

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

## مدى تكيف لاعبي كرة القدم مع الوضعية الوبائية في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة

بحث وصفي أجري على مدربي ولاعبي أندية كرة القدم بولاية غيليزان

تحت إشراف:

• أ.د/ كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطالبان:

■ خالد تواتي

■ بن هني شريف

السنة الجامعية: 2020-2021

## إهداء

الحمد لله الذي سلم لذوي الألباب وانزل عليهم الكتاب مبين للخطأ والصواب واحده حمدا من يعلم انه مسبب الأسباب واشهد أن محمدا عبده ورسوله. يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي ادفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة بمدي إلى الحزن الدافئ، والقلب الحي إلى العين التي قاطعوه النوم للسهر على راحتي إلى من أدفأني بضمها أغمرتني بخنانها، إلى التي لا مثيل ولا خلف لها.

إلى الاسم الذي ينفي حقيقة نباتي أمي العزيزة

إلى ولدي العزيزين "أحمد" و "أنس" وإلى زوجتي العزيزة

إليك من كان لي منبع الثقة والصبر وحسن الخلق أبي الكريم رحمه الله

إلى من أتمنى لهم السعادة إلى جميع الأساتذة والمعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي إلى من كل أطلع على هذا العمل وتزود به معرفة

إلى كل أصدقائي وإلى جميع أصدقائي بالمعهد وإلى كل من لديه حبه في الرياضة.

خالد

## إهداء

إلى من كان لهما الفضل في تربيتي وتعليمي الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما

إلى كل العائلة الكريمة إلى الزوجة

وخاصة الكتاكيت الصغار "تسنيم"، "رنيم" و "مريم"

إلى الراغبين في علاج المجتمع من أمراضه وآلامه وإنقاذه من بؤسه وشقائه.

إلى كل باحث وطالب علم.

إلى مشرفي وقדوتي الدكتور "كوتشوك سيدي محمد"

وإلى جميع أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل من فرح بفرحي وسر بنجاحي.

شريفه

## كلمة شكر

قال عز وجل: " وإن شكرتم لأزيدنكم "

الشكر لك يا رب لأنك وفقتنا في انجاز هذه المذكرة

أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الفاضل " كوتشوك سيدي محمد " و الذي كان

مشرفا لنا في هذا البحث و ما قدمت لنا من نصائح و إرشادات

كل التقدير و المحبة لك و جزيل الشكر لمدربي و لاعبي أندية غليزان لكرة القدم

على دعمهم و مساعدتهم لنا في موضوع بحثي وكل الأساتذة والعمال والإدارين

وطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بولاية مستغانم متمنين لهم كل النجاح و

التوفيق.

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز مدى تكيف لاعبي كرة القدم مع الوضعية الوبائية في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة، وكان الفرض من الدراسة أن هناك صعوبة في تكيف اللاعبين مع الوضعية الوبائية خلال المنافسة، و تمثلت عينة بحثنا في مدربي و لاعبي كرة القدم لأندية غليزان و تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذا البحث، حيث قام الطالبان الباحثان بإعداد استمارتين للاعبين و المدربين كأداة للبحث وزعت على العينة، و بعد تحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها توصلت الطالبان الباحثان ان جائحة كورونا أثرت بشكل كبير على اللياقة البدنية و الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة، و في الأخير اقترح الطالبان الباحثان ضرورة أخذ الحيطة والحذر في الوضعيات الوبائية على غرار جائحة كورونا واستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنب انتشار العدوى، والاعتماد على تدريبات اللياقة البدنية المنزلية لتعويض نقص الحصص التدريبية والحجم الساعي.

## الكلمات المفتاحية:

- الأداء الرياضي
- وباء كورونا (Covid-19).
- المنافسة

### **Résumé de l'étude :**

*L'étude visait à mettre en évidence dans quelle mesure les joueurs de football s'adaptent à la situation épidémiologique dans la réalisation de performances sportives en compétition. En s'appuyant sur l'approche descriptive dans cette recherche, où les deux étudiants chercheurs ont préparé deux formulaires pour les joueurs et les entraîneurs comme outil de recherche et ont distribué à l'échantillon, et après analyse statistique des résultats obtenus, les deux chercheurs ont conclu que la pandémie de Corona affectait significativement la forme physique et les performances athlétiques des joueurs de football lors de la compétition. Enfin, les deux chercheurs ont suggéré la nécessité de faire preuve de prudence et de prudence en matière épidémiologique des situations telles que la pandémie de Corona, excluant les joueurs dont la santé est suspecte, évitant la propagation de l'infection et s'appuyant sur des exercices de fitness à domicile pour compenser le manque de séances d'entraînement et la taille horaire.*

### **Les mots clés :**

- Performance athlétique
- la pandémie de Corona (Covid-19).
- La compétition

## **Abstract**

*The study aimed to highlight the extent to which football players adapt to the epidemiological situation in achieving competitive sports performance. Relying on the descriptive approach in this research, where the two student researchers prepared two forms for players and coaches as a research tool and distributed to the sample, and after statistical analysis of the results obtained, the two researchers concluded that the Corona pandemic significantly affected the physical fitness and athletic performance of football players during competition. Finally, the two researchers suggested the need for epidemiological prudence and prudence in situations such as the Corona pandemic, excluding players whose health is suspect, avoiding the spread of infection and relying on home fitness exercises to compensate for lack of workouts and hourly size.*

### **Keywords :**

- Sports performance
- The Corona pandemic (Covid-19).
- Competition

## قائمة الجداول و الأشكال

### أ. قائمة الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يمثل توزيع عينة البحث.	01
52	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.	02
55	يبيّن البيانات الشخصية لدى عينة البحث من المدربين	03
56	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (01) لاستمارة المدربين	04
57	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (02) لاستمارة المدربين	05
58	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (03) لاستمارة المدربين	06
59	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (04) لاستمارة المدربين	07
60	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (05) لاستمارة المدربين	08
61	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (06) لاستمارة المدربين	09
62	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (07) لاستمارة المدربين	10
63	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (08) لاستمارة المدربين	11
64	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (09) لاستمارة المدربين	12
65	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (10) لاستمارة المدربين	13
66	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (11) لاستمارة المدربين	14
67	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (12) لاستمارة المدربين	15
68	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (13) لاستمارة المدربين	16
69	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (14) لاستمارة المدربين	17
70	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (15) لاستمارة المدربين	18
71	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (16) لاستمارة المدربين	19
72	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (17) لاستمارة المدربين	20
73	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (18) لاستمارة المدربين	21
74	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (19) لاستمارة المدربين	22
75	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (20) لاستمارة المدربين	23
76	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (21) لاستمارة المدربين	24
77	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (22) لاستمارة المدربين	25
78	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (23) لاستمارة المدربين	26

79	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (24) لاستمارة المدربين	27
80	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (01) لاستمارة اللاعبين	28
81	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (02) لاستمارة اللاعبين	29
82	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (03) لاستمارة اللاعبين	30
83	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (04) لاستمارة اللاعبين	31
84	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (05) لاستمارة اللاعبين	32
85	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (06) لاستمارة اللاعبين	33
86	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (07) لاستمارة اللاعبين	34
87	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (08) لاستمارة اللاعبين	35
88	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (09) لاستمارة اللاعبين	36
89	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (10) لاستمارة اللاعبين	37
90	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (11) لاستمارة اللاعبين	38
91	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (12) لاستمارة اللاعبين	39
92	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (13) لاستمارة اللاعبين	40
93	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (14) لاستمارة اللاعبين	41
94	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (15) لاستمارة اللاعبين	42
95	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (16) لاستمارة اللاعبين	43
96	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (17) لاستمارة اللاعبين	44
97	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (18) لاستمارة اللاعبين	45
98	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (19) لاستمارة اللاعبين	46
99	يبيّن نتائج الإجابة على السؤال رقم (20) لاستمارة اللاعبين	47

### ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (01)	56
02	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	57
03	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	58
04	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	59
05	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	60
06	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	61
07	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	62
08	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	63
09	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	64

65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	10
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	11
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	12
68	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	13
69	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	14
70	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	15
71	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	16
72	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	17
73	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	18
74	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	19
75	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	20
76	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	21
77	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)	22
78	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)	23
79	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)	24
80	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)	25
81	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)	26
82	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)	27
83	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)	28
84	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (29)	29
85	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (30)	30
86	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (31)	31
87	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (32)	32
88	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (33)	33
89	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (34)	34
90	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (35)	35
91	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (36)	36
92	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (37)	37
93	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (38)	38
94	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (39)	39
95	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (40)	40
96	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (41)	41
97	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (42)	42

98	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (43)	43
99	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (44)	44

### قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجداول و الأشكال
ك	قائمة المحتويات
	<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>
02	1. المقدمة
04	2. مشكلة البحث
06	3. فرضيات البحث
06	4. أهمية البحث
07	5. أهداف البحث
07	6. مصطلحات البحث
08	7. الدراسات السابقة
11	8. التعليق على الدراسات السابقة
	<b>الإطار النظري</b>
	<b>الفصل الأول: اللياقة البدنية والأداء الرياضي</b>
15	تمهيد
16	1-1. تعريف كرة القدم
16	2-1. تعريف اللياقة البدنية
17	3-1. مكونات اللياقة البدنية
24	4-1. الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
26	5-1. الأداء البدني في كرة القدم

27	6-1. الأداء المهاري في كرة القدم
29	7-1. الأداء الخططي في كرة القدم
31	8-1. مفهوم المنافسة
34	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثاني: كوفيد-19</b>
36	تمهيد
37	1-2. تعريف فيروس كورونا كوفيد 19
37	2-2. أعراض الفيروس
39	3-2. كيفية ظهور اعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)
40	4-2. كيفية إنتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)
40	5-2. الحالة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم
40	6-2. المرضى في بداية فترة العلاج في العزل
41	7-2. المرضى أثناء فترة العلاج في العزل
42	8-2. المرضى المصابون بضيق التنفس والقلق الشديد وصعوبة التعبير
42	9-2. المرضى ذوو الأعراض الخفيفة في العزل المنزلي
43	10-2. إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم
43	11-2. مضاعفات الفيروس
46	خلاصة الفصل
	<b>الإطار التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>
49	1-1. منهج البحث
49	2-1. مجتمع وعينة البحث
50	3-1. مجالات البحث
50	4-1. ادوات البحث
51	5-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
53	6-1. الدراسة الإستطلاعية
53	7-1. الدراسة الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
55	1-2. عرض و تحليل النتائج
100	2-2. مناقشة الفرضيات
102	3-2. الإستنتاجات
103	4-2. الإقتراحات و التوصيات
105	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والارتقاء لهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من القهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية، وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي ألهمت فضول الكثير من العاملين في مجال التدريب والذي بيت ملامح تطوره نظرا لكونها الرياضة الأكثر شعبية في العالم ودخلها عالم الاستثمار أين كانت تسمى لعبة الفقراء، فيبقى الرهان مفتوحا للوصول إلى العالمية والمستويات العليا . (وائل، 2020-2021، صفحة 02)

يعتبر الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في المحاولة لتحسين خدمته للرياضة، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فاذا كان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك بالاستناد على العوامل السابقة والنظر الى الدور العام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي اذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث انها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي، كما تساعد في عملية اخراج المكبوتات الداخلية للرياضي (سريوت، 2018، صفحة 194).

وهذا يعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح في القدرة على اختيار طرق التدريب المناسبة لإمكانيات الفريق والتحضير البدني والنفسي والمهاري والخططية الجيد للوصول بلاعب الفريق إلى مستوى راق خال من النقائص ذو اداء افضل واقتصاد في الجهد.

لقد انتشرت لعبة كرة القدم في العالم بأسره وهذا الانتشار لم يأتي إلا بعد التطور الذي حدث لرياضة كرة القدم من جميع النواحي، وحظيت باهتمام كبير في مجال البحوث وأصبحت مجالاً خصباً للباحثين في مجال التدريب الرياضي الجراء البحوث والدراسات التي يمكن ان تسهم في تطوير وتحسن الأداء وبشكل خاص فيما يظهره اللاعبون من قدرات بدنيةٍ ن واحد، ولم يأت هذا التطور الا بعد وفنية تمكنهم من المشاركة في بطولات عدة وفي آ أتباع الطرق الحديثة والجديدة التي تؤهل اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً والتي تمكن اللاعب من اداء المباراة بشكل جيد (هاوكر، 2011، صفحة 94).

أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الاثارة وقد عمدت الدول المتطورة إلى الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد بدني وأداء رياضي كامل خلال المباريات شهد العالم انتشار وباء خطير سريع الانتشار يدعى فيروس كورونا (covid 19) تسبب في عدة مشاكل واضطرابات مس جميع الميادين متفاوتة درجة الخطورة نتج عن ذلك إلغاء وتأجيل أهم الأحداث العالمية والقارية كالألعاب الشتوية باليابان ودورة أمم أوروبا مما أثر سلبا على اللياقة والأداء الرياضي للاعبين.

وهذا التوقف ألزم كل الرياضيين و خاصة لاعبي كرة القدم على التدريب فرادى سواء في المنزل أو في القاعات الخاصة حيث فرض عليهم التدريب عن بعد.

وبعد استئناف البطولات كان على الأندية إنهاء الموسم الرياضي لعبا وليس اداء وهذا ما لاحظه المتبعون لكرة القدم وهذا كله ناتج عن تفشي وباء كورونا.

وفي هذا الصدد كان اختيار موضوع بحثنا الذي يتناول " تكيف لاعبي كرة القدم مع الوضعية الوبائية في تحقيق الأداء الرياضي خلال المنافسة صنف أكابر ".

وقمنا بتقسيم الدراسة إلى:

■ **أولاً: الجانب التمهيدي:** تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات لرسم حدود الدراسة.

■ **ثانياً: الجانب النظري:** تحتوي الدراسة على فصلين: تمثل الفصل الأول في دراسة كل ما يتعلق بالأداء الرياضي في كرة القدم، أما الفصل الثاني فقد خصصناه لمخلفات جائحة كورونا covid 19 .

■ **ثالثاً: الجانب التطبيقي:** الذي يشمل على فصلين الفصل الأول تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة، أما الفصل الثاني فتم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

## 2. الإشكالية :

إن الأداء الرياضي بصفه عامه يشمل جميع السلوكات والنشاطات التي يقدم بها الرياضي بشكل مستمر في كل أفعاله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه في المجال الرياضي الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث الحديثة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم خاصة حيث يهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى درجات الأداء الرياضي من الناحية النفسية والبدنية والمهارية والخططية. الأداء الرياضي يتأسس على تبادل المعارف والمعلومات بين المدرب واللاعبين حتى يتسنى لهم كسب الأسس الفنية والبدنية و المهارية و الخططية التي تساهم في الارتقاء لمستواهم حيث أن المنافسة تحتاج إلى أداء رياضي شامل يمس جميع الأسس المذكورة وقد يؤثر نقص الأداء إلى فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لذا يسعى المدربون دائماً إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين بإتباع أفضل طرق التدريب (احمد صلاح الدين خليل، 2007م).

شهد العالم في الآونة الأخيرة ظهور جائحة كورونا covid19 الذي أثر على الحياة بصفه عامه في جميع الميادين وعلى الرياضة خاصة في كرة القدم التي تأثرت بسبب هذا الوباء من خلال توقف وتأجيل معظم النشاطات والبطولات الرسمية والانقطاع عن التدريب.

ومن مبادئ التدريب الرئيسية التي يركز عليها الخبراء في هذه اللعبة هو مبدأ الاستمرارية في التدريب (الخيكانى، 2011).

وبالرغم من استئناف التدريبات وتكيف اللاعبين بالتدريب داخل المنزل والقاعات خلال فترة التوقف (الحجر) إلا أننا لاحظنا معاناة الأندية في تحقيق البرامج والوصول إلى الأهداف المسطرة بسبب الوضع الوبائي لجائحة كورونا covid 19 وهذا بعد النتائج التي توصلنا إليها من خلال المقابلات الشخصية مع المدربين واللاعبين والمختصين والزيارات الميدانية الى الفرق والنوادي الرياضية.

مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

### التساؤل العام:

■ مدى تكيف لاعبي كرة القدم مع الوضعية الوبائية في تحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة؟

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الجزئية التالية:

### التساؤلات الجزئية

✓ هل جائحة كورونا covid 19 لها أثر سلبي على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة؟

✓ ما واقع التدريبات للاعبين مع الحالة الوبائية؟

✓ كيف يتم التعامل مع هذه الوضعية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين لاستعادة اللياقة البدنية و الحفاظ

على الأداء الرياضي؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- وجود صعوبة في تكيف اللاعبين مع الوضعية الوبائية خلال المنافسة.

#### الفرضية الجزئية:

- ✓ لجائحة كورونا أثر على اللياقة البدنية و الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- ✓ وجود صعوبة في التكيف والتأقلم مع التدريبات في ظل جائحة كورونا covid 19.
- ✓ خطورة التعامل مع هذه الوضعية الوبائية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين أثرت سلبا على الأداء الرياضي.

### 4. أهمية البحث:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورا هاما و ملحوظا في مجال الرياضة حيث أصبح علما قائم بذاته مرتبط بمختلف العلوم الأخرى من أجل تحقيق الأهداف المسطرة و الحصول على نتائج جيدة و خاصة في الرياضة الأكثر شعبية و هي كرة القدم و من أجل هذا لا بد من تحضير جيد و أداء رياضي في المستوى و في الآونة الأخيرة تأثر العالم بوباء جائحة كورونا كوفيد 19 أثر على كل المجالات و خاصة الرياضة الفردية منها و الجماعية ككرة القدم و لمعرفة هذا الأثر قمنا بهذه الدراسة لما تكتسيه من أهمية بالغة حتى ندرك هذه الأهمية:

- ✓ تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على الأداء الرياضي خلال المنافسة.

- ✓ تداعيات الجائحة من توقف وتأجيل المنافسات الرسمية.

- ✓ نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود دراسات غير معمقة.

- ✓ تباين في الأداء الرياضي للاعبين خاصة أثناء المنافسة.

- ✓ إثراء للمعلومة من خلال هذه الدراسة.

✓ تكملة لدروس سابقة اهتمت بموضوع تأثير الجائحة على الرياضة.

5. أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو التعديل

ما هو موجود ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

✓ التعرف على أثار ومخلفات التي يولدها فيروس كورونا COVID 19 على اللياقة البدنية.

✓ دراسة مدى تأثير فيروس كورونا على الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

✓ دراسة تكيف وتأقلم اللاعبين مع التدريبات والمنافسات الرياضية في ظل جائحة كورونا للحفاظ

على اللياقة البدنية والأداء الرياضي.

✓ كما تم تسليط الضوء في هذا البحث على دراسة دور اللياقة البدنية والأثر السلبي على الأداء

الرياضي المهاري والتكتيكي و الخططي و النفسي.

6. تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

❖ الأداء الرياضي في كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي: جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة

للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و مستوى الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق(حسن

السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 127)..

التعريف الإجرائي: وهو مردود اللاعب من الجانب البدني المهاري و التكتيكي في المنافسة أما على المستوى الفردي

أو الجماعي .

❖ جائحة كورونا:

**التعريف الإصطلاحي:** وهو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في انه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولكبر حجمه فان بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث الساعات وهذه فترة كافية لالتقاط الفيروس مالم تتبع طرق الوقاية والسلامة (الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) 2021).

**التعريف الإجرائي:** وهو وباء عالمي ينتمي إلى سلالة SARS وهو عبارة عن فيروسات تصيب الجهاز التنفسي وتشكل خطورة تؤدي إلى الموت أحيانا، واجتاح كل دول العالم ما سبب أزمات صحية اجتماعية واقتصادية لجميع دول العالم.

#### ❖ اللياقة البدنية:

**التعريف الإصطلاحي:** وهي عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية ( التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) و التي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية و الخططية و الإرادية للعبة كرة القدم" (بطرس، 1994، الصفحات 17-18).

**التعريف الإجرائي:** وهي مجموع الصفات التي تمكن اللاعب من القيام بالمهام المهارية و التكتيكية على أحسن وجه وإعطاء كل ما لديه طيلة زمن المنافسة.

#### 7. الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشاهدة وان لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية فقط إشارات مشابهة لم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

### الدراسة الأولى: بعنوان مدى تأثير فيروس كوفيد 19 على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر

وكانت فرضيات البحث كالأتي :

- ✓ كوفيد 19 دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم .
  - ✓ للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
  - ✓ يتأثر تحسين الأداء العام للاعبين بالإعداد البدني والتطوير الجيد بالصفات الخاصة بالعبة.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة عشوائية 30 لاعب كرة قدم و 03 مدربين موزعين على 03 فرق تنشط في الدور الأول للمحترفين.
- وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل لوضعية علمية ما.
- استخدم الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهره من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن أهداف الدراسة ما يلي:

- ✓ التعرف على الانعكاسات التي يولدها كوفيد 19
- ✓ معرفة مدى تأثير كوفيد 19 على مستوى أداء اللاعبين
- ✓ الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

الدراسة الثانية: جاءت الدراسة الثانية مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: " تأثير جائحة كورونا covid

## 19 على التحضير النفسي للاعبين كرة القدم "

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

✓ أثرت جائحة كورونا covid 19 في تحقيق دافعية الأداء لدى الرياضيين.

✓ أثرت جائحة كورونا covid 19 بشكل سلبي والثقة بالنفس لدى اللاعبين.

✓ تسببت جائحة كورونا covid 19 بزيادة القلق عند لاعبي كرة القدم.

ومن اجل تحقيق الفرضيات استعمل الباحثان 40 لاعبا من الرابطة المحترفة الأولى وكان اختيار العينة بطريقة

عشوائية.

وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاوله

قياسها.

كما أنه استخدم الاستبيان ومن بين أهداف هذه الدراسة :

✓ معرفة تأثير جائحة كورونا covid 19 على الجانب النفسي للاعبين كرة القدم.

✓ معرفة واقع التحضير النفسي في الرابطة الأولى في ظل جائحة كورونا.

✓ معرفة أثر الإعداد النفسي على المردود الذي يقدمه الرياضي

الدراسة الثالثة: كما جاءت الدراسة الثالثة مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: "فعالية التحضير البدني أثناء

المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر "

وكانت الفرضيات كالآتي:

✓ يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارة أثناء المنافسة.

✓ يساعد التحضير البدني في تنفيذ أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية

✓ للتحضير البدني دور في استجابة لاعبي كرة القدم للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

ومن أجل تحقيق الفرضيات استعمل الباحث 09 مدربين وكان اختيار العينة مسحية قصدية.

وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات كما أنه

استخدم الاستبيان وكانت الأهداف كالتالي:

✓ معرفة الدور الكبير للتحضير البدني في تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين.

✓ الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم من ممارستها ومؤطريها.

✓ التعرف على التحضير البدني وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

#### 8. التعليق على الدراسات المشابهة :

عند مقارنة الدراسات السابقة المشابهة وجدنا أن الأهداف و النتائج كانت مهمة كثيرا و منصبة على تأثير

جائحة كورونا كوفيد 19 على التحضير البدني و الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة و هذا ما أشارت إليه

الدراسة الأولى التي كانت بعنوان : "مدى تأثير فيروس كورونا كوفيد 19 على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر"

للطالب : جعفري عبد القادر.

