



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>



انعكاسات جائحة كورونا على التحضير البدني للاعبين كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي

The repercussions of the Corona pandemic on the physical preparation of football players during the quarantine period

عبد القادر بوخالفة^(أ)، علاء الدين عرار^(ب)، هيثم عباس^(ج)

(أ، ب، ج) جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة، الجزائر.

تاريخ القبول: 2023/08/20

تاريخ المراجعة: 2023/08/18

تاريخ الاستقبال: 2023/08/13

الملخص

يهدف البحث إلى تسليط الضوء على التحضير البدني للاعبين كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا. وتمثلت مشكلة البحث في إبراز واقع التحضير البدني خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا، حيث أجريت الدراسة على 40 لاعبا في كرة القدم، باعتماد استمارة استبيان كأداة للدراسة والتي وجهت إلى اللاعبين بصفتهم الأقرب إلى المدرب، وتوصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- يعتبر التحضير البدني ركيزة أساسية في بناء اللياقة البدنية وهو عملية مستمرة.
- خلال جائحة كورونا استمرت عملية التحضير البدني بطرق مقننة ومختلفة باعتبار الظروف الصحية الاستثنائية
- يعتبر التحضير البدني مهما في عملية بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وحتى في الحفاظ عليها.

Abstract

The research aims to shed light on the physical preparation of football players during the quarantine period due to the Corona pandemic. The problem of the research was to highlight the reality of physical preparation during the quarantine period due to the Corona pandemic, as the study was conducted on 40 football players, by adopting a questionnaire form as a tool for the study, which was directed to the players in their capacity as closest to the coach, and we reached the following conclusions:

- Physical preparation is an essential pillar in building physical fitness, and it is a continuous process until
- During the Corona pandemic, the process of physical preparation continued in legal and different ways, given the exceptional health conditions
- Physical preparation is important in the process of building, developing and even maintaining the elements of physical fitness.

الكلمات المفتاحية

التحضير البدني؛
كرة القدم؛
الحجر الصحي؛
جائحة كورونا.

Keywords

Physical
Preparation ;
football ;
quarantine ;
Corona
pandemic.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: abdelkaderboukhalifa24@gmail.com (ع. بوخالفة)

1. مقدمة

يعد الإعداد البدني عامل أساسي في تطوير القدرات أو الصفات البدنية كاملة لدى اللاعبين، وهذه القدرات يمكن إدراجها تحت عبارة التحضير البدني (علاوي، 1990، ص147)، وهو أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة (نويوة، حزحازي، بعوش، 2020، ص7)، ولكي يحقق لاعبوا كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في المباريات يجب أن يتم إعدادهم إعدادا متكاملًا من كافة النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية والذهنية في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم.

أن فترة التحضير البدني هي فترة البناء والتأسيس لمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية، حيث تهدف إلى الإعداد العام والخاص، الإعداد العام يهدف إلى تطوير القدرات العامة للاعب (السرعة، القوة، التحمل، المرونة....الخ). بينما الإعداد الخاص يهدف إلى تطوير القدرات الخاصة بالرياضة مثل كرة القدم. (السديري، 2008، ص05).

إن جائحة كورونا قد غيرت حياة الناس اليومية، بما في ذلك الرزنامة الرياضية العالمية والوطنية فخلال فترة الحجر الصحي يتعذر على الرياضيين بما فيهم اللاعبين الوصول إلى مرافق التدريب بل في أغلب الأحيان يستحيل عليهم حتى مغادرة أماكن إقامتهم، كما تم حظر أي ممارسة رياضية بسبب الإجراءات الوقائية وخوفا من انتشار العدوى بفيروس كورونا مما توجب على الأندية الرياضية والمدربين إيجاد طرق بديلة عن الإعداد البدني في مراكز الأندية والفرق.

