر الصحي بشكل كامل هل قمت بإجراء اختبار بدنى للوقوف على الحالة البدنية للاعبين بعد التوقف	-1.000-	4	.374	-.200-	-.76-	.36
بعد قيامك بالاختبار البدنى هل لاحظت تراجع كبير فى لياقة لاعبيك	-2.449-	4	.070	-.600-	-1.28-	.08
حسب وجهة نظرك كم المدة اللازمة و الكافية لعودة لياقة اللاعبين إلى شكلها الجيد بعد هذا التوقف الطويل	-1.000-	4	.374	-.200-	-.76-	.36

إجمالي المحور الأول

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المحور_الأول	5	2.6000	.10365	.04635

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
المحور_الأول	-8.629-	4	.001	-.40000-	-.5287-	-.2713-

الملاحق

التكرارات والنسب المؤوية لعبارات للمحور الأول: فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع اداء الرياضيين بشكل كبير

الأسئلة الموجهة للمدربين

هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على اداء اللاعبين

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	2	40.0	40.0	40.0
محاييد	1	20.0	20.0	60.0
موافق	2	40.0	40.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

هل كان هناك عمل تقني بالكرة أثناء البرنامج التدريبي الموجه للاعبين

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
محاييد	1	20.0	20.0	20.0
موافق	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

14 هل حاولت إيجاد حل للقيام ببعض التمارين التي تخص أداء اللاعبين أثناء فترة التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
موافق	5	100.0	100.0	100.0

بعد تخفيف إجراءات الحجر الصحي هل كانت هناك تدريبات بالكرة تخص الجانب التقني و التكتيكي خارج الملاعب

مثلا في الغابات و المساحات الخضراء

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
موافق	5	100.0	100.0	100.0

بعد الرفع الكلي لإجراءات الحجر الصحي و عودة التدريبات هل قمت باجراء اختبارات تخص أداء اللاعبين

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
محاييد	1	20.0	20.0	20.0
موافق	4	80.0	80.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

الملاحق

بعد العودة إلى التدريبات هل لاحظت تراجع كبير في أداء اللاعبين

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide موافق	5	100.0	100.0	100.0

بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على نتائج فريقك

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	3	60.0	60.0	60.0
محاييد	1	20.0	20.0	80.0
Valide موافق	1	20.0	20.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

19 هل تربط تراجع المستوى و تدهور النتائج (إن وجد) إلى تراجع الأداء بسبب فترة التوقف الكبيرة التي مر بها لاعبيك

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	2	40.0	40.0	40.0
محاييد	1	20.0	20.0	60.0
Valide موافق	2	40.0	40.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

20 هل قمت ببرمجة حصص تدريبية هدفها تحسين أداء اللاعبين والعمل على عودة اللاعب إلى مستواه السابق قبل التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
غير موافق	1	20.0	20.0	20.0
محاييد	1	20.0	20.0	40.0
Valide موافق	3	60.0	60.0	100.0
Total	5	100.0	100.0	

هل عاد لاعبيك إلى مستواه و أدائهم السابق قبل فترة التوقف

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide موافق	5	100.0	100.0	100.0

الملاحق

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الأول (اللاعبين)

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على أداء اللاعبين	5	2.00	1.000	.447
هل كان هناك عمل تقني بالكرة أثناء البرنامج التدريبي الموجه للاعبين	5	2.80	.447	.200
هل حاولت إيجاد حل للقيام ببعض التمارين التي تخص أداء اللاعبين أثناء فترة التوقف	5	3.00	.000 ^a	.000
بعد تخفيف إجراءات الحجر الصحي هل كانت هناك تدريبات بالكرة تخص الجانب التقني و التكتيكي خارج الملاعب مثلًا في الغابات و المساحات الخضراء	5	3.00	.000 ^a	.000
بعد الرفع الكلي لإجراءات الحجر الصحي و عودة التدريبات هل قمت بإجراء اختبارات تخص أداء اللاعبين بعد العودة إلى التدريبات هل لاحظت تراجع كبير في أداء اللاعبين	5	2.80	.447	.200
بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على نتائج فريقك	5	3.00	.000 ^a	.000
هل تربط تراجع المستوى و تدهور النتائج (إن وجد) (إلى تراجع الأداء بسبب فترة التوقف الكبيرة التي مر بها لاعبوك	5	1.60	.894	.400
هل قمت ببرمجة حصص تدريبية هدفها تحسين أداء اللاعبين والعمل على عودة اللاعب إلى مستواه السابق قبل التوقف	5	2.00	1.000	.447
هل عاد لاعبوك إلى مستواه و أدائهم السابق قبل فترة التوقف	5	2.40	.894	.400
هل عاد لاعبوك إلى مستواه و أدائهم السابق قبل فترة التوقف	5	3.00	.000 ^a	.000

a. t ne peut être calculé car l'écart-type est nul.