أما الدراسة الثانية: كانت بعنوان: " تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على التحضير النفسي للاعبين كرة القدم"

للطالبان: زلوف الباي وكابرين عبد الحليم

أما الدراسة الثالثة والتي كانت بعنوان: "فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة

القدم صنف أكابر" للطلاب هلاي بدر الدين.

ومن خلال هذه الدراسات وجدنا أن أوجه التشابه كانت في الأهداف التالية:

- مدى تأثير جائحة كوفيد كورونا 19.

- معرفة مدى تأثير كوفيد كورونا 19 على اللياقة البدنية.

- التأثير السلبي لجائحة كوفيد كورونا 19 على الأداء الرياضي خلال المنافسة.
- إتباع المنهج الوصفي في تحليل النتائج.
- إستعمال النسب المئوية في عملية المقارنة وكذلك التمثيل البياني.
- إختيار فعالية واحدة وهي كرة القدم صنف أكابر.
- دور التحضير البدني والنفسي وانعكاساته على اللياقة البدنية.
- وقد أشار الباحثون من خلال الدراسات السابقة أنه تم الاستفادة مما يلي:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
- إستخدام أسلوب التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة البحث وكيفية عرض النتائج وتحليلها.
- إتباع المنهج الوصفي لدراسة مشكلة البحث.
- على الرغم من ذلك إلا أننا وجدنا بعض أوجه الإختلاف في الدراسات السابقة نذكر منها:
- عدم تطرق الدراسات إلى مدى تكيف المدربين واللاعبين مع الوضعية الوبائية كوفيد 19.
- كذلك لم تتطرق الدراسات إلى إعطاء الحلول والبدائل لهذه التدريبات لإسترجاع اللياقة البدنية ولتحسين الأداء الرياضي.

## 9. صعوبات البحث : من الصعوبات التي واجهتنا في إجراء هذه الدراسة و القيام بالبحث كانت على النحو

التالي :

- قلة الدراسات في هذا المجال وإن وجدت كانت بسطحية أو مكررة.
- البعد عن الجامعة مما قلل فرص التواجد بالمكتبة للبحث عن المراجع.
- إنتشار كوفيد كورونا 19 في مرحلة إنجاز المذكرة مما صعب التواصل مع العينات.
- صعوبة توزيع الإستمارات الاستبائية على الفرق وجمعها.

# الإطار النظري

الفصل الأول:

اللياقة البدنية

والأداء الرياضي

تمهيد :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة التحضير أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، و التي تهدف إل تنمية الصفات البدنية ويعود ذلك على اللاعب بمنافع عدة أبرزها تنمية الأداء الرياضي و في هذا الفصل سنتناول كل ما يتعلق باللياقة البدنية و الأداء الرياضي في كرة القدم.

## 1-1. تعريف كرة القدم

**التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

**التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل :  
" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (مختار سالم، 1988، صفحة 15).

## 1-2. تعريف اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا مستحيلا.

واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة ومظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل ، وتعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات. واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة (حسانين ك.، 1985، صفحة 24).

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قوامة جيدة ومقاييس جسمية متناسقة وخلوها من الأمراض (حسن، 1993، الصفحات 9-10).

ويري لارسون ويوكم Yocom & Larson أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها يستلزم:

- وراثية جيدة (صفات وراثية جيدة).
- تغذية متوازنة.
- برنامجا متزنة للنشاط البدني.
- ملابس ملائمة تبعا لمواسم السنة.
- كمية كافية من الراحة والاستحمام.
- عادات صحية لتحاشي الإصابات والتوترات.

### 1-3. مكونات اللياقة البدنية:

**1-3-1. القوة العضلية:** تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية ، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية ... فهي الأساس في الأداء البدني ، فان لم تكن فلا اقل من أنها من أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية (إبراهيم، 1999، صفحة 171).

**1-3-1-1. التعريف بالقوة العضلية :** يعرفها الشتلر" (١٩٧٣م) "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية"، يتفق "لماتفيف" (1964م) مع شتيلر في تعريفها للقوة العضلية حيث يعرفها ماتفيف القدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة" (بسطويسى، 1999، صفحة 113)، ويرى "كلارك" أن القوة العضلية هي "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة". ويعرفها "بارو" بأنها القدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة"، ويعرفها "هنتجر" بكونها "القوة التي تستطيع العضلة انتاجها في حالة اقصى انقباض أيزومتري إرادي" (حسانين ك.، 1985، صفحة 59).

**1-3-1-2. تصنيف القوة العضلية:** تصنف القوة العضلية من قبل كثير من المتخصصين إلى التقسيمات التالية

- يقسمها فليشمان إلى:

أ. القوة العظمي.

ب. القوة المتحركة.

ج. القوة الثابتة.

يقسمها "لارسون" و "يوكم" إلى:

أ. القوة الثابتة.

ب. القوة المتحركة.

ويري "هاره" أن القوة العظمي لها ثلاثة أنواع هي:

أ. القوة العظمي.

ب. القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة).

ج. تحمل القوة (حسانين ك.، 1985، صفحة 57).

### 1-3-2. التحمل:

1-2-3-1. مفهوم التحمل: يعرف التحمل بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون

هبوط في كفاءة" أو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب" (مفتي، 2001، صفحة 147).

ويعرفها "بلاتونف" (١٩٨٩م) وهو الأكثر دقة وهو: "التحمل العام هو المقدرة على الاستمرار بفاعلية

في أداء عمل بدني غير تخصص له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي

نتيجة لرفع مستوي التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي" (أبو العلا عبد

الفتاح، 1998، صفحة 192).

ويعرف "هارا" (١٩٧٩) على انه "القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة

من الزمن".

### 1-3-2-2. أهمية التحمل : يلخص "محمد عثمان" أهمية التحمل في الآتي:

أ. يؤدي عنصر التحمل إلى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.

ب. يؤدي إلى عدم انخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب.

ج. يؤدي عنصر التحمل إلى سرعة للحالة الطبيعية بعد الحمل .

ويري ماتيفيف " أن التحمل يتطلب (متطلبات عامة) :

أ. طول فترة الأداء.

ب. الاستمرار في الأداء.

ج. أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.

د. إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.

هـ. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (معاني، 1998، صفحة 190).

### 1-3-3-3. المرونة:

1-3-3-1. مفهوم وأهمية المرونة: يعتبر عنصر المرونة من عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر بصورة كبيرة في

مواصفات الأداء الحركي، ويرى "هارا" (1979م) - (Hara) أن الارتقاء بمستوي عنصر المرونة يؤثر بدوره بصورة

إيجابية في بعض عوامل تحديد المستوي الآخر مثل (القوة والسرعة).

لذلك يرى "مارتين" (1977م) "Martin" أن عملية الارتقاء بمستوي المرونة تعتبر أحد الأركان الأساسية

في العملية التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها. وكذلك يلعب تدريب عنصر المرونة دورا إيجابيا في الوقاية من الإصابات.

ويرى "كيورتن" و "ماتيوز" و "هارا" "ساتيوروكسي" أن المرونة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية

"Physical Fitness"

ويري كلارك" و "لارسون" وغيرهم أن المرونة أحد مكونات القدرة الحركية - ويرى "بارو" و "مجي" و

"جنسين" أنها أحد مكونات الأداء البدني (عثمان، 1994، صفحة 393)

وتعتبر المرونة من الصفات التي كثرت تقسيماتها، هناك ما يطلق عليها المرونة السالبة والمرونة النشطة، كما

أن القارئ كثيرا ما يقابل عدة مصطلحات تستخدم أيضا للتعبير عن المرونة مثل:

(المرونة - المطاطية - الحركية - مدي الحركة) (عصام، 2003، صفحة 173)

### 1-3-2. أهمية المرونة :

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الحظوية.
- تسهم في الاقتصاد من الطاقة، والإقلال من زمن الأداء.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية. تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

### 1-3-3. تقسيم المرونة

تعددت تقسيمات المرونة حسب اتجاهات مختلفة ، إلا أنها لا تتعدى ما هو مبين بالشكل التالي حيث

تحدد تلك التقسيمات بما يلي :

- أ. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
- ب. نوع الحركة (وحيدة ، متكررة ، مركبة).
- ج. متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.

## 1-3-4. الرشاقة

**1-4-3-1. مفهوم الرشاقة :** تتمتع الرشاقة بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية. إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدني والحركية الأخرى بالإضافة إلى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس (عصام، 2003، صفحة 142).

يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تفسير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء. يري "كلارك" أن الرشاقة تتطلب القدر على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهه، يري "بارو" إنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشتراط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة، كما يشير "كيورتن" إلى أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه (عادل، 1999، صفحة 147).

ويري "يونات" أن الرشاقة عبارة عن "درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي" ويعرفها "روتيج" بأنها قدرة الفرد الرياضي على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة وكذلك قدرته على تعلم الحركات الرياضية خلال فترة زمنية قصيرة" (عثمان، 1994، صفحة 401).

ويبدو أن هناك اختلاف بين علماء المدرسة الشرقية وعلماء المدرسة الغربية نحو تحديد مفهوم الرشاقة حيث يري الفريق الأول أن الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي في حين يري الفريق الثاني المدرسة الغربية) أن الرشاقة إنما تتوقف على قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاه حركته في اقل زمن ممكن وبتوقيت سليم (عصام، 2003، صفحة 144).

**1-4-3-2. أهمية الرشاقة:** يذكر "عصام عبد الخالق" دور وأهمية الرشاقة أن يؤدي المستوى العالي للرشاقة عند الفرد إلى :

- سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية.
- الانسياب الحركي والتوافق في حركات الأنشطة الرياضية.
- الإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والأبعاد.
- التكامل والدقة في الأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي.
- التلائم والتكيف السريع مع الموقف الجديدة.
- القدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد (عصام، 2003، صفحة 144).

### 1-3-4-3. أنواع الرشاقة: يتفق كلا من "عصام عبد الخالق" و "ومفتي إبراهيم" مع التقسيم المانيل" من حيث

تقسيم الرشاقة من خلال التمرينات إلى:

#### أ. الرشاقة العامة:

تعريفها: "قدرة الفرد كل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصريف منطقي سليم".

ويعرفها الشتيبلر" بمقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.

ويعرفها "بسطويس أحمد" (١٩٨٩م) : "إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من

التوافق والتوازن والدقة".

#### ب. الرشاقة الخاصة :

ويعرفها المفتي إبراهيم" وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين

الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (مفتي، 2001، صفحة 200)

ويعرفها "إبراهيم سلامه" عن "بارو" "Barrow": القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات

مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة"، ويعرفها "كلارك" "Klark" "مدى سرعة الفرد في تغيير وضع

الجسم أو تغيير الاتجاه" (بسطويس، 1999، صفحة 209).

الرشاقة الخاصة بالعضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالمرجحة على المتوازيين وحتى الوقوف على اليدين والدوران على العقلة في الجمباز.

الرشاقة الخاصة بالعضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون أخرى ، كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد.

الرشاقة الخاصة بالعضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة ، كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة (بسطويسي، 1999، صفحة 259).

### 1-3-5. السرعة

1-3-5-1. مفهوم السرعة: السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي ، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي، وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى (عصام، 2003، صفحة 113).

وتعتبر السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 178)، يعرفها "عادل عبد البصير" (1993م) بأنها القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين في اقل زمن (عصام، 2003، صفحة 113).

يعرفها محمد صبحي " بكونها القدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن" (معاني، 1998، صفحة 365)، ويرى البعض مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

وبالعوض الآخر يعبر عنها من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزيادة في الزمن . التغير في الزمن (عادل، 1999، صفحة 105).

## 1-4. الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

## 1-4-1. طريقة التدريب المستمر: وتتميز هذه الطريقة بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون

راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع

من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل. (jurgain, 1986،

صفحة 97)

## 1-4-2. طريقة التدريب الفترى: طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر

الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا. ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ما فترة

الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة

لا تكون كاملة إطلاقاً (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفترى إلى نوعين:

\* **التدريب الفترى المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض

القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

\* **التدريب الفترى المنخفض الشدة:** ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل

في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

## 1-4-3. طريقة التدريب التكرارى: وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى

يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا. (Martin, 1993، صفحة 74)، وتهدف

هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات

الأساسية تحت ضغط المدافع.

**1-4-4.** طريقة التدريب المتغير: تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (الشاطي، 1992، صفحة 167)

**1-4-5.** طريقة التدريب المحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 227)

**1-4-6.** طريقة التدريب الدائري: يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرينا موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بان يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة. (مختار، مدرب كرة القدم، 1980، صفحة 230)

**1-4-7.** طريقة التدريب STRETCHING: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينايفين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (bernard، 1990، صفحة 58).

## 1-5. الأداء البدني في كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حالياً من واجب هجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة.

**الإعداد البدني لكرة القدم:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أعلى وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص:

**الإعداد البدني العام:** هو التطور الجيد للصفات الحركية: بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 25).

الإعداد البدني الخاص: الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 26).

### 1-6. الأداء المهاري في كرة القدم:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 41)

**مهارة الإحساس بالكرة:** تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها. تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات مختلفة من القوة طبقا لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3).

مهارات تمرير الكرة بالقدم:

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.
- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.
- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.
- التمرير بالرأس: تثبت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

تقنية الجري بالكرة: أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب أجزء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

السيطرة على الكرة: نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء.

تقنيات التصويب: هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

● التصويب بوجه القدم للكرة:

- الاقتراب السريع للكرة .
- المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

- التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للدخول قليلاً و ملافاة خارج القدم مفردو مشدودو لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.
- التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.
- التصويب بالرأس:

تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع: للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

تقنيات مهاجمة الكرة: في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها (Garel (Pedro), 1977, p. 143).

## 1-7. الأداء الخططي في كرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشّر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنین

على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خططه بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 127).

إن لعب كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و مستوى الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

**طريقة لعب ( 2 - 4 - 4 ):** تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرية حيث يستخدمها عدد كبير من المدربين، وتخلق توازناً بين الدفاع والهجوم، تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران أيضاً، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم، ويكون شكل توزع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل، 4-1-2-1-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 142).

**طريقة لعب ( 2 - 5 - 3 ):** وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضاً من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة، فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانية أو الخبرة كي

تتمكن من إتقانها، فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين، لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3-5-2 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب على من يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 150).

**طريقة لعب (3 - 3 - 4):** من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يركز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.

يتميز مدرب عن آخر في عالم المستديرة في قدرته على فهم فريقه وإمكانيات لاعبيه، وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرًا على اللعب بخطة تتناسب مع البطولات التي يخوضها والفرق التي سيلعب أمامها، ويبرز هذا بشكل كبير في مدربي المنتخبات إذ يقع على عاتقهم انتقاء اللاعبين الذين يناسبون خططهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيلة المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانًا للاعبين جيدين، ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 159).

### 1-8. مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 211)

**1-8-1. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:** لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية، ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

✓ أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

✓ النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

✓ عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

**1-8-2. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:** كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء

مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

✓ تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

✓ خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

✓ دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

✓ الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

✓ التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا

التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على

النتائج المرضية. (عادل، 1965، صفحة 65)

## خلاصة الفصل:

تمثل اللياقة البدنية القاعدة الأساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية و الرياضة من اجل الصحة، مما جعلها تستحوذ على مكانة مميزة لدى المختصين، و على مر العصور لم تفقد اللياقة البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية و الصحية للفرد، و التي أصبحت تشكل كما هائلا من المفاهيم التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم و مما ساعد على أن لا يفقد مصطلح اللياقة البدنية جاذبيته هو ذلك التطور الذي لازم و ابرز مكوناته، و مجالاته المختلفة.

الفصل الثاني:

(حرفين - 19)

تمهيد:

. ظهر فيروس سارس SARS-COV في الصين. بعدها، ظهر فيروس جديد في عائلة الفيروسات التاجية (كورونا) الذي تفشى في منطقة الشرق الأوسط، و سبب ما يعرف بمتلازمة ضيق التنفس الشرق الأوسطية MERS، ثم استحدثت تسمية فيروس كورونا المستجد SARS-COV2 ، للفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 ، لأنه يشبه فيروس السارس الأول لكنه متطور عليه من حيث البنية الجينية و الخصائص ، وتم اختيار هذا الاسم لارتباط الفيروس جينيا بفيروس كورونا (SARS-CoV)، و سنتعرض في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بهذا الوباء الذي اجتاح العالم و لازالت آثاره إلى يومنا هذا في جميع المجالات.

## 2-1. تعريف فيروس كورونا كوفيد 19:

الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 يسمى SARS-COV2 ينتمي هذا الفيروس لعائلة فيروسات كورونا Coronavirus. ومعنى التسمية كالاتي:

**SARS:** Severe Acute Respiratory Syndrome .

**COV:** Corona Virus .

2: type2

وهو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في انه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولكب حجمه فان بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث الساعات وهذه فترة كافية لالتقاط الفيروس ما لم تتبع طرق الوقاية والسلامة (الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) (2021).

## 2-2. أعراض الفيروس:

1) الحمى: هي علامة واحدة من تفاعلات الجسم قبل جراثومة أو فيروس ، و أن متوسط درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية على الرغم من أنها قد تختلف بعض الشيء طوال اليوم . ويشعر المصاب بالحمى إذا تجاوزت درجة حرارته 37,8 درجة مئوية، إن يؤدي ذلك إلى الإحساس بالدفء أو البرودة أو الرعشة وكذلك حدوث التهاب في الحلق وصداع وإسهال، فضلا عن فقدان حاسة الشم والتذوق.

2) السعال: هو طرد فعلي للهواء عبر الحنجرة يساعد على تنظيف الممرات التنفسية الكبيرة من السوائل و المهيجات و الجزئيات الغريبة و الميكروبات و عادة ما يحدث بشكل متكرر.

(3) **التعب:** هو شعور ذاتي بالإرهاق البدني و هذا الشعور يعتبر سليما و طبيعيا إذا كان ناجما عن جهد بدني شاق أو متواصل يمثل حالة غير سوية فيما لو ظهر أثناء جهد خفيف نسبيا أو بعده، خصوصا عندما لا يكون مرتبطا بأي جهد.

(4) **القشعريرة:** هي الإحساس بالبرد غالبا ما تحدث مصاحبة مع الإصابة بالحمى و الارتفاع في درجة الحرارة، و لكن هناك عدة أسباب أخرى كثيرة وراء الشعور بالرعشة و القشعريرة، دون الإصابة بالحمى على رأسها قصور الغدة الدرقية و فقر الدم.

(5) **الصداع:** هو ألم في الرأس أو الفروة أو الرقبة و السبب الرئيسي لكافة أنواع الصداع غير معلوم و قد يتحسن معظم الأشخاص لو غيروا أسلوب حياتهم و تربوا على كيفية الاسترخاء أو بتناولهم أدوية له.

- هناك الصداع التوترى الذي سببه تصلب العضلات بالكتفين أو الرقبة أو بفروة الرأس أو الفك. (شكري، أمينة، 2020، صفحة 39)

(6) **ألم الصدر:** هو ألم أي منطقة في الصدر ، ألم الصدر من الممكن أن يكون عرضا مرضيا لعدد من الاضطرابات المرضية الخطيرة و عموما يعتبر حالة طارئة. ألم الصدر من الممكن تمييزه إلى ما هو مرتبطا بالقلب و ما إلى هو غير مرتبط به ألم الصدر القلبي يسمى بالذبحة الصدرية.

(7) **ألام العضلات:** هو ألم ينشأ في عضلة معينة من كثرة الاستعمال و على الأخص عند إجهاد العضلة، و يبدأ الألم عادة بضعة ساعات من بعده انتهاء الإجهاد، أو ثاني يوم تحدث ألام العضلات بسبب تمزق طفيف في نسيج الحزم العضلية تتسرب سوائل خلال العضلات المصابة و تتورم بعض الشيء (شكري، أمينة، 2020، صفحة 39).

8) ضيق التنفس: هو إحساس بتعب و تضايق عند التنفس بتعب و تضايق عند التنفس أو الشعور بصعوبة التنفس، و ضيق النفس عرضي له أسباب مختلفة غالباً ما تتعلق بأمراض الرئة أو القلب، لكنها قد تتعلق باختلال في الشعور بنقص الأكسجين أو الهواء.

9) سيلان الأنف: هو سيلان لسوائل الأنف قد يكون ذلك على هيئة سائل رائق خفيف أو مخاط سميك أو مزيج منهما، سيخرج رشح سيلان الأنف عبر الأنف أو ينزلق أسفل الجزء الخلفي للحلق أو عبر كيلهما. (أمينة، شكري، 2020)

ويستغرق الأمر خمسة أيام في المتوسط حتى يبدأ ظهور الأعراض، بيد أن بعض الأشخاص يصابون بها في وقت لاحق. وتقول منظمة الصحة العالمية إن فترة حضانة الفيروس تصل إلى 14 يوماً (شكري، أمينة، 2020، صفحة 39)

### 2-3. كيفية ظهور اعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)

- في الأيام الثلاثة الأولى تبدأ أعراض خفيفة تشبه الأنفلونزا.
  - بعد ذلك يبدأ الشعور بألم الحلق ويزداد يوماً بعد يوم يصاحبه سعال جاف وارتفاع في درجة حرارة الجسم أعلى من 37 درجة مئوية.
  - لمن هم ذوي مناعة ضعيفة سيصابون باضطرابات هضمية وربما اسهال وقيء.
  - تظهر مع مرور الأيام ألام المفاصل بشكل عام واستمرارية في ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- تكمن خطورة فيروس كورونا (كوفيد-19) في حدوث الالتهاب الرئوي مما يؤدي الى قصور في وظائف أعضاء الجسم ويؤدي في الأخير الى الوفاة لا قدر الله.

## 2-4. كيفية إنتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس . ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19) وتتساقط هذه القطرات على الأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون (المخالطون) بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) عند ملامستهم لهذه الأسطح بمجرد لمس العين أو الأنف أو الفم.

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذلك يجب الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام) على الأقل.

## 2-5. الحالة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم

أن تتأكد إصابة أحد الأشخاص بفيروس كورونا المستجد في حد ذاته هو مصدر ضغط كبير، إضافة إلى ذلك، فإن الإصابة بالعدوى ستعطل أيضا نظامي العمل والحياة، وقد يعاني المريض من سلسلة من الضغوط: وقد تتكون لديه ردود فعل متباينة في مراحل مختلفة من العلاج.

## 2-6. المرضى في بداية فترة العلاج في العزل

الاضطرار إلى العلاج في العزل، والتواجد وسط طاقم طبي مجهز بالكامل في محيط غير مألوف، ودون معرفة ماذا سيحدث... كل تلك الأمور بلا شك هي ضربة مفاجئة للمرضى؛ فبعض المرضى يشعر بالصدمة، لأنه ليس لديهم أدنى فكرة عما يجب فعله؛ وقد يشعرون بالخدر، فلا تظهر تعابير على وجوههم، وتباطأ ردود فعلهم،

ويجدون صعوبة في التركيز، ويصبحون في حالة ذهول كاملة؛ وقد ينكر بعض المرضى حقيقة أنهم مصابون، ويصرون على أن الأطباء مخطئون بالتأكد.