لقد سعت الأندية والفرق خلال جائحة كوفيد 19 إلى الحفاظ على لياقة لاعبيها عبر تدريبات منزلية خلال فترة الحجر الصحي حيث وضعت العديد من الفرق برامج تدريبية منزلية للاعبين من أجل إعدادهم والمحافظة على لياقتهم البدنية. ويهدف البحث إلى الوقوف على واقع التحضير البدني للاعب كرة القدم في ولاية تبسة بعد

توقف اللاعبين عن التدريب والمنافسات بسبب انتشار جائحة كوفيد19.

أصبح التحضير البدني إحدى الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتهما ومراحلها المختلفة، لأن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثا وخاصة منذ عام 1970 ناتج من الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين، وهي وإن لم تكن عنصرا جديدا، بل في مرحلة من مراحل كرة القدم. كانت تعتمد كرة القدم على اللياقة البدنية أكثر من المهارية أو الخططية، حيث لم يظهر التكتيك إلا في حقبة من حقبة تاريخ كرة القدم، إلا أنها الآن أصبحت أكثر وجوبًا بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة ويعتبر التحضير البدني للاعب في كرة القدم إحدى الركائز الأساسية، التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة وهو العملية التطبيقية لرفع حالة التدريب للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المدروسة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم، لأن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو من دونها، لتحقيق التفوق على منافسه، ومن هنا فإن التحضير البدني يشغل حيزا زمنيا في برامج إعداد وتدريب لاعبي كرة القدم؛ ولذلك يؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء البدني والمهاري والخططي والذهني والنفسي، ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في كرة القدم ويعرفه " لمجد محمد " بأنه التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية كالقوة والتحمل والرشاقة والمرونة.... الخ (علاوي، 1990، ص80).

إلا أنه في شهر مارس من عام 2019 ظهرت جائحة كوفيد19 والتي انتشرت في جميع أنحاء العالم كافة والجزائر خاصة والتي تعيش كغيرها

موضوعاً جديداً إضافة إلى ذلك تسليط الضوء على الخطط الميدانية التي وضعتها الفرق والمدربين للإبقاء على تواصلهم باللاعبين واستمرار تدريباتهم في ظل التوقف عن التدريب والمنافسات والفعاليات الرياضية كما أنه يعد مرجعاً للباحثين في هذا المجال كما يعتبر إضافة علمية إلى المكتبة والمعهد وطلبة التربية البدنية والرياضية.

كما يهدف البحث إلى:

- التعرف على العلاقة بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي.
- التعرف على العلاقة بين اللاعبين والمدربين في فترة الحجر الصحي.
- التعرف على واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي.

المصطلحات الإجرائية للبحث

التحضير البدني

اصطلاحاً: هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسيولوجية، ويُشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية. (مفهوم الإعداد البدني /

<https://mawdoo3.com>)

إجرائياً: هو كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارى و الخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات لعبة كرة القدم ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة و رشاقة.

كرة القدم

اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً تلعب بكرة

من الدول حالة من المرض والوباء نتيجة انتشار فيروس معدي سمي بفيروس كورونا (covid-19) إذ يعتبر من الفيروسات شديدة العدوى التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية. (بومدين، زينب، 2020، ص66)

وهذا ما يجعله خطيراً على حياة الأفراد بسبب سرعة انتشاره مما استدعى الدولة الجزائرية اتخاذ إجراءات وقائية لكبح انتشار هذه الجائحة ومن بين هذه الإجراءات فرض حجر صحي وتوقيف جميع النشاطات باختلاف أشكالها خاصة الرياضية وهذا ما أدى إلى توقف اللاعبين والفرق عن التدريب وخوض المنافسات والفعاليات الرياضية مما استدعى من المدربين والفرق إلى اتخاذ خطط بديلة كبرامج تحضير بدني منزلي وغيرها، ومن هنا تكمن مشكلة بحثنا في معرفة واقع التحضير البدني للاعبين كرة القدم في ظل الحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19. وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: ما هو واقع التحضير البدني خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19؟ ومن المعطيات السابقة نخلص إلى طرح التساؤلات التالية:

كيف هي علاقة اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي ؟

كيف هي العلاقة بين المدربين واللاعبين في فترة الحجر الصحي ؟

كيف هو واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي ؟

2. الطريقة والإجراءات

تكمن الأهمية العلمية في بحثنا في تسليط الضوء على العلاقة القائمة بين لاعبي كرة القدم والمدربين وكذا النادي في فترة الحجر المنزلي إضافة إلى ذلك تسليط الضوء على واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر المنزلي ودراسة المستوى البدني للاعبين.