الملاحق

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
هل ترى أن فترة التوقف المفروض أثرت بشكل سلبي على أداء اللاعبين	-2.236-	4	.089	-1.000-	-2.24-	.24
هل كان هناك عمل تقني بالكرة أثناء البرنامج التدريبي الموجه للاعبين	-1.000-	4	.374	-.200-	-.76-	.36
بعد الرفع الكلي لإجراءات الحجر الصحي و عودة التدريبات هل قمت باجراء اختبارات تخصص أداء اللاعبين	-1.000-	4	.374	-.200-	-.76-	.36
بعد العودة إلى جو المنافسات هل أثرت فترة التوقف على نتائج فريقك	-3.500-	4	.025	-1.400-	-2.51-	-.29-
هل تربط تراجع المستوى و تدهور النتائج (إن وجد (إلى تراجع الأداء بسبب فترة التوقف الكبيرة التي مر بها لاعبوكم	-2.236-	4	.089	-1.000-	-2.24-	.24
هل قمت ببرمجة حصص تدريبية هدفها تحسين أداء اللاعبين والعمل على عودة اللاعب إلى مستواه السابق قبل التوقف	-1.500-	4	.208	-.600-	-1.71-	.51

إجمالي المحور الثاني

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الثاني_المحور	5	2.5600	.23022	.10296

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الثاني_المحور	-4.274-	4	.013	-.44000-	-.7259-	-.1541-

الملاحق

الملحق رقم (03): قائمة الأساتذة المحكمين

الرتبة العلمية	الإسم واللقب
أستاذ مساعد -ب-	زماي حسان
أستاذ مساعد -ب-	حمداوي سفيان
أستاذ محاضر -ب-	قراد عبد المالك
أستاذ محاضر -ب-	بوخالفة عبد القادر

ملخص الدراسة:

-عنوان الدراسة: مدى تأثير فترة الحجر الصحي المفروض (فترة التوقف) على لياقة و أداء الرياضيين.

-هدف الدراسة: معرفة مدى تأثير التوقف الذي سببه الحجر الصحي على الرياضيين.

-مشكلة الدراسة: هل لفترة التوقف المفروض تأثير سلبي كبير على لياقة و أداء اللاعبين ؟

-فرضيات الدراسة:

*الفرضية العامة: لفترة التوقف الدولي تأثير سلبي كبير على لياقة و أداء اللاعبين.

*الفرضيات الجزئية:

1-فترة التوقف الدولي بسبب جائحة كورونا تسببت في تراجع لياقة اللاعبين

2-فترة التوقف الدولي أثرت سلبا على أداء اللاعبين .

-إجراءات الدراسة الميدانية:

*العينة: أجريت الدراسة على عينة مكونة من ثلاث أندية لولاية تبسة، وتحتوي على 20 لاعب و 05 مدربين.

*المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من نهاية شهر جانفي الى غاية شهر ماي.

*المجال المكاني: دراسة ميدانية بالمركب الرياضي 04مارس 1954 ولاية تبسة، ملعب الشهيد احمد بستانجي ولاية تبسة، الملعب الرياضي لبلدية الحويجبات.

*المنهج: اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي.

-الأدوات المستعملة في الدراسة: استعملنا في دراستنا أداة الاستبيان حيث قمنا بإجرائه لدراسة البحث.

-النتائج المتوصل إليها:

- لفترة التوقف اثر سلبي كبير على أداء الرياضيين.

- لفترة التوقف اثر سلبي على لياقة الرياضيين.

-يتأثر مستوى و مردود اللاعبين خلال المباريات بسبب الانقطاع عن التدريب.

-استخلاصات و اقتراحات:

-تجنب الانقطاع الكلي عن التدريب من اجل الحفاظ على مستوى لياقة و أداء الرياضيين.

-عدم إهمال الجانب البدني حتى في ظروف صعبة مثل: الحجر الصحي.

Study title:

Extent of the impact of the imposed quarantine period (pause period) on the fitness and performance of athletes.

The aim of the study: *to find out the impact of the suspension caused by the quarantine on athletes. The problem of the study: Does the imposed pause period have a significant negative impact on the fitness and performance of the players?*

Study hypotheses:

General hypothesis:

The international break has a significant negative impact on the fitness and performance of players.

Partial Hypotheses:

*The international break due to the Corona pandemic caused a decline in players' fitness
The international break has negatively affected the players' performance.*

Field study procedures:

Sample: *The study was conducted on a sample of three clubs in the state of Tebessa, and it contains 20 players and 05 coaches.*

Temporal scope: *The study was conducted in the period from the end of January until the month of May.*

Spatial domain: *a field study in the sports complex on March 4, 1954, Tebessa Province, Martyr Ahmed Bastanji Stadium, Tebessa Province, and the Sports Stadium of El Houijbat municipality.*

Method: *In our study, we relied on the descriptive approach.*

Tools used in the study: *We used in our study the questionnaire tool, which we conducted to study the research.*

The results obtained: *The downtime has a significant negative impact on the performance of athletes. The downtime has a negative impact on the fitness of athletes. - The level and return of players during the matches is affected due to the interruption of training.*

Conclusions and suggestions: *-Avoid total interruption from training in order to maintain the level of fitness and performance of athletes.*

Not neglecting the physical aspect, even in difficult circumstances, such as: quarantine.