قد يشعر بعض المرضى بالغضب ويشكون من سوء الحظ: "لماذا أنا؟" ويتشاجرون لأنفه الأمور، وينفسون عن غضبهم في وجه الطواقم الطبية وأفراد أسرهم، ولا يقتصر الأمر على رفض تعاونهم في مرحلة العلاج فحسب، بل يبدون كمتهورين يدمرون ما حولهم.

يظهر على بعض المرضى قلق واضح، يشمل المخاوف من الفيروس، وقلق بشأن تورط إصابة أحبائهم، ومخاوف بشأن نتائج العلاج، والخوف من الموت

قد ينغمس بعض المرضى في الحزن والاكتئاب، مع وجود آراء سلبية في أذهانهم بشأن العلاج، فهم يميلون إلى التشاؤم والشعور باليأس نحو المستقبل، وقد يقعون مستيقظين طوال الليل.

## 2-7. المرضى أثناء فترة العلاج في العزل

يزيد العزل وألم المرض من شعور المرضى بالوحدة؛ حيث يعتمد المرضى على رعاية الطواقم الطبية، ويعهدون بأمل استعادة صحتهم على أيديهم، ولكن من المستحيل على الأطباء والممرضات مرافقتهم طوال الوقت، وقد يؤدي غيابهم إلى تفاقم الشعور بالوحدة لديهم.

ربما يؤثر تقلب الظروف المرضية أثناء العلاج على حالة المرضى النفسية بشكل كبير، فقد يصبحون حساسين، وعندما يشعرون بأفراد الطواقم الطبية يتحدثون بصوت منخفض، فإنهم يظنون أن حالتهم تزداد سوءا، والطبيب خفي عنهم ذلك، ثم ينغمرون في الخوف، أو يتخلون عن العلاج لشعورهم باليأس، وقد يتطور الأمر أيضا لينتابهم مختلف الشكوك التي تؤدي إلى عدم الثقة في الطواقم الطبية، ويرفضون التعاون في مرحلة العلاج، وقد يعاني

بعضهم من تقلبات مزاجية مفرطة: فيمكن أن يصبحوا متفائلين بشكل مفرط عند الشعور بالتحسن قليلا، ويمكن أن يصابوا بآس مفرط إذا ساءت حالتهم قليلا. (أمينة،شكري، 2020، صفحة 40)

## 2-8. المرضى المصابون بضيق التنفس والقلق الشديد وصعوبة التعبير

أما بالنسبة إلى المرضى المصابين بأمراض خطيرة، خاصة أولئك الذين يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم بسبب ضيق في التنفس، أو ثقب في القصبة الهوائية، يمكن أن تسبب لهم صعوبات التنفس والقلق والتوتر، بل سيزيد القلق من صعوبات التنفس لديهم، وسيقودهم إلى الشعور بالموت الوشيك، والذعر وأعراض أخرى، وبالتالي الوقوع في حلقة مفرغة؛ إضافة إلى ذلك، فإن الألم الجسدي ورؤية المرضى الآخرين يموتون يمكن أن يغرق هؤلاء المرضى بسهولة في بحر من التشاؤم واليأس . (أمينة،شكري، 2020، صفحة 40)

## 2-9. المرضى ذوو الأعراض الخفيفة في العزل المنزلي

قد لا يحتاج المرضى الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى دخول المستشفى، إلا أن الضغط النفسي الناجم عن العزل المنزلي ليس قليلا؛ فلأنهم ليسوا في المستشفى، قد يشعرون بالقلق من عدم القدرة على الحصول على المساعدة الطبية في الوقت المناسب حالما تسوء حالتهم فجأة؛ لذلك قد يصبحون قلقين بشكل مفرط على صحتهم البدنية ويريدون الذهاب إلى المستشفى للفحص حالما يشعرون بوعكة صحية طفيفة. وقد يقلقون بشأن انتقال العدوى إلى الأقارب والأصدقاء لفشلهم في عزل أنفسهم بشكل صحيح وقد يشعرون بالوحدة والعجز والحزن والاكتئاب عندما يجدون الآخرين يحاولون الابتعاد عنهم، فيشعرون بالإهمال وأنهم وصموا بالعار من مرضهم بسبب بعض التعليقات العارضة من قريب أو صديق، وقد يقمعون عواطفهم ولا يتجرؤون على التعبير عنها حتى لا تقلق أسرهم وأصدقائهم عليهم. وقد يشعرون بالغضب لعدم تلقيهم رعاية طبية كافية، وعدم دخولهم المستشفى، فيشعرون بالتجاهل . (أمينة،شكري، 2020، صفحة 40)

## 10-2. إرشادات المساعدة النفسية للمرضى المؤكد إصابتهم

وفقا للمبادئ التوجيهية للتدخل في الأزمات النفسية الطارئة الناجمة عن فيروس كورونا المستجد فالمرضى المؤكد إصابتهم الذين قد يحتاجون إلى التدخل النفسي بشكل أساسي هم: المرضى في بداية فترة العلاج في العزل، والمرضى أثناء فترة العلاج في العزل، والمرضى الذين يعانون من أعراض خفيفة في العزل المنزلي، والمرضى الذين يعانون من ضيق في التنفس والقلق الشديد وصعوبة في التعبير. ويوصي الفئات الثلاثة الأولى من المرضى باتخاذ تدابير التدخل النفسي للمساعدة الذاتية بإيجابية، لتعزيز التعافي البدني والنفسي، وذلك في حين يجب على الأطباء النفسيين المختصين تقديم المساعدة والتدخل النفسي للمرضى الذين يعانون من أعراض شديدة (ضيق في التنفس، والقلق الشديد، وصعوبة في التعبير) (الصينية ج.، 2020، صفحة 15)

## 11-2. مضاعفات الفيروس:

- 1- التهاب الرئة: هو التهاب أنسجة الرئة. (الصينية ج.، 2020، صفحة 15)
  - 2- مشاكل القلب: هو وصف لمجموعة من الأمراض التي تؤثر على القلب ، أمراض الأوعية الدموية مثل الشريان الناجي مشكلات نظم القلب ( عدم انتظام القلب) (الصينية ج.، 2020)
  - 3- الجلطات الدموية: و تتمثل في شكل كتل و عادة يحدث توقف النزيف بالدم، و الجلطات عادة تحدث لمحاولة إصلاح التلف في الأوعية الدموية. (الصينية ج.، 2020، صفحة 15)
- 10-3. الوقاية من الفيروس: ( جمعية الصحة النفسية الصينية):

- ✓ البقاء في المنزل: عدم مغادرة المنزل لأي سبب
- ✓ المحافظة على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين.
- ✓ طلب الحاجيات من الانترنت أو الهاتف.

✓ إلغاء أو تأجيل اللقاءات العائلية و الأصدقاء (شكري, أمينة, 2020، صفحة 44).

التباعد الاجتماعي: تجنب التجمعات العامة الكبيرة أو وسائل النقل العام.

- الحفاظ على مسافة مترين.
- النظافة الشخصية: الاغتسال أو التعقيم الجسم خاصة اليدين، الأنف ، الفم بأيد غير مغسولة.
- استخدام المطهرات: استخدام الصابون المنزلي لمسح الأسطح التي يلمسها الأشخاص فهي تقضي على الجراثيم.
- عدم خلط المواد المطهرة مع بعض قد لا تتلاءم .

استخدام الكمادات: واجب فهي تحمي الفرد من الجراثيم المتنقلة بين الأفراد (شكري, أمينة, 2020، صفحة 44).

وهناك بعض طرق للوقاية من فيروس كورونا يجب الالتزام بها والتي نصحت بها جمعية الصين الصحة النفسية منها ما يلي:

التأكد من غسل اليدين جيدا قبل وبعد إعداد الطعام وتناوله وبعد السعال أو العطس وقبل وبعد العناية بشخص مريض وبعد ملامسة الأسطح الملوثة والأشياء التي نتشاركها مع الرفاق وعدم الخروج من المنزل الا للضرورة القصوى ويجب أن تتخذ حذرنا بحيث ترتدي قاعة طبية حتى يحمينا من تعرضنا للإصابة بالفيروس .

ومع سرعة انتشار البرد والأنفلونزا في الشتاء، يأمل البعض في انحسار الوباء مع تحول الفصول، وارتفاع درجات الحرارة، لكن العلماء لم يتثبتوا بعد من تأثر الوباء بالحرارة. ويمكن للعزل المنزلي لمن تظهر عليهم أعراض المرض، أو على أحد أفراد عائلتهم، أن يجد من انتشار الوباء) الصينية ج. (16, p. 2020, ..

وتجدر الإشارة إلى أن فيروس كورونا قد بدأ انتشاره في الصين، وسرعان ما انتشر في دول مثل كوريا الجنوبية وإيطاليا وإيران. ومؤخرا سجلت حالات إصابة في العديد من الدول العربية، إلى جانب آلاف الحالات في الولايات المتحدة وإسبانيا.

وإذا نظرنا للتجربة الكورية في مواجهة فيروس كورونا فهي خير شاهد لنا حيث سنجد أن أصدرت قرارا بإيقاف صلاة الجمعة بجميع المساجد بكوريا ابتداء من الثالث والعشرين من فبراير وحتى إشعار آخر كما علقت العديد من الكنائس.

## خلاصة الفصل:

تتمثل استراتيجيات السيطرة على تفشي الجائحة بالاحتواء أو الكبح، والتقييد. يبدأ العمل على الاحتواء في المراحل المبكرة من التفشي إذ يهدف إلى تتبع المصابين وعزلهم، بالإضافة إلى إدخال تدابير أخرى من مكافحة العدوى واللقاحات بهدف كبح انتشار المرض لدى باقي السكان. عندما يصل انتشار المرض إلى درجة يتعذر احتواؤها، تنتقل الجهود إلى مرحلة التقييد: تُؤخذ تدابير بهدف إبطاء الانتشار وتقييد تأثيره على نظام الرعاية الصحية والمجتمع. من الممكن اعتماد مجموعة من تدابير الاحتواء والتقييد في الوقت نفسه. يتطلب الكبح تدابير قصوى لعكس الوباء عن طريق تخفيض عدد التكاثر الأساسي إلى ما دون الواحد.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية

### 1-1. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلمي استخداماً من قبل التربويين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخبر الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها. ويتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

### 1-2. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في أندية كرة القدم للأكابر من الجنسين لفئة الأندية ولاية غيليزان، تمثلت عينة البحث في 18 مدرباً و 80 لاعباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أندية مدينة غيليزان لأندية كرة القدم لأقسام الجهوي الأول و الثاني و الرابطة المحترقة الولي ، والجدول الموالي يوضح توزيع عينة البحث..

## الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة البحث.

سرّيع غليزان	آفاق غليزان	وفاق جديوية	وفاق واد ارهيو	شباب واد ارهيو	شباب سيدي امحمد بن علي	شباب مازونة	الأندية
3	2	3	3	2	3	2	عدد المدربين
20	10	10	10	10	10	10	عدد اللاعبين

## 3-1. مجالات البحث:

المكاني: تمت الدراسة بالملاعب البلدية أندية كرة القد بمدينة غليزان (بلدية واد ارهيو - بلدية جديوية - بلدية سيدي امحمد بن علي و بلدية غليزان)

الزماني:

- الدراسة النظرية: امتدت الدراسة من 2022/01/25 إلى غاية 2022/03/15.
- الدراسة الميدانية: امتدت الدراسة من 2022/03/20 إلى غاية 2022/05/15.
- ✓ الدراسة الاستطلاعية: امتدت من 2022/03/20 إلى غاية 2022/03/30.
- ✓ تقسيم الاستثمارات: امتدت من 2022/04/01 إلى غاية 2022/04/07.
- ✓ جمع الإستثمارات: امتدت من 2022/04/07 إلى غاية 2022/14/15.
- ✓ تحليل النتائج: امتدت من 2022/04/15 إلى غاية 2022/05/15.

## 4-1. أدوات البحث:

الإستثمارة: تم إعداد استثمارتين وزعت على اللاعبين و المدربين ، و اعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتخصر فيها الإجابة حسب الاقتراحات و تكونت من عدة محاور على الشكل التالي:

- المحور الأول: أثر جائحة كورونا Covid-19 على الأداء الرياضي للاعبين خلال مرحلة المنافسة
- المحور الثاني: واقع التدريبات للاعبين في ظل الظروف الوبائية
- المحور الثالث: التعامل مع الوضعية الوبائية من اللاعبين و المدربين لاستعادة اللياقة و الحفاظ على الأداء.

## 1-5. الأسس العلمية لأدوات البحث

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد

في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

وإستخدم الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل

الارتباط Test-Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار

على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس

اللاعبات)

**الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس

الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال

الوسائل معامل الارتباط "ر" لبيرسون حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (02): يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
المحور الأول	10	09	0.05	0.95	0.96
المحور الثاني				0,97	0,98
المحور الثالث				0.94	0.95

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان (محصورة) ما بين (0.96-0.99) بالنسبة إلى الصدق و (0.95-0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و

محمد، 1986، صفحة 169).

### 1-6. الدراسة الاستطلاعية:

توجهنا إلى الملاعب البلدية لفرق كرة القدم بولاية غيليزان للوقوف على أثر حصص التدريب الرياضي في كرة القدم، و ثم من خلال هذه الدراسة تقدم استمارة للمدربين واللاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

### 1-7. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الاستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما<sup>2</sup> وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

$$- \text{كا}^2 = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})}{\text{تكرار المتوقع}}$$

### خلاصة الفصل :

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها، وقد اعتمد الطالبان الباحثان على جمع بيانات الاستمارة للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

## الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

## 1-2. عرض وتحليل النتائج:

## 1-1-2. استمارة المدربين

الجدول رقم (03): يبين البيانات الشخصية لدى عينة البحث من المدربين

النسبة (%)	التكرار	البيانات الشخصية	
16.66	03	ليسانس	المؤهل العلمي
11.11	02	ماستر	
11.11	02	تقني سامي	
61.11	11	شهادة أخرى	
22.22	04	Faf 1	شهادة التدريب
16.66	03	Faf 2	
11.11	02	Caf A	
11.11	02	Caf B	
38.88	07	Caf C	الخبرة التدريسية
00.00	00	من 01 إلى 03 سنوات	
00.00	00	من 03 إلى 05 سنوات	
33.33	06	من 05 إلى 09 سنوات	
66.66	12	أكثر من 10 سنوات	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عينة البحث تتمتع بمؤهلات علمية لا بأس بها، كما

تتوفر لديها شهادة تدريسية من مستويات مختلفة، كما أنها تتمتع بخبرة تدريسية لا بأس بها

المحور الأول: أثر جائحة كورونا Covid-19 على الأداء الرياضي للاعبين خلال مرحلة المنافسة

الجدول رقم (04): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (01)

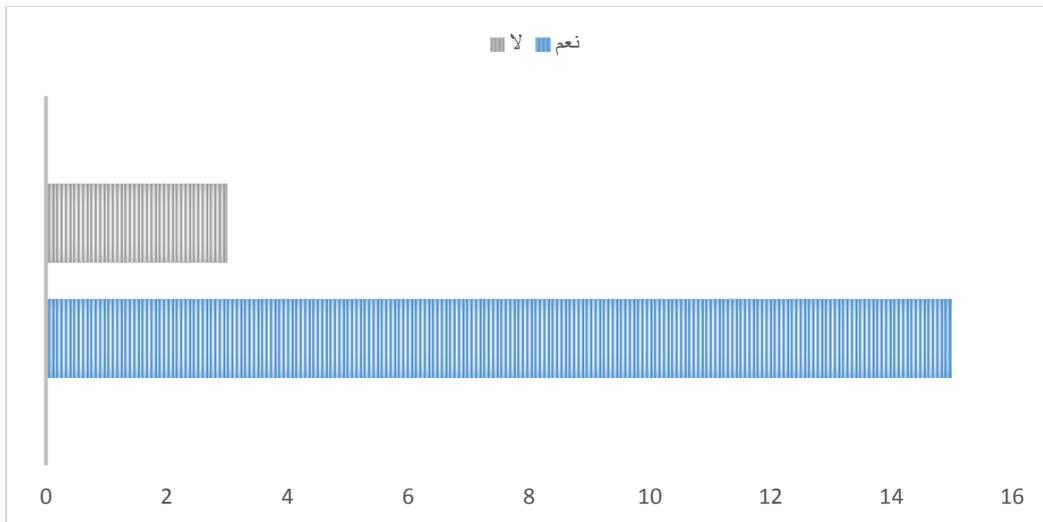
س1: هل تعرض بعض اللاعبين إلى الإصابة بفيروس كورونا Covid-19؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	8.00	83.33	15	نعم
			16.66	03	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدرباً بنعم بنسبة بلغت 83.33%، بينما أجاب 03 مدربين بلا بنسبة بلغت 16.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا<sup>2</sup>، نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 8 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل الأندية تعرض لاعبيها على الأقل إلى الإصابة بفيروس Covid-19.

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)



## الجدول رقم (05): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (02)

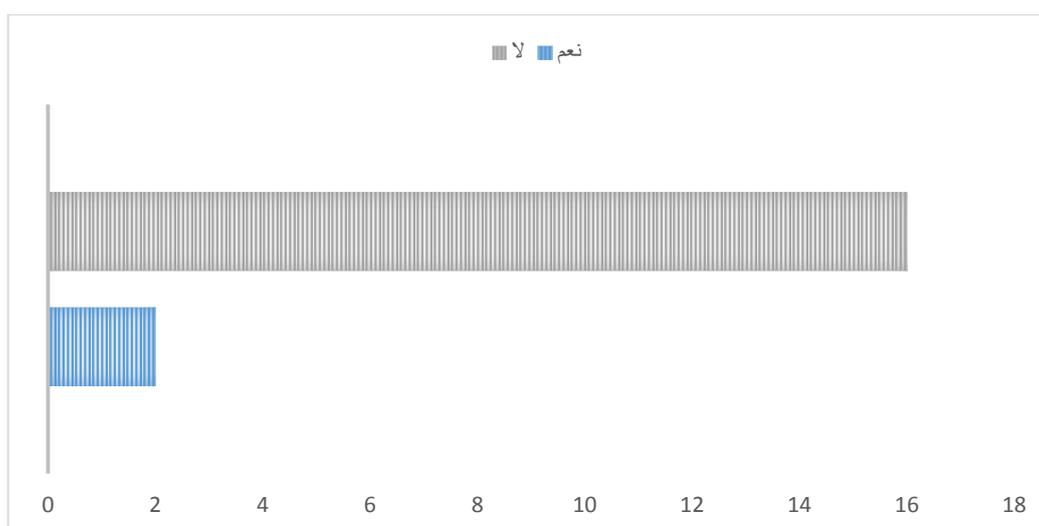
س2: هل تم الإنقطاع عن التدريبات بسبب الحالة الوبائية اجائحة كورونا؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	10.89	11.11	02	نعم
			88.88	16	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مدرين أجابا بنعم بنسبة بلغت 11.11%، بينما أجاب 16 مدريا بلا بنسبة بلغت 88.88%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا<sup>2</sup>، نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 10.89 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 1، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن أغلب الأندية لم تنقطع عن التدريبات كليا عند إصابة بعض لاعبيها بفيروس Covid-19.

## الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)



## الجدول رقم (06): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (03)

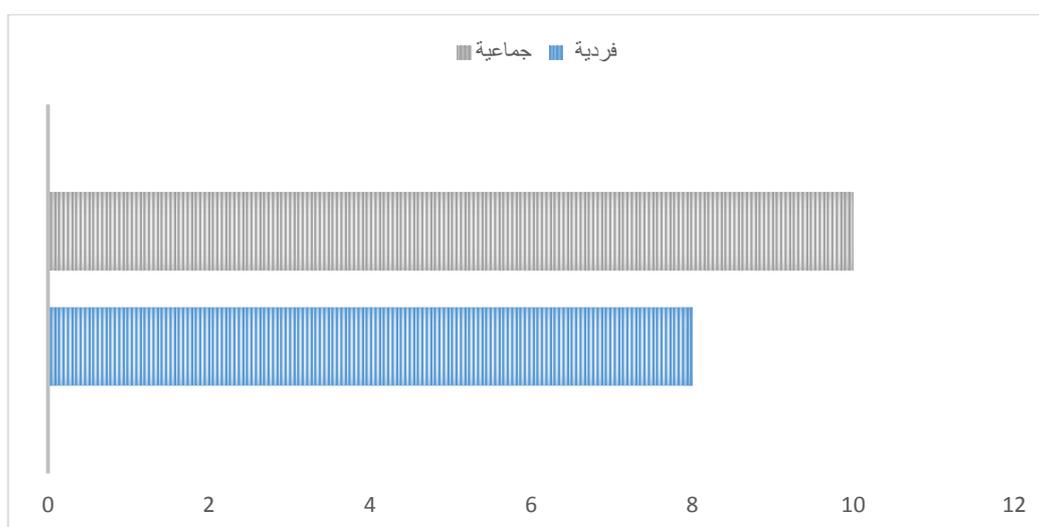
س3: هل كان التدريبات جماعية أم فردية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.22	44.44	08	فردية
			55.55	10	جماعية
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 مدربين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 44.44%، بينما أجاب 10 مدربين بلا بنسبة بلغت 55.55%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار كا<sup>2</sup>، نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 0.22 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 1، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح.

ومنه نستنتج أن التدريبات كانت جماعية عند بعض الأندية و فردية في أندية أخرى بفيروس Covid-19.

## الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)



## الجدول رقم (07): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (04)

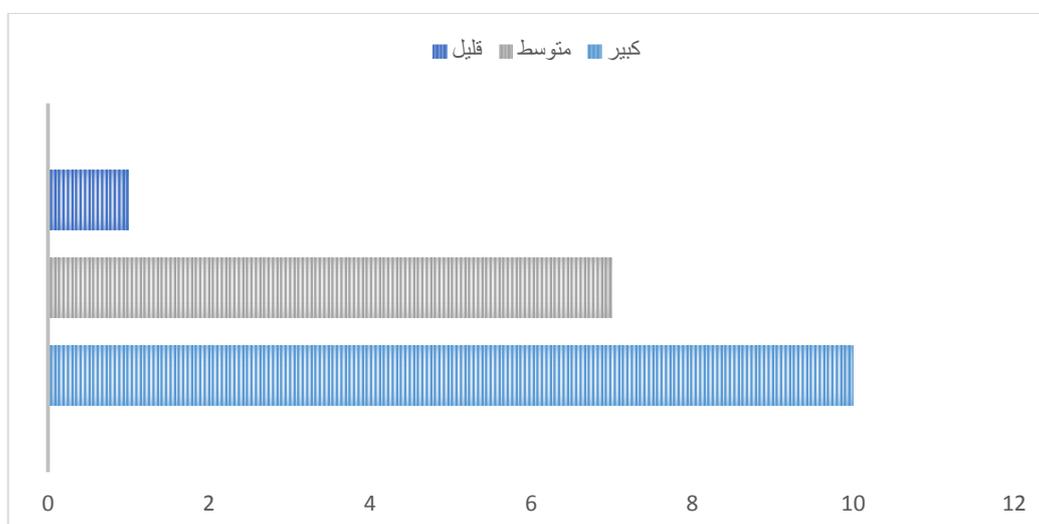
س4: كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على الأداء البدني للاعبين في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.01	55.55	10	كبير
			38.88	07	متوسط
			05.55	01	قليل
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 10 مدربين أجابوا بكبير بنسبة بلغت 55.55%، بينما أجاب 07 مدربين بمتوسط بنسبة 38.88%، أما من أجابوا بقليل فكان عددهم مدربا واحدا بنسبة بلغت 5.55%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.01 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن تأثير جائحة كورونا على الأداء البدني للاعبين كان كبيرا.

## الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)



## الجدول رقم (08): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (05)

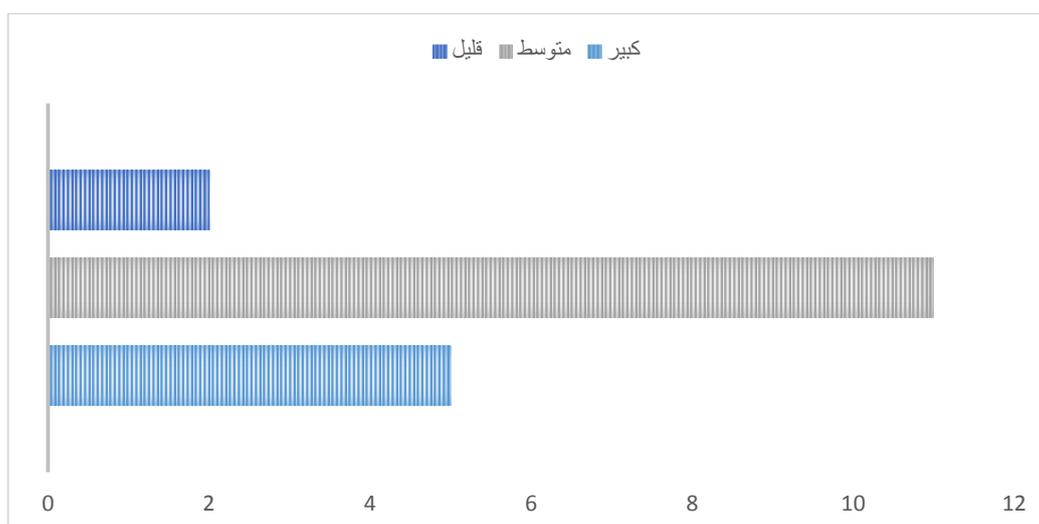
س5: كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على الأداء المهاري للاعبين في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.01	27.77	05	كبير
			61.11	11	متوسط
			11.11	02	قليل
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بكبير بنسبة بلغت 27.77%، بينما أجاب 11 مدرباً بمتوسط بنسبة 61.11%، أما من أجابوا بقليل فكان عددهم 02 (مربين) بنسبة بلغت 11.11%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.01 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة الثانية.

ومنه نستنتج أن تأثير جائحة كورونا على الأداء المهاري للاعبين كان متوسطاً.

## الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)



## الجدول رقم (09): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (06)

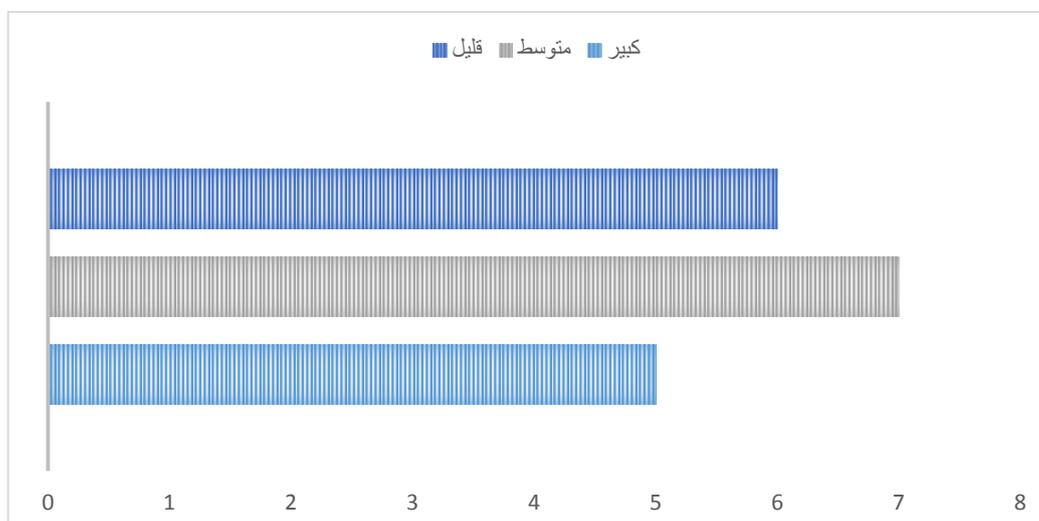
س6: كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على الأداء النفسي للاعبين في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	0.34	41.66	05	كبير
			38.88	07	متوسط
			33.33	06	قليل
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 مدربين أجابوا بكبير بنسبة بلغت 41.66%، بينما أجاب 07 مدربين بمتوسط بنسبة 38.88%، أما من أجابوا بقليل فكان عددهم 06 مدربين بنسبة بلغت 33.33%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0.34 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن تأثير جائحة كورونا على الأداء النفسي للاعبين كان متباينا بين كبير، متوسط و قليل.

## الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)



الجدول رقم (10): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (07)

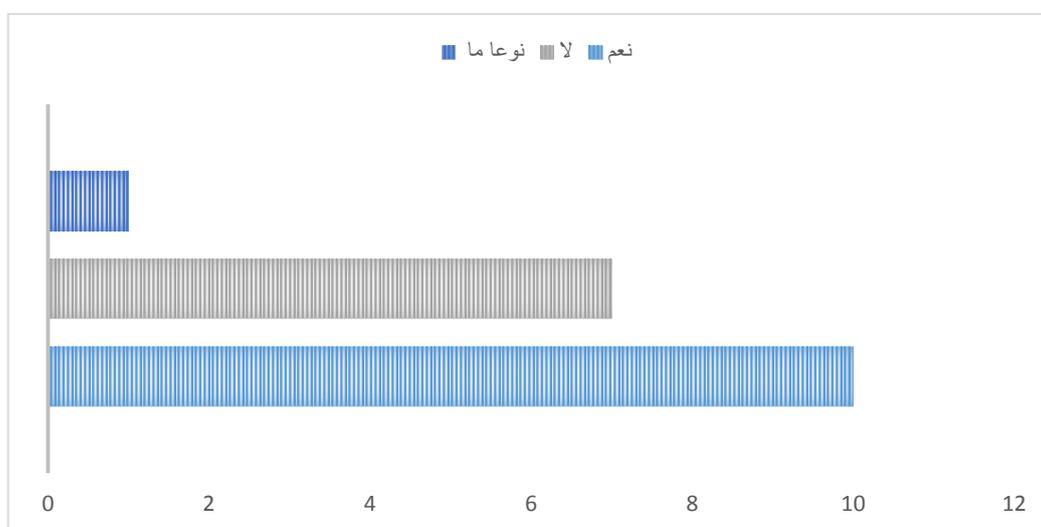
س7: هل هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	3.34	77.77	14	نعم
			00.00	00	لا
			22.22	4	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدرين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 77.77%، بينما ولا مدرين أجاب بلا، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 04 مدرين بنسبة بلغت 22.22%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.34 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



الجدول رقم (11): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (08)

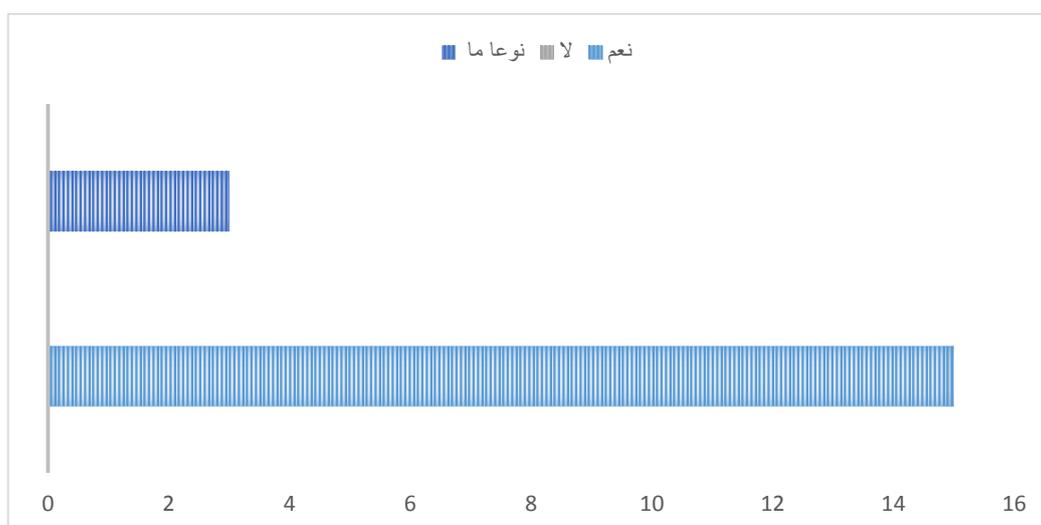
س8: هل أثرت جائحة كورونا على أداء الفريق أثناء المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	16.00	83.33	15	نعم
			00.00	00	لا
			16.66	03	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 77.77%، بينما ولا مدريا أجاب بلا، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 04 مدربين بنسبة بلغت 22.22%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.34 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن جائحة كورونا أثرت على أداء الفريق أثناء المنافسة

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



## الجدول رقم (12): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (09)

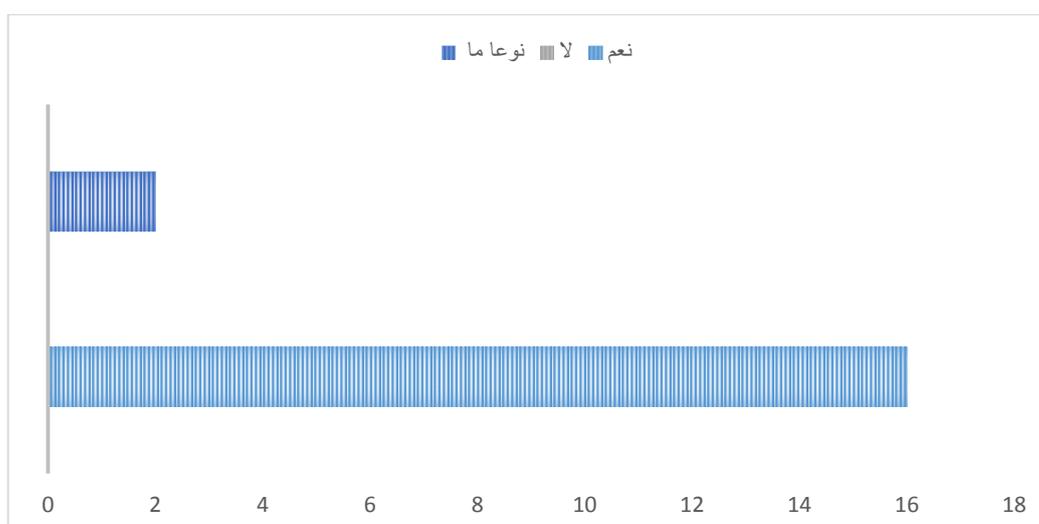
س9: هل يعاني اللاعبون من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	20.34	88.88	16	نعم
			00.00	00	لا
			11.11	02	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88%، بينما ولا مدبرا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 02 مدربين بنسبة بلغت 11.11%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لاصح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل اللاعبين عانوا من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية

## الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



## الجدول رقم (13): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (10)

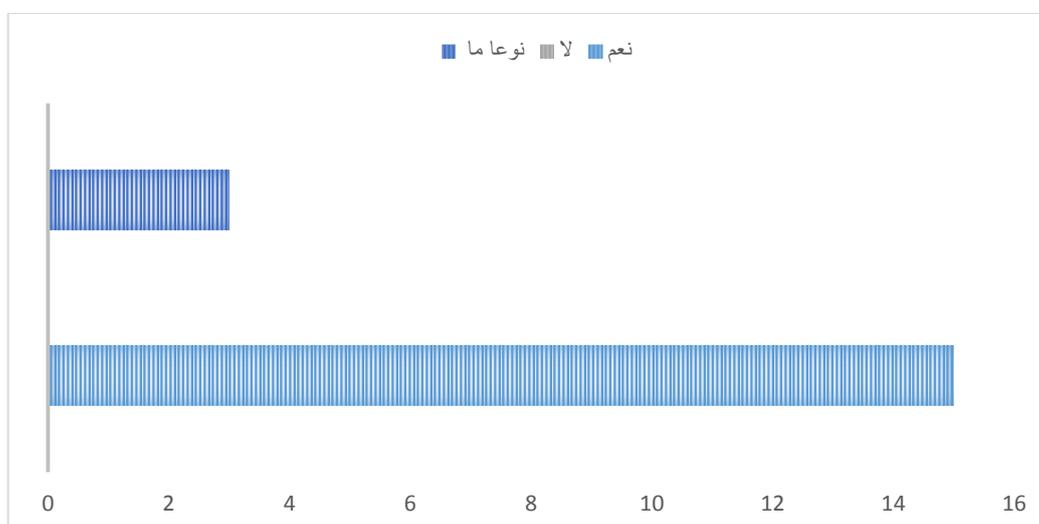
س10: هل تؤثر نفسية اللاعبين في الظروف الوبائية على مستوى الأداء في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	16.00	83.33	15	نعم
			00.00	00	لا
			16.66	03	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 83.33%، ولا مدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 03 مدربين بنسبة بلغت 16.66%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.00 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لاصح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن نفسية اللاعبين تؤثر على مستوى الأداء في المنافسة في الظروف الوبائية

## الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



## الجدول رقم (14): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (11)

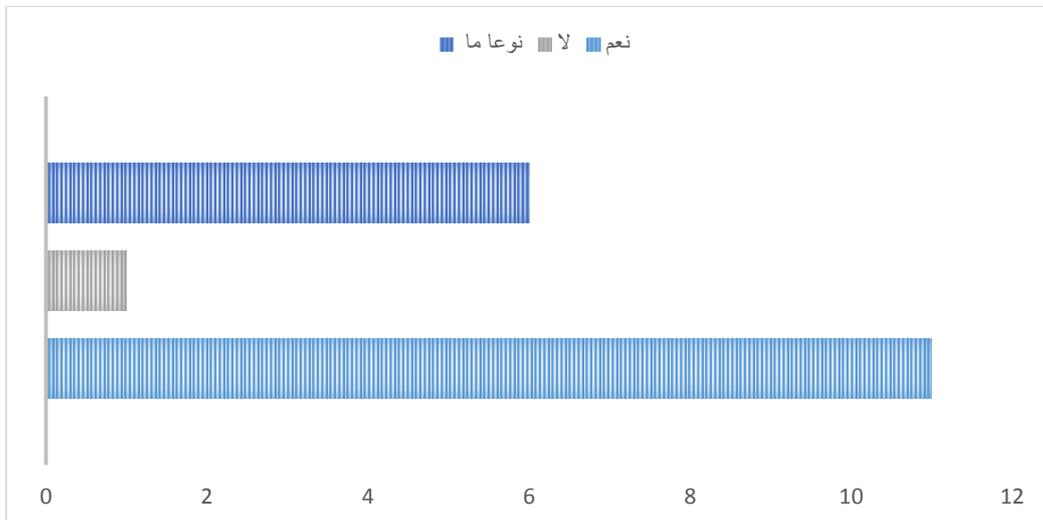
س11: هل ترى أن مستوى أداء الفرق في المنافسة تراجع بسبب الظروف الوبائية بشكل ملحوظ؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	8.34	61.11	11	نعم
			05.55	01	لا
			33.33	06	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 11 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 61.11%، بينما مدربا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 05.55%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 06 مدربين بنسبة بلغت 33.33%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن مستوى أداء الفرق في المنافسة تراجع بسبب الظروف الوبائية بشكل ملحوظ

## الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



المحور الثاني: واقع التدريبات للاعبين في ظل الظروف الوبائية

الجدول رقم (15): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (12)

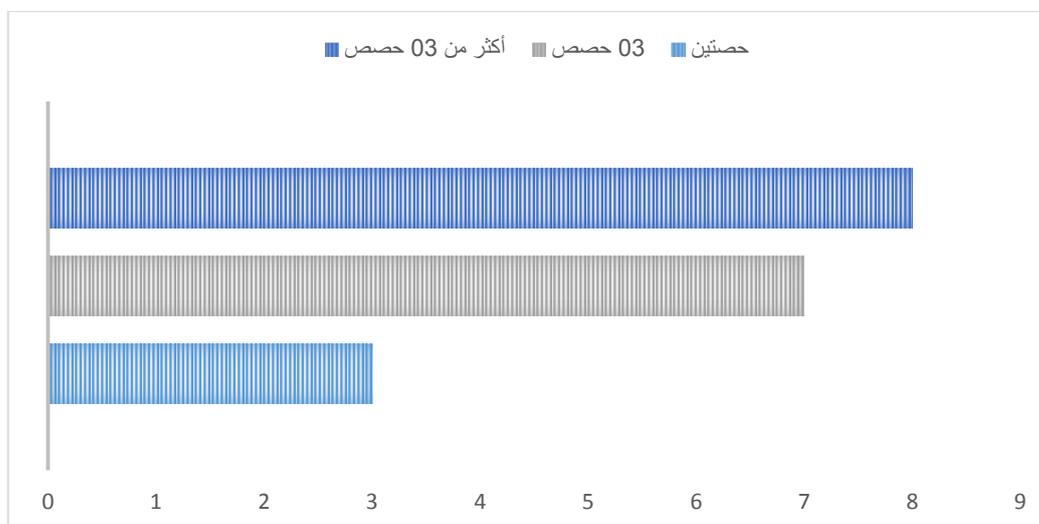
س12: ما هي عدد الحصص التي تقومون بها أسبوعيا في الظروف الوبائية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	2.34	16.66	03	حصتين
			38.88	07	03 حصص
			44.44	08	أكثر من 03
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 03 مدربين أجابوا بـ حصتين بنسبة بلغت 16.66%، أجاب 07 مدربين بـ 03 حصص بنسبة بلغت 38.88%، أما من أجابوا بأكثر من 03 حصص ما فكان عددهم 08 مدربين بنسبة بلغت 44.44%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.42. وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن عدد الحصص بين الأندية المبحوثة في الظروف الوبائية يختلف من ناد لآخر.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



الجدول رقم (16): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (13)

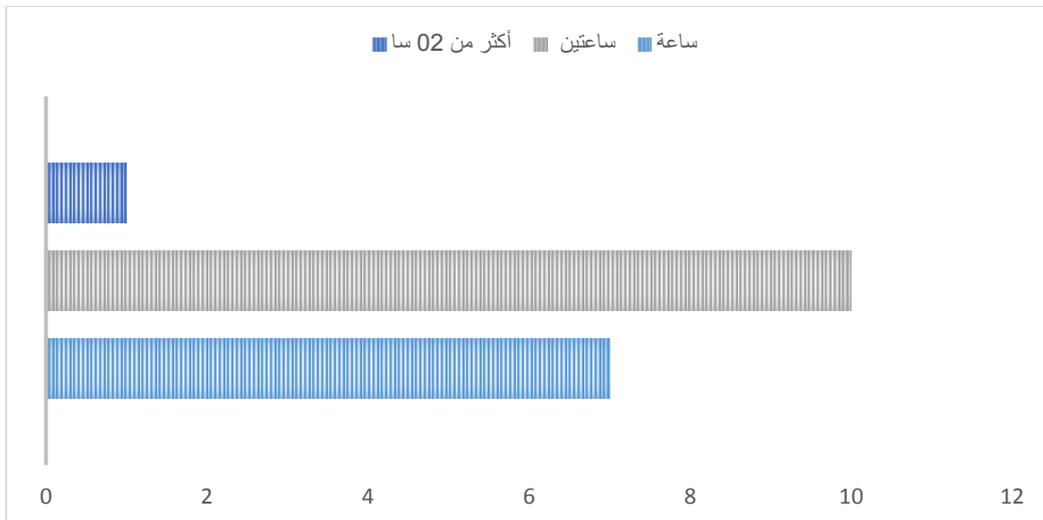
س13: ما هي المدة الزمنية المستغرقة في الحصة التدريبية الواحدة في الظروف الوبائية؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	7.01	38.88	07	ساعة
			55.55	10	ساعتين
			05.55	01	أكثر من 02 سا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 07 مدربين أجابوا بساعة واحدة بنسبة بلغت 38.88%، بينما أجاب 10 مدربين بساعتين بنسبة بلغت 55.55%، أما من أجابوا بأكثر من 02 سا فكان عددهم مدريا واحدا بنسبة بلغت 05.55%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.01 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة الثانية.