أما الأهمية العملية فتكمن في تسليط الضوء على الآثار العملية لجائحة كورونا باعتبارها

في فترة حضانة المرض . ويمكن تطبيق الحجر الصحي على الفرد أو بالنسبة لمجموعة من الأفراد ضمن عدة مستويات، وعادة ما تنطوي على تقييد حركة الأفراد داخل المنزل ، أو في منشأة معينة ، وقد يكون الحجر الصحي طوعيا أو إلزاميا . وأثناء الحجر الصحي يجب مراقبة جميع الأفراد تجنباً لحدوث أية أعراض، ويعد العزل الصحي الأكثر نجاحاً في منع تفشي الأمراض ، حيث يؤدي للكشف عن الحالات سريعاً . ويمكن أن يؤدي الحجر الصحي في المنزل دوراً مهماً في منع انتشار الأمراض المعدية.(السيد، 2020، ص10)

إجرائياً: هي فترة زمنية يتم فيها تقييد حركة الأشخاص ومنعهم من التجوال، فرضته الحكومة الجزائرية كإجراء وقائي لكبح انتشار فيروس كورونا وهو أحد أنجع الطرق الوقائية ضد جائحة كوفيد19.

جائحة كورونا

اصطلاحاً: هي مرض معدي يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبلاً اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019.(منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4)، (حجاب، 2023، ص 61)

إجرائياً: هو فيروس جديد ينتمي إلى عائلة الفيروسات التاجية (كورونا) وقد تمت تسميته من قبل منظمة الصحة العالمية بـ (COVID 19) وظهر في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر من عام 2019 لينتقل إلى جميع أرجاء العالم.

صعوبات البحث

- نقص الدراسات التي تناولت موضوع دراستنا.
- النقص الكبير للكتب على مستوى الجامعة مما أعاق بحثنا على العناصر التي تخدم الموضوع.
- صعوبات التنقل إلى الأندية الرياضية التي تعتبر بعيدة عن مكان الإقامة.
- صعوبة التواصل مع الفرق واللاعبين بسبب إغلاق مقراتهم بسبب جائحة كوفيد19.
- صعوبة العثور على الدراسات السابقة باعتباره موضوعاً جديداً.

مُكوّرة. يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من مائتي دولة حول العالم، تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بكل الكرة داخل المرمى. الحارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم أو تمرير الكرة ويمكنهم أيضاً استخدام رأسهم لضرب الكرة. وُضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1863. يترأس لعبة كرة القدم دولياً الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا). تُنظّم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً. وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها.

[https://lakhasly.com/en/view-\(summary/tgXwkbC71G](https://lakhasly.com/en/view-(summary/tgXwkbC71G)

وتعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم وهي كذلك في جذب انتباه معظم الجمهور الرياضي (عوض، عثمان، عبد الرحمن، 2020، ص62).

إجرائياً: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 د، وفترة راحة مدتها 15 د وإذا انتهت بالتعادل "في حالة مقابلة الكأس." فيكون هنالك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

الحجر الصحي

اصطلاحاً: يعنى تقييد حركة الأشخاص الذين يُفترض أنهم تعرضوا للإصابة بمرض معدي، ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى ، أو لأنهم لا يزالون

الإجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، فالدراسة الاستطلاعية هي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة. أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها باحث من قبل أو لا تتوافر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها و أبعادها و هي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما يساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. و هذا النوع من البحوث هو أكثرها مشقة بالنسبة للباحث لما يتطلبه من قدرات عقلية و مهارات استطلاعية.

وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع استمارة استبيان على اللاعبين أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى اللاعبين ، وهذه بعض الأسئلة:

هل لديك تواصل مع إدارة ناديك خلال فترة الحجر الصحي ؟

هل يتتبع ناديك حالتك الصحية بخصوص جائحة كوفيد 19 خلال فترة الحجر الصحي ؟

كيف تتوقع أن يكون المستوى التحضير البدني للاعبين بعد استئناف الدوري ؟

المنهج المستخدم

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " واقع التحضير البدني للاعبين كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب

جائحة كوفيد19". فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي.

و المنهج الوصفي هو: "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (عبد المؤمن، 2008، ص287). كما يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره. (عليان، غنيم، 2000، ص43)

عينة البحث

يمكن تعريف العينة (sample) بأنها نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث تكون مماثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات. (قنديلجي، 1999، ص137)

ونظراً لطبيعة الدراسة وتطلعنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، وبالطريقة القصصية قمنا باختيار عينتنا المتمثلة في لاعبي فريقي "النجم الرياضي فورفوس بئر العاتر والجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم" ولاية تبسة، حيث قمنا بتوزيع 40 استمارة إستبيان على اللاعبين من فئة الأكابر.

مجالات البحث

- المجال البشري: تم توزيع الاستبيان على عينة من اللاعبين لفريقي النجم الرياضي فورفوس بئر العاتر و الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم.
- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الميدانية على فريقين من فرق ولاية تبسة.
- المجال الزمني: انطلقت هذه الدراسة في بداية شهر فيفري 2021 إلى غاية أواخر شهر ماي.

ضبط متغيرات الدراسة

المتغير المستقل

هو ذلك المتغير الذي يتوقع أن يفسر التغير الحاصل في المتغير التابع فهو المتغير التفسيري بمعنى أن المتغير المستقل هو المتغير الذي يفترض أنه يؤدي إلى التغيرات في قيم المتغير التابع. (عبد المؤمن، 2008، ص171). والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو: جائحة كوفيد19.

المتغير التابع

ويقصد به الأداء أو أنواع السلوك المنبغي دراستها أو قياسها، أو يتوقف حدوث هذه المتغيرات على متغيرات أخرى تعد مسئولة عن حدوثها والذي أطلقنا عليه بالمتغير المستقل، والمتغير التابع يتغير بتغير المتغير المستقل، أي أنه ينعكس عليه آثار ما يحدث من تغير في المتغير المستقل. (عبد المؤمن، 2008، ص172). والمتغير التابع في هذه الدراسة هو: واقع التحضير البدني.

أدوات البحث

لقد تم إعداد استمارة استبيان للاعبين و احتوت على ثلاث محاور وكل محور مكون من 05 أسئلة. والاستبيان هو مجموعة أسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عليها وتعد هذه الأسئلة بشكل واضح بحيث لا تحتاج إلى شرح إضافي وتجمع معا في شكل استمارة. (عبد المؤمن، 2008، ص206). ويمكن تصنيف أسئلة الاستبيان إلى:

- الاستبيان المغلق: والذي تكون أسئلته محددة الإجابات، كأن يكون الجواب بنعم أو لا، قليلا أو كثيرا.
- الاستبيان المفتوح: وتكون أسئلته غير محددة الإجابات، أي أن الإجابة متروكة بشكل مفتوح ومرن لإبداء الرأي.
- الاستبيان المغلق المفتوح: وهذا النوع من الاستبيان تحتاج بعض أسئلته إلى إجابات محددة، والبعض الآخر إلى إجابات غير محددة. (قنديلجي، 1999، ص159-160)

الأسئلة المغلقة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار احدها أو أكثر الأسئلة المفتوحة: وفي هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقة ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً. الأسئلة المغلقة المفتوحة: وفي هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالاً مغلقاً، أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيّد المبحوث باختيار الإجابة، ثم يتبعه بسؤال مفتوح يطلب فيه من المبحوث توضيح أسباب اختياره للإجابة المعينة. ص91. (عليان، غنيم، 2000، ص91)

الأسس العلمية لأدوات البحث

صدق الاستمارة

ويقصد بصدق الاستمارة مدى صلاحيتها لقياس نفس السلوك أو الاتجاه الذي صممت لأجله، أي أن الاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس ما وضع الاختبار من أجله. (عيشور وآخرون، 2017، ص261). ومن أجل اختبار صدق استمارة الاستبيان استخدمنا صدق المحكمين وقمنا بعرضها على مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة لإبداء رأيهم حول الأسئلة المدرجة في الاستبيان ومدى ملائمتها لموضوع البحث، وبعد هذه الخطوة قمنا بحذف بعض الأسئلة وتغيير صياغة البعض الآخر.

