



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>

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

The effect of the imposed quarantine (downtime) on the fitness and performance of athletes

رابح حشاني (أ)، سفيان حمداوي (ب)

(أ، ب) معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة، الجزائر.

تاريخ القبول: 2023/09/03

تاريخ المراجعة: 2023/08/20

تاريخ الاستقبال: 2023/07/17

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير الحجر الصحي المفروض بسبب جائحة كورونا (كوفيد 19) على لياقة وأداء الرياضيين، وهل كان هذا التوقف سببا في تراجع مستوى اللياقة والأداء عند الرياضيين، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق اهداف الدراسة، واعتمد فيها على الاستبيان كأداة بحث موجه للاعبين ويحتوي على 21 سؤال، وآخر موجه للمدربين يحتوي على 18 سؤال موزعين على محورين، وشملت العينة على 20 لاعبا و5 مدربين تم اختيارهم بطريقة قصدية، تم تحليل النتائج باستخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS)، توصلت النتائج أن هناك تأثير سلبي كبير على لياقة وأداء الرياضيين بسبب فترة التوقف والحجر الصحي المفروض.

Abstract

This study aimed to find out the extent of the impact of the quarantine imposed due to the Corona pandemic (Covid 19) on the fitness and performance of athletes, and whether this pause caused a decline in the level of fitness and performance among athletes, as the researchers used the descriptive analytical approach to achieve the objectives of the study, and it was adopted in it The questionnaire as a research tool was a questionnaire directed to players and contained 21 questions, and another directed to coaches containing 18 questions distributed over two axes. The sample included 20 players and 5 coaches who were chosen in an intentional way. A significant negative impact on the fitness and performance of athletes due to the imposed suspension and quarantine period.

الكلمات المفتاحية

الحجر الصحي المفروض؛

اللياقة؛

الأداء.

Keywords

quarantine imposed ;

fitness;

performance.

1. مقدمة

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 أن البقاء في المنزل كان له تأثيرات بدنية على لياقة وأداء الرياضيين بسبب التوقف عن التدريبات الجماعية وغلق المراكز التدريبية لجميع الأندية والمنتخبات.

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

فرضت الجائز 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 التلقيح 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 الجائز 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 التساؤلين 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؟
- وكانت الفرضية العامة كالتالي:
لفترة الحجر الصحي (فترة التوقف) تأثير سلبي كبير على لياقة وأداء اللاعبين.
- إنبثقت عنها فرضيات جزئية هي:
- فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) بسبب جائحة كورونا تسببت في تراجع لياقة اللاعبين.
- فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) أثرت سلبا على أداء اللاعبين .
- وتتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي: من خلال العمل على كسب معارف جديدة من خلال البحث، كما تهدف الى التعرف على مدى تأثير فترة الحجر الصحي على لياقة وأداء الرياضيين (لاعب كرة القدم صنف أكابر)، من أجل الوصول الى الحلول العلمية والموضوعية ولغرض الاستفادة منها مستقبلا وكذلك اخذ الاحتياطات اللازمة في حالة التوقف الطويل عن ممارسة النشاط الرياضي من أجل الاحتفاظ بالأداء واللياقة المطلوبين والارتقاء بهم الى أفضل المستويات.
- وانطلاقا 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.

مجتمع وعينة البحث

- بلغ حجم المجتمع الأصلي للبحث 60 لاعب و10 مدربين. وقد شملت العينة 20 لاعباً لكرة القدم و5 مدربين موزعة كما يلي:
- مدربين و10 لاعبين من فريق اتحاد تبسة..
- مدربين و5 لاعبين من فريق وفاق تبسة.
- مدرب و5 لاعبين من فريق اتحاد الحوچجات.

الأدوات المستعملة في البحث

الاستبيان

- قدم الاستبيان على شكل محورين للاعبين وكذا محورين للمدربين، حيث شمل المحور الأول الفرضية الجزئية الأولى " فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) بسبب جائحة كورونا تسببت في تراجع لياقة اللاعبين". وشمل المحور الثاني الفرضية الجزئية الثانية " فترة الحجر الصحي (فترة التوقف) اثرت سلباً على أداء اللاعبين".
- حيث تضمن الاستبيان الموجه للمدربين على 11 سؤال في المحور الأول و10 أسئلة في المحور الثاني.
- وتضمن الاستبيان الموجه للاعبين على 9 أسئلة في المحور الأول و9 أسئلة في المحور الثاني.

صدق الأداة

- الصدق الظاهري: ظاهرياً يتماشى استبيان الدراسة مع المحاور الموجهة للاعبين وكذا المدربين.
- صدق المحكمين: تم عرض الاستبيان على أساتذة جامعيين لتصحيح أسئلة المحاور.
- الصدق الذاتي للأداة: (الاستبيان الموجه للمدربين) معامل الثبات يساوي 0.753
- بلغ معامل الصدق الذاتي = 0.867
- الصدق الذاتي للأداة: (الاستبيان الموجه للاعبين) معامل الثبات يساوي 0.689

حيث 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.

2. الطريقة والإجراءات

الدراسة الاستطلاعية

تم خلال هذه المرحلة زيارة المكتبة والاطلاع فيها على المذكرات التي لها علاقة بموضوع الدراسة وتصفح بعض الكتب الموجودة في المكتبة وكذلك الكتب الإلكترونية، كما قمنا بتصفح العديد من المواقع الإلكترونية قصد الاطلاع والبحث فيها عن الدراسات السابقة أو المشابهة للموضوع، حيث تمكنا من حصر عدد كبير من المذكرات والكتب والمقالات والأدبيات سواء التي تتعلق بالمتغير المستقل وهو جائحة كورونا، أو بالمتغير التابع وهو اللياقة والأداء.

المنهج المتبع

إن المنهج الذي اتبعناه في دراستنا هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر أن الدراسة الوقائع المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (رشوان، 2003، ص66)

أسلوب التحليل الإحصائي

- تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:
المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل T، المعادلة الثلاثية، تحديد الاتجاهات. وذلك باستعمال برنامج حساب الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Spss version 20.

3. النتائج

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع لياقة الرياضيين بشكل كبير الخاصة باللاعبين والمدربين.

تحليل نتائج المحور الأول الخاص باللاعبين

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول رقم 01 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، إجمالا وبشكل عام يمكن القول أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا 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.

ومن مضامين العبارات السابقة، وبالضبط من خلال إجابات عينة الدراسة يتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا ما في تراجع لياقة الرياضيين، حيث نجد أن فترة التوقف المفروض كانت سببا فعليا في تراجع لياقة اللاعبين، كما أنه كان هناك اتصال بين اللاعبين ومدربهم أثناء

- بلغ معامل الصدق الذاتي = 0.830

ثبات الاداة

الأداة الأولى: (الإستبيان الموجه للمدربين)

بلغ معامل الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ للإستبيان الموجه: Alpha de Cronbach = 0.669

Cronbach's Alpha	N of Items
0.712	05

الأداة الثانية: (الإستبيان الموجه للاعبين)

بلغ معامل الثبات بإستخدام ألفا كرونباخ للإستبيان الموجه: Alpha de Cronbach = 0.669

Cronbach's Alpha	N of Items
0.698	20

مجالات البحث

المجال المكاني

- اجري البحث الميداني في كل من:
- المركب الرياضي 4 مارس 1954 بتسبة
- ملعب الشهيد احمد بسلطانجي- تبسة
- الملعب الرياضي لبلدية الحويجبات.

المجال الزمني

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 في الفترة الممتدة من 20 أفريل 2022 إلى 30 ماي 2022.

التوقف، كما كان هناك من اللاعبين من قام بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، وهناك منهم من لم يقيم بتطبيق برنامج رياضي خاص بتمارين اللياقة خلال فترة التوقف، كما أننا نجد أن اللاعبين قد شعروا 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 من وجهة نظر اللاعبين.

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

رقم العبارة	التكرار والنسب المئوية	المقياس			الانحراف المعياري	الاتجاه
		موافق	محايد	غير موافق		
1	التكرار النسبة	17	02	01	2.8	موافق
2	التكرار النسبة	10	03	05	0.933	محايد
3	التكرار النسبة	10	00	10	1.026	محايد
4	التكرار النسبة	16	02	02	0.657	موافق
5	التكرار النسبة	10	02	08	0.968	محايد
6	التكرار النسبة	16	03	01	0.550	موافق
7	التكرار النسبة	16	00	04	0.821	موافق
8	التكرار النسبة	11	03	06	0.910	محايد
9	التكرار النسبة	10	05	05	0.851	محايد
إجمالي المحور		50	25	25	2.4	موافق
درجة الحرية		19				
قيمة معامل T		10.927				
القرار		توجد دلالة				

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.

ومن مضامين العبارات السابقة، وبالضبط من خلال إجابات عينة الدراسة يتضح لنا أن فترة الحجر

تحليل نتائج المحور الأول الخاص بالمدرسين

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول رقم 02 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 أيضاً أن أغلب نتائج المتوسطات الحسابية

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 تتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا ما في تراجع لياقة الرياضيين من وجهة نظر المدربين، إجمالا وبشكل عام تتضح صحة الفرضية الجزئية الأولى التالية:

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

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 اننا نجد أن اللاعبين قد التزموا بالنصائح التي تم تقديمها من قبل المدربين باتباع 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 بإجراء 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

الجدول رقم(02): تحليل آراء العينة تجاه المحور الأول الخاصة بالمدربين

رقم العبارة	التكرار والنسب المئوية	المقياس			الانحراف المعياري	الاتجاه
		موافق	محايد	غير موافق		
1	التكرار النسبة	05 100	00 00	00 00	0.000	موافق
2	التكرار النسبة	00 00	04 80	01 20	0.447	محايد
3	التكرار النسبة	01 20	01 20	03 60	0.894	محايد
4	التكرار النسبة	05 100	00 00	00 00	0.000	موافق
5	التكرار النسبة	04 80	00 00	01 20	0.894	موافق
6	التكرار النسبة	04 80	00 00	01 20	0.894	موافق
7	التكرار النسبة	04 80	01 20	00 00	0.447	موافق
8	التكرار النسبة	02 40	03 60	00 00	0.548	موافق
9	التكرار النسبة	05 100	00 00	00 00	0.000	موافق
10	التكرار النسبة	04 80	01 20	00 00	0.447	موافق
11	التكرار النسبة	05 100	00 00	00 00	0.000	موافق
إجمالي المحور		2.60			0.103	موافق
درجة الحرية		4				
قيمة معامل T		8.629				
القرار		توجد دلالة				

تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين بشكل كبير الخاصة باللاعبين والمدربين .

تحليل نتائج المحور الثاني الخاص باللاعبين

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول رقم 03 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 أيضاً أن أغلب نتائج المتوسطات الحسابية للعبارات اتجهت نحو الموافقة، إجمالاً 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،

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 اثناء 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 الى أن اللاعبين قد شعروا بتراجع كبير في أداءهم الرياضي بعد عودتهم الى التدريبات، وهذا ما أدى بهم الى القيام بأعمال فردية زيادة على حصصهم التدريبية مع الفريق من اجل تحسين مستواهم الرياضي، وهو الامر الذي دفع اللاعبين الى اللجوء الى القاعات الرياضية والتدريبات المكثفة من اجل 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 ان اللاعبين قد تأثر مردودهم مع فرقهم بعد عودتهم وذلك بسبب فترة التوقف، ولكن نجد ان اللاعبين قد تمكنوا من العودة نوعاً ما الى مستوى أداءهم السابق قبل فترة التوقف.

ومنه يتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت في تراجع أداء الرياضيين من وجهة نظر اللاعبين.

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

رقم العبارة	التكرار والنسب المئوية	المقياس			الانحراف المعياري	الانتاج
		موافق	محايد	غير موافق		
1	التكرار النسبة	18 90	01 05	01 05	2.85	0.489 موافق
2	التكرار النسبة	14 70	00 00	06 30	2.40	0.940 موافق
3	التكرار النسبة	17 85	01 05	02 10	2.75	0.639 موافق
4	التكرار النسبة	12 60	03 15	05 25	2.35	0.875 موافق
5	التكرار النسبة	12 60	01 05	07 35	2.25	0.967 محايد
6	التكرار النسبة	13 65	03 15	04 20	2.45	0.826 موافق
7	التكرار النسبة	13 65	03 15	04 20	2.45	0.826 موافق
8	التكرار النسبة	13 64	02 10	05 25	2.40	0.883 موافق
9	التكرار النسبة	11 55	03 15	06 30	2.25	0.910 محايد
إجمالي المحور						
					2.46	0.308
		درجة الحرية			19	
		قيمة معامل T			7.810	
		القرار			توجد دلالة	

تحليل نتائج المحور الثاني الخاص بالمدرسين

من خلال البيانات الإحصائية المتحصل عليها في الجدول رقم 04 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، إجمالا وبشكل عام يمكن القول أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا 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.

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 بإجراء اختبارات بدنية بعد عودة التدريبات الى 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

ومنه تتضح لنا أن فترة الحجر الصحي المفروض تسببت نوعا ما في تراجع أداء الرياضيين من وجهة نظر المدربين.

إجمالا وبشكل عام تتضح صحة الفرضية الجزئية الثانية:

فترة الحجر الصحي المفروض أثرت بشكل فعلى فى تراجع أداء الرياضيين.

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

استنتاجات الدراسة

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 نوعا 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 لقلّة 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. خاتمة

استنادا على النتائج المتوصل إليها، نستنتج أن هناك تباين في تأثير الحجر الصحي المفروض (فترة التوقف على لياقة وأداء اللاعبين، فقد تفاوتت 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، إجمالا يمكن القول أن جائحة كورونا أثرت سلبا على مستوى الأداء الرياضي وذلك من خلال الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب الحجر المنزلي الذي فرضته الجائحة، إضافة إلى عدم تطبيق البرنامج المنزلي الفردي من طرف اللاعبين، ومن هنا نصل إلى التفكير في أساليب لتأكيد تطبيق الرياضيين البرامج تدريبية في حال تكررت مثل هذه الظروف، حيث تظهر أهمية وسائل تكنولوجيا الاتصال والتي ستلعب دورا كبيرا في استمرارية التدريب الرياضي الجاد والحازم للاعبين الذين سيقفون تحت مراقبة الطاقم الفني مباشرة ولو إلكترونيا، غير أن عامل الأداء يبقى من

أهم مشكلات الحبر 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.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

- مصطفى فهمي (1985). علم النفس التربوي، دار الفكر، القاهرة.
 رشيد فرحات وآخرون. (2000). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار الطير، عمان.
 توفيق قعقاع. (2022). مكانة ودور الاعداد النفسي في الرفع من مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد، مجلة جودة الخدمة العمومية، المجلد 05، العدد 2 جامعة المسيلة.
 حسين عبد الحميد رشوان. (2003). مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر.
 محمد علي محمد. (1986). علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر.
 Delandesheever. (1976). introduction a la recherche éducation EDA collin

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

حشاني، ر. حمداوي، س. (2023). تأثير الحبر الصحي المفروض (فترة التوقف) على لياقة وأداء الرياضيين . مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع ، المجلد 06 (02)، 37-47.