ومنه نستنتج أن أغلب الأندية المبحوثة كانت تتدرب لساعتين أثناء الظروف الوبائية

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)



## الجدول رقم (17): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (14)

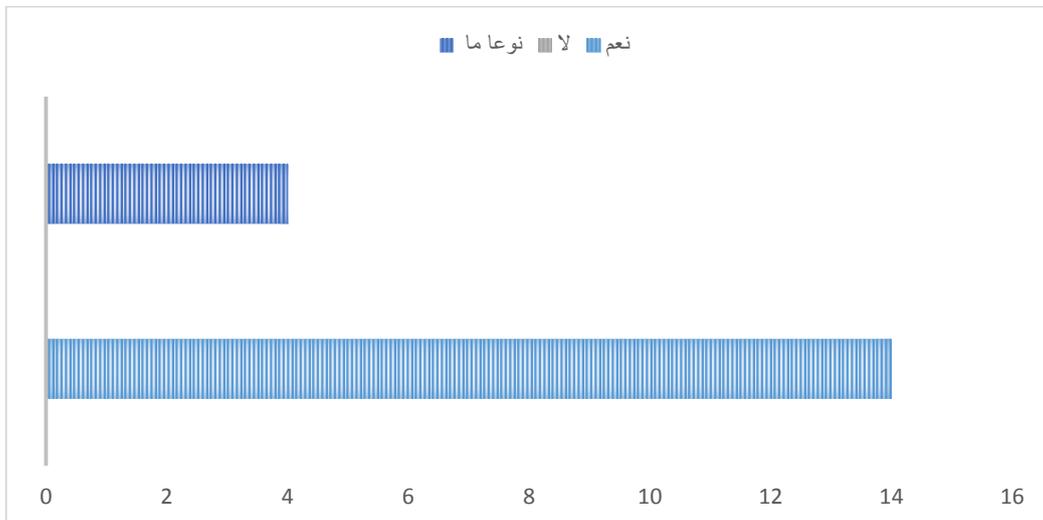
س14: هل تعتقد أن عدد الحصص و الحجم الساعي للتدريبات غير كاف للتحضير الجيد للمنافسة؟

الدلالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	17.34	77.77	14	نعم
			00.00	00	لا
			22.22	04	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 77.77%، ولا مدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 04 مدربين بنسبة بلغت 22.22%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 17.34 وهي أعلى من ك<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن عدد الحصص و الحجم الساعي للتدريبات في الظروف الوبائية غير كاف للتحضير الجيد للمنافسة

## الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)



## الجدول رقم (18): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (15)

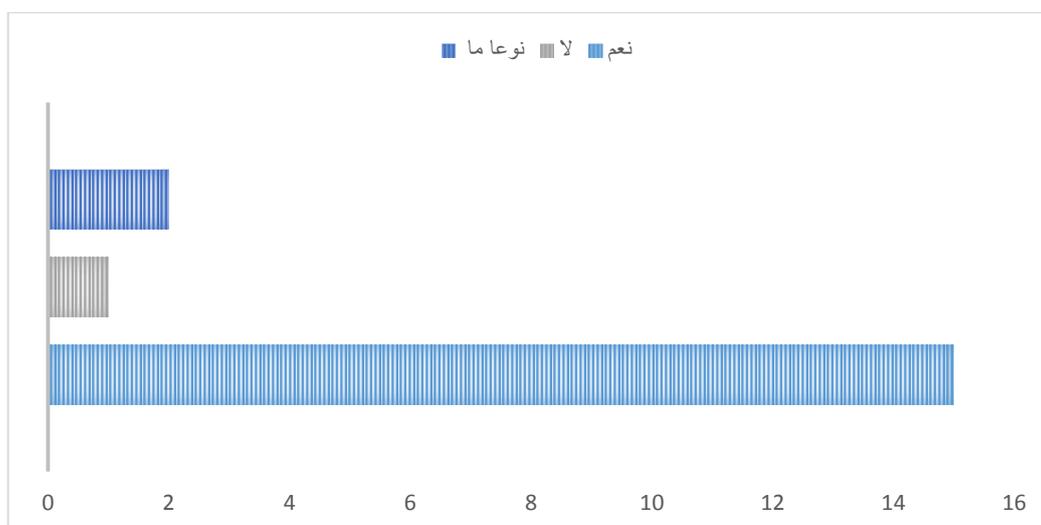
س15: هل تعتقد أن كثافة المنافسة تؤثر على الأداء الرياضي في ظل تقليص الحصص في الفترة الوبائية؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	20.34	83.33	15	نعم
			05.55	01	لا
			11.11	02	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 83.33%، و مدربا واحدا أجاب بلا بنسبة 05.55%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 02 مدربين بنسبة بلغت 11.11%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن كثافة المنافسة تؤثر على الأداء الرياضي في ظل تقليص الحصص في الفترة الوبائية

## الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)



الجدول رقم (19): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (16)

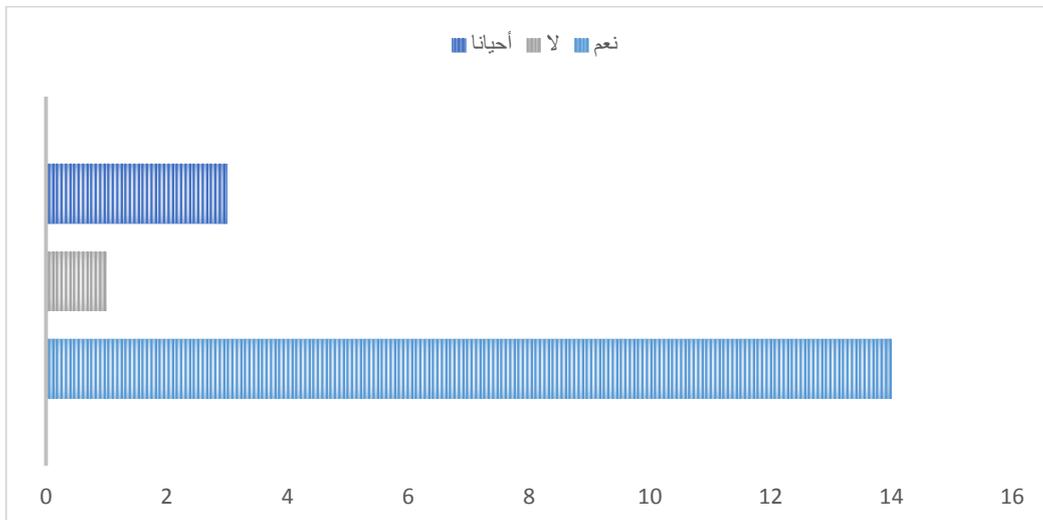
س16: هل تعتمدون على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص التدريبية في الظروف الوبائية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	16.34	77.77	14	نعم
			05.55	01	لا
			16.66	03	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 14 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 77.77%، و مدربا واحدا أجاب بلا بنسبة 05.55%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 03 مدربين بنسبة بلغت 16.66%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض المدربين يعتمدون على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص التدريبية في الظروف الوبائية

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)



## الجدول رقم (20): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (17)

س17: هل تلقيتم بروتوكول صحي خاص بالتدريبات من قبل السلطات للوقاية من انتشار الوباء في الحصص

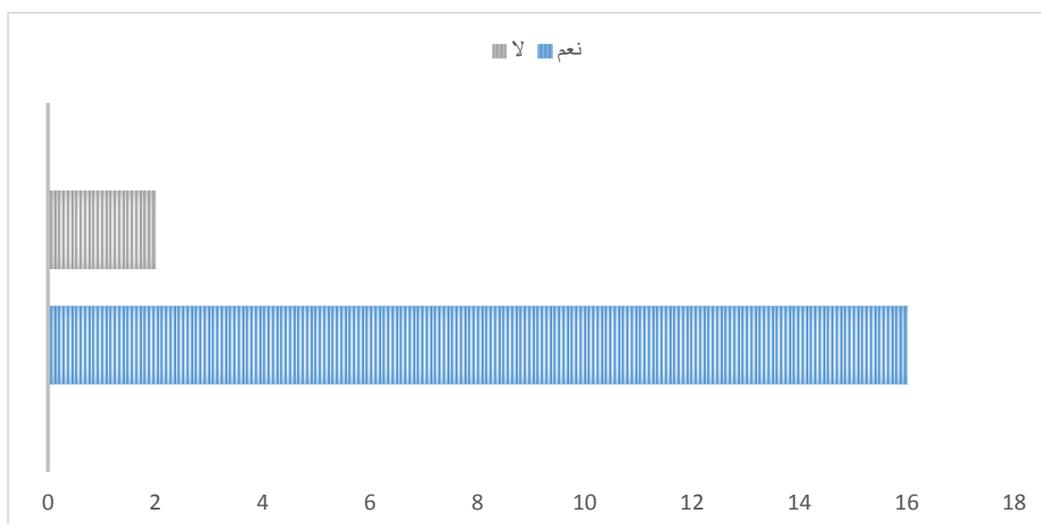
التدريبية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	12.5	88.88	16	نعم
			11.11	02	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدرباً أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88%، و  
مدرين اثنين أجابوا بلا بنسبة 11.11%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة  
12.50 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا  
ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل المدرين تلقوا بروتوكول صحي خاص بالتدريبات من قبل السلطات للوقاية من انتشار الوباء  
في الحصص التدريبية

## الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)



## الجدول رقم (21): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (18)

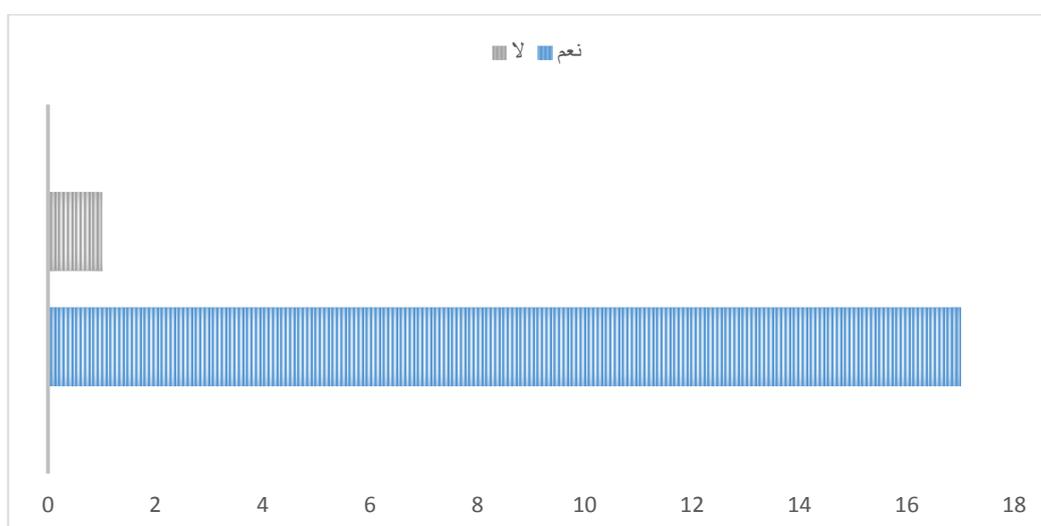
س18: هل تقومون بتطبيق الإجراءات الخاصة الوقائية من الوباء خلال الحصة التدريبية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	16.26	94.44	17	نعم
			05.55	01	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 مدرباً أجابوا بنعم بنسبة بلغت 94.44%، ومدرسين إثنين أجابوا بلا بنسبة 05.55%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.26 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جل المدرسين يقومون بتطبيق الإجراءات الخاصة الوقائية من الوباء خلال الحصص التدريبية

## الشكل رقم (18): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)



المحور الثالث: التعامل مع الوضعية الوبائية من اللاعبين و المدربين لاستعادة اللياقة و الحفاظ على الأداء

الجدول رقم (22): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (19)

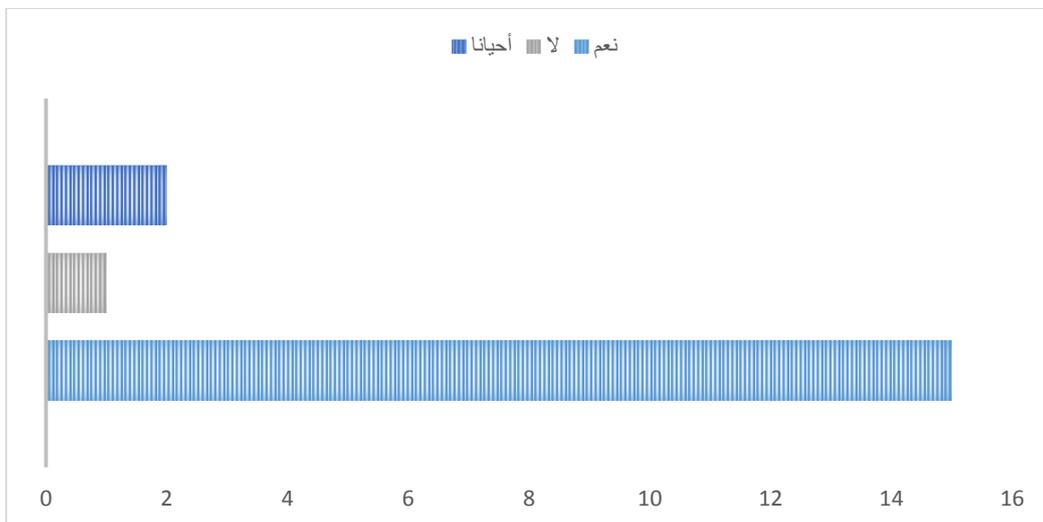
س19: هل تعتمدون على التدريب المنزلي كأحد الحلول لنقص عدد الحصص و الحجم الساعي للتدريبات؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	20.34	83.33	15	نعم
			05.55	01	لا
			11.11	02	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 83.33%، و مدربا واحدا أجاب بلا بنسبة 05.55%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 03 مدربين بنسبة بلغت 16.66%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين يعتمدون على التدريب المنزلي كأحد الحلول لنقص عدد الحصص التدريبية في الظروف الوبائية

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)



## الجدول رقم (23): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (20)

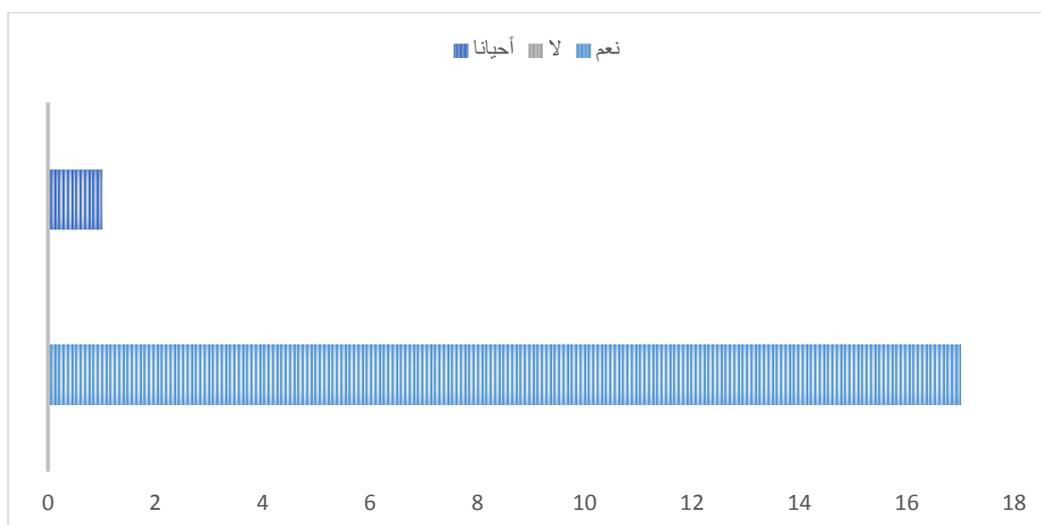
س20: هل تنصحون اللاعبين بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية لتفادي نقص الأداء؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	30.34	94.44	17	نعم
			00.00	00	لا
			05.55	01	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 94.44%، ولامدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم مدربا واحدا بنسبة بلغت 05.55%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين ينصحون اللاعبين بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية لتفادي نقص الأداء

## الشكل رقم (20): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)



## الجدول رقم (24): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (21)

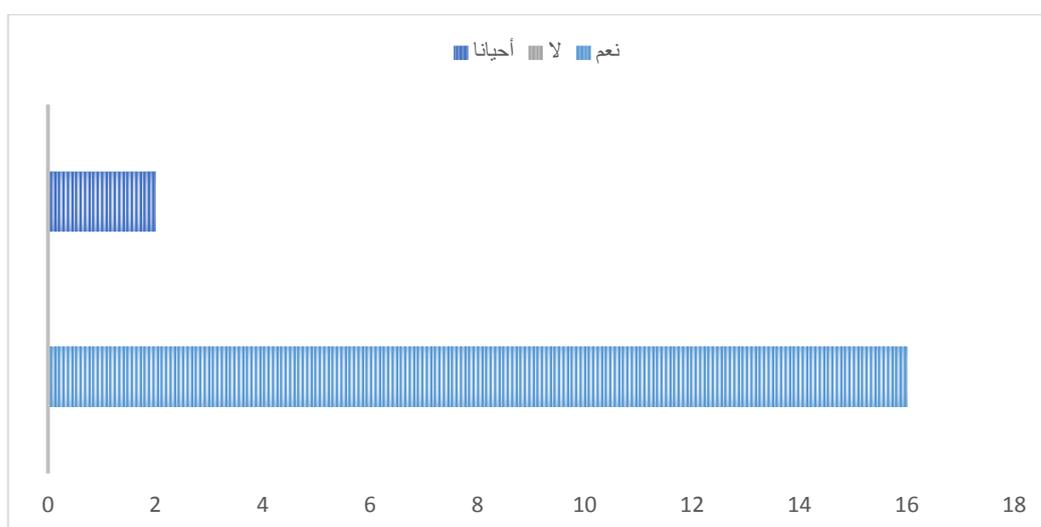
س21: هل تعملون على تحسين نفسية اللاعبين كإجراء لتفادي ضعف الأداء الرياضي أثناء المنافسة؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	25.34	88.88	16	نعم
			00.00	00	لا
			11.11	02	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88%، ولا مدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم مديرين لإثنين بنسبة بلغت 11.11%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين يعملون على تحسين نفسية اللاعبين كإجراء لتفادي ضعف الأداء الرياضي أثناء المنافسة

## الشكل رقم (21): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)



الجدول رقم (25): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (22)

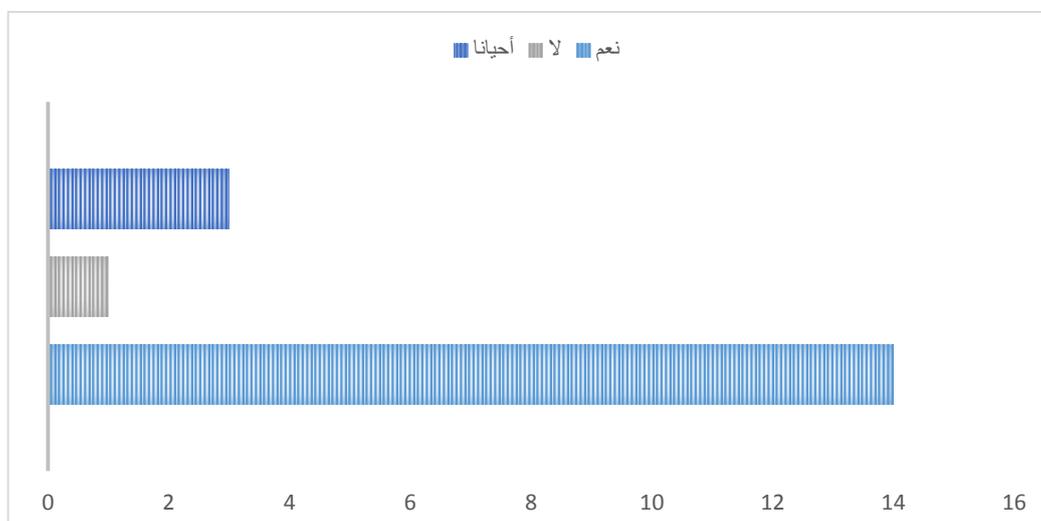
س22: هل تنصحون اللاعبين ببرنامج غذائي خاص للحفاظ على الصحة البدنية للاعبين؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	16.34	77.77	14	نعم
			05.55	01	لا
			16.66	03	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88%، ولا مدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم مدربين لإثنين بنسبة بلغت 11.11%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين ينصحون اللاعبين ببرنامج غذائي خاص للحفاظ على الصحة البدنية للاعبين

الشكل رقم (22): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)



الجدول رقم (26): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (23)

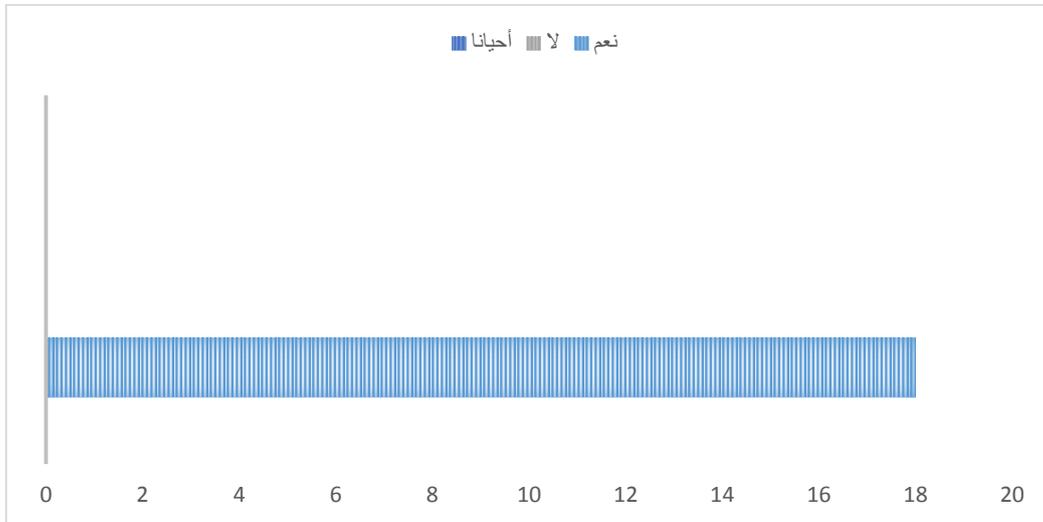
س23: هل تقومون باستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنباً لانتشار الوباء بين اللاعبين؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	18.00	100	18	نعم
			00.00	00	لا
			00.00	00	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 18 مدرباً أجابوا بنعم بنسبة بلغت 100%، ولا مدرباً أجاب بلا وأحيانا بنسبة معدومة، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 18.00 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين يقومون باستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنباً لانتشار الوباء بين اللاعبين

الشكل رقم (23): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)



## الجدول رقم (27): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (24)

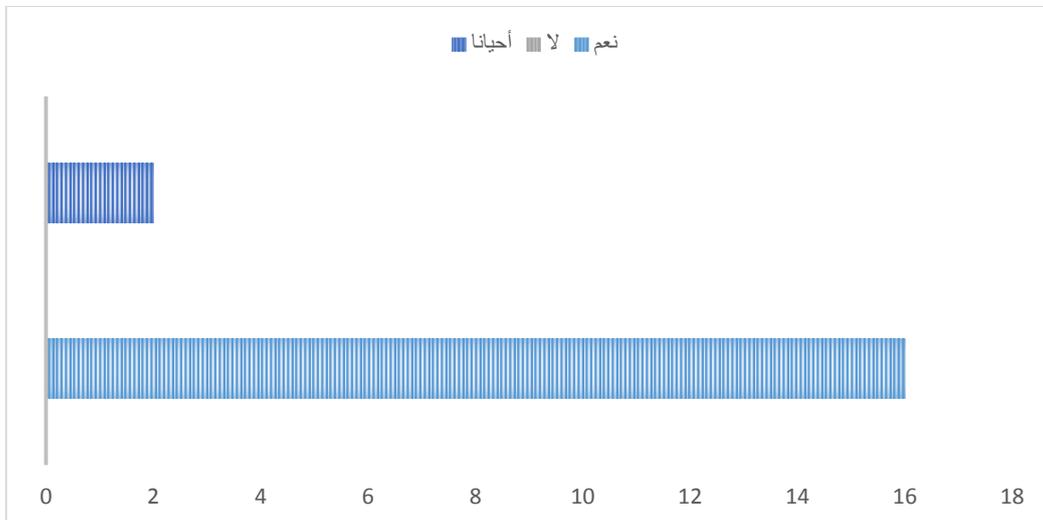
س24: هل تقومون ببرامج تدريبية خاصة للاعبين بعد شفائهم من الوباء لاسترجاع لياقتهم البدنية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	25.34	88.88	16	نعم	نعم
		00.00	00	لا	لا
		11.11	02	أحيانا	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2	درجة الحرية	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 16 مدربا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 88.88%، ولا مدربا أجاب بلا بنسبة معدومة، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم مديرين لإثنين بنسبة بلغت 11.11%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.34 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدربين يقومون ببرامج تدريبية خاصة للاعبين بعد شفائهم من الوباء لاسترجاع لياقتهم البدنية

## الشكل رقم (24): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)



## 2-1-2. إستمارة اللاعبين

المحور الأول: أثر جائحة كورونا كوفيد 19 على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

الجدول رقم (28): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (01)

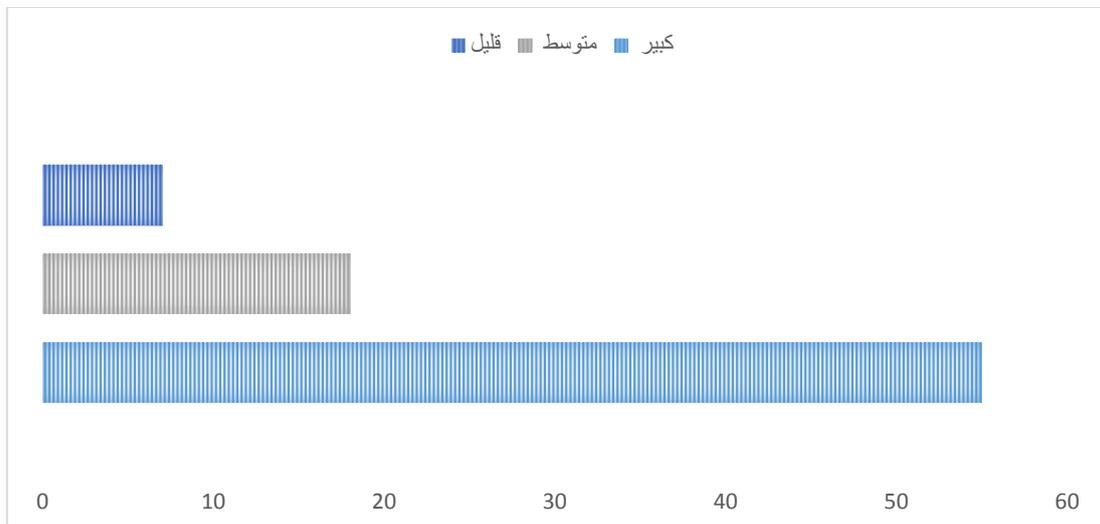
س1: كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على أدائكم البدني في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	47.42	68.75	55	كبير
			22.50	18	متوسط
			8.75	07	قليل
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2	درجة الحرية	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 55 لاعبا أجابوا بكبير بنسبة بلغت 68.75%، بينما أجاب 18 لاعبا بمتوسط بنسبة 22.50%، أما من أجابوا بقليل فكان عددهم 07 لاعبين بنسبة بلغت 8.75%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 47.42 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن تأثير جائحة كورونا على الأداء البدني للاعبين كان كبيرا.