ثبات الاستمارة

يقصد بثبات المقياس "دقته واتساقه فيما يقيسه من معلومات عن سلوك واتجاهات المستقي. (عيشور وآخرون، 2017، ص263). ولقياس معامل ثبات الاستمارة استخدمنا طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاستبيان على 12 لاعبا من المجتمع الأصلي للدراسة ثم تمت إعادة تطبيق الاستبيان على نفس العينة بفارق زمني قدره 12 يوما وكانت الإجابات ثابتة و الجدول رقم 01 يبين معامل الثبات.

النتائج

المحور الأول: علاقة اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي.

توصلنا إلى أن 17٪ من اللاعبين نادرا ما يتواصلون مع ناديتهم، بينما 28٪ منهم قليلا ما يتواصلون مع ناديتهم، بينما 55٪ منهم لديهم علاقة اتصال قوية مع ناديتهم. كما وجدنا أن نسبة 20٪ من اللاعبين لديهم تواصل مباشر مع ناديتهم، بينما 30٪ منهم يتواصلون مع ناديتهم عن طريق الهاتف، بينما 42٪ منهم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع ناديتهم، أما 8٪ منهم فليس لهم أي اتصال بناديتهم خلال فترة الحجر الصحي.

كما وجدنا أن 67٪ من اللاعبين أجابوا بأن النادي كان يتتبع حالتهم الصحية خلال فترة الحجر الصحي، بينما 33٪ منهم أجابوا بأن ناديتهم لم يتتبع حالتهم الصحية. كما وجدنا أن 70٪ من اللاعبين أجابوا بأن النادي يتتبع مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي، بينما 30٪ منهم أجابوا بعدم تتبع ناديتهم لمستوياتهم البدنية في فترة الحجر الصحي. و أن 65٪ من اللاعبين أجابوا بأن ناديتهم كان يتتبع ويراقب تحضيراتهم البدنية، بينما 35٪ منهم لم يقيم النادي بتتبع ومراقبة مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

المحور الثاني: علاقة المدربين باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي

توصلنا إلى أن نسبة 20٪ يرون أن اهتمام المدرب بهم كبير، بينما 52٪ يرون أن اهتمام المدرب بهم كان متوسطا، أما 15٪ يرون أن اهتمام المدرب بهم كان ضعيفا، وما نسبته 13٪ يرون أنه لا يوجد اهتمام بهم من طرف المدرب خلال فترة الحجر الصحي.

من خلال النتائج كذلك وجدنا أن 72٪ من اللاعبين يرون أن مدربيهم كان يحفزهم ويدعمهم خلال فترة الحجر الصحي، بينما 28٪ منهم يعتبرون أن المدرب لم يحفزهم ولم يدعمهم. وأن 67٪ من

الجدول رقم (01) : حساب معاملات الثبات والصدق لأبعاد الاستبيان الموجه للاعبين

الأبعاد	الثبات	الصدق
المحور الأول	0.86	0.92
المحور الثاني	0.88	0.93
المحور الثالث	0.92	0.95

ومن خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن أبعاد الاستبيان قد اتسم بمعامل ثبات مرتفع بلغ (0.88) عند الدرجة الكلية، مما يدعوا إلى الثقة في اتساق الاستجابات داخل كل بعد من أبعاد الاستبيان وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية. وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول تسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

موضوعية الاستمارة

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج و يعرفها محمد حسن علاوي هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز وقد حرص الطالبان على اجتناب التحيز اذ لا مصلحة لهم فيه بالإضافة إلى أن الأداة المستعملة في بحثنا كانت سهلة و واضحة زيادة على ذلك قام الطالبان بإعطاء نظرة للاعبين (بشارف، فقيه، 2018، ص92). واعتمدنا أيضا على صدق الاتساق الداخلي للأداة كما هو مبين في الجدول رقم (01).