الشكل رقم (25): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)



## الجدول رقم (29): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (02)

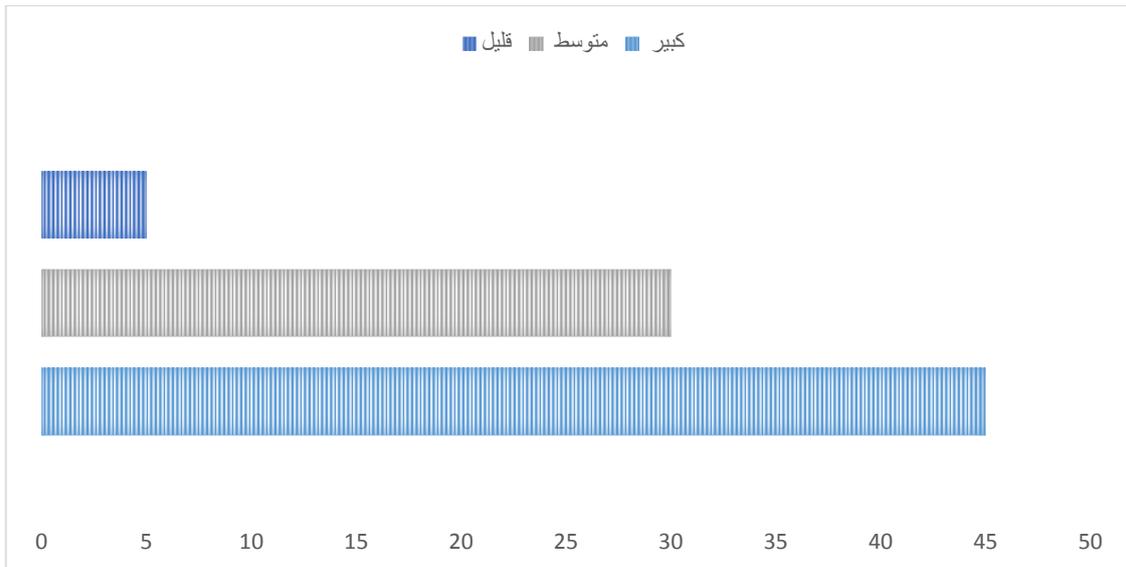
س2: كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على أدائكم المهاري في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	03.63	56.25	45	كبير
			37.50	30	متوسط
			06.25	05	قليل
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 45 لاعبا أجابوا بكبير بنسبة بلغت 56.25%، بينما أجاب 30 لاعبا بمتوسط بنسبة 37.50%، أما من أجابوا بقليل فكان عددهم 05 لاعبين بنسبة بلغت 06.25%، و حسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 03.36 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن = 2، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن تأثير جائحة كورونا على الأداء المهاري للاعبين كان متباينا بين متوسط و كبير.

## الشكل رقم (26): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (29)



## الجدول رقم (30): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (03)

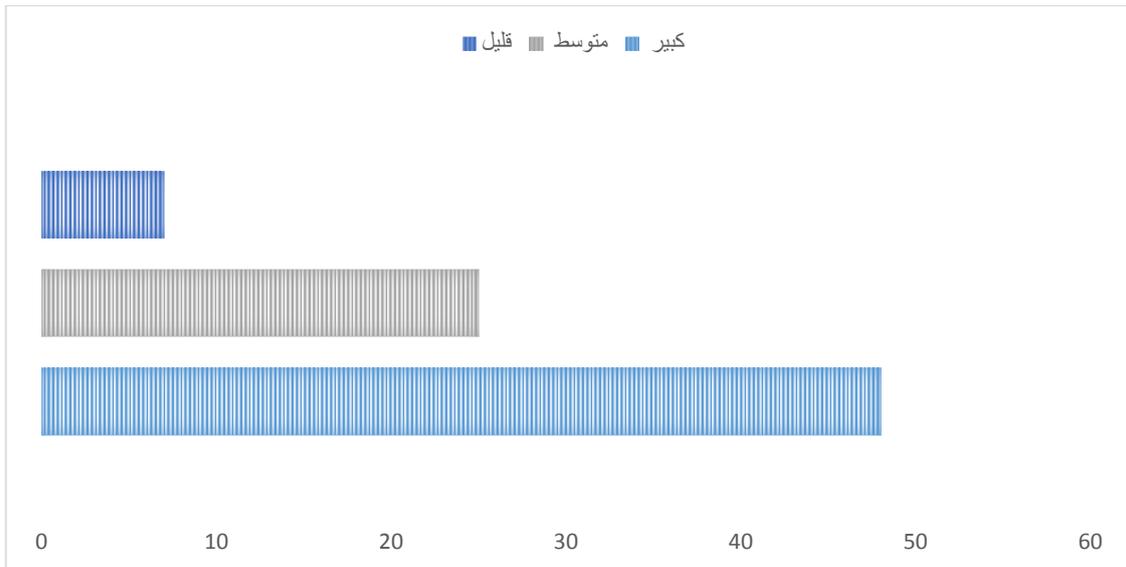
س3: كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على أدائكم الخططي في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	03.62	60.00	48	كبير
			31.25	25	متوسط
			08.75	07	قليل
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 48 لاعبا أجابوا بكبير بنسبة بلغت 60.00%، بينما أجاب 25 لاعبا بمتوسط بنسبة 31.25%، أما من أجابوا بقليل فكان عددهم 07 لاعبين بنسبة بلغت 08.75%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 03.62 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن تأثير جائحة كورونا على الأداء الخططي للاعبين كان متباينا بين متوسط وكبير.

## الشكل رقم (27): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (30)



## الجدول رقم (31): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (04)

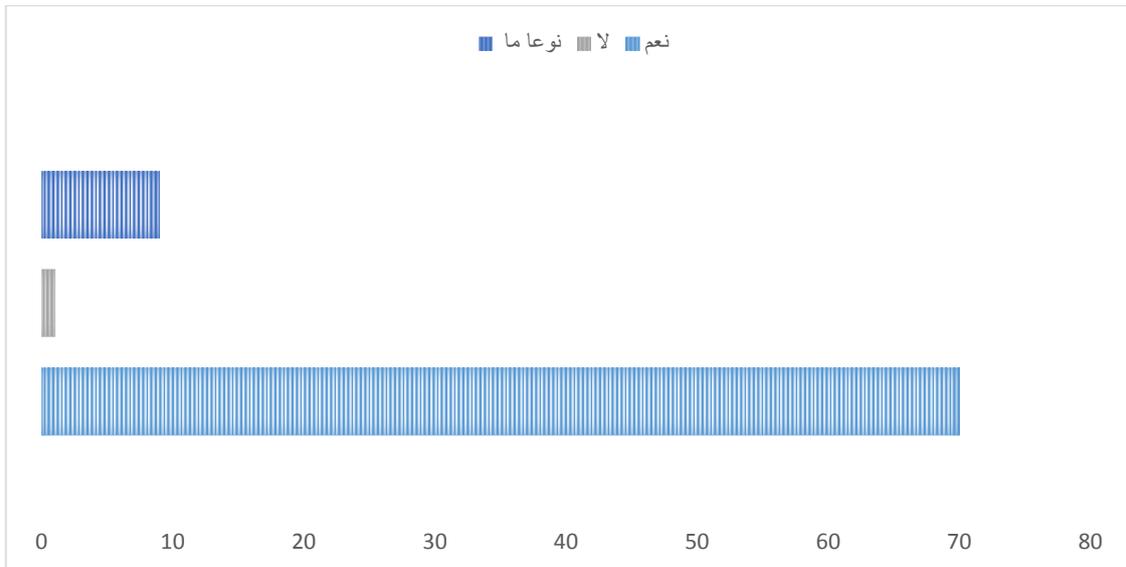
س4: هل هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	66.82	87.50	70	نعم
			01.25	01	لا
			11.25	09	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 70 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 87.50%، بينما لاعبا واحدا أجاب بلا بنسبة بلغت 01.25%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 09 لاعبين بنسبة بلغت 11.25%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 66.82 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن هل هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا

## الشكل رقم (28): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (31)



## الجدول رقم (32): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (05)

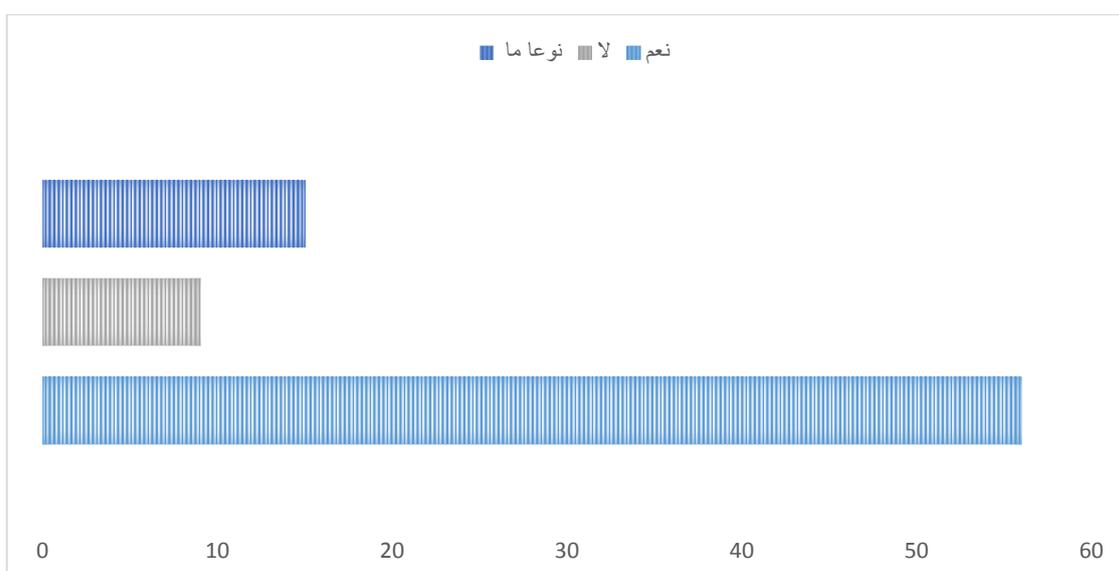
س5: هل أثرت جائحة كورونا على نتائج الفريق أثناء المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	49.08	70.00	56	نعم
			11.25	09	لا
			18.75	15	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 56 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70.00%، بينما أجاب 09 لاعبين بلا بنسبة بلغت 11.25%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 15 لاعبا بنسبة بلغت 18.75%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 49.08 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن جائحة كورونا أثرت على نتائج الفريق أثناء المنافسة

## الشكل رقم (29): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (32)



الجدول رقم (33): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (06)

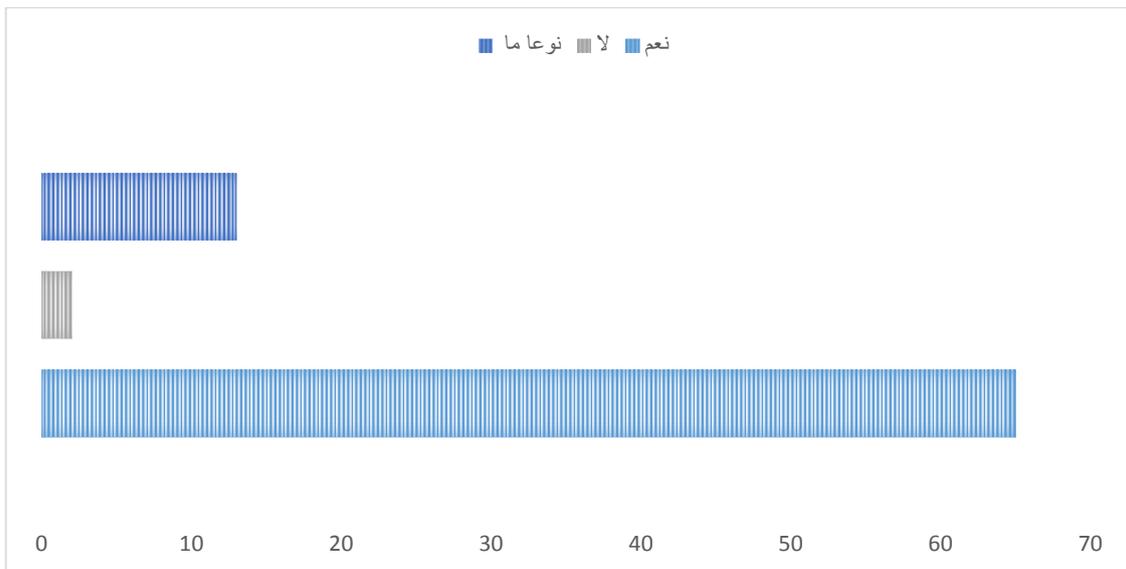
س6: هل تعانون من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	84.91	81.25	65	نعم
			02.50	02	لا
			16.25	13	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 65 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 81.25%، بينما أجاب لاعبين إثنين بلا بنسبة بلغت 02.50%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 13 لاعبا بنسبة بلغت 16.25%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 84.91 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين عانوا من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية

الشكل رقم (30): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (33)



## الجدول رقم (34): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (07)

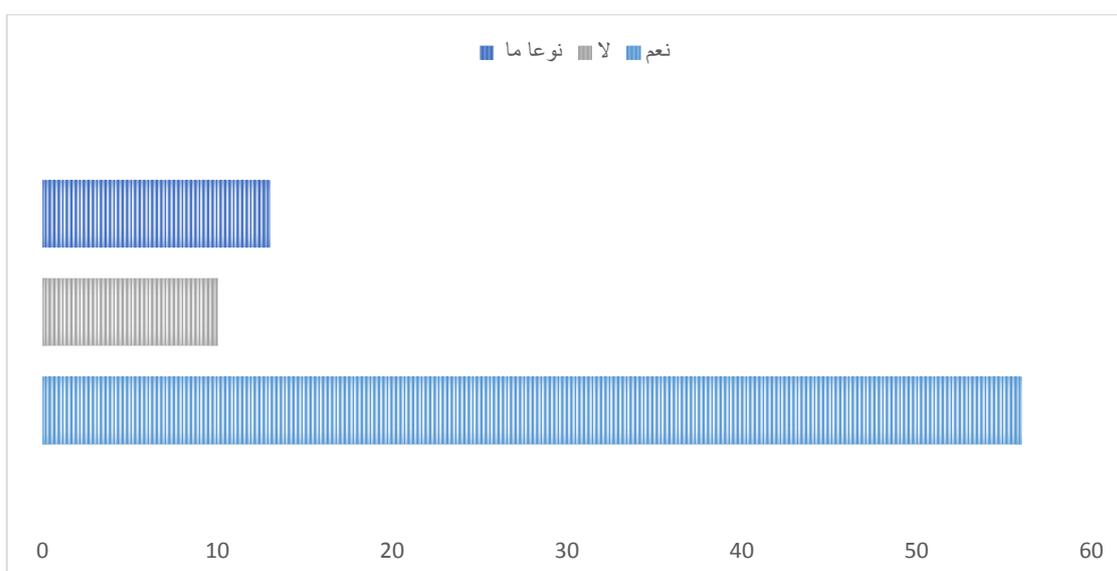
س7: هل أثرت نفسياتكم في الظروف الوبائية على مستوى الأداء في المنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	48.70	70.00	56	نعم
			12.50	10	لا
			17.50	14	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 65 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 70.00%، بينما أجاب 10 لاعبين بلا بنسبة بلغت 12.50%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 14 لاعبا بنسبة بلغت 17.50%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 48.70 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج ان نفسية اللاعبين في الظروف الوبائية أثرت على أداء اللاعبين في المنافسة

## الشكل رقم (31): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (34)



## الجدول رقم (35): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (08)

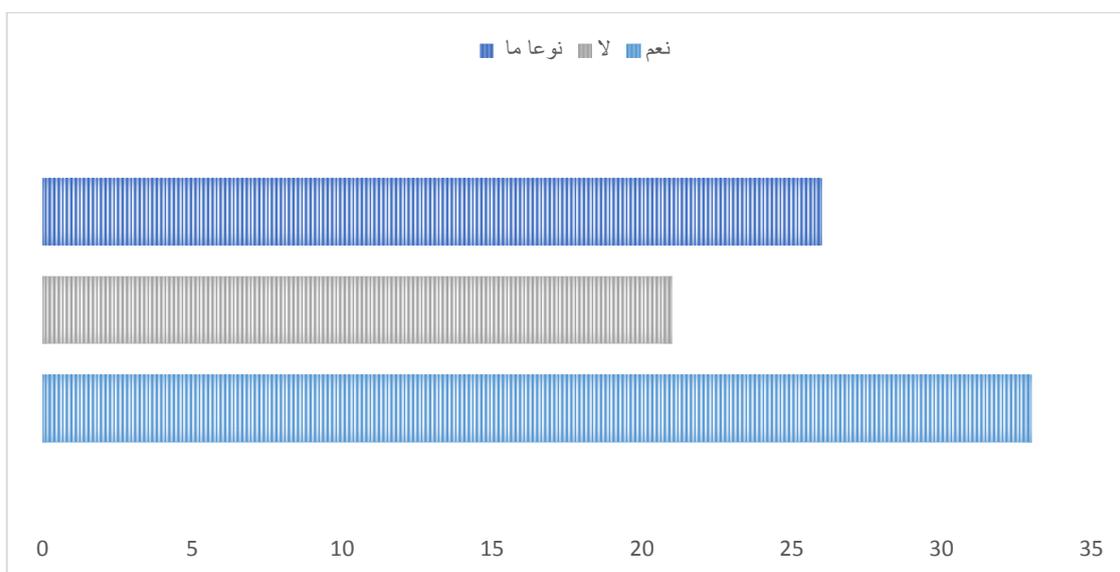
س8: هل ترى أن مستوى أداء الفريق في المنافسة تراجع بسبب الظروف الوبائية بشكل ملحوظ؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	5.99	2.72	41.25	33	نعم
			26.25	21	لا
			32.50	26	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 33 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 41.25%، بينما أجاب 21 لاعبا بلا بنسبة بلغت 26.25%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 26 لاعبا بنسبة بلغت 32.50%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.72 وهي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية.

ومنه نستنتج ان أداء الأندية المبحوثة في المنافسة أثناء الظروف الوبائية كان متباينا

## الشكل رقم (32): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (35)



المحور الثاني: واقع التدريبات للاعبين في ظل الظروف الوبائية

الجدول رقم (36): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (09)

س9: ما هي عدد الحصص التي تقومون بها أسبوعيا في الظروف الوبائية؟

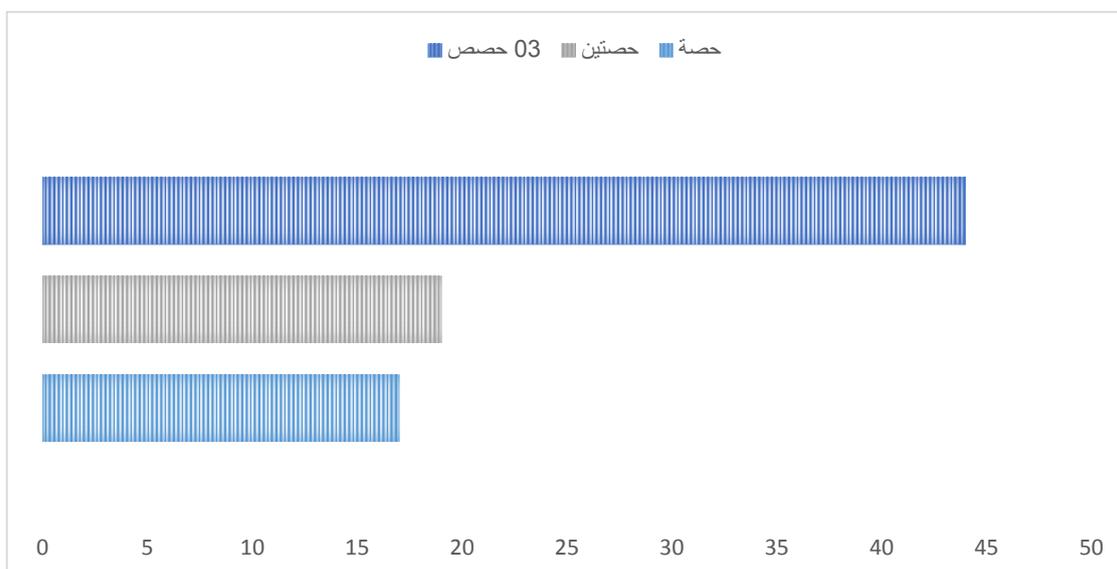
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
			21.25	17	حصتين
دال	5.99	16.98	23.75	19	03 حصص
			55.00	44	أكثر من 03
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 لاعبا أجابوا بحصتين بنسبة بلغت 21.25%، بينما أجاب 19 لاعبا بـ 03 حصص بنسبة بلغت 23.75%، أما من أجابوا بأكثر من 03 حصص فكان عددهم 44 لاعبا بنسبة بلغت 55.00%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.98 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة الأخيرة.

ومنه نستنتج ان عدد الحصص بأكثر الأسبوعية لأغلب لأندية المبحوثة خلال الظروف الوبائية تجاوز 03

حصص

الشكل رقم (33): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (36)



الجدول رقم (37): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (10)

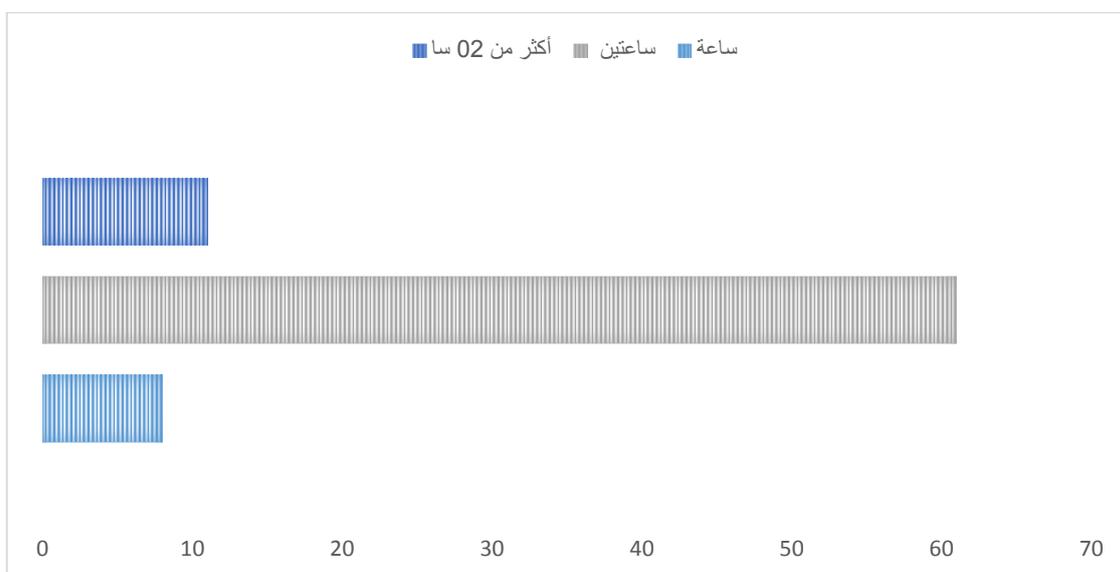
س10: ما هي المدة الزمنية المستغرقة في الحصة التدريبية الواحدة في الظروف الوبائية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	66.47	10.00	08	ساعة
			76.25	61	ساعتين
			13.75	11	أكثر من 02 سا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 08 لاعبين أجابوا بساعة واحدة بنسبة بلغت 10.00%، بينما أجاب 61 لاعبا بساعتين بنسبة بلغت 76.25%، أما من أجابوا بأكثر من 02 سا فكان عددهم 11 لاعبا بنسبة بلغت 13.75%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 66.47 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة الثانية.

ومنه نستنتج ان المدة الزمنية المستغرقة للحصص التدريبية في أغلب الأندية المبحوثة كان ساعتين.

الشكل رقم (34): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (37)



## الجدول رقم (38): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (11)

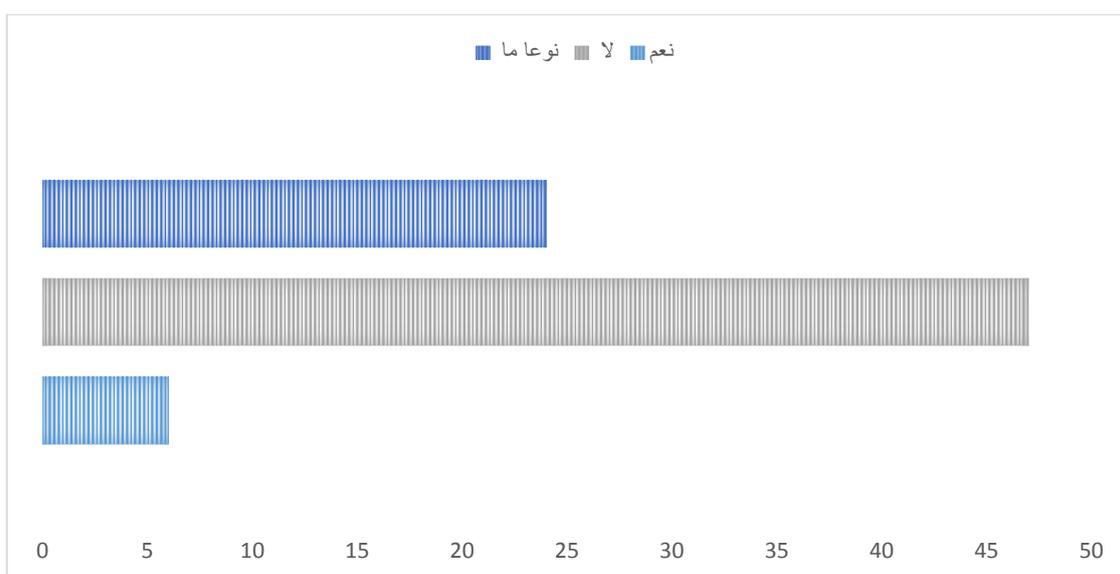
س11: هل تعتقد أن عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات غير كاف للتحضير الجيد للمنافسة؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	31.52	07.50	06	نعم
			58.75	47	لا
			33.75	27	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 لاعبين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 07.50%، بينما أجاب 47 لاعبا بلا بنسبة بلغت 58.75%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 27 لاعبا بنسبة بلغت 33.75%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.25 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج ان عدد الحصص الأسبوعية و الحجم الساعي للتدريبات كان غير كاف في الظروف الوبائية.

## الشكل رقم (35): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (38)



## الجدول رقم (39): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (12)

س12: هل تعتقد أن كثافة المنافسة تؤثر على الأداء الرياضي في ظل تقليص الحصص في الفترة الوبائية؟

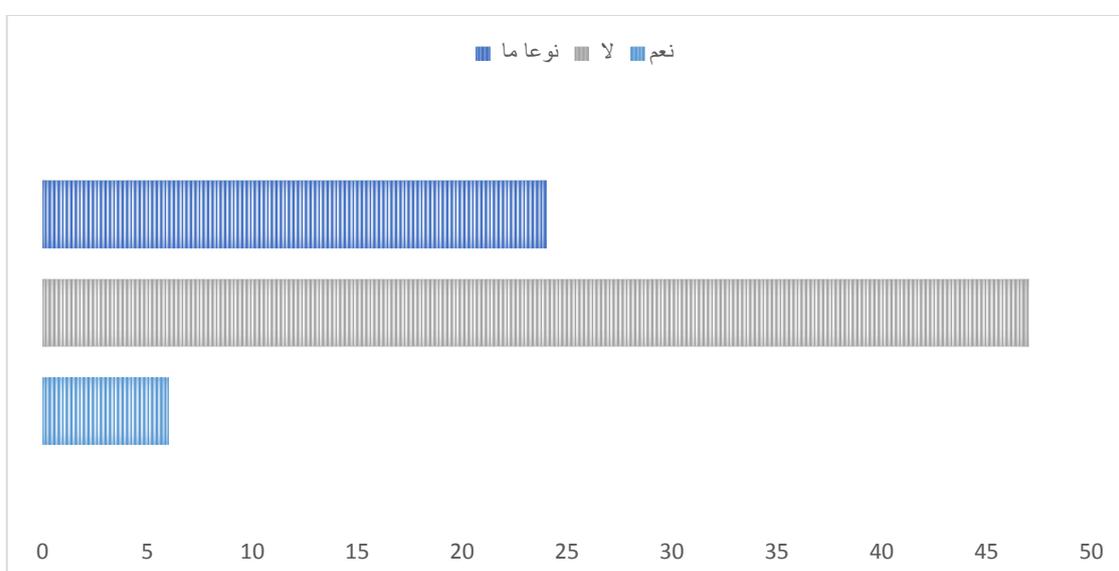
الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	81.47	88.75	71	نعم
			01.25	01	لا
			10.00	08	نوعا ما
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 71 لاعبا أجابوا بحصتين بنسبة بلغت 88.75%، بينما أجاب لاعبا واحدا بلا بنسبة بلغت 01.25%، أما من أجابوا بنوعا ما فكان عددهم 08 لاعبين بنسبة بلغت 55.00%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 81.47 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 10.00، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج ان كثافة المنافسة أثرت على الأداء الرياضي للاعبين في ظل تقليص الحصص في الظروف

الوبائية

## الشكل رقم (36): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (39)



الجدول رقم (40): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (13)

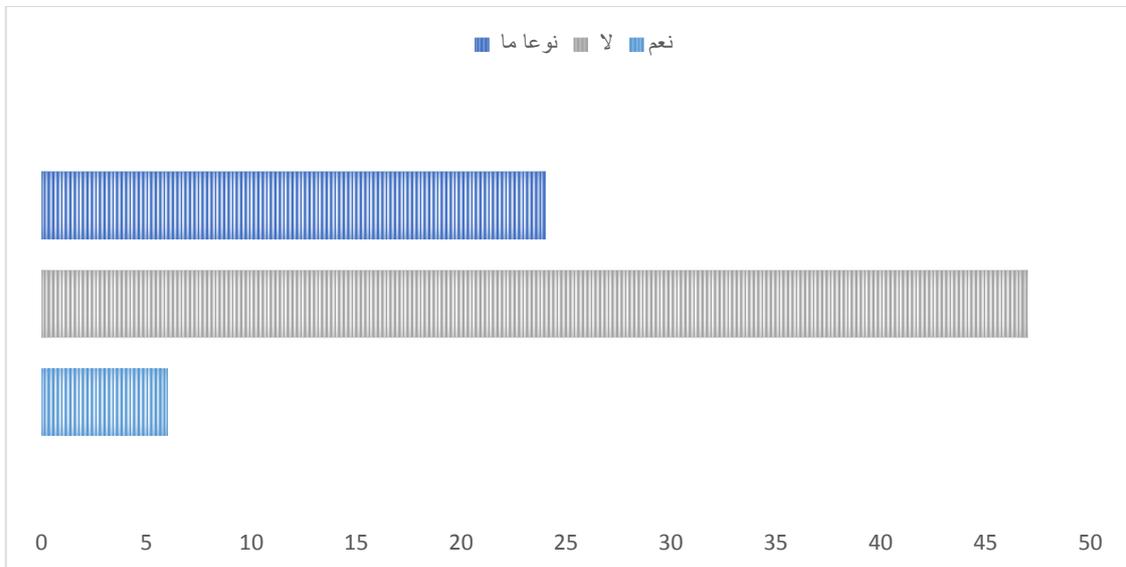
س13: هل تعتقد أن التدريب المدمج يعتبر حلاً لنقص عدد الحصص و الحجم الساعي للتدريبات؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	39.93	66.25	53	نعم
			12.50	10	لا
			21.25	17	أحياناً
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 53 لاعباً أجابوا بنعم بنسبة بلغت 66.25%، بينما أجاب 10 لاعبين بلا بنسبة بلغت 12.50%، أما من أجابوا بأحياناً فكان عددهم 17 لاعباً بنسبة بلغت 55.00%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 39.93 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج ان التدريب المدمج يعتبر حلاً لنقص عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات في الفترة الوبائية.

الشكل رقم (37): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (40)



الجدول رقم (41): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (14)

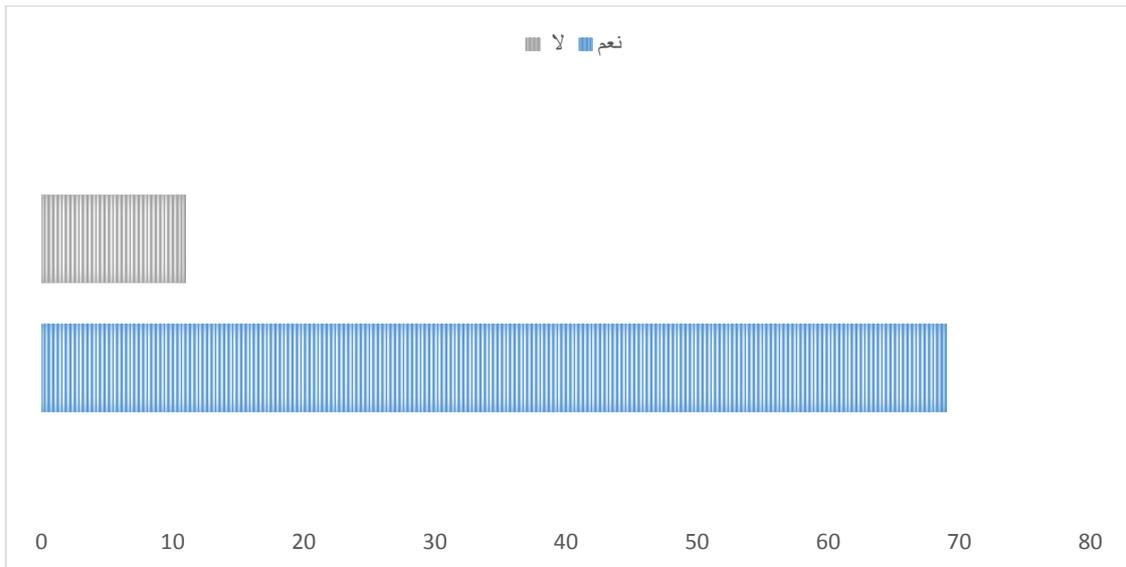
س14: هل تقومون بتطبيق الإجراءات الخاصة الوقائية من الوباء خلال الحصة التدريبية؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	42.06	86.25	69	نعم
			13.75	11	لا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 1		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 69 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 86.25%، بينما أجاب 11 لاعبا بلا بنسبة بلغت 13.75%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 42.06 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 3.84، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج ان حل الأندية المبحوثة تقوم بتطبيق الإجراءات الخاصة الوقائية من الوباء أثناء الحصص التدريبية.

الشكل رقم (38): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (41)



المحور الثالث: التعامل مع الوضعية الوبائية من اللاعبين والمدربين لاستعادة اللياقة والحفاظ على الأداء

الجدول رقم (42): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (15)

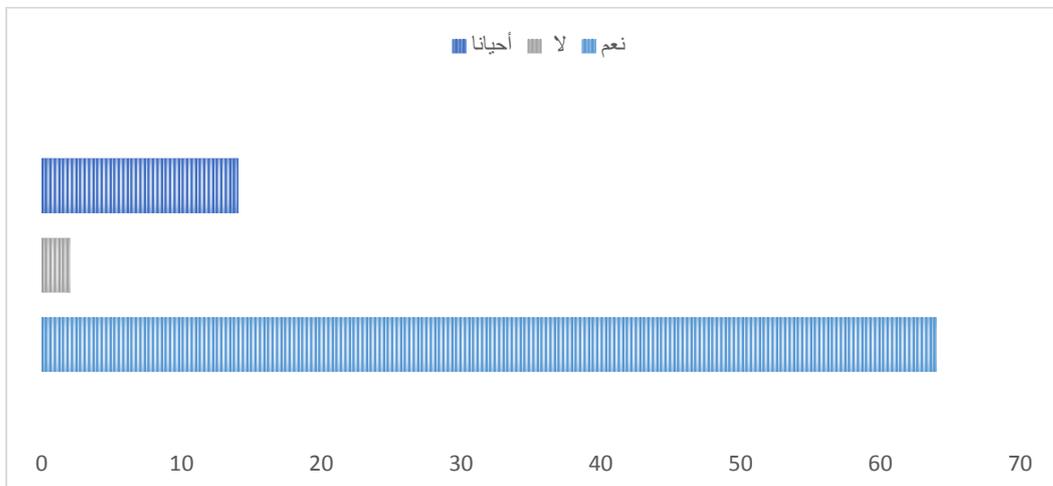
س15: هل تعتمدون على التدريب المنزلي كأحد الحلول لنقص عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	71.09	80.00	64	نعم
			02.50	02	لا
			17.50	14	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 64 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80.0%، بينما أجاب لاعبين لإثنين بلا بنسبة بلغت 02.50%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 14 لاعبا بنسبة بلغت 17.50%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 71.09 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج ان التدريب المنزلي يعتبر كأحد الحلول لنقص عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات في الظروف الوبائية.

الشكل رقم (38): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (41)



## الجدول رقم (43): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (16)

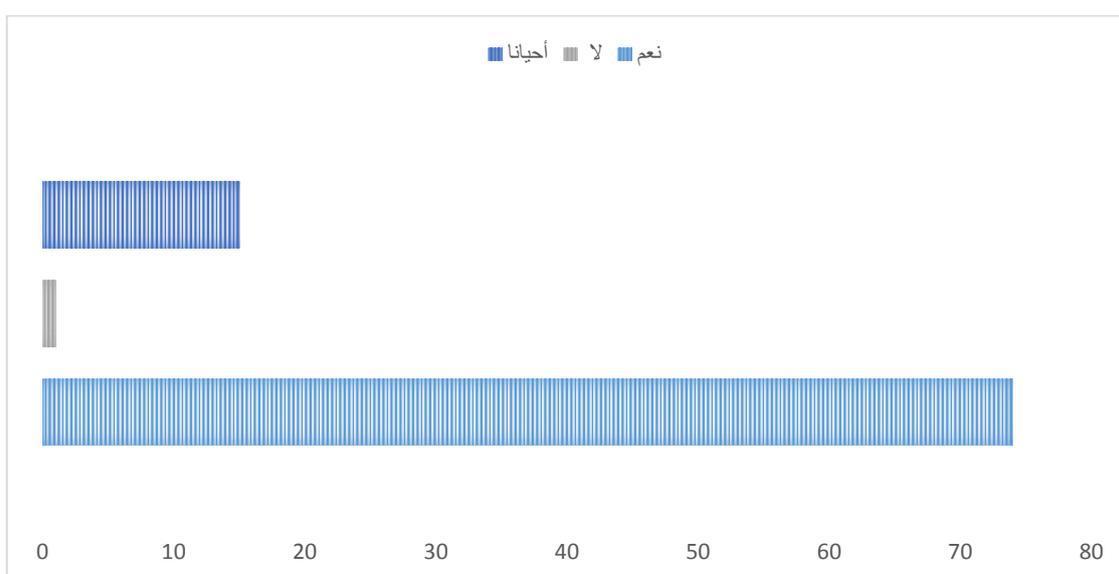
س16: هل ينصحكم المدرب بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية لتفادي نقص الأداء؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	96.32	92.50	74	نعم
			01.25	01	لا
			06.25	05	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 74 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 92.50%، بينما أجاب لاعبا واحدا بلا بنسبة بلغت 01.25%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 05 لاعبين بنسبة بلغت 06.25%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 96.32 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة الأخيرة.

ومنه نستنتج ان مدربي الأندية المبحوثة ينصحون اللاعبين بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية

## الشكل رقم (39): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (42)



## الجدول رقم (44): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (17)

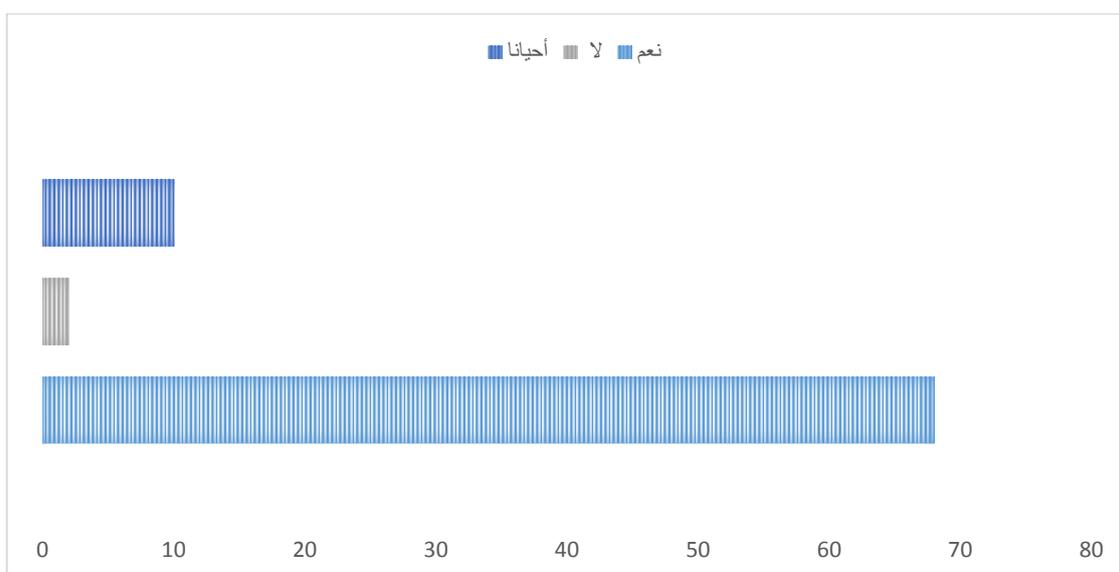
س17: هل يعمل المدرب على تحسين نفسية اللاعبين كإجراء لتفادي ضعف الأداء الرياضي أثناء المنافسة؟

الدالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	97.29	85.00	68	نعم
			02.50	02	لا
			12.50	10	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 68 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 85.00%، بينما أجاب لاعبين إثنين بلا بنسبة بلغت 02.50%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 10 لاعبين بنسبة بلغت 12.50%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 97.29 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدر بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة الأخيرة.

ومنه نستنتج ان المدربين يعملون على تحسين نفسي اللاعبين في الظروف الوبائية.

## الشكل رقم (41): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (44)



الجدول رقم (45): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (18)

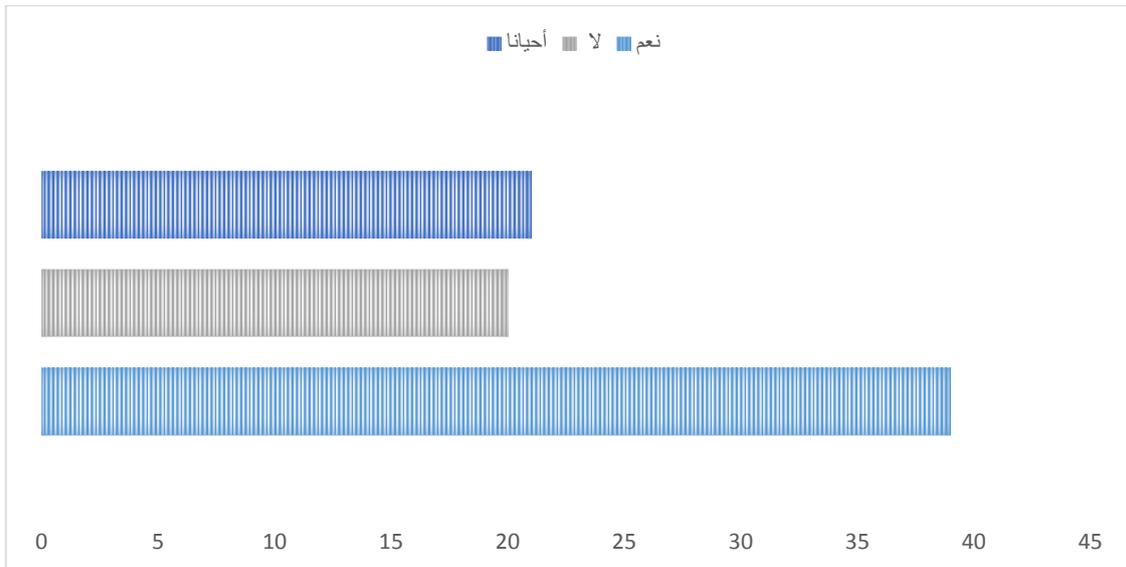
س18: هل ينصحكم المدرب ببرنامج غذائي خاص للحفاظ على الصحة البدنية للاعبين؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	8.58	48.75	39	نعم
			25.00	20	لا
			26.25	21	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 39 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 48.75%، بينما أجاب لاعبا واحدا بلا بنسبة بلغت 25.00%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 21 لاعبا بنسبة بلغت 26.25%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.58 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدربين ينصحون اللاعبين باتباع حمية غذائية للحفاظ على اللياقة البدنية في الظروف الوبائية

الشكل رقم (42): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (45)



## الجدول رقم (46): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (19)

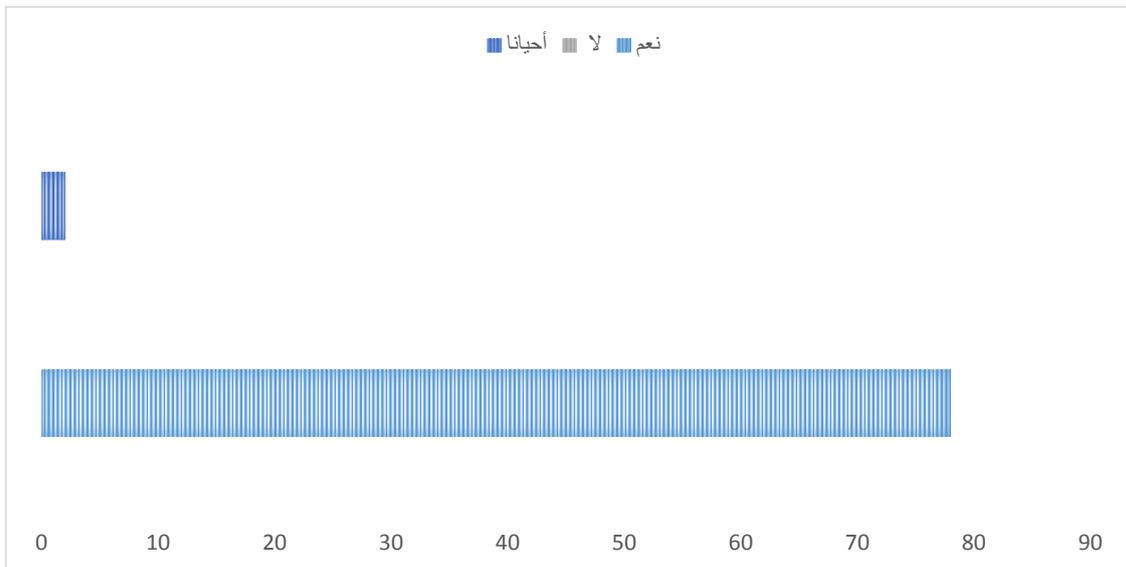
س19: هل يقوم المدرب باستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنباً لانتشار الوباء بين اللاعبين؟

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	148.28	97.50	78	نعم
			00.00	00	لا
			02.50	02	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 78 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 97.50%، بينما أجاب لاعبين لإثنين بأحيانا بلا بنسبة بلغت 02.50%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 148.28 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدربين يقومون باستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنباً لانتشار الوباء.

## الشكل رقم (43): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (46)



الجدول رقم (47): يبين نتائج الإجابة على السؤال رقم (20)

س20: هل تقومون ببرامج تدريبية خاصة بعد شفائهم من الوباء لاسترجاع لياقتهم البدنية ؟

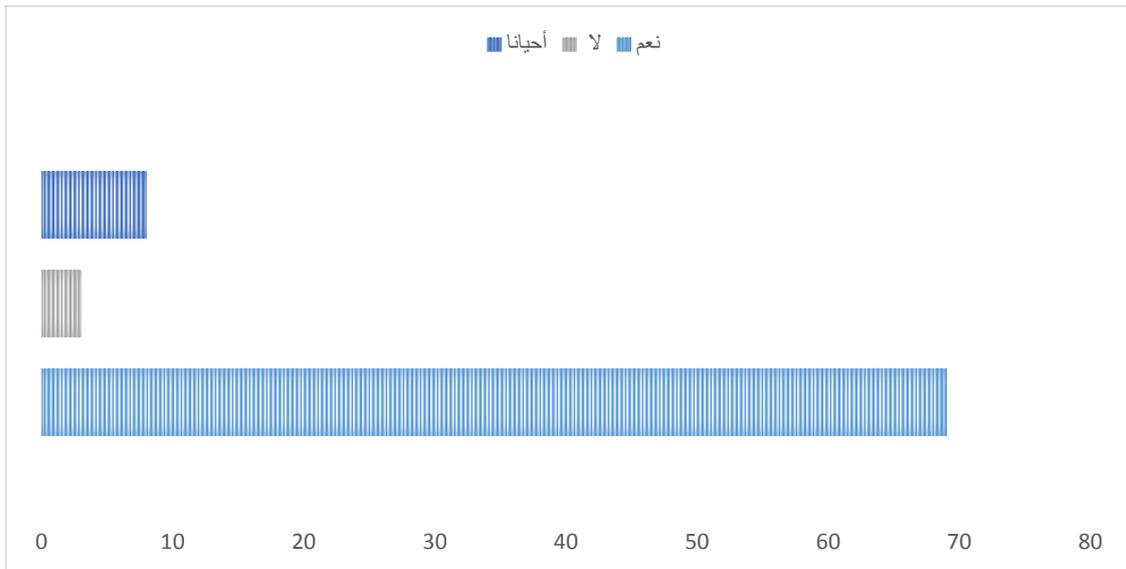
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	5.99	81.26	86.25	69	نعم
			03.75	03	لا
			10.00	08	أحيانا
مستوى الدلالة 0.05			ن = 2		درجة الحرية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 69 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 86.25%، بينما أجاب 03 لاعبين بلا بنسبة بلغت 03.75%، أما من أجابوا بأحيانا فكان عددهم 08 لاعبين بنسبة بلغت 10.00%، وحسب النتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 81.26 وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 5.99، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 2، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين المصابين بالعدوي يقومون ببرامج تدريبية خاصة عند شفائهم و عودتهم إلى

التدريبات

الشكل رقم (44): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (47)



## مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: لجائحة كورونا أثر على اللياقة البدنية و الأداء الرياضي للاعبي

## كرة القدم خلال المنافسة

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها في المحور الأول "أثر جائحة كورونا كوفيد 19 على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" والتي تتعلق باختبار الفرضية الجزئية الأولى للدراسة، نلاحظ انه ومن خلال الجدول رقم (04) تم التوصل إلى أن جل الأنديية تعرض لاعب منها على الأقل إلى الإصابة بفيروس Covid-19. بينما لم تنقطع عن التدريبات كليا عند إصابة بعض لاعبيها بفيروس Covid-19 كما تبين نتائج الجدول رقم (05)، أم تأثير جائحة كورونا على الأداء البدني للاعبين كان كبيرا. كما كان أثره على الأداء المهاري للاعبين كان متوسطا. بينما كان تأثيره على الأداء الخططي للاعبين كان متباينا بين كبير، متوسط و قليل حسب الجداول رقم (07)، (08)، (09) من إستمارة المدربين و (28)، (29)، (03) من إستمارة اللاعبين تواليا، بينما دلت نتائج الجدولين رقم (10) و (31) على أن هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا كما أثرت جائحة كورونا (كوفيد-19) على أداء الفريق أثناء المنافسة و عان جل اللاعبين من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية و هذا بسبب نفسية اللاعبين التي أثرت على مستوى الأداء في المنافسة في الظروف الوبائية حسب النتائج التي أفرزتها الجداول رقم (12) (13) (33) و (34)، و هذا ما يتوافق مع الدراسة المشابهة الأولى المذكورة سالفا بعنوان: " بعنوان مدى تأثير فيروس كوفيد 19 على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أكابر" و التي دلت نتائجها على أن للجائحة كوفيد أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لصف الأكابر. ومن هنا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية محققة.

## 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: وجود صعوبة في التكيف والتأقلم مع التدريبات في ظل جائحة كورونا covid 19.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (15) (36) تبين لنا عدد الحصص بين الأندية المبحوثة في الظروف الوبائية يختلف من ناد لآخر وأغلب الأندية المبحوثة كانت تتدرب لساعتين أثناء الظروف الوبائية كما بينت نتائج الجدول رقم (16) والجدول رقم (37)، ودلت النتائج في الجداول رقم (17)، (18) (38) و (39) على الترتيب بأن الحصة و الحجم الساعي للتدريبات في الظروف الوبائية غير كاف للتحضير الجيد للمنافسة وأن كثافة المنافسة تؤثر على الأداء الرياضي في ظل تقليص الحصة في الفترة الوبائية كما أفرزت النتائج في الجدولين رقم (19) و (40) على أن بعض المدربين يعتمدون على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص التدريبية في الظروف الوبائية، إضافة إلى ما سبق تم التوصل إلى أن المدربين تلقوا بروتوكول صحي خاص بالتدريبات من قبل السلطات للوقاية من انتشار الوباء في الحصة التدريبية و يقومون بتطبيق الإجراءات الخاصة الوقائية من الوباء خلال الحصة التدريبية حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (20) (21) (41) (42) على التوالي، و هذا ما يبين صعوبة التكيف والتأقلم مع التدريبات في ظل جائحة كورونا covid 19. ويؤكد صحة الفرضية الثانية وهو هذا ما يتشابه مع دراسة جعفري التي توصلت إلى نفس النتائج.

## 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: خطورة التعامل مع هذه الوضعية الوبائية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين أثرت سلبا على الأداء الرياضي.

دلت نتائج المحور الثالث "التعامل مع الوضعية الوبائية من اللاعبين والمدربين لاستعادة اللياقة والحفاظ على الأداء" و التي تقابل الفرضية الجزئية الثالثة على ان المدربين يعتمدون على التدريب المنزلي كأحد الحلول لنقص عدد الحصص التدريبية في الظروف الوبائية و المدربين ينصحون اللاعبين بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية لتفادي نقص الأداء كما جاء ف نتائج الجداول رقم (22)، (23)، (43) و (44)، كما ان المدربين يقومون باستبعاد

اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنبنا لانتشار الوباء بين اللاعبين بينما يقومون ببرامج تدريبية خاصة للاعبين بعد شفائهم من الوباء لاسترجاع لياقتهم البدنية وهو ما دلت عليه نتائج الجداول رقم (26) (27) (47) (48) على الترتيب، وهو نفس ما توصلت إلي ه الدراسات المشابهة المذكورة في البابا الأول من هذا البحث حيث أفضت نتائجها إلى ان جائحة كورونا covid 19 أثرت في تحقيق دافعية الأداء لدى الرياضيين. كما أن لوباء كوفيد 19 دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم، و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

#### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة: وجود صعوبة في تكيف اللاعبين مع الوضعية الوبائية خلال المنافسة.

من خلال تحليل نتائج إستمارتي اللاعبين و المدربين و التي تطابقت في معظم محاورها، و بعد ثبوت صحة الفرضيات الجزئية، و التي نصت دلت أن لجائحة كورونا أثر على اللياقة البدنية و الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة، وبوجود صعوبة في التكيف والتأقلم مع التدريبات في ظل جائحة كورونا covid 19 ، إضافة إلى خطورة التعامل مع هذه الوضعية الوبائية من وجهة نظر اللاعبين والمدربين أثرت سلبا على الأداء الرياضي. إذن فمن هنا يكمننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة صحيحة و محققة وهو هذا يتوافق مع ما تم التوصل إليه في الدراسات السابقة الثانية حيث أفضت النتائج إلى أثر الوباء على تكيف اللاعبين من خلال الجانب النفسي و البدني للاعبي كرة القدم أثناء الجائحة..

#### 2-3. الاستنتاجات:

- جائحة كورونا أثرت بشكل كبير على اللياقة البدنية و الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- وجود صعوبة في التكيف والتأقلم مع التدريبات في ظل جائحة كورونا covid 19.
- خطورة التعامل مع هذه الوضعية الوبائية و الإجراءات المتخذة من اللاعبين والمدربين أثرت سلبا على الأداء الرياضي.

- صعوبة في تكيف اللاعبين مع الوضعية الوبائية خلال المنافسة.

## 3-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة أخذ الحيطة والحذر في الوضعيات الوبائية على غرار جائحة كورونا واستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنب انتشار العدوى.
- ضرورة تطبيق البروتوكول الوقائي المقدم من طرف السلطات المختصة بصرامة.
- الاعتماد على تدريبات اللياقة البدنية المنزلية لتعويض نقص الحصص التدريبية والحجم الساعي.
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وإعداد برامج بدنية خاصة للاعبين بعد عودتهم للتدريبات بعد الإصابة بفيروس كوفيد 19.

قائمة

المصادر و المراجع

## قائمة المصادر و المراجع

### أ. المراجع باللغة العربية:

- 1) إبراهيم, مروان عبد المجيد. الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الأردن: دار الفكر للطباعة, 1999.
- 2) أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الأسس الفيسولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي, 1998.
- 3) أبو سليمان, عبدالوهاب إبراهيم. كتابة البحث العلمي ومصادر الدراسات الإسلامية. جدّة: دار الشروق, 1993.
- 4) الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). unicef.org. 2021.
- 5) الشاطي, محمود عوض بسوني وفيصل ياسين. نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية, 1992.
- 6) بسطويسى, أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي, 1999.
- 7) بطرس, رزق الله. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة. 1994.
- 8) ثامر محسن, واثق ناجي. كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعية بغداد, 1989.
- 9) حسانين, كمال عبد الحميد, محمد صبحي. " اللياقة البدنية ومكوناتها" الأسس النظرية الأعداد البدني. طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي, 1985.
- 10) حسن أحمد الشافعي. تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف, 1998.
- 11) حسن السيد أبو عبيدة. الاتجاهات الحديثة والتخطيط و التدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, 2001.
- 12) حسن, صلاح السيد. الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. القاهرة : مكتبة النهضة, 1993.
- 13) د. مفتي إبراهيم حماد. 1999.
- 14) سالار احمد هاوكار. أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات JOURNAL OF SPORT SCIENCES, . 2011.

- (15) سريوت, بونشادة ياسين و عبد المالك. فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة فئة اواسط 17-19 سنة. الجلفة: جامعة الجلفة, 2018.
- (16) عادل, محمد. خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية, بدون طبعة, 1965.
- (17) عبد البصير عادل. التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر، 1999.
- (18) عبد الخالق عصام. التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات. القاهرة: دار المعارف، 2003.
- (19) عثمان, محمد. التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم, 1994.
- (20) فوزي, أحمد أمين. مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1, 2003.
- (21) مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين Vol. ط 2. بيروت - لبنان: مكتبة المعارف, 1988.
- (22) مختار, حنفي محمود. مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي, 1980.
- (23) معاني, محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر, 1998.
- (24) مفتي إبراهيم حماد. الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي, 1990.
- (25) مفتي, إبراهيم. التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي, 2001.
- (26) وائل, بوعبيطة أكرم و بوجمعة. دور التحضير البدني في تطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة من وجهة نظر المدربين. جامعة محمد الصديق بن يحيى , 2020-2021.

#### ب. المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) bernard, Tupin. préparation et entraînement du footballeurs. paris: AMPHORA, 1990.
- 2) Garel (Pedro). Football technique, jeu, entraînement Paris: éd Anphora, 1977.
- 3) jurgain, Waeineck. Manuel entraînement. Paris: VIGOT, 1986.
- 4) Martin, habil. DORNHOFF. L' éducation physique et sportives. Alger: office des publication universitaire, 1993.



الملاحقة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

الاستبيان الخاص

باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة

يقوم الطالبان الباحثان بدراسة (تكيف لاعبي كرة القدم مع الوضعية الوبائية في تحقيق الأداء الرياضي خلال المنافسة- صنف أكابر-) وعليه فقد تم اختياركم كأعضاء لتحكيم مجالات وفقرات الاستبانة المقترحة من قبل الطالبان الباحثان لما عهدنا منكم من خبرة ومعرفة في تحكيم هذا المجال.

نرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على المجالات والفقرات بعناية، وإبداء ملاحظتكم حول ملائمة هذه المجالات والفقرات بعناية، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليها، كما نرجو إبداء ملاحظتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الفقرات أو على الصياغة اللغوية.

الإمضاء	الجامعة	التخصص	الاسم و اللقب
	جامعة مستغانم	مناصبية تدريب رياضي	م. كوتشوك سيدي محمد
	جامعة مستغانم	تدريب رياضي	خالد تواتي
	جامعة مستغانم	تدريب رياضي	بن هني شريف
	جامعة مستغانم	تدريب رياضي	بن هني شريف

تحت إشراف الدكتور:

- أ.د. كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطالبان:

- خالد تواتي

- بن هني شريف

السنة الجامعية: 2022/2021

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

الاستبيان الخاص

باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة

يقوم الطالبان الباحثان بدراسة (تكيف لاعبي كرة القدم مع الوضعية الوبائية في تحقيق الأداء الرياضي خلال المنافسة - صنف أكابر ) وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم مجالات وفقرات الاستبانة المقترحة من قبل الطالب الباحث لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في تحكيم هذا المجال.

نرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على المجالات والفقرات بعناية، وإبداء ملاحظتكم حول ملائمة هذه المجالات والفقرات بعناية، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليها، كما نرجو إبداء ملاحظتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الفقرات أو على الصياغة اللغوية.

تحت إشراف الدكتور:

- أ.د. كوتشوك سيدي

من إعداد الطالبان:

- خالد تواتي

محمد

- بن هني شريف

# استمارة المدربين

البيانات الشخصية:

الإسم: ..... اللقب: .....

1. المؤهل العلمي:

ليسانس  ماجستير  تقني سامي  شهادة أخرى

2. شهادة التدريب:

FAF1  FAF2  CAF [A]  CAF [B]  CAF [C]

3. الخبرة التدريبية:

من سنة إلى 03 سنوات  من 03 إلى 05 سنوات  من 05 إلى 09 سنوات  10 سنوات فأكثر

المحور الأول: أثر جائحة كورونا Covid-19 على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

1. هل تعرض بعض اللاعبين إلى الإصابة بفيروس كورونا كوفيد 19 ؟

نعم  لا

2. هل تم الانقطاع عن التدريبات بسبب الحالة الوبائية لجائحة كورونا ؟

نعم  لا

3. هل كانت التدريبات جماعية أم فردية ؟

فردية  جماعية

4. كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على الأداء البدني للاعبين في المنافسة ؟

كبير  متوسط  قليل

5. كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على الأداء المهاري للاعبين في المنافسة ؟

كبير  متوسط  قليل

6. كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على الأداء الخططي للاعبين في المنافسة ؟

كبير  متوسط  قليل

7. هل هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا ؟

نعم  لا  نوعا ما

8. هل أثرت جائحة كورونا على نتائج الفريق في المنافسة ؟

9. هل يعاني اللاعبون من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية؟  
 نعم  لا  نوعا ما
10. هل تؤثر نفسية اللاعبين في الظروف الوبائية على مستوى الأداء في المنافسة؟  
 نعم  لا  نوعا ما
11. هل ترى أن مستوى أداء الفرق في المنافسة تراجع بسبب الظروف الوبائية بشكل ملحوظ؟  
 نعم  لا  نوعا ما

### المحور الثاني: واقع التدريبات للاعبين في ظل الظروف الوبائية

12. ما هي عدد الحصص التي تقومون بها أسبوعيا في الظروف الوبائية؟  
 حصتين  03 حصص  أكثر من 03 حصص
13. ما هي المدة الزمنية المستغرقة في الحصة التدريبية الواحدة في الظروف الوبائية؟  
 ساعة  ساعتين  أكثر من 02 سا
14. هل تعتقد أن عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات غير كاف لتحضير بشكل جيد للمنافسة؟  
 نعم  لا  نوعا ما
15. هل تعتقد أن كثافة المنافسة تؤثر على الأداء الرياضي في ظل تقليص الحصص التدريبية في الظروف الوبائية؟  
 نعم  لا  نوعا ما
16. هل تعتمدون على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات؟  
 نعم  لا  أحيانا
17. هل تلقيتم بروتوكول صحي خاص بالتدريبات من قبل السلطات للوقاية من انتشار الوباء في الحصص التدريبية؟  
 نعم  لا
18. هل تقومون بتطبيق الإجراءات الخاصة بالوقائية من الوباء خلال الحصص التدريبية؟  
 نعم  لا

### المحور الثالث: التعامل مع الوضعية الوبائية من اللاعبين والمدربين لاستعادة اللياقة و الحفاظ على الأداء

19. هل تعتمدون على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات؟  
 نعم  لا  أحيانا
20. هل تنصحون اللاعبين بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية لتفادي نقص الأداء؟  
 نعم  لا  أحيانا

21. هل تعملون على تحسين نفسية اللاعبين كإجراء لتفادي ضعف الأداء الرياضي أثناء المنافسة ؟  
نعم  لا  نوعا ما
22. هل تنصحون اللاعبين ببرنامج غذائي خاص للحفاظ على الصحة البدنية للاعبين ؟  
نعم  لا  نوعا ما
23. هل تقومون باستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنباً لانتشار الوباء بين اللاعبين ؟  
نعم  لا  نوعا ما
24. هل تقومون ببرامج تدريبية خاصة للاعبين بعد شفائهم من الوباء لاسترجاع لياقتهم البدنية ؟  
نعم  لا  نوعا ما

# استمارة اللاعبين

## المحور الأول: أثر جائحة كورونا Covid-19 على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

1. كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على أدائكم البدني في المنافسة ؟  
 كبير  متوسط  قليل
2. كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على أدائكم المهاري في المنافسة ؟  
 كبير  متوسط  قليل
3. كيف تقيم تأثير جائحة كورونا على أدائكم الخططي في المنافسة ؟  
 كبير  متوسط  قليل
4. هل هناك تباين في الأداء الرياضي بين اللاعبين أثناء المنافسة خلال جائحة كورونا ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
5. هل أثرت جائحة كورونا على نتائج الفريق في المنافسة ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
6. هل تعانيون من الإرهاق نتيجة عدم القدرة على التحضير الجيد في ظل الظروف الوبائية؟  
 نعم  لا  نوعا ما
7. هل أثرت نفسياتكم في الظروف الوبائية على مستوى الأداء في المنافسة ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
8. هل ترى أن مستوى أداء الفرق في المنافسة تراجع بسبب الظروف الوبائية بشكل ملحوظ ؟  
 نعم  لا  نوعا ما

## المحور الثاني: واقع التدريبات للاعبين في ظل الظروف الوبائية

9. ما هي عدد الحصص التي تقومون بها أسبوعيا في الظروف الوبائية ؟  
 حصتين  03 حصص  أكثر من 03 حصص

10. ما هي المدة الزمنية المستغرقة في الحصة التدريبية الواحدة في الظروف الوبائية؟  
 ساعة  ساعتين  أكثر من 02 سا
11. هل تعتقد أن عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات غير كاف لتحضير بشكل جيد للمنافسة؟  
 نعم  لا  نوعا ما
12. هل تعتقد أن كثافة المنافسة تؤثر على الأداء الرياضي في ظل تقليص الحصص التدريبية في الظروف الوبائية؟  
 نعم  لا  نوعا ما
13. هل تعتمدون على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص و الحجم الساعي للتدريبات؟  
 نعم  لا  أحيانا
14. هل تقومون بتطبيق الإجراءات الخاصة بالوقائية من الوباء خلال الحصص التدريبية ؟  
 نعم  لا

### المحور الثالث: التعامل مع الوضعية الوبائية من اللاعبين والمدربين لاستعادة اللياقة و الحفاظ على الأداء

15. هل يعتد المدرب على التدريب المدمج كأحد الحلول لنقص عدد الحصص والحجم الساعي للتدريبات؟  
 نعم  لا  أحيانا
16. هل ينصحكم المدرب بإجراء تدريبات منزلية لتحسين اللياقة البدنية لتفادي نقص الأداء ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
17. هل يعمل المدرب على تحسين حالتكم النفسية كإجراء لتفادي ضعف الأداء أثناء المنافسة ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
18. هل ينصحكم المدرب ببرنامج غذائي خاص للحفاظ على صحتكم البدنية ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
19. هل يقوم المدرب باستبعاد اللاعبين المشكوك في حالتهم الصحية تجنباً لانتشار الوباء بين اللاعبين ؟  
 نعم  لا  نوعا ما
20. هل تقومون ببرامج تدريبية لاسترجاع لياقتهم البدنية بعد شفائكم من الوباء ؟  
 نعم  لا  نوعا ما