الوسائل الإحصائية المستعملة

الغرض منها الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

- النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

وأن نسبة 10٪ من اللاعبين يرون أن المستوى البدني للاعبين سيكون ضعيفا في حال استئناف الدوري، بينما 33٪ منهم يرون أن المستوى البدني للاعبين سيكون متوسطا، بينما 57٪ منهم يرون أن المستوى التدريبي للاعبين سيكون جيدا في حال استئناف الدوري.

3. المناقشة

الفرضية الأولى: هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي. من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان والمتعلقة بالفرضية الأولى التي نصت على انه توجد علاقة تواصل بين اللاعبين وناديهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى انه هناك علاقة تواصل بين اللاعبين وناديهم وهو ما يتوافق مع الدراسة المشابهة لـ "سعيد محمد عبد الجليل وآخرون" والتي تناولت موضوع المستوى البدني للحكام الجهويين في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا حيث جاءت نتائج الدراسة إلى انه كانت هناك علاقة تواصل بين الحكام والرابطة خلال فترة الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا. وعليه فإن هذه العلاقة التواصلية في هذه الفترة تعتبر مهمة للاعبين من خلال متابعتهم ومتابعة أوضاعهم الصحية ومستوياتهم وتحضيراتهم البدنية.

الفرضية الثانية: هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصت على انه توجد علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى انه توجد هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين خلال فترة الحجر الصحي، وهو ما يتوافق مع دراسة "سعيد محمد عبد الجليل وآخرون" والتي تناولت موضوع المستوى البدني للحكام الجهويين في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا حيث جاءت نتائج الدراسة إلى انه كانت هناك علاقة تواصل بين

اللاعبين قد قام مدربهم بتصميم برنامج تحضير بدني منزلي خلال فترة الحجر الصحي لهم، بينما 33٪ منهم لم يقيم المدرب بتصميم برنامج تحضير بدني أو لم يتحصلوا على برنامج تحضير بدني منزلي من طرف مدربهم.

كما وجدنا أن 67٪ من اللاعبين يرون أن المدرب كان مهتما بالتحضير البدني المنزلي خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19، بينما 33٪ يرون أن المدرب لم يهتم بتحضيراتهم البدنية. وأن 67٪ من اللاعبين يرون أن مدربهم كان يهتم ويراقب مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19، بينما 33٪ يرون أن المدرب لا يهتم ولا يراقب مستوياتهم البدنية

المحور الثالث: واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي

توصلنا من خلال الدراسة إلى أن نسبة 67٪ من اللاعبين قد قاموا بتخطيط برنامج تدريبي، خاص بهم بينما 33٪ منهم لم يعملوا على تخطيط برنامج تدريبي خاص بهم خلال فترة الحجر الصحي.

كما أن 67٪ من اللاعبين اعتمدوا على مدربيهم في تخطيطهم لبرامج تحضيراتهم البدنية، بينما 33٪ منهم لم يعتمدوا على مدربيهم في تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية. كما أن 07٪ من اللاعبين قد استعانوا بالخبرة الشخصية في تخطيط في تخطيط برامجهم البدنية، بينما 15٪ منهم استعانوا ببرامج سابقة، و05٪ منهم استعانوا بأصدقاء في تخطيط برامج تحضيرهم البدني، أما 66٪ منهم فقد استعانوا بمدربيهم في عملية تخطيط برامج تحضيرهم البدنية، بينما 08٪ من اللاعبين اختاروا شيء آخر كالاستعانة ببرامج تحضير بدني منزلي من شبكة الانترنت وتطبيقات على الهواتف الذكية في تحضيراتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

كما أن اللاعبين قد ركزوا على صفتي التحمل والقوة بنسبة 28٪ بينما كان تركيزهم على السرعة بنسبة 11٪ والرشاقة ب11٪ والمرونة ب14٪ بما يتناسب مع التدريبات المنزلية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا.

المراجع

بشارف عبد القادر، فقيه سيد احمد، د.س، 2018، تقييم المدى الحركي العضلي لدى لاعبي كرة القدم (u20) وعلاقتها بالعمر التدريبي ومركز اللعب، جامعة مستغانم

حجاب عصام، (2023)، النشاط البدني الرياضي المدرسي في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) - الواقع والاستراتيجيات المتبعة، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد 06، العدد 01، ص 60-66.

حنان سعيد السيد، (2020)، الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة أعراض الوباء النفسي الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كوفيد19 كورونا، مجلة بحوث كلية الآداب، ص 01-23.

دليل منظمة الصحة العالمية، فيروس كورونا المستجد، أسئلة وإجابات عن مرض كورونا المستجد

ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.

سنوسي بومدين، جلولي زينب، (2020)، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02، ص 65-80

عامر إبراهيم قنديلجي، (1999)، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1، عمان، دار اليازوري العلمية.

علي معمر عبد المؤمن، (2008)، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية (الأساسيات والتقنيات والأساليب)، ط1، ليبيا، جامعة 7 أكتوبر إدارة المطبوعات والنشر.

عوض يس احمد محمود، عثمان اسماعيل اندلي، عبد الرحمن محمد احمد، (2020)، دور الاعلام في الضغط النفسي على حكام كرة القدم بالسودان، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد 03، العدد 01، ص 61-68.

لمجد محمد السديري، (2009)، علم التدريب الرياضي، دون ط، المملكة العربية السعودية.

محمد حسن علاوي، (1990)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط11، مصر، دار المعارف.

نادية عيشور وآخرون، (2017)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، قسنطينة، الجزائر، مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.

نويوة عمار، حزازي كمال، بعوش خالد، (2020)، الاعداد في كرة القدم، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد 03، العدد 01، ص 06-11.

(مفهوم_الإعداد_البدني/ <https://mawdoo3.com>)

<https://lakhasly.com/en/view-summary/tgXwkbC71G>

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

بوخالفة، ع. وآخرون. (2023). انعكاسات جائحة كورونا على التحضير البدني للاعبي كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 6 (2)، 59-67.

الحكام ومحضريهم البدنيين، وتعتبر هذه العلاقة الاتصالية بين اللاعبين والمدربين مهمة من خلال متابعتهم ومتابعة مستوياتهم وتحضيراتهم البدنية ودعمهم وتحفيزهم وتخطيط برامج تدريباتهم المنزلية.

الفرضية الثالثة: التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي جيد وایجابي.

من خلال نتائج الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصت على أن التحضير البدني جيد وایجابي خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى أن اللاعبين لم يتوقفوا عن تحضيراتهم وتدريباتهم البدنية وقد خططوا برامج تحضير بدني واستمروا في عملية التحضير البدني ومحاولة الحفاظ على لياقتهم البدنية باستخدام برامج تدريب منزلية تم تخطيطها بمساعدة مدربيهم وأنديتم.

4. خاتمة

تمكنا من خلال هذا الفصل من تسليط الضوء على الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تعتبر طريقا للوصول إلى نتائج يمكن الأخذ بها، اعتمادا على النتائج المستخلصة من الاستبيان الخاص الموجه للاعبين إلى تسليط الضوء على واقع التحضير البدني للاعبين كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19. لذا نوصي الفرق واللاعبين بالاستمرار في التحضير البدني بالبرامج التدريبية المنزلية واعتمادها كطريقة جديدة للمحافظة على اللياقة البدنية وتطويرها باعتبار أن التحضير البدني عملية مستمرة ومتواصلة. كما نوصي بتعزيز التواصل بين الفرق والمدربين واللاعبين بتعزيز التواصل فيما بينهم وتطوير طرق تواصلهم واستخدام التكنولوجيا والإمكانيات اللازمة ماديا ومعنويا.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح