



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم



الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: التحضير البدني الرياضي

واقع البرامج التدريبية في التحضير البدني  
لاسترجاع اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في  
ظل جائحة كورونا

دراسة وصفية أجريت على بعض لاعبي فرق كرة القدم لولاية عين تموشنت

تحت إشراف الأستاذ:

- كوتشوك سيدي محمد

من إعداد وتقديم الطالبان:

- بوشباط عبد الحليم

- بن عزوز يوسف

السنة الجامعية 2021-2022



شکر و تقدیر



بسم الله الرحمن الرحيم

"قالوا سبحانك لا لعلم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم"

-صدق الله العظيم-

بداية الحمد لله الذي منحنا القوة والقدرة والصبر على مواصلة هذا العمل وإتمامه  
والصلاة والسلام على أشرف الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم..  
وبعد...

نتوجه بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف الذي نكن له كل الإحترام والتقدير  
كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الذين لم يبخلوا  
علينا بالنصح والإرشاد طيلة المشوار الدراسي .  
كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى عينة البحث اللاعبين دون ننسى احد  
والى كل الطاقم الفني المشرف على هذا الفريق  
،والى كل من مد لنا يد العون والمساعدة لإتمام هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

الألف



أهدي ثمرة جهدي إلى أغزما املك

في الوجود الوالدين الكريمين

أطال الله في عمرهما .

إلى زوجتي الغالية وأبنائي الأعزاء والى

كل الأهل والأقارب

والى كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

بن عزوز يوسف



قال تعالى:

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون  
و ستردون إلى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون "  
الحمد لله على منه وعونه بإتمام هذا البحث  
إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء  
من اجل دفعي لطريق النجاح إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية  
بكل قوة إلى سندي إلى أبي الغالي أطال الله في عمره.  
إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى التي رعنتني حق الرعاية وكانت سندي  
في الشدائد إلى أمي الحبيبة بارك الله في عمرها.  
إلى رفيقة دربي وسندي في الحياة إلى زوجتي الغالية حفظها الله.  
إلى من حمهم يجري في عروقي إلى أبنائي الأعتزاء البناتان ألاء ورجاء  
والكتكوت انس حفظهم الله من كل مكروه  
إلى كل الإخوة والأخوات والى كل من ساندني في هذا العمل المتواضع  
إلى السيد المشرف عن المذكرة الدكتور كوتشوك سيدي محمد  
إلى من علمونا حروفا من ذهب إلى من صاغوا لنا علمهم حروفا  
ومن فكرهم منارة تنير لنا طريق النجاح أساتذتنا الكرام.

بوشباط عبد الحلیم



## الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع البرامج التدريبية والتحصير البدني للاعبين كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 ، وقد استخدم المنهج الوصفي للملائمة طبيعة الموضوع، وكأداة للبحث تم استخدام استمارة الاستبيان والتي تضمنت 15 سؤالاً موزعة على ثلاث محاور، طبقت الأداة على عينة قوامها 40 لاعبا ينشطون على مستوى ولاية عين تموشنت مدينة بني صاف تم اختيارهم بطريقة مقصودة، وقد استخدمت النسبة المئوية والتكرارات لتحليل البيانات، وقد تم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية :

- ❖ يعتبر التحضير البدني ركيزة أساسية في بناء اللياقة البدنية.
- ❖ التحضير البدني عملية مستمرة فحتى خلال جائحة كورونا استمرت عملية التحضير البدني بطرق مقننة ومختلفة باعتبار الظروف الصحية الاستثنائية.
- ❖ الاعتماد على التدريبات الفردية المنزلية من طرف اللاعبين للحفاظ على لياقتهم البدنية وتطويرها.
- ❖ حرص الأندية والمدربين على متابعة الحالة الصحية والبدنية للاعبين خلال جائحة كورونا.

الكلمات المفتاحية: البرامج التدريبية، التحضير البدني، الحجر الصحي، جائحة كوفيد19





### **Résumé :**

L'étude visait à cerner la réalité de la préparation physique des footballeurs en quarantaine en raison de la pandémie de Covid 19, la méthode descriptive a été utilisée en fonction de la nature du sujet, et comme outil de recherche, elle a été utilisée à partir du questionnaire, qui comprenait 15 questions réparties sur trois axes, l'outil a été appliqué à un échantillon il est composé de 40 joueurs actifs au niveau de l'état d'Ain Temouchent, la ville de Beni Saf, qui ont été choisis de manière intentionnelle. Le pourcentage et les répétitions ont été utilisés pour analyser les données. A la lumière de cela, les résultats suivants ont été atteints:

- ❖ La préparation physique est un pilier essentiel dans la construction de la forme physique.
- ❖ La préparation physique est un processus continu, même pendant la pandémie de Corona, le processus de préparation physique s'est poursuivi de manière réglementée et différente, compte tenu des conditions sanitaires exceptionnelles.
- ❖ Recours aux exercices individuels à domicile par les joueurs pour maintenir et développer leur forme physique.
- ❖ L'empressement des clubs et des entraîneurs à surveiller la santé et la condition physique des joueurs pendant la pandémie de Corona.

**Mots-clés :** préparation physique, quarantaine, pandémie de covid



### **Abstract:**

The study aimed to identify the reality of the physical preparation of football players under quarantine because of the Covid 19 pandemic, the descriptive method was used to suit the nature of the topic, and as a research tool, it was using the questionnaire, which included 15 questions distributed over three axes, the tool was applied to a sample it consists of 40 players active at the level of the state of Ain Temouchent, the city of Beni Saf, who were chosen in an intentional way. The percentage and repetitions were used to analyze the data. In light of this, the following results were reached:

- ❖ Physical preparation is an essential pillar in building physical fitness.
- ❖ Physical preparation is a continuous process, even during the Corona pandemic, the process of physical preparation continued in ways
- ❖ Regulated and different, given the exceptional health conditions .reliance on individual home exercises by players to maintain and develop their physical fitness.
- ❖ The keenness of clubs and coaches to monitor the health and physical condition of players during the Corona pandemic.

**Keywords:** physical preparation, quarantine, covid pandemic

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب-ج	إهداء
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
و	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
ز-ن	فهرس المحتويات
ض	قائمة الإشكال
ط	قائمة الجداول
2-1	المقدمة
11-3	الفصل التمهيدي
4	1. إشكالية الدراسة
4	2- فرضيات الدراسة .
5	3- أهداف البحث.
5	4- أهمية البحث
5	

5	1-4- أهمية علمية
5	2-4- أهمية عملية
5	5- المصطلحات الإجرائية للبحث
5	1-5- التحضير البدني
5	2-5- كرة القدم
5	3-5- الحجر الصحي
6	4-5- جائحة كوفيد 19
6	6- صعوبات البحث
7	7- الدراسات السابقة.
7	1-7 الدراسات المحلية
7	2-7 الدراسات العربية
7	3-7 الدراسات الأجنبية .
10	8- التعليق على الدراسات السابقة.

14	تمهيد
15	1-البرنامج التدريبي
	1 – 1 تعريفه

15	<p>2- مكونات الوحدة التدريبية</p> <p>2- الجزء التمهيدي 1</p> <p>2 - 2 الجزء الرئيسي</p> <p>3 - 2 الجزء النهائي</p>
16	<p>3- أنواع الخطط والبرامج التدريبية</p> <p>3-1- خطة التدريب متعددة السنوات.</p> <p>3-2- خطة التدريب السنوية</p> <p>3-3- خطة التدريب الشهرية.</p> <p>3-4- خطة التدريب الأسبوعية</p>
17	<p>3-5- برمجة الوحدة التدريبية</p>
17	<p>4- مفهوم التدريب الرياضي</p>
17	<p>5- أهداف التدريب الرياضي</p> <p>5-1- التطور البدني العام.</p> <p>5-2- رفع كفاءة الأداء البدني الخاص بالرياضة.</p> <p>5-3- إتقان العوامل الفنية</p> <p>5-4- تكامل العوامل التكتيكية</p>

	<p>5-5-تهذيب الجوانب النفسية</p> <p>5-6-تنمية روح الفريق</p> <p>5-7-العوامل الصحية</p>
19	<p>6-نظام التدريب</p> <p>6-1-الكشف عن عوامل تكوين النظام</p> <p>6-2-تحديد هيكل النظام.</p> <p>6-3-التحقق من فعالية النظام</p>
20-19	<p>7-مبادئ التدريب الرياضي</p> <p>7-1-مبدأ المثير الفعال</p> <p>7-2-مبدأ زيادة الحمل التدريجي</p> <p>7-3-مبدأ العلاقة المثلى بين الإعداد العام والخاص</p> <p>7-4-مبدأ التكيف</p> <p>7-5-مبدأ التنمية الشاملة –المتعددة الجوانب-للأجهزة الحيوية</p> <p>7-6-مبدأ الفروق الفردية</p>
21	<p>8 - التخطيط في المجال الرياضي</p> <p>8-1-مفهوم التخطيط الرياضي</p>

21	9- أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
22	10- طرق التدريب الأساسية 1-10- طريقة التدريب المستمر 2-10- طريقة التدريب الفتري 3-10- طريقة التدريب التكراري 4-10- طريقة التدريب الدائري
23	11 – طرق التدريب الحديثة
24	خلاصة

26	تمهيد
27	1- فيروس كورونا 1-1- التعريف بفيروس كورونا 2-1. اسم الفيروس 3-1- متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS و كوفيد 19 4-1- الوقاية من هذا الفيروس 5-1- الفئة الأكثر عرضة للإصابة

29	<p>2- عدوى فيروس كورونا المستجد</p> <p>1-2- عدوى الفيروس التاجي الجديد</p> <p>2-2- أسباب العدوى</p> <p>1-2-2- أسباب زيادة احتمالية العدوى</p> <p>2-تشخيص المرض3</p>
30	<p>3- الحجر الصحي</p> <p>1-3- الحجر ومدته</p> <p>2-3- الفرق بين العزل الذاتي، التباعد الجسدي والحجر الصحي</p> <p>3-3 الحجر الصحي في الجزائر</p> <p>4-3- التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي</p> <p>1-4-3- قصير المدى</p> <p>2-4-3- طويل المدى</p> <p>3-5- الآثار المترتبة عن الحجر المنزلي وفيروس كورونا على الرياضي</p>
33	خلاصة



34	تمهيد
35	أولاً: التحضير البدني في كرة القدم .
35	1- التحضير البدني
35	1-1- تعريف التحضير البدني
35	1-2- أقسام التحضير البدني
35	1-2-1- مرحلة التحضير البدني العام
35	2-2-1- خصائص التحضير البدني العام
35	3-2-1- مدة التحضير البدني العام
35	3-1- مرحلة التحضير البدني الخاص:
35	4-1- التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص
35	5-1- الصفات البدنية للاعب كرة القدم
35	6-1- مكونات اللياقة البدنية
35	1-6-1- التحمل
35	1-1-6-1- أنواع التحمل
35	2-6-1- القوة العضلية
35	3-6-1- السرعة
35	4-6-1- المرونة
35	5-6-1- الرشاقة

41	2- كرة القدم
41	1-2- تعريف كرة القدم
41	
42	2-2 - مبادئ كرة القدم
	3-2- متطلبات لاعبي كرة القدم
44	خلاصة
	الجانب التطبيقي
47	تمهيد
48	1- الدراسة الاستطلاعية
48	2- المنهج المستخدم
49	3- مجتمع وعينة البحث
	1-3- مجتمع البحث
	2-3- عينة البحث
	3-3- طريقة اختيار عينة البحث
49	4- مجالات البحث
49	5- ضبط متغيرات الدراسة

50	6- أدوات البحث
50	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
51	8- الوسائل الإحصائية المستعملة
53	خلاصة

55	تمهيد
56	أولاً: عرض و تحليل النتائج
72	ثانياً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
74	الاستنتاج العام
74	اقتراحات
75	خلاصة
77	الخاتمة
79	قائمة المصادر والمراجع
22	الملاحق

## فهرس الإشكال

قائمة الأشكال		
الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى	55
02	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية	56
03	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة	57
04	التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة..	58
05	التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة	59
06	التمثيل البياني لنتائج العبارة السادسة	60
07	التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة	61
08	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة	62
09	التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة	63
10	التمثيل البياني لنتائج العبارة العاشرة..	64
11	التمثيل البياني لنتائج الحادية عشر	65
12	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية عشر	66
13	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة عشر	67
14	التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة عشر.	68
15	التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة عشر	69

## فهرس الجداول

قائمة الجداول		
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح حساب معاملات الثبات لأبعاد الاستبيان الموجه للاعبين	
02	يبين عرض المعلومات الشخصية المتعلقة باللاعبين	54
03	يبين عرض نتائج العبارة الأولى.	55
04	يبين عرض نتائج العبارة الثانية	56
05	يبين عرض نتائج العبارة الثالثة	57
06	يبين عرض نتائج العبارة الرابعة	58
07	يبين عرض نتائج العبارة الخامسة.	59
08	يبين عرض نتائج العبارة السادسة	60
09	يبين عرض نتائج العبارة السابعة	61
10	يبين عرض نتائج العبارة الثامنة	62
11	يبين عرض نتائج العبارة التاسعة	63
12	يبين عرض نتائج العبارة العاشرة	64
13	يبين عرض نتائج العبارة حادي العاشرة	65
14	يبين عرض نتائج العبارة الثانية عشر	66
15	بين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة المدنية	67
16	يبين عرض نتائج العبارة الرابعة عشر	68
17	يبين عرض نتائج العبارة الخامسة عشر	69

مَقَامَاتُ

## مقدمة :

إن الرياضة قديمة قدم الإنسان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دورا هاما في حياة الفرد و الشعوب و الأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش، ومع مرور الوقت والسنين أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضات نجد كرة القدم التي بلغت حدا من الشهرة لم تبلغها الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين من خلال التدريب الرياضي ..

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، والتدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس، ويعد الإعداد البدني عاملا أساسيا في تطوير القدرات أو الصفات البدنية كاملة لدى اللاعبين وهذه القدرات يمكن إدراجها تحت عبارة التحضير البدني (علاوي، 1992، ص194)، ولكي يحقق لاعبو كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في المباريات يجب أن يتم إعدادهم إعدادا متكاملًا من كافة النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية والذهنية في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم.

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

لقد سعت الأندية والفرق خلال جائحة كوفيد19 إلى الحفاظ على لياقة لاعبيها عبر تدريبات منزلية خلال فترة الحجر الصحي حيث وضعت العديد من الفرق برامج تدريبية منزلية للاعبين من اجل إعدادهم والمحافظة على لياقتهم البدنية. ويهدف البحث إلى الوقوف على واقع التحضير البدني للاعبين كرة القدم في ولاية عين تموشنت بعد توقف اللاعبين عن التدريب والمنافسات بسبب انتشار جائحة كوفيد.

# الفصل التمهيدي



## 1- إشكالية :

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا حيث المفهوم والأهمية وذلك ارجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملي والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسة الرياضية.

والتدريب الرياضي هو عبارة عن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية والفنية والخططية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق تطبيق البرامج التدريبية سواء في الملعب أو الصالة من خلال التدريبات الفنية والتمرينات والبرامج الخططية وذلك بهدف الرفع من مستواه ووصوله إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق البطولات سواء المحلية أو الدولية والعالمية والاولمبية. وعكس التدريب فان التوقف عنه له تأثير على فقدان مختلف عناصر التفوق الرياضي (محمد محمود موسى التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته)

في دراسة على مجموعة من اللاعبين في كرة القدم، وقد أظهرت النتائج أن 5 أسابيع من التوقف عن التدريب كانت كفيلة بفقدان مختلف التكيفات البدنية والفسولوجية والتكنوتكتيكية حيث وبالنسبة للاعب كرة القدم فان مراقبة اللياقة البدنية لهم قبل بدء الموسم الرياضي تعد ضرورية جد المعرفة الآثار المترتبة على التوقف عن التدريب بعد انتهاء الموسم ، ويؤكد ذلك وثيقة علمية حول التهيئة البدنية للرياضيين Herring et all 2001 شارك في صياغتها علماء من 8 جمعيات علمية وطبية في الولايات المتحدة الأمريكية تطرقوا فيها إلى أهمية معرفة التأثيرات المترتبة على التوقف عن التدريب لدى لاعبي كرة القدم.

إن جائحة كورونا قد غيرت حياة الناس اليومية، بما في ذلك الرزنامة الرياضية العالمية والوطنية فخلال فترة الحجر الصحي يتعذر على الرياضيين بما فهم اللاعبين الوصول إلى مرافق التدريب بل في اغلب الأحيان يستحيل عليهم حتى مغادرة أماكن إقامتهم، كما تم حظر أي ممارسة رياضية بسبب الإجراءات الوقائية وخوفا من انتشار العدوى بفيروس كورونا مما توجب على الأندية الرياضية والمدربين إيجاد طرق بديلة عن الإعداد البدني في مراكز الأندية والفرق. ومن هنا يجدر بنا أن نطرح السؤال التالي: ما هي علاقة التوقف عن التدريب جراء جائحة كورونا بمختلف عناصر التفوق الرياضي للاعب كرة القدم ؟ أسئلة فرعية:

- كيف يتم تواصل اللاعبين بالنادي خلال فترة الحجر الصحي ؟
- كيف يتم تواصل المدربين باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي ؟
- كيف هو واقع التحضير البدني للاعبين لاسترجاع اللياقة البدنية خلال فترة الحجر الصحي ؟

: الفرضيات-2

- ✓ هناك نقص في التواصل بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي.
- ✓ هناك نقص في علاقة التواصل بين اللاعبين والمدربين في فترة الحجر الصحي.

✓ التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي يؤثر سلبا في تدهور لياقتهم.

3-أهداف البحث:

✓ التعرف على العلاقة بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي.

✓ التعرف على العلاقة بين اللاعبين والمدربين في فترة الحجر الصحي.

✓ التعرف على واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي.

4-أهمية البحث:

1-4-أهمية علمية:

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

2-4-أهمية عملية:

تكمن الأهمية العملية في بحثنا بتسليط الضوء على الآثار العملية لجائحة كوفيد 19 باعتباره موضوعا جديدا إضافة إلى ذلك تسليط الضوء على الخطط الميدانية التي وضعتها الفرق والمدربين للإبقاء على تواصلهم باللاعبين واستمرار تدريباتهم في ظل التوقف عن التدريب والمنافسات والفعاليات الرياضية كما انه يعد مرجعا للباحثين في هذا المجال كما يعتبر إضافة علمية إلى المكتبة والمعهد وطلبة التربية البدنية والرياضية.

5-المصطلحات الإجرائية للبحث:

1-5-التحضير البدني:

اصطلاحا: يعتبر التحضير البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (الباسطي، د سنة، ص 186)

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

2-5-كرة القدم:

-اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، يتألف كل فريق من 22 لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد ، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف.

(جاموس، 2012 ، ص 6)

-إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم ا ربع لم ا رقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 د، وفترة راحة مدتها 20 د وإذا انتهت بالتعادل "في حالة مقابلة الكأس." فيكون هنالك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 3-5-الحجر الصحي:

-اصطلاحا: يعنى تقييد حركة الأشخاص الذين يُفترض أنهم تعرضوا للإصابة بمرض مع معد، ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى ، أو لأنهم لا يزالون في فترة حضانة المرض . ويمكن تطبيق الحجر الصحي على الفرد أو بالنسبة لمجموعة من الأفراد ضمن عدة مستويات، وعادة ما تنطوي على تقييد حركة الأفراد داخل المنزل ، أو في منشأة معينة ، وقد يكون الحجر الصحي طوعيا أو إلزاميا. وأثناء الحجر الصحي يجب مراقبة جميع الأفراد تجنباً لحدوث أية أعراض، ويعد العزل الصحي الأكثر نجاحا في منع تفشى الأمراض ، حيث يؤدي للكشف عن الحالات سريعا . ويمكن أن يؤدي الحجر الصحي في المنزل دوارمهما في منع انتشار الأمراض المعدية.(السيد، 2020 ، ص 10)

-إجرائيا: هي فترة زمنية يتم فيها تقييد حركة الأشخاص ومنعهم من التجوال، فرضته الحكومة الجزائرية كإجراء وقائي لكبح انتشار فيروس كورونا وهو أحد أنجع الطرق الوقائية ضد جائحة كوفيد 19  
4-5-جائحة كوفيد 19:

-اصطلاحا: هي مرض معدي يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبلا اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019 (منظمة الصحة العالمية، 2020 ، ص 4)

-إجرائيا: هو فيروس جديد ينتمي إلى عائلة الفيروسات التاجية (كورونا) وقد تمت تسميته من قبل منظمة الصحة العالمية ب ( COVID 19) وظهر في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر من عام 2019 لينتقل إلى جميع أرجاء العالم . (محمد فتحي الكردي: المدرب الرياضي)  
6-صعوبات البحث:

- نقص الدراسات التي تناولت موضوع دراستنا.
- النقص الكبير للكتب على مستوى الجامعة مما أعاق بحثنا على العناصر التي تخدم الموضوع .
- صعوبات التنقل إلى الأندية الرياضية التي تعتبر بعيدة عن مكان الإقامة .
- صعوبة التواصل مع الفرق واللاعبين بسبب إغلاق مقراتهم بسبب جائحة كوفيد 19

7- الدراسات السابقة :

1-7 الدراسات المحلية :

صاحب الدراسة: ط.د. حمريط سامي ود. كمال مقاق.

عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب أهلي برج بوعرييج. هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية وبعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في السرعة الهوائية القصوى VMA والحجم الأقصى استهلاك الأوكسجين VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وهذا بالاعتماد على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي. عينة البحث:

لاعبي فريق شباب أهلي برج بوعرييج لكرة القدم أكابر الناشط في بطولة الرابطة المحترفة الثانية و بعد جمع المعلومات و معالجتها إحصائيا . نتائج الدراسة:

تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير السرعة الهوائية القصوى VMA لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الحجم الأقصى استهلاك الأوكسجين. VO2Max لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي.

2-7 الدراسات العربية:

دراسة عبد الله 1996

عنوان الدراسة: اثر التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة أهداف الدراسة:

- الكشف عن اثر التوقف عن التدريب لمدة أسبوع واحد وأسبوعين على بعض عناصر اللياقة البدنية الكشف عن النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية. تحديد أولوية سرعة هبوط عناصر اللياقة البدنية.

منهج وعينة البحث: المنهج تجريبي وعينة البحث على 01 لاعبا يمثلون جامعة الموصل بالكرة الطائرة وتم تطبيق منهج تدريبي تضمن فترة إعداد عام ولمدة 6 أسابيع و 7 ايام وبواقع 8 وحدات تدريبية في الأسبوع وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في اليوم وكان الهدف من المنهج تطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة ومن ثم الكشف عن اثر التوقف عن التدريب على هذه العناصر.

## نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب.
- النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف لمدة أسبوع واحد: السرعة ÷ القوة الانفجارية للرجلين 0.88 ÷ الرشاقة: 0.95 ÷ السرعة الحركية 1.12 ÷ الانتقالية: 1.21.
- ظهرت النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية أكثر زيادة في الأسبوع الثاني من الأول. أسرع عناصر اللياقة البدنية هبوطاً بعد التوقف عن التدريب هو مطاولة الجهازين الدموي والتنفسي ومطاولة القوة والمرونة.
- أبطأ عناصر اللياقة البدنية هبوطاً بعد التوقف عن التدريب هي السرعة الحركية والانتقالية والرشاقة والقوة الانفجارية.
- دراسة د. عماد صالح عبد الحق.
- عنوان الدراسة: اثر الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى لاعبي منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.
- فرضيات الدراسة:
- أ- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي للانقطاع عن التدريب في متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.
- ب- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسين القبلي والبعدي للانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة لكرة القدم.
- أهداف الدراسة:
- أ- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في متغيرات تركيب الجسم لدى لاعبي منتخب الجامعة.
- ب- معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي منتخب الجامعة على قوة عضلات الرجلين (لدى لاعبي منتخب الجامعة)
- منهج البحث: المنهج التجريبي (الاختبار القبلي والبعدي)
- عينة البحث: 10 لاعب من منتخب جامعة النجاح الوطنية لكرة القدم.
- أدوات الدراسة: الجهاز الطبي، جهاز تانتا، القياسات البدنية.
- نتائج الدراسة:
- أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القبلي على متغيرات تركيب الجسم (الوزن، مؤشر كتلة الجسم، والتمثيل الغذائي خلال الراحة ونسبة الدهون)، وعلى المتغيرات البدنية كالسرعة وقوة عضلات الرجلين في حين لم تظهر أي تغيرات بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير وزن العضلات.

دراسة المومني 2003:

عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب عن بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى. والتي هدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب عن بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى، تكونت عينة الدراسة من (01) لاعباً، وتم خضوع المجموعة إلى القياسين القبلي والبعدي بعد الخضوع للتدريب لمدة (1) أسابيع، والانقطاع عن التدريب لمدة (1) أسابيع، أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين، حيث بينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب علاقة بانخفاض كل من القدرة الأوكسجينية وله علاقة بانخفاض زمن العدو (01 م) والمرونة وأن الانقطاع عن التدريب ليس له علاقة ملحوظة على زيادة نسبة الدهون ووزن الجسم.

3-7 الدراسات الأجنبية :

دراسة هوستلر (Hostler, 2002)

عنوان الدراسة: تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب على البناء العضلي. والتي هدفت إلى معرفة تأثير التدريب والانقطاع عن التدريب على البناء العضلي بعد (01) أسابيع من تدريب التحمل على الدرجة الثانية ويتبعها أسبوعان من الانقطاع عن التدريب. لتحقيق ذلك تم أخذ (عضلية قبل التدريب وبعده، وخمس جرعات عضلية خلال أسبوعين من Muscle Biopsy جرعات) الانقطاع عن التدريب لمراقبة التغيرات في النسيج العضلي، أظهرت النتائج إلى زيادة نسبة مساحة ، كما أظهرت FTb وخفض نسبة الألياف العضلية السريعة نوع Fta الألياف العضلية السريعة ، ولم يلاحظ أي تأثير على صفة التحمل.

دراسة روبلي وآخرين (Rubleyttl, 2001)

عنوان الدراسة: تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة 25 يوماً بعد أداء تمارين المرونة. والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة 25 يوماً بعد أداء تمارين المرونة لمدة 5 أيام للمحافظة على المرونة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 طالباً وتم إخضاعهم للقياس القبلي والبعدي للمرونة، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين القياسين القبلي

والبعدي وعدم فقدان صفة المرونة خلال فترة الانقطاع والتي دامت 25 يوماً.

دراسة ميچيكا 2000: Myjika:

عنوان الدراسة: تأثير الانقطاع عن التدريب في الجهاز الدوري التنفسي والميزات الأيضية والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في الجهاز الدوري التنفسي والميزات الأيضية، أظهرت نتائج الدراسة انخفاضاً في الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي، كما أوضح أن أبعاد القلب تنخفض أيضاً، بعد الانقطاع عن التدريب لفترة 01 أسابيع.

دراسة كوستل وآخرين Costillettl,

-عنوان الدراسة: تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة لفترة سنة واحدة.

والتي هدفت إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في صفة القوة العضلية والقدرة لفترة سنة واحدة تقريباً، ولتحقيق ذلك تم إخضاع مجموعة من الرياضيين إلى برنامج تدريبي لمدة 12 اسبوعاً لتطوير اللياقة البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص، ثم تم الانقطاع عن التدريب لمدة سنة واحدة تقريباً. وأظهرت النتائج أن 45% من القوة العضلية قد فقدت، في حين أن القدرة قد انخفضت بنسبة (من 8% إلى 13%).

دراسة فليك 1994، Fleck:

-عنوان الدراسة: أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية. وهدفت إلى معرفة أثر الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية، ولتحقق ذلك أجريت التجربة على مجموعة من الرياضيين، فقد توصلت إلى أن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز البدني التنفسي، حيث وجد أن التوقف عن التدريب لمدة 15 يوماً يؤدي إلى انخفاض عن الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني بنسبة 25% لدى رياضي التحمل ذوي التدريب الممتاز، وأن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف فكلما زادت مدة التوقف، زاد الانخفاض والعكس صحيح.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات، ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوعنا "واقع البرامج التدريبية والتحصير البدني لاسترجاع اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في ظل جائحة كورونا"، اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاستبيان، وتبيان النتائج المتوصل إليها إلى مناقشة الدراسات المشابهة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة وتحليل ما تناولته المواضيع البحثية المطع عليها تمكنا من تحديد أوجه التشابه وأوجه الاختلاف فيما بينها وبين الدراسة الحالية إذ نستخلص من الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع بحثنا إلى:

• اتفقت الدراسة الثانية والثالثة على أن مرحلة التحضير البدني مرحلة مهمة جداً بالنسبة إلى اللاعبين، لذا وجب الاهتمام بها.


• أما بالنسبة للدراسة الأولى فقد أشارت إلى أن التحضير البدني عملية دائمة ومستمرة وعلى

القائمين

على عملية إعداد الرياضيين الاهتمام بهذه المرحلة وتطويرها وتكييفها وتعديلها لتتماشى مع مختلف الظروف المحيطة بها بهدف الاستفادة منها بأقصى قدر ممكن.

# الجانب النظري





**الفصل الأول:  
التدريب الرياضي**

**تمهيد:**

بدأ شيوع مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته منذ مرحلة زمنية طويلة، متماشيا مع تطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويظهر هذا التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات البدنية والرياضية إلى ارتقاء الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز. كما أنه ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في مختلف بلدان العالم حيث عمل على تطوير علم التدريب الرياضي التنافسي، وظهرت عبر الوجود طرق ونظريات علمية حديثة ومشتقة من مختلف العلوم الطبيعية أو الاجتماعية الأخرى.

## 1- البرنامج التدريبي:

لكي يكون التدريب الرياضي ذو مردود إيجابي يجب أن يتم وفق أسس ومبادئ علمية، وهذا لئلا يتحقق إلا إذا تم التخطيط له جيدا وتجسيد الأهداف ضمن برنامج تدريبي. (بوزيد عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية).  
1-1- تعريفه:

يعرفه مفتي إبراهيم حمادة 1999 بأنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

كما عرفه عبد الحميد شرف 1993 بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سابقا ويتطلب ذلك التنفيذ توزيع زمني وطرق تنفيذية وإمكانيات مادية وبشرية لتحقيق هذه الخطة . من خلال التعريفين السابقين نستنتج بأن البرنامج التدريبي هو أساس تنفيذ المحتوى الخططي السنوي المصمم سابقا، وهو المحكم للوحدات التدريبية ومجالاتها الزمنية والكيفية والنوعية، قبل وأثناء وبعد المنافسات واشتماله للجرعات التدريبية لتنمية الجوانب البدنية والمهارة والخططية والنفسية للاعبين، يشتمل الطرق التدريبية حسب الحاجة، لذلك على المدرب وضع برنامج تدريبي مقنن وشامل لكل العناصر الخاصة بالاختصاص الممارس، وذلك اعتمادا على أسس ومبادئ علمية..  
2- مكونات الوحدة التدريبية:

تنقسم الجلسة التدريبية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي الجزء التمهيدي والجزء الأساسي والجزء الختامي (محميدات رشيد لوكية يوسف إسلام، اللياقة البدنية أهميتها، خصائصها)  
1-1- الجزء التمهيدي:

التدابير التعليمية والنفسية لتنظيم السلوكيات التي تهدف إلى خلق الاستعداد الأنسب لمستلزمات الوحدة

التدريبية للاعب، إن الموقف الإيجابي المتبع تجاه مهام التدريب يزيد من فعالية العملية التدريبية، تكون التمارين المنجزة سهلة التنفيذ ومرتبطة بتلك التمارين الخاصة بالجزء الرئيسي، ويعتمد الإحماء على الانضباط والرفع من درجة حرارة الجسم لتفادي الإصابات أثناء الجزء الرئيسي، وتتراوح عادة بين 15 و دقيقة على الأكثر 30.

2-2- الجزء الرئيسي:

يشتمل على التدريبات التي ستطور أو تعزز قدرة الأداء لدى اللاعبين، تتضمن كل مهمة جزءًا من التعلم الفني والتكتيكي لتكوين معايير ذاتية للوصول على الأداء الأمثل ما إذا كانت الدورة التدريبية تتضمن على عدة مهام، فينبغي أن تتوافق مع مبدأ التعاقب السليم للأحمال، وتكون مدته من 45 إلى 60 دقيقة.

## 2-3- الجزء النهائي:

يتألف من تمارين تهدف إلى بدء عملية الاسترجاع و العودة بالجسم للحالة الطبيعية. ولذلك فهي تتكون من العناصر الآتية :

الخفض التدريجي للحمل التدريبي من خلال تمارين الاسترجاع واسترخاء العضلات، وتقليص الحمل العصبي عن طريق خفض نسبة التركيب  
3-أنواع الخطط والبرامج التدريبية:

يمكن تمييز أنواع خطط التدريب حسب المدة الزمنية كالتالي: (عمران روز غازي، التدريب الرياضي بين النظري والتطبيقي)

## 1-3-خطة التدريب متعددة السنوات:

الخطة طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية للفريق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو اولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات القارية أو الدورات الاولمبية حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق مستويات البدنية و الفنية

و التي تؤهلها للمشاركة في البطولات و تحقيق أعلى النتائج و المستويات و العمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى ، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية و المهارة و الرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم..  
2-3-خطة التدريب السنوية:

توضح لنا خطة التدريب السنوية كيفية تكوين عملية التدريب السنوية للرياضي أو المجموعة الرياضية، وبالتالي فهي عبارة عن تحديد للخطة متعددة السنوات للسنة المعنية وتشمل: أهداف التدريب المختلفة و الاهتمامات الرئيسية على مدار العام، تخطيط الحمل، التخطيط لتقييم الأداء، التخطيط للمنافسة، بما في ذلك المسابقات و التحضير لها و اختبارها، التخطيط لعملية التقييم.

## 3-3- خطة التدريب الشهرية:

تهدف الخطة الشهرية إلى تكوين أقسام من العملية التدريبية على المدى المتوسط، بهدف العمل على مراحل محددة من تطوير أو إنشاء النموذج الرياضي حتى الوصول إلى أقصى حد.

## 4-3-خطة التدريب الأسبوعية:

توفر خطة التدريب الأسبوعية الدورة الصغيرة معلومات حول إعداد دورات تدريبية لعدة أيام، حتى أسبوع، محتواه من ناحية، هو هيكل الحمل التدريبي خلال الأسبوع، ومن ناحية أخرى، تسلسل المهام الرئيسية وتنوعها في جلسات التدريب، وبالتالي فإنه يوضح الأيام التي يتوقع فيها وجود أحمال ثقيلة أو منخفضة وترتيب التعاقب الذي يتم فيه تطبيق طرق التدريب والمحتويات.

## 4-برمجة الوحدة التدريبية:

تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط والبرمجة حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد من التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا لسمة الميزة لها والتي تنبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية وأخرى السمة المهارية وثالثة الخططية وهكذا تحتوي خطة الجلسة التدريبية على تعليمات ملموسة لإعداد الجلسة التدريبية وتصف أهداف التحميل المختلفة والأساليب والمحتوى والأدوات اللازمة لتنفيذها، وتتمثل في تكوين برنامج الإحماء والجزء الرئيسي

## 5-مفهوم التدريب الرياضي:

تعتبر عملية التدريب الرياضي الحديث فنا يوظف فيه المدرب تجاربه العلمية والفكرية للوصول بلاعبيه إلى مستوى بدني وفني وتكتيكي ونفسي عالي يتمكن من خلاله على تحقيق الأهداف والغايات المطلوبة، ولكل مدرب طرق وأساليب مختلفة خاصة به، ومن أهم تعاريف التدريب الرياضي نميز ما يلي: (كمال درويش، محمد صبحي حسنين).

هو إعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى وفق أسس ومبادئ علمية، ولمدة زمنية من أجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول إلى المستويات العليا، أو تحقيق الأرقام القياسية. ويرى هولمان أن التدريب الرياضي يسير إلى المثبرات الحركية، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.

ويعرفه بلاتونف 1991 بأن ه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالمية.

كما يعرف التدريب الرياضي على انه : العمليات التعليمية و التنموية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية ، بهدف تحقيق أعلى المستويات و النتائج الممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . كما يمكن تعريفه أيضا على انه كمية التأثيرات التي تق ع على كافة أجهزة و أعضاء اللاعب خلال تنفيذه أنشطة بدنية أو حركية محددة والتي يمكن قياسها لتحديد ردود أفعال تلك التأثيرات على تلك الأجهزة و الأعضاء . من خلال التعريفات التي تطرقنا إليها سابقا يمكن القول بأن التدريب الرياضي هو مجموعة التمارين التي تحتوي على مختلف التأثيرات التي تهدف إلى تنمية و تطوير الصفات و المميزات البدنية و النفسية و الذهنية للاعب و هذا للوصول به إلى المستوى العالي، و لتحقيق ذلك يجب أن يكون التدريب مهياً بطريقة علمية منظمة و ممنهجة و مرتبة تستند على العلوم الرياضية.

## 1-5-أهداف التدريب الرياضي:

لغرض تحسين مهارات و أداء الرياضيين، و هذا بتوجيه من المدرب، فيجب أن يحققوا الأهداف التدريبية التالية : (أمر الله أحمد البساطي، 1998)، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته

## 2-5-التطور البدني العام:

يعتبر التطور البدني العام أساس التدريب الرياضي واللياقة العامة، والهدف هو زيادة القدرة على التحمل والقوة، وتطوير السرعة، وتحسين الحركة والتنسيق، وبالتالي تحقيق جسم متطور بشكل متناغم.

#### 3-5-رفع كفاءة الأداء البدني الخاص بالرياضة:

يؤدي التطور المحدد للرياضة إلى تحسين القوة النسبية والمطلقة وكتلة العضلات ومرونتها، والقوة المحددة القوة أو التحمل العضلي(، وفقاً لمتطلبات الرياضة، الحركة ووقت رد الفعل، والتنسيق والليونة)، هذا التدريب يخلق القدرة على أداء جميع الحركات، وخاصة التي تفرضها الرياضة، بسهولة وطلاقة.

#### 4-5-إتقان العوامل الفنية:

تطوير القدرة على أداء جميع الإجراءات الفنية بشكل صحيح لإتقان التقنية اللازمة بناءً على تنفيذ اقتصادي ومسيطر عليه، بأقصى سرعة ممكنة، وبسعة أكبر وبقوة، وتنفيذ إجراءات فنية محددة في ظل الوضع الطبيعي وغير الطبيعي للظروف مثل الطقس، وتحسين التقنيات في الرياضات ذات الصلة، وضمان القدرة على تنفيذ جميع الحركات بشكل صحيح

#### 5-5-تكامـل العوامل التكتيكية:

تحسين الإستراتيجية بناءً على الدارات التكتيكية لخصوم المستقبل، وتوسيع الإجراءات التكتيكية المثلى

اعتماداً على قدرات الرياضيين، وتحسين تنوع الاستراتيجيات وتحويل الإستراتيجية إلى نموذج يعتمد على خصوم الخصوم..

#### 6-5-تهذيب الجوانب النفسية:

التدريب النفسي ضروري أيضاً لضمان أداء بدني أفضل، تحسين التدريب النفسي في الانضباط والمثابرة وقوة الإرادة والثقة والشجاعة.

#### 7-5-تنمية روح الفريق:

يمكن أداء هذه المهمة إذا تمكنا من تعزيز الانسجام في التدريب البدني، فريق تقني واستراتيجي، لذلك يجب على المدرب أن يؤسس تناغمًا في التدريب النفسي، أي العلاقات الجيدة والصدقة والأهداف المشتركة بين زملائه في الفريق، تقوي الفريق وتزيد من الشعور بالانتماء..

#### 8-5-العوامل الصحية:

يتم الحفاظ على الصحة المناسبة من خلال الفحوصات الطبية المنتظمة، والارتباط المناسب بين كثافة التدريب والقدرة الفردية على الجهد وتناوب الجهد الشاق مع مراحل الراحة المصممة خصيصاً، بعد المرض أو الإصابة، يجب أن يبدأ الرياضي التدريب فقط إذا تعافى تمامًا، وبالتالي ضمان التقدم المناسب.

## 6-نظام التدريب:

إن نظام التدريب الرياضي يشتمل رعاية الفئات العمرية المتعددة (المبتدئين والمتقدمين والأبطال) ابتداء من العمر المناسب لممارسة النشاط الرياضي ولحين الوصول للمستويات العليا، ونظرا للفروقات البيولوجية والنفسية في مراحل العمر المختلفة فقد قسمت العملية التدريبية إلى مراحل معينة على أساس العمر والجنس ومستوى الفرد المهاري في الإعداد الرياضي ويعد نظام التدريب الرياضي مجموعة مركبة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بالإعداد الرياضي أو الفريق إعدادا متكاملًا للوصول إلى المستويات العليا على وفق الاختصاصات.

والنظام عبارة عن مجموعة منظمة ومنهجية مرتبة من الأفكار أو النظريات أو التخمينات، يعتمد تطوير نظام التدريب على النتائج العلمية إلى جانب الخبرة العملية المتراكمة، ... عند إنشاء أو تطوير نظام تدريب أفضل، يجب أن تأخذ في عين الاعتبار الخلفية الاجتماعية والثقافية للبلد . إضافة إلى الخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانات المادية والإدارية والتنظيمية المتوفرة اقترح أن يتم بناء نظام التدريب من خلال مراعاة ثلاثة مبادئ أساسية : (صحنفي محمد مختار، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي):

### 1-6-الكشف عن عوامل تكوين النظام:

يمكن أن تتبع العوامل الأساسية في تطوير نظام التدريب من المعرفة العامة حول نظرية وأساليب التدريب، والنتائج العلمية، وخبرات أفضل المدربين في البلاد، والأساليب التي تستخدمها البلدان الأخرى. 2-6-تحديد هيكل النظام:

بمجرد تحديد العوامل المركزية لنجاح نظام التدريب، يمكن بناء نظام التدريب الفعلي، نموذج للتدريب قصير الأمد وطويل الأمد، يجب أن يكون النظام قابلاً للتطبيق من قبل جميع المدربين، ولكن يجب أن يكون أيضاً مرناً بدرجة كافية بحيث يمكن للمدربين إثراء هيكل النظام بناءً على تجاربهم الخاصة. 3-6-التحقق من فعالية النظام:

بمجرد بدء نظام التدريب، يجب تقييمه باستمرار، يمكن إجراء تقييم فعالية نظام التدريب بطريقة متعددة الأبعاد، إن التقييمات الأكثر بساطة المستخدمة للتحقق من صحة نظام التدريب هي تحسينات الأداء الفعلية التي تحققت استجابة للنظام، يمكن أيضاً استخدام تقييمات أكثر تعقيداً، بما في ذلك القياسات المباشرة للتكيف الفسيولوجي ... الخ(الخشاب زهير قاسم وآخرون ، كرة القدم) 7-مبادئ التدريب الرياضي:

### 1-7-مبدأ المثير الفعال:

يعبر مبدأ التحفيز الفعال للتدريب عن الحاجة إلى أن تتجاوز شدة الحمل حدًا معينًا، مما يسمح بزيادة الأداء، ويعتمد المقدار الضروري من المنبهات على حالة التدريب لكل رياضي، وهكذا، على سبيل المثال، في تدريب القوة للأشخاص غير المدربين، يجب أن يتجاوز التحفيز الحد الأدنى من الشدة بنسبة 30 ٪ من القوة القصوى الفردية (الايزومتري) وأكثر من 70 ٪ في حالة الأشخاص المدربين تدريباً عالياً.

### 2-7 مبدأ زيادة الحمل التدريجي:

مبدأ زيادة الحمل التدريجي مشتق من العلاقة التناسبية بين الحمل والتكيف وزيادة الأداء، وفقاً لهذا المبدأ، يجب أن يزداد العبء الملقى على عاتق الرياضي بشكل منهجي اعتماداً على الاستعداد البدني والتنسيقي والتقني والتكتيكي والفكري وقوة الإرادة، وثبات الأحمال التدريبية لفترة طويلة تفقدها فعاليتها في زيادة الأداء بما في ذلك مبدأ التحفيز الفعال للتدريب لذلك تساعد الأحمال الثابتة فقط في الحفاظ على قدرة الأداء، وليس تحسينها، يجب أن تحدث الزيادة في الحمل تدريجياً حسب العمر الزمني والبيولوجي والتدريبي ومستوى القدرة على الأداء الرياضي للرياضي. كما أن زيادة الحمل تنبه التغيرات الصميمة لمساعدة الجسم على التكيف وتغطية متطلبات النمو في العضلات وأجهزة أخرى، وهذه التغيرات تتضمن الجهاز العصبي الذي يتعلم كيف يجند ويقوي الألياف العضلية بشكل أكثر فعالية والجهاز الدوري الذي يصبح في حالة أفضل من حيث القدرة على إرسال مزيد من الدم إلى العضلات العاملة، والعضلات العاملة ذاتها حيث إن زيادة الحمل ينبه إنتاج بروتين جديد للمساعدة على مواجهة متطلبات المستقبل

### 3-7 مبدأ العلاقة المثلى بين الإعداد العام والخاص:

يعتبر التفاعل بين الإعداد العام والخاص، وفقاً لهان 1982 عملية ديناميكية لا يمكن البحث فيها عن علاقة نسبة مئوية معينة ثابتة.. يجب دائماً تصميم الإعداد العام مع مراعاة المتطلبات المحددة لنظام المنافسة، إن محتويات الإعداد العام مهما كانت ضرورية، تساهم في تحسين قدرة أداء معين، ويجب اختيارها دون إغفال الهدف المحدد.

### 4-7 مبدأ التكيف:

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتماد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للتحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

### 5-7 مبدأ التنمية الشاملة – المتعددة الجوانب – للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية

لنظام عمل الأجهزة الحيوية، ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع، وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

### 6-7 مبدأ الفروق الفردية:

يختلف الأفراد فيما بينهم في جميع الخصائص الأمر الذي ينتج عنه اختلاف في الاستجابات لعملية التدريب لأسباب كثيرة منها الفردية في المقاييس الانثروبومترية كما أن هناك اختلاف في الخصائص الوظيفية تظهر هذه الفروق في معدل نمو الجسم والتمثيل الغذائي والتحكم العصبي والهرموني وبناء



على ذلك فإن استجابات الأفراد للتدريب لن تكون موحدة أو متشابهة فقد يستفيد رياضي من حمل تدريبي معين ويتحسن مستواه بينما رياضي آخر بنفس الحمل التدريبي لا يتحسن وذلك لعدة عوامل منها النضج، الوراثة، تأثير البيئة، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة البدنية. (علي البيك فهمي، أسس إعداد لاعبي كرة القدم).

8-التخطيط في المجال الرياضي:

8-1- مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني والمهاري، التكتيكي والنفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح والفشل في العملية التدريبية. وبدون التخطيط لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل المخطط والتخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه كما يرى علي البيك سنة 1999 أن تخطيط التدريب الرياضي: "من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي وكذلك النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون." مما سبق يمكننا القول أنه بدون عمل مخطط وفعال وهادف وكذلك مبني على أسس علمية في مجال التدريب أنه لا يمكن لنا أن نحقق النتائج المطلوبة والمرجوة.

9-أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

9-1- تحقيق الهدف:

يجب أن تتجه عمليات تخطيط التدريب كافة إلى تحقيق أهدافه، وأن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطة التي تنبثق من الخطة العامة.

9-2- العلمية: ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب

9-3- الشمول: إن التخطيط للتدريب الرياضي يشمل مراحل الإعداد كلها ويجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

9-4- البيانات والمعلومات الصحيحة: حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضطربا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

9-5- الواقعية: يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمالية على أن يتم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجأ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

6-9-التدرج: التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمن أمثل.

7-9-المرونة: يجب وضع الفروض طبقاً لظروف تنفيذ المخطط المتوقعة، ويجب أن تكون مرنة لإعادة النظر فيها.

8-9-الاستغلال الأمثل للإمكانات: يجب أن يتم التخطيط في إعطاء ما متاح وما سيتم تدبره من مورد .

9-9-التنسيق: يجب التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاحه.

10-9-المشاركة الجماعية: يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل الأمد) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل مستويات التخطيط كافة.

11-9-الاقتصادية: إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي (أبو زيد عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية) (عبد الرحمن زهر. فسيولوجيا الرياضة).

10-طرق التدريب الأساسية:

1-10-طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم في الحركات المتشابهة المتكررة كالهرولة والركض والسباحة والتجديف.

وينقسم إلى:

أ- مستمر منخفض الشدة:

ترتبط تدرجاته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته بين ( 60-80% ) من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدرجاته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة.

ب- مستمر مرتفع الشدة:

يتميز بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين ( 80-90% ) من الحد الأقصى لضربات القلب، وتكون تدرجاته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات متوسطة، ويعد مؤشراً جيداً في التحمل

2-10-طريقة التدريب الفتري:

ويقصد بها تقديم حمل تدريب يعقبه راحة بصورة متكررة وتنقسم إلى:

أ - فتري منخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

ب- فترتي مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة .

10-3- طريقة التدريب التكراري:

تزداد الشدة في هذه الطريقة عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة، وتهدف إلى تطوير القوة القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة، وتكون الشدة 90% (للكمض، (90 - 100%) للقوة من أقصى جهد للفرد، وتكون فترات الراحة طويلة (3 - 4) دقائق مع مراعاة أن تكون إيجابية، ويكون عدد تكرارات التمرين (20 - 30) رفعة للقوة، و(1 - 3) مرات للكمض.

10-4- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أفضل المداخل لتطوير وتنمية السمات الحركية المركبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة، وبصفة عامة فإن استخدام متغيرات التدريب الدائري يرفع مستوى القدرات البدنية واللياقة .

11- طرق التدريب الحديثة:

11-1 طريقة تدريب (الفارتلك) ألعاب السرعة:

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف من البداية ثم نغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريعة إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب من خلال الزمن أو مسافة التدريب الكلية وارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف وانتظام في متطلبات الأداء.

11-2- التدريب البليومتري:

يعد العمل البليومتري كنظام لتمارين خاصة لإظهار قدرة المطاطية العضلية عن طريق العمل الانبساطي والانعكاسي، وبذلك يمكن تعريف العمل البليومتري في مجال التدريب بأنه " أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساسا على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال ت ا زوج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القدرة الانفجارية تتضح أهمية تمارين البليومتري من خلال تحسينها لكل من عنصري القوى العضلية والسرعة في وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري . (الرياضي كمال جميل، (2004)، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين)

**خلاصة :**

من خلال ما سبق استخلصنا أن للتدريب الرياضي أهمية كبيرة في الرفع من مستوى القدرات البدنية والنفسية لكل لاعب رياضي، مما يؤدي إلى تنمية مستوى الرياضي وذلك بالاعتماد على قواعد وأهداف وخصائص وأنواع التدريب، كما تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب المنهجية والعلمية.

**الفصل الثاني:**  
**كوفيد 19**

## تمهيد :

لقد أصيب العالم فجأة بانتشار مرض كوفيد 19 ، حيث انقلبت موازين الإنسان بمختلف مجالات حياته، مما أفرز صراعات وضغوط سواء بسبب المرض في حد ذاته أو بسبب ضغوطات الحجر وتعطيل المصالح الخاصة والعامة ما هو هذا المرض؟ وما هي أعراضه؟ كيفي نتقل من إنسان إلى آخر؟ وهل له دواء؟

لقد ترك تفشي فيروس كورونا، آثاره نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، بسبب حالة الذعر التي أصابت العالم، إذ لم تقتصر أضرار الجائحة العالمية على الآثار الجسدية المتمثلة بأعراض المرض فقط، بل تؤثر أيضا على الحالة النفسية بسبب السلوكيات والتصرفات الخاطئة من قبل الكثيرين في التعامل مع الوباء. وفي هذا السياق يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد ، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية ، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعامل بشكل إيجابي مع هذا الظرف فالانغلاق الإجباري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين، إذ يرى العديد من الأخصائيين النفسانيين بأن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز التأثيرات النفسية التي تنتشر في مثل هذه الحالات وإن الذينهم في وضعية نفسية هشة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية(كريم مأمون ، 2019 ، ص 3).

في دراسة نشرت بالمجلة Kings College" ويؤكد مركز الدراسات البريطاني معهد الصحة "دولمي"، أن "الحجر الصحي عموما هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، ويعتبر أن "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتياح من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية(شمعان بن عبد الله المناعي ، 2019 ، ص 7).

وقد أجري العديد من البحوث حول الصحة النفسية أثناء الجائحة، في شتى أنحاء العالم (% 48- 51) والاكثنا (15 – 6) وأبُغ عن معدلات عالية نسبيا من أعراض القلق (% 38- 54) والضيق النفسي غير المحدد والاضطرابات التالية للصدمة في صفوف عامة السكان في الصين والدانمرك وجمهورية إيران الإسلامية و إيطاليا و نيبال و أسبانيا و تركيا والولايات المتحدة الأمريكية غير أن من السابق لأوانه معرفة ما إذا كانت هذه الدراسات تشير إلى استثناءات أو تسلط الضوء على نمط عام، ويعاني العديد من الأشخاص المصابين أصلا باضطرابات نفسية وعصبية واضطرابات تعاطي مواد الإدمان من تفاقم أعراضهم بسبب عوامل الضغط المختلفة في وقت يصعب فيه الحصول على الرعاية. كما أن العزلة الاجتماعية والحد من النشاط البدني والتحفيز الفكري تزيد من خطر التدهور المعرفي والخرف لدى كبار السن. إن انتشار فيروس كورونا رسم

وبوضوح معالم دراما حقيقية لها أوجه عديدة فمن ناحية المرض نفسه وأثاره المدمرة، التي مست جوانب متعددة من حياتنا، ومن ناحية أخرى التجارب الشخصية لكل عائلة، إضافة للقلق بشأن ما يخبؤه لنا المستقبل(غدير سالم ، 2019 ، ص 12).

1-1- فيروس كورونا :

1-1-1- التعريف بفيروس كورونا :

ينتمي فيروس كورونا إلى فيروسات الكورناويات المستقيمة ضمن فصيلة الفيروسات أطلقت منظمة الصحة العالمية WHO اسم (SARS-Cov) على فيروس كورونا واسم (COVID-19) على المرض الذي يسببه هذا الفيروس، حرفي "كو/CO" اختصارا لكلمة كورونا، وحرفي "في/VI" اختصارا لكلمة فيروس، وحرف "D/د" اختصارا لكلمة "مرض/Disease" باللغة الانجليزية. وقد اختير هذا الاسم لتجنب الإشارة إلى مجموعات معينة من الأشخاص أو المواقع وإعطاء انطباعات سلبية .  
الدليل الإرشادي للصحة النفسية، 2020، ص 02).

مرض كوفيد19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019. (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4)

1-2- اسم الفيروس:

ينتمي هذا الفيروس لعائلة SARS-COV الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 يسمى 2 ومعنى التسمية كالاتي:

coronavirus: فيروسات كورونا

SARS: SevereAcuteRespiratorySyndrome

COV: CoronaVirus

2: type2

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

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية مرض تنفسي فيروسي يتسبب فيه فيروس كورونا مستجد فيروسي كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ( اكتُشف لأول مرة في المملكة العربية السعودية في عام 2012 )

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا ومعنى تسمية المرض كالاتي SARS-COV2 :

CO: Corona

VI: Virus

D: Disease

19: 2019

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

4-1- الوقاية من هذا الفيروس :

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

- الالتزام بارتداء الكمامة و المحافظة على نظافتها.
  - عدم المصافحة و التسليم بين الأشخاص.
  - الابتعاد عن التجمعات.
  - احترام مسافة الأمان 1.5 م إلى 2 مترين الأشخاص .
  - تعقيم الأماكن العمومية.
  - تعقيم الأشياء الشخصية عند دخول المنزل.
  - وضع أرضيات و مسحات أرجل عند دخول أماكن عامة فيها مواد معقمة .
  - التباعد في وسائل النقل الجماعي.
  - الغذاء السليم و الصحي.
  - الإكثار من شرب الماء .
- (منظمة الصحة العالمية).

1-5- الفئة الأكثر عرضة للإصابة:

حسب موقع منظمة الصحة العالمية، يستهدف هذا الفيروس البالغين الأكثر من 14 سنة، ويؤثر بشكل كبير على من تجاوزوا 60 سنة، و من لديهم أمراض مزمنة كالسكري خاصة و الضغط الدموي و أمراض القلب و السرطان و أصحاب الربو و حساسية التنفس و أمراض المناعة و من لهم أمراض على مستوى الكبد و الكلى و الغدد و أيضا الحوامل. لكن لا يصيب الأطفال ما دون 12 سنة في الغالب، و لم تحدد بعد أسباب ذلك بشكل علمي كما تتراوح نسب الإصابة حسب الأشخاص ما بين أعراض خفيفة إلى وفاة كبار السن الفئة الأكثر تعرضا للخطر و هم الذين ترتفع نسبة الوفاة عندهم ابتداء من (60-65 عاما) ففي الصين مثلا تصل نسبة الوفاة لدى المصابين حتى الأربعين عاما إلى 0.2% ، و بين (70 و 79 عاما) تصل إلى 8% ، وابتداء من 80 عاما تصل إلى 14.8%. (موقع منظمة الصحة العالمية) حسب موقع DW.COM الإنجليزي، فان فيروس كورونا يصيب الرجال أكثر من النساء.



حسب معطيات منظمة الصحة العالمية يموت الرجال في الغالب أكثر من النساء. و حسب إحصائيات دولة الصين ، فان نسبة الوفاة في الصين في منتصف فبراير/شباط للرجال وصلت إلى % 2.8 وللنساء إلى % 17 وتوزيع مشابه سبق وأن حصل في 2003 عند تفشي فيروس سارس في هونغ كونغو حتى الزكام العادي تكون له تبعات أكثر قسوة عند الرجال منها لدى النساء. للمقارنة يكون نظام المناعة النسوية أقوى من مثيله عند الرجال، ويعود ذلك بالأساس الهرمون أوستروجين النسوي الذي يحفز نظام المناعة، ويكافح بشكل أسرع وأقوى ضد الجراثيم. كما توجد "أسباب جينية"، كما يقول الاختصاصي في الفيروسات "توماس النساء لهن مؤهلات جينية أكبر تحمي نظام المناعة ، إضافة إلى أن DW بيتشم ان "النساء يتمتعن بأسلوب حياة أكثر صحية من أسلوب حياة الرجال ، فغالبا الرجل يتجه نحو التدخين والإدمان والعمل المتواصل والسهر وعدم ممارسة الرياضة ، ما يضعف المناعة أو يسبب مشاكل في الرئة والتنفس (الموقع الانجليزي DW.COM).

2-عدوى فيروس كورونا المستجد:

1-2- عدوى الفيروس التاجي الجديد:

هو نوع من ، - COVID الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضاً باسم 2019 الفيروسات التي تسبب مرضاً في الجهاز التنفسي ، وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). هنا كالعديد من الفيروسات التاجية المختلفة، ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر.

2-2-أسباب العدوى:

: تحدث العدوى بسبب التقاط الفيروس التاجي المستجد وذلك عن طريق:

- ✓ تنفس قطرات من السعال أو العطاس لشخص مصاب .
- ✓ لمس الأسطح الملوثة بالفيروس، مثل طاولة أو مقبض الباب، ومن ثم لمس الأيدي الملوثة للفم أو الأنف أو العينين.
- ✓ التواجد حول الحيوانات التي تحمل الفيروس، أو تناول اللحوم غير المطبوخة أو غير المطبوخة بشكل جيد أو المنتجات الحيوانية التي تحتوي على الفيروس.

1-2-2-أسباب زيادة احتمالية العدوى:

من المرجح أن تصاب بهذا المرض إذا كنت :

- تعيش في أو سافرت إلى منطقة تفشى فيها الفيروس التاجي الجديد.
- تواصلت مع شخص مريض سافر مؤخراً إلى منطقة تفشى الفيروس التاجي الجديد<sup>2</sup>.

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

3-2-تشخيص المرض:

يمكن تشخيص المرض بناء على:

• العلامات والأعراض، خاصة إذا كان الشخص يعيش في منطقة تفشي الفيروس التاجي الجديد-

• سافر مؤخراً من أو إلى منطقة تفشى فيها الفيروس-

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

• الفحص السريري.

• الفحوصات المخبرية، والتي قد تشمل:

✓ مسحة أنفية لأخذ عينة من السوائل الأنف.

✓ مسحة الحلق لأخذ عينة من السوائل من حلقك.

✓ عينة من المخاط من الرئة (البلغم).

• اختبارات الدم.

3- الحجر الصحي:

3-1-الحجر ومدته:

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

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

العزل الذاتي يعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 ويمكنهم نقل العدوى، وذلك لمنع انتشار المرض. أما التباعد الجسدي فهو الابتعاد عن الآخرين جسدياً. وتوصي المنظمة بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل. وهي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرض لعدوى كوفيد-19.

العزل الصحي، يقصد به فصل المصاب أو المشتبه بإصابته عن الأشخاص الأصحاء خلال فترة العدوى في أماكن صحية، قد يكون مستشفى وقد يكون بيت يتوفر على ظروف صحية مناسبة لا يسمح بانتقال العدوى لأشخاص آخرين. فهو يعني تقييد الأنشطة و عزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم، ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19

## 3-3- الحجر الصحي في الجزائر:

فرضت الجزائر تدابير صحية ومنها إجراءات الحجر المنزلي بعد تسجيل مؤشرات عالية على مستوى أرقام الوفيات والإصابات، علاوة على إلزام المواطن بالإجراءات الوقائية المتعلقة بالحجر الصحي وارتداء الكمامات، والتزام مسافة الأمن، واستعمال المعقمات، ووقف الزيارات العائلية وغلق المدارس... الخ، وكان هذا التدبير أساسي وإلزامي أمام عدم وجود التلقيح المناسب للشفاء في حالة الإصابة، وركزت السلطات العامة على حساسية الوضع لدى الأفراد الذين تكون مناعتهم ضعيفة، أو لديهم أمراض مزمنة أو كبار السن أو نساء حوامل. (يمين برقوق، كمال بورزق، 2020 ، ص 218). وقد اتخذ إجراء الحجر كفعل وقائي لضمان أمن واستقرار المجتمع ، وبدأت الجزائر بتطبيق هذا الإجراء يوم 12 مارس 2020.

## 3-4- التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي:

## 3-4-1- قصير المدى:

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

## 3-4-2- طويل المدى:

اضطراب الإجهاد الحاد ، الوحدة و الملل مرتبطان بالحجر الصحي لفترات طويلة ، سوء المزاج ، الخوف الاجتماعي ، نوبات البكاء ، التعب ، خطر الإصابة بالاكتئاب ، خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

## 3-5- الآثار المترتبة عن الحجر المنزلي وفيروس كورونا على الرياضي:

- العزلة.
- تغيير في الروتين اليومي.
- تغيير في النظام الغذائي .
- تغيير في برنامج النوم.
- نقص التدريبات .
- نقص التواصل مع الآخرين .
- قد تصل لحالات اكتئاب نظراً لكم الهائل من الأنباء اليومية المتعلقة بكوفيد 19.

## خلاصة :

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

**الفصل الثالث:  
التحضير البدني  
في كرة القدم**

**تمهيد :**

يعتبر التحضير البدني للاعب كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ويعرف التحضير البدني على أنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال فترة الموسم التدريبي لتخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء البدني والمهاري والخططي، ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا ووظيفيا ومهاريًا بما يتماشى مع مواقف الأداء المختلفة في كرة القدم والوصول به إلى الحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ مختلف الواجبات الدفاعية والهجومية حسب متطلبات وظروف المباراة.

أولاً: التحضير البدني في كرة القدم .

1- التحضير البدني:

1-1- تعريف التحضير البدني:

- ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة إن التحضير البدني "هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي". وطبقاً لهذا المفهوم تم تقسيم عملية التحضير البدني إلى ما يلي : (علاوي، 1990، ص79)

2-1- أقسام التحضير البدني:

1-2-1- مرحلة التحضير البدني العام:

- ويقصد بالتحضير البدني العام تنمية الصفات البدنية الرئيسة التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية".

وتسعى هذه المرحلة إلى بناء مستوى رياضي على أساس متين يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكنيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحدد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريبي والإقلال من الشدة، ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمارين عامة وخاصة (الهيبي، 2011، ص150).

تهدف مرحلة التحضير البدني العام إلى:

-بناء الفورمة الرياضية.

- رفع مستوى الإعداد العام.

- تطوير قدرة الأجهزة الوظيفية لغرض تحقيق أعلى مستوى.

- معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.

- التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة.(الهيبي، 2011، ص151-152)

1-1-2-1- خصائص التحضير البدني العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- إن مكونات التمارين المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة الأخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.
- التمارين المستخدمة غير تخصصية.
- إن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.

- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر. (حماد، 2001، ص 145)

#### 2-1-2-1- مدة التحضير البدني العام:

تتراوح الفترة الزمنية لمرحلة التحضير البدني العام من 2-3 أسابيع. وتسعى هذه المرحلة إلى بناء مستوى رياضي على أساس متين يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكنيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحدد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريبي والإقلال من الشدة ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمارين عامة وخاصة. (الهيبي، 2011، ص 150).

#### 3-1- مرحلة التحضير البدني الخاص:

ويقصد بها التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد (القوة مع السرعة في كرة القدم، القوة الانفجارية في كرة الطائرة، السرعة لمسافات قصيرة مع التحمل في كرة السلة، القوة القصوى في رياضة رفع الأثقال... الخ.. (السديري، 2009، ص 6) وتهدف مرحلة التحضير البدني الخاص إلى: (الهيبي، 2011، ص 154)

- تطوير الفورمة الرياضية.

- التأكيد على النواحي التخصصية المتعلقة بالفعالية.

- تثبيت المهارات الحركية والارتقاء بها .

- النمو التدريجي لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

- تعويد اللاعب الفريق على أسلوب وطريقة الأداء .

#### 1-3-1- خصائص التحضير البدني الخاص: (حماد، 2001، ص 146)

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامية في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد العام.
- إن كثافة التمارين المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة

• تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.

#### 2-3-1- مدة التحضير البدني الخاص:

تتراوح الفترة الزمنية لمرحلة التحضير البدني الخاص من 3-5 أسابيع، وتهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الفورمة الرياضية من خلال دور تمارين الإعداد الخاص، فالتدريب يتضمن الصفات البدنية الخاصة إلى جانب تطوير الأداء المهاري. (الهيبي، 2011، ص 153)



## 4-1- التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص:

- يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي. (حماد، 2001، ص 146-147).

## 5-1- الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

- تعريف اللياقة البدنية: إن الإعداد البدني واللياقة البدنية مرتبطان تماما حيث تعتبر اللياقة البدنية هي وسيلة تحقيق الإعداد البدني. ومن هنا يمكننا القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني، فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح. (حماد، 2001، ص 143).

- كما يعرفها مفتي إبراهيم على أنها: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها تجهزته الفيزيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومنتزعة خلال ممارسة أنشطة بدنية ورياضية. (إبراهيم، 2004، ص 28)

## 6-1- مكونات اللياقة البدنية:

## 1-6-1- التحمل:

ويقصد به قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية. كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب. (علاوي، 1990، ص 172)

## 2-1-6-1- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

## أ- التحمل العام:

- يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية. (حماد، 2001، ص 148) أو هو أقدرة الرياضي على أداء الحركات المختلفة خلال وقت المباراة أو السباق أو النزال دون ظهور علامات التعب".

وتتوقف على القدرات والإمكانات الوظيفية للأجهزة الداخلية "الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي والجهاز العصبي" ويتميز التحمل العام بالشدة المتوسطة ولفترات طويلة. (الهيبي، 2011، ص 189)

ب- التحمل الخاص :

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء . (حماد، 2001، ص148)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة.

- أهمية التحمل: يعترف مفتي إبراهيم حماد التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في العديد من الرياضات مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة في مسابقات الجري والسباحة والدراجات والتجديف وغيرها. كما أن التحمل مهم وضروري في إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الأخرى . (حماد، 2010، ص 190)

1-2-6-2- القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها: " قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو موجهتها ". أو هي: القدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو موجهتها".

أو هي :مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومة خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن. (حماد، 2001، ص 169)

1-2-6-1- أنواع القوة:

أ- القوى القصوى (العظمى):

ويمكن تعريفها بأنها : أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي .

(حماد، 2001، ص 169)

ب- القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة. (حماد، 2001، ص 169) ويمكن تعريفها بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (علاوي، 1990، ص98)

ج- تحمل القوة :

ويمكن تعريفها بأنها: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية. (علاوي، 1990، ص 100)

## 1-2-6-2- أهمية القوة العضلية:

تسهم القوة العضلية في إنجاز أي نوع من أنواع الأداء البدلي أو المهاري أو الخططي في أي رياضة من الرياضات، وبصفة خاصة جدا تلك الأداءات التي تتطلب أحد أو بعض عناصر السرعة والرشاقة والتحمل

- تعتبر محددًا مهمًا جدًا في تحقيق التفوق في معظم أنواع الرياضات . (حماد، 2010، ص 190).
- تسهم في تقدير العناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزًا كبيرًا في برامج التدريب الرياضي. (الفتاح، السيد، 2002، ص 104) .

## 1-3-6-3- السرعة:

- تعريف السرعة: ويمكن تعريفها على أنها: "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في أقل زمن". (الهييتي، 2011، ص 181). كما يعرفها بيوكرب بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة". (علاوي، 1990، ص 153)

## 1-3-6-1- أنواع السرعة:

## أ - السرعة الانتقالية:

وهي الانتقال من مكان إلى مكان آخر بأقصى سرعة وبأقل وقت ممكن. (الهييتي، 2011، ص 183) كما يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (علاوي، 1990، ص 153)

## ب - السرعة الحركية: (سرعة الأداء)

ويقصد بالسرعة الحركية (أو سرعة الأداء)، سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة. (علاوي، 1990، ص 153). أو هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن كسرعة ركل الكرة في كرة القدم وسرعة الوثب عاليًا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب. (عبدة، 2008، ص 171)

## ج- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

تعرف بأنها "القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. (الهييتي، 2011، ص 184)

## 1-3-6-2- أهمية السرعة:

يشير باروBarrow إلى أن عنصر السرعة يعد مكونًا هامًا في العديد من الأنشطة الحركية وهو أحد عوامل الأداء الناجح واعتبرها "لارسوفويوكم وبوتشر" وآخرون ضمن مكونات اللياقة البدنية وهي بهذا المعنى: "مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدلي في الرياضات المختلفة". "تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية". (أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص 193) .

## 1-4-6-4- المرونة:

تعرف المرونة بأنها "المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل". (حماد، 2001، ص194) أو هي القدرة البدنية على أداء الأعمال الحركية بمدى مرجحة واسعة لأطراف الارتكاز والجهاز الحركي. (الهييتي، 2011، ص194)

## 1-4-6-1- أنواع المرونة:

## أ - المرونة العامة:

وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في مفاصل الجسم كافة والتي يمكن الحصول عليها عن طريق التمارين والألعاب "تشمل جميع مفاصل الجسم".

ب- المرونة الخاصة: المرونة هي سهولة حركة المفاصل المختلفة وهي قدرة الرياضي في إنجاز حركة رياضية بمدى واسع جدا. أو هي مقدرة وسهولة حركة المفاصل في الجسم والقدرة على أداء الحركات لمدى واسع. (السقاف، 2013، ص118)

وهناك بعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

## ج- المرونة الايجابية:

ويقصد بها قدرة الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلة معينة ترتبط بها المفصل، كمرجحة الرجل أماما عاليا.

## د- المرونة السلبية:

ويقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام عقل الحائط أو بمساعدة زميل. (علاوي، 1990، ص 190-191)

## 1-4-6-2- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء، إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة، القدم والعمود الفقري. (عمار، كمال، خالد، 2019، ص 37)

## 1-4-6-5- الرشاقة:

وتعرف على أنها: "القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح". (حماد، 2001، ص 199) ويرى البعض الآخر أن "الرشاقة" هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه، أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدم أو الرأس مثلا). (علاوي، 1990، ص 201).

## 1-5-6-1- أنواع الرشاقة:

أ- الرشاقة العامة:

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم". (حماد، 2001، ص 200).

ب- الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية". (حماد، 2001، ص 200) وتعرف أيضا على أنها: "مقدرة اللاعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة". (الهييتي، 2011، ص 199).

## 1-5-6-2- أهمية الرشاقة:

يعتبر مفتي إبراهيم حماد أن الرشاقة هي من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت، أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد، أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق، بالإضافة إلى أن الرشاقة ترتبط كافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات. (حماد، 2010، ص 204).

ثانيا : كرة القدم :

2-كرة القدم:

1-2- تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بين فريقين، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من 11 لاعبا بما فيهم حارس المرمى، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمان للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط).

2-3- مبادئ كرة القدم:

أ- المساواة :

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

ب- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها و تجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

ج- التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

4-2-متطلبات لاعبي كرة القدم :

أ- متطلبات اللاعب الدفاعي : .

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهيرا الوسط خاصة الظهر القشاش والحر.
- الدفاع القوي من الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.

ب- متطلبات اللاعب الهجومي :

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- الجري للاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.

ج - متطلبات لاعبي الوسط :

تضع كرة القدم متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع وتعتبر منطقة الوسط التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، وبالإضافة إلى هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم لدن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا الهجوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة، وإن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية ويمكن ترتيب الوجهات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

• تحويل اتجاه اللعب من جانب الآخر.

• تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة وبدء الخطط الهجومية.

• القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

• التهديف والهجوم المباشر.

• تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).

د- متطلبات لاعبي الجناح

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، ألزم المدافعين ليس على أساس الفنية التكتيكية الدفاعية فقط، بل على أساس الهجوم الناجح باعتبار أن المدافعون يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم.

• قلة المدافعين في المناطق الجناحية.

• صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تلقي كرة القدم واجبات إضافية لمدافعي الجناح لتحويلهم إلى مهاجمي جناح، وحتى إلى مهاجمين أثناء هجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتم التحكم في وسط الملعب.

**خلاصة :**

رياضة كرة القدم هي اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ مدة معتبرة، فقد أصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تم تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي. ومن المؤكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدرس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين والمدربين، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء الحركي والعضلي.



# الجانب التطبيقي

**الفصل الأول:  
منهجية البحث  
وإجراءاته  
الميدانية**

**تمهيد:**

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تتطلب منا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة، لذا استلزم علينا القيام بدراسة نظرية بالإضافة إلى الدراسة الميدانية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، وجب على الباحثان القيام ببعض الإجراءات الميدانية التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية. فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط وإنما معالجة كل جوانبه من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن مشكلة البحث تفرض علينا إتباع المنهج الوصفي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة المطلوبة .

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة. أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها باحث من قبل أو لا تتوافر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما يساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيء إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة، وهذا النوع من البحوث هو أكثرها مشقة بالنسبة للباحث لما يتطلبه من قدرات عقلية ومهارات استطلاعية.

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

- هل لديك تواصل مع إدارة ناديك خلال فترة الحجر الصحي ؟
- هل يتبع ناديك حالتك الصحية بخصوص جائحة كوفيد 29 خلال فترة الحجر الصحي ؟
- كيف تتوقع أن يكون المستوى التحضير البدني للاعبين بعد استئناف الدوري ؟

## 2-المنهج المستخدم:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة " واقع البرامج التدريبية والتحضير البدني لاسترجاع اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم في ظل جائحة كوفيد 19" فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي والمنهج الوصفي هو: "أحد أشكال وتصويرها كميًا عن طريق التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة جمعالبيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليله وإخضاعها للدراسة الدقيقة".(عبد المؤمن، 2008 ، ص 287). كما يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من اجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره.(عليان، غنيم، 2000 ، ص 43).

## 3- مجتمع وعينة البحث:

## 1-3 مجتمع البحث:

يقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث، فقد يكون المجتمع من سكان مدينة أو مجموعة من المزارع في منطقة معينة، أو وحدات معرفة بصورة واضحة بحيث يمكن تمييز الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع دون غيرها، ويعرف بأنه كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي تحت الدراسة، فهو مجموع وحدات البحث التي يراد منها الحصول على البيانات. (عبد المؤمن، 2008 ص 184). وفي بحثنا يتمثل مجتمع الدراسة في بعض لاعبي كرة القدم على مستوى ولاية عين تموشنت .

## 2-3- عينة البحث:

يمكن تعريف العينة (sample) بأنها نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث تكون مماثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات. (قنديلجي، 1999، ص 137). وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، وقد بلغ عدد أفرادها 40 لاعبا ينشطون بولاية عين تموشنت .

## 4- مجالات البحث:

المجال البشري: تم إجراء الدراسة على لاعبي النادي الرياضي الهاوي الساحل بني صاف بولاية عين تموشنت ..

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الميدانية على فريق النادي الرياضي الهاوي ساحل بني صاف بولاية عين تموشنت .

المجال الزمني: انطلقت الدراسة الميدانية في بداية شهر فيفري 2022 إلى غاية أواخر شهر ماي 2022، وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية. وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول تسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

## 5- ضبط متغيرات الدراسة

## أ- المتغير المستقل :

هو ذلك المتغير الذي يتوقع أن يفسر التغير الحاصل في المتغير التابع فهو المتغير التفسيري بمعنى أن المتغير المستقل هو المتغير الذي يفترض انه يؤدي إلى التغيرات في قيم المتغير التابع. (عبد المؤمن،

2008 ، ص 171) والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو: جائزة كوفيد 19

## ب-المتغير التابع:

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

## 6- أدوات البحث:

لقد تم إعداد استمارة استبيان للاعبين واحتوت على ثلاث محاور وكل محور مكون من 05 أسئلة. تعريف الاستبيان :

هو مجموعة أسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عليها وتعد هذه الأسئلة بشكل واضح بحيث لا تحتاج إلى شرح إضافي وتجمع معا في شكل استمارة.(عبد المؤمن، 2008، ص 206).

ويمكن تصنيف أسئلة الاستبيان إلى:

\*الاستبيان المغلق: والذي تكون أسئلته محددة الإجابات، كأن يكون الجواب بنعم أو لا، قليلا أو كثيرا .

\*الاستبيان المفتوح: وتكون أسئلته غير محددة الإجابات، أي أن الإجابة متروكة بشكل مفتوح ومرن لإبداء الراي- الاستبيان المغلق المفتوح: وهذا النوع من الاستبيان تحتاج بعض أسئلته إلى إجابات محددة، والبعض الآخر إلى إجابات غير محددة(قنديلجي، 1999 ، ص 159 – 160).

\*الأسئلة المغلقة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار احدها أو أكثر.

\*الأسئلة المفتوحة: وفي هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسبا.

\*الأسئلة المغلقة المفتوحة: وفي هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالا مغلقا، أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحوث باختيار الإجابة، ثم يتبعه بسؤال مفتوح يطلب فيه من المبحوث توضيح أسباب اختياره للإجابة المعينة. (عليان، غنيم، 2000 ، ص 91).

## 7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

## صدق الاستمارة:

ويقصد بصدق الاستمارة مدى صلاحيتها لقياس نفس السلوك أو الاتجاه الذي صممت لأجله، أي أن الاختبار يكون صادقاً إذا كان يقيس ما وضع الاختبار من أجله. (عيشور وآخرون، 2017، ص 261). ومن أجل اختبار صدق استمارة الاستبيان استخدمنا صدق المحكمين وقمنا بعرضها على مجموعة من أساتذة النشاطات البدنية والرياضية لإبداء رأيهم حول الأسئلة المدرجة في الاستبيان ومدى ملائمتها لموضوع البحث، وبعد هذه الخطوة قمنا بحذف بعض الأسئلة وتغيير صياغة البعض الآخر..

## ثبات الاستمارة :

يقصد بثبات المقياس دقته واتساقه فيما يقيسه من معلومات عن سلوك واتجاهات المستقضي. (عيشور وآخرون، 2017، ص 263)

ولقياس معامل ثبات الاستمارة استخدمنا طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاستبيان على 10 لاعبين من المجتمع الأصلي للدراسة ثم تمت إعادة تطبيق الاستبيان على نفس العينة بفارق زمني قدره 12 يوماً وكانت الإجابات ثابتة و الجدول رقم 01 يبين معامل الثبات..

الأبعاد	الثبات
المحور الأول	0.86
المحور الثاني	0.88
المحور الثالث	0.85

الجدول 01: يوضح حساب معاملات الثبات لأبعاد الاستبيان الموجه للاعبين.

ومن خلال الجدول رقم 01: نلاحظ أن محاور الاستبيان قد اتسم بمعامل ثبات مرتفع بلغ 0.88 عند الدرجة الكلية، مما يدعو إلى الثقة في اتساق الاستجابات داخل كل بعد من أبعاد الاستبيان. موضوعية الاستمارة:

-تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك حرصنا على أن تكون هناك الدقة في تطبيق أدوات الدراسة وتسجيل النتائج، ويعرفها "محمد حسن علاوي" هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز (بن قناب، 2006، ص 206)

ولكي تكون هناك موضوعية ونزاهة قمنا بإيضاح كل التعليمات الخاصة بتطبيق أدوات الدراسة وتسجيل النتائج لضمان نتائج دقيقة، وبهذا فإن الأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية. (بن قناب، 2006، ص 156)

## 8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

الغرض منها الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء

وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي::

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

- طريقة حسابها النسب المئوية تساوي :

عدد التكرارات  $x$  / 100 العينة

ع ← %100

ت ← س

س = ت x 100 / ع

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية



**خلاصة:**

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية بعدما بدأنا الشروع في إنجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات وتهيئته بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة ولازمة، ويمكن اعتباره أيضا أحد أهم الفصول التي تتضمنها الدراسة ، كما أنه الدليل والمرشد الذي ساعدنا في تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها المتغيرات البحثية والمنهج المتبع وأدوات جمع المعلومات والبيانات وكذا مجتمع البحث وغيرها، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

**الفصل الثاني:  
تحليل ومناقشة  
النتائج**

**تمهيد:**

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينهما وبين الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال استمارة الاستبيان المستخدمة في جمع هذه المعلومات وتحليلها لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً، ومناقشة جميع الفرضيات الجزئية. وفي الأخير نختم الفصل باستنتاج عام لما توصلنا إليه من مناقشة الفرضيات.

## أولاً: عرض و تحليل النتائج:

من خلال البيانات المتحصل عليها من الاستبيان يمكن ترتيبها وعرضها وتحليلها كما يلي:  
معلومات شخصية خاصة باللاعبين ومدى التزامهم بالحجر الصحي .  
الجدول (02) يبين عرض المعلومات الشخصية المتعلقة باللاعبين

الإجابات ( بالنسبة المئوية) %			الأسئلة
جامعي	ثانوي	متوسط	ما هو مستواك الدراسي؟
53	35	12	
أكثر من 15 سنة	من 10 إلى 15 سنة	من 05 إلى 10 سنة	كم عدد سنوات خبرتك كلاعب كرة قدم؟
13	13	42	32
لا	نعم		هل أنت ملتزم بالحجر الصحي المفروض؟
13	87		

## • عرض وتحليل نتائج البيانات الشخصية:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن 12 % من أفراد من عينة البحث لديهم مستوى تعليم متوسط، بينما 35% منهم يمتلكون مستوى تعليم ثانوي 53 % منهم لديهم مستوى تعليم جامعي. كما نلاحظ أن 32 % من أفراد العينة لديهم اقل من 5 سنوات خبرة، بينما 42 % منهم لديهم خبرة بين 05 و 10 سنوات كلاعب كرة قدم، بينما 13 % منهم يمتلكون خبرة أكثر من 10 سنوات و 13 % منهم لديهم أكثر من 15 سنة خبرة كلاعب كرة قدم.

كما نلاحظ أيضا من خلال نتائج الجدول أن 87 % من أفراد العينة ملتزمون بالحجر الصحي المفروض

بينما 13 % منهم غير ملتزمين بالحجر الصحي المفروض.

## ❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا إن العينة التي قمنا بإجراء الدراسة عليها كانت عينة مناسبة لموضوع الدراسة.

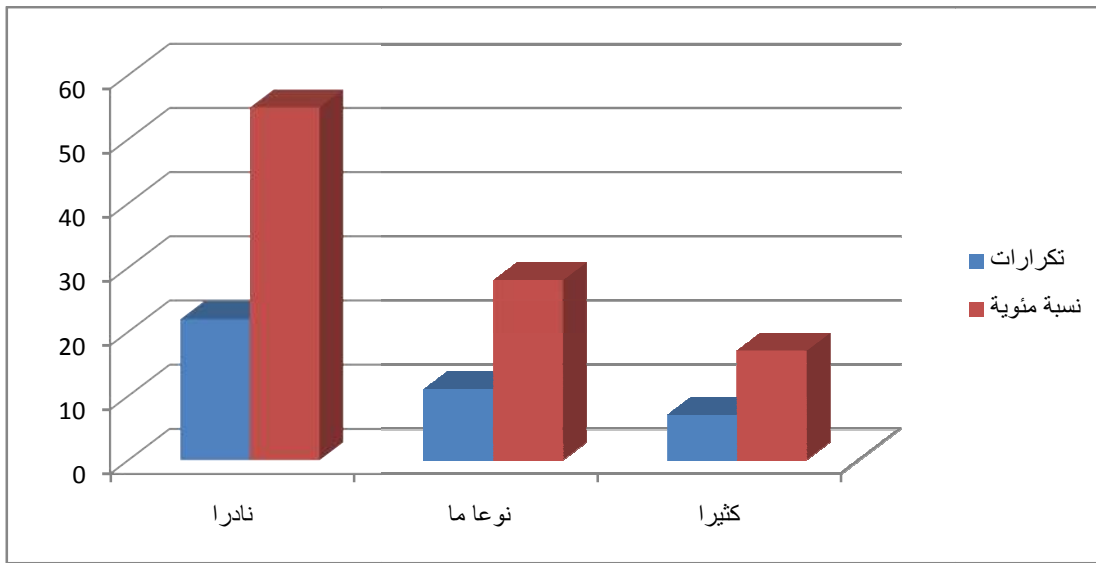
1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان.

## المحور الأول : علاقة اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي.

العبرة الأولى: هل تواصلت مع ناديك خلال فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة العلاقة الاتصالية بين النادي واللاعبين .

الجدول (03):يبين عرض نتائج العبرة الأولى

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نادرا	22	55
نوعا ما	11	28
كثيرا	07	17
المجموع	40	100



الشكل 01: التمثيل البياني لنتائج العبرة الأولى.

• عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول 03 نجد أن 55% من اللاعبين نادرا ما يتواصلون مع ناديتهم، بينما 28% منهم قليلا ما يتواصلون مع ناديتهم، بينما 17% منهم لديهم علاقة اتصال قوية مع ناديتهم.

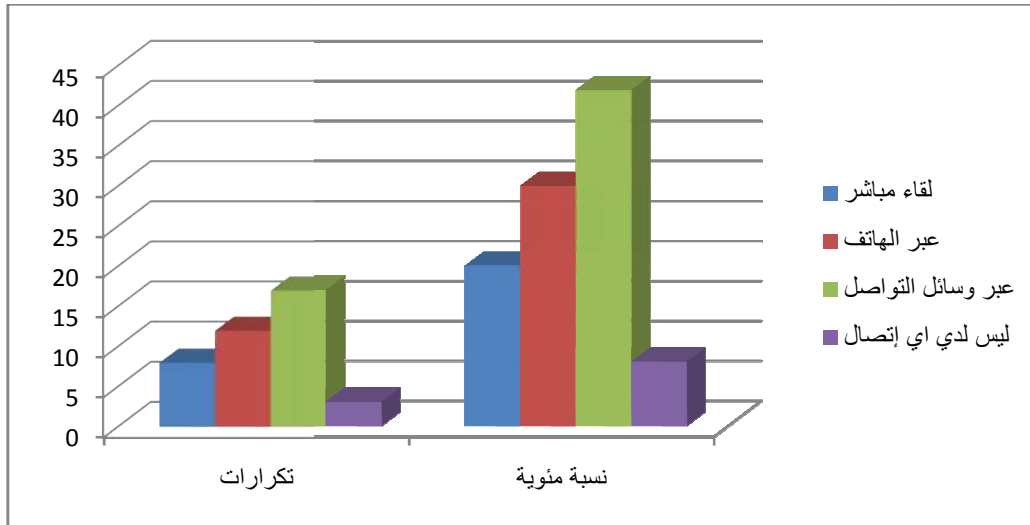
❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول 03 نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين أي بنسبة 55% لم يكونوا على تواصل مع ناديتهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب أزمة كوفيد 19.

العبارة الثانية: ما وسيلة التواصل ؟  
الهدف منها: معرفة الوسائل التي يتم عن طريقها تواصل اللاعبين بناديتهم خلال فترة الحجر الصحي.

الجدول 04: يبين عرض نتائج العبارة الثانية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
لقاء مباشر	08	20
عن طريق الهاتف	12	30
عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي	17	42
ليس لدي أي تواصل بالنادي	03	08
المجموع	40	100



الشكل 02: التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية.

• عرض وتحليل النتائج:

كما توضحه نتائج الجدول 04 نجد أن نسبة 20% من اللاعبين لديهم تواصل مباشر مع ناديتهم، بينما 30% منهم يتواصلون مع ناديتهم عن طريق الهاتف، بينما 42% منهم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع ناديتهم، أما 08% منهم فليس لهم أي اتصال بناديتهم خلال فترة الحجر الصحي.

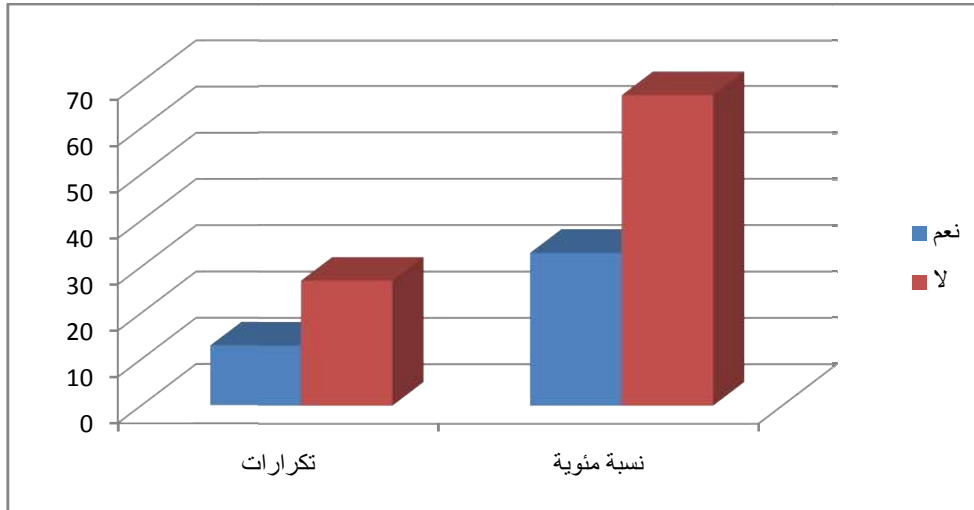
❖ الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول 04 نستنتج أن اغلب اللاعبين كانوا يتواصلون مع ناديتهم بنسبة 42% عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

العبرة الثالثة: هل يتبع ناديك حالتك الصحية بخصوص جائحة كوفيد 19 خلال فترة الحجر الصحي؟

الهدف منها: معرفة المستوى البدني للاعبين في حال استئناف الدوري.

الجدول 05: يبين عرض نتائج العبرة الثالثة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	33
لا	27	67
المجموع	40	100



الشكل 03: التمثيل البياني لنتائج العبرة الثالثة

#### • عرض وتحليل النتائج:

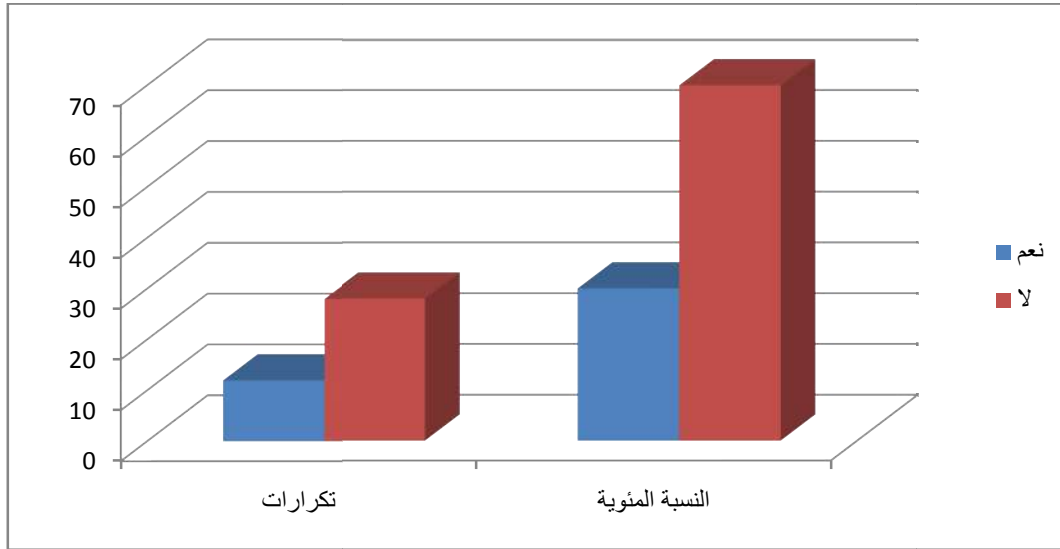
كما توضحه نتائج الجدول 05 نجد أن 67% من اللاعبين أجابوا بأن النادي كان لا يتبع حالتهم الصحية خلال فترة الحجر الصحي، بينما 33% منهم أجابوا بأن ناديهم كان يتبع حالتهم الصحية.

#### ❖ الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن اغلب اللاعبين بنسبة 67% كان النادي لا يتبع حالتهم الصحية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19..

العبارة الرابعة: هل يتتبع ناديك مستواك البدني في فترة الحجر الصحي؟  
الهدف منها: معرفة مدى تتبع النادي للمستوى البدني للاعبين.  
الجدول 06: يبين عرض نتائج العبارة الرابعة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	30
لا	28	70
المجموع	40	100



الشكل 04: التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة.

• عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول 06 نجد أن 70% من اللاعبين أجابوا بأن النادي لم يتتبع مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي، بينما 30% منهم أجابوا أن ناديتهم يتتبع مستوياتهم البدنية في فترة الحجر الصحي.

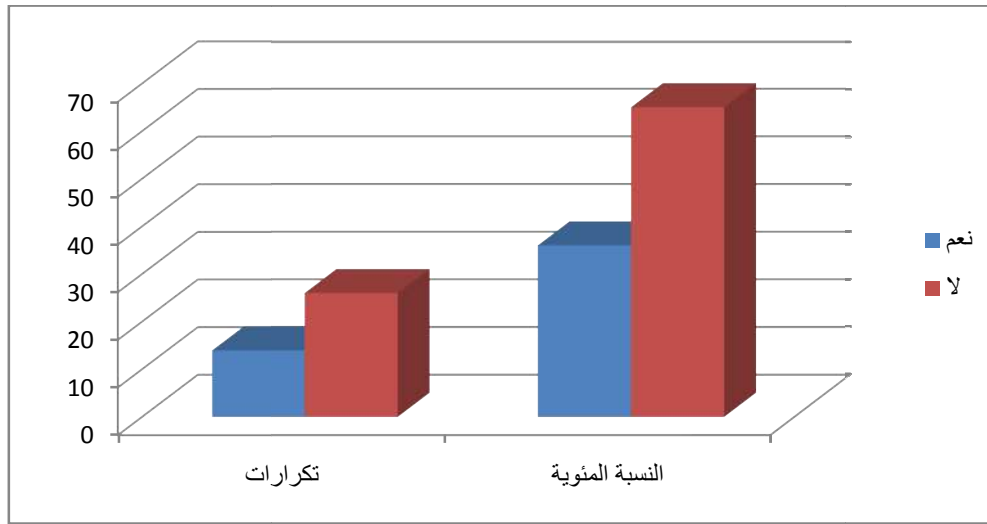
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن النادي كان نادرا ما يتتبع المستويات البدنية بنسبة 70% للاعبين خلال فترة الحجر الصحي.



العبارة الخامسة: هل يقوم ناديك بتتبع ومراقبة تحضيراتك البدنية في فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة مدى تتبع النادي ومراقبته التحضيرات البدنية للاعبين.  
الجدول 07: يبين عرض نتائج العبارة الخامسة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	36
لا	26	65
المجموع	40	100



الشكل 05: التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة

• عرض وتحليل النتائج:

كما توضحه النتائج في الجدول 07 نجد أن 65% من اللاعبين أجابوا بأن ناديم كان لا يتتبع ولا يراقب

تحضيراتهم البدنية، بينما 36% منهم أجابوا أن النادي يقوم بتتبع ومراقبة مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

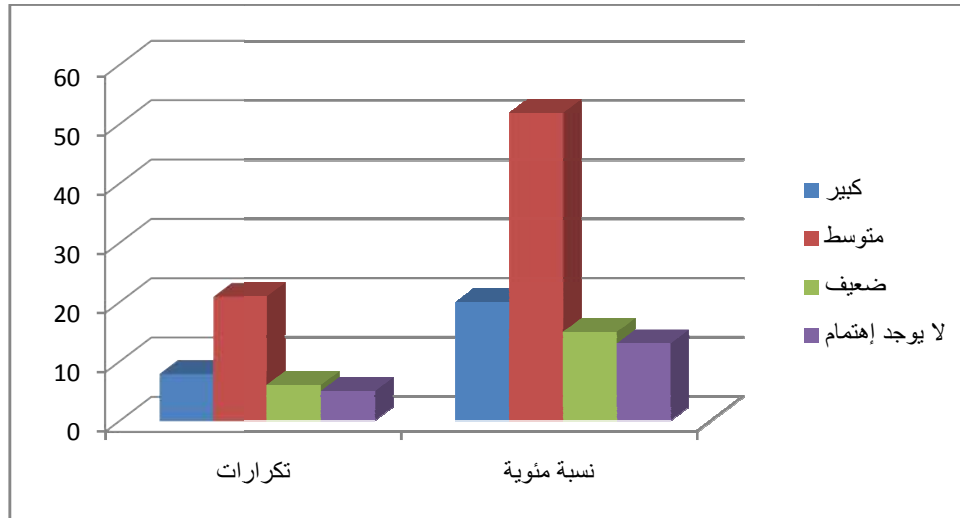
❖ الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن النادي كان نادرا ما يتتبع التحضيرات البدنية للاعبين ولا يراقبها بنسبة 65% خلال فترة الحجر الصحي.

## المحور الثاني: علاقة المدربين باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي

العبارة السادسة: ما مدى اهتمام مدريك بك خلال فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة مدى اهتمام المدرب باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي  
الجدول 08: يبين عرض نتائج العبارة السادسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كبير	08	20
متوسط	21	52
ضعيف	06	15
لا يوجد اهتمام	05	13
المجموع	40	100



الشكل 06: التمثيل البياني لنتائج العبارة السادسة.

• عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول 08 نجد أن نسبة 20% يرون أن اهتمام المدرب بهم كبير، بينما 52% يرون أن اهتمام المدرب بهم كان متوسطا، أما 15% يرون أن اهتمام المدرب بهم كان ضعيفا، وما نسبته يرون انه لا يوجد اهتمام بهم من طرف المدرب خلال فترة الحجر الصحي 13%

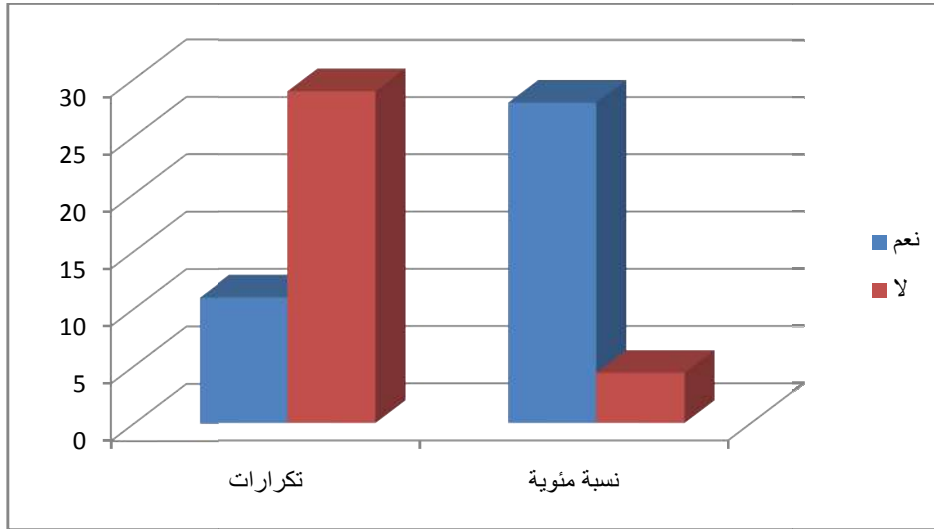
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 08 نستنتج أن اهتمام المدربين باللاعبين كان اهتماما مقبولا بنسبة 52% خلال فترة الحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19 .

العبارة السابعة: هل كان مدربك يحفزك ويدعمك خلال فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة مدى تحفيز المدرب ودعمه للاعبين خلال فترة الحجر الصحي.

الجدول 09: يبين عرض نتائج العبارة السابعة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	28
لا	29	72
المجموع	40	100



الشكل 07: التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة.

• عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول 09 نجد أن 72% من اللاعبين يرون أن مدربهم كان نادرا ما يحفزهم ويدعمهم خلال فترة الحجر الصحي، بينما 28% منهم يعتبرون أن المدرب يحفزهم ويدعمهم.

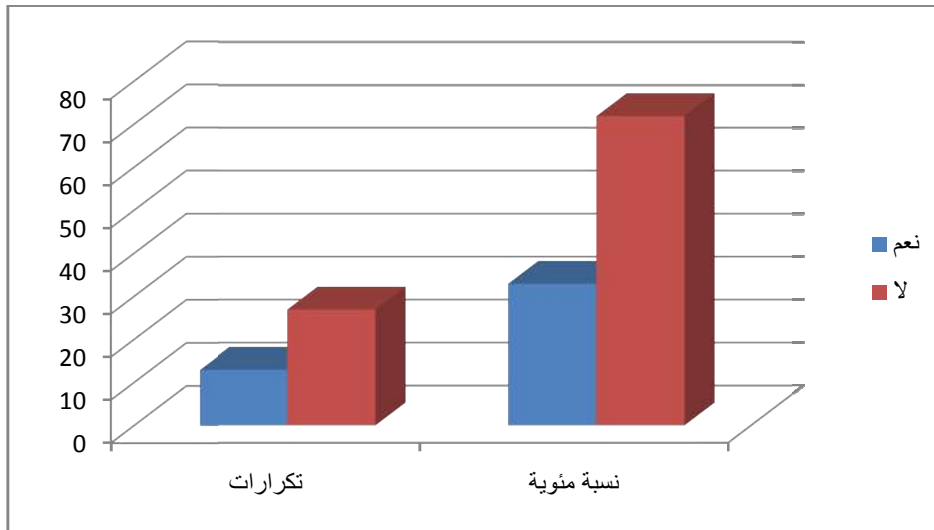
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 09 نستنتج أن المدرب كان نادرا ما يحفز اللاعبين ويدعمهم بنسبة 72% خلال فترة الحجر الصحي.

العبارة الثامنة: هل قام مدربك بإعداد وتصميم برنامج تحضير بدني خاص بك خلال فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة ما إذا كان المدربين قد قاموا بتصميم برامج تحضير بدني منزلي للاعبين خلال الحجر الصحي.

الجدول 10: يبين عرض نتائج العبارة الثامنة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	33
لا	27	67
المجموع	40	100



الشكل 08: التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة.

• عرض وتحليل النتائج :

كما يوضحه الجدول 10 نجد أن 67% من اللاعبين لم يتم تدريبهم بتصميم برنامج تحضير بدني منزلي خلال فترة الحجر الصحي لهم، بينما 33% منهم قام المدرب بتصميم برنامج تحضير بدني وتحصلوا على برنامج تحضير بدني منزلي من طرف مدربيهم.

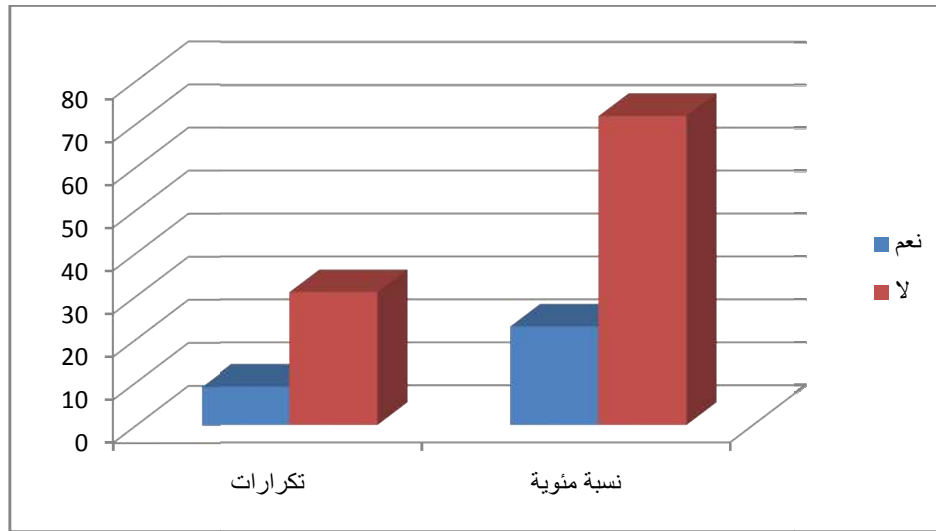
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 10 نستنتج أن اغلب اللاعبين لم يتحصلوا على برنامج تدريب بدني منزلي بنسبة 67% من طرف مدربيهم خلال فترة الحجر المنزلي.

العبارة التاسعة: هل بتتبع مدربك تحضيراتك البدنية خلال فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة اهتمام المدرب بالتحضير البدني للاعبين خلال فترة الحجر الصحي .

الجدول 11: يبين عرض نتائج العبارة التاسعة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	09	23
لا	31	77
المجموع	40	100



الشكل 09: التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة.

• عرض وتحليل النتائج :

كما يوضحه الجدول 11 نجد أن 77% من اللاعبين لم يرون أن المدرب كان مهتما بالتحضير البدني المنزلي خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 ، بينما 23% يرون أن المدرب كان مهتما بتحضيراتهم البدنية.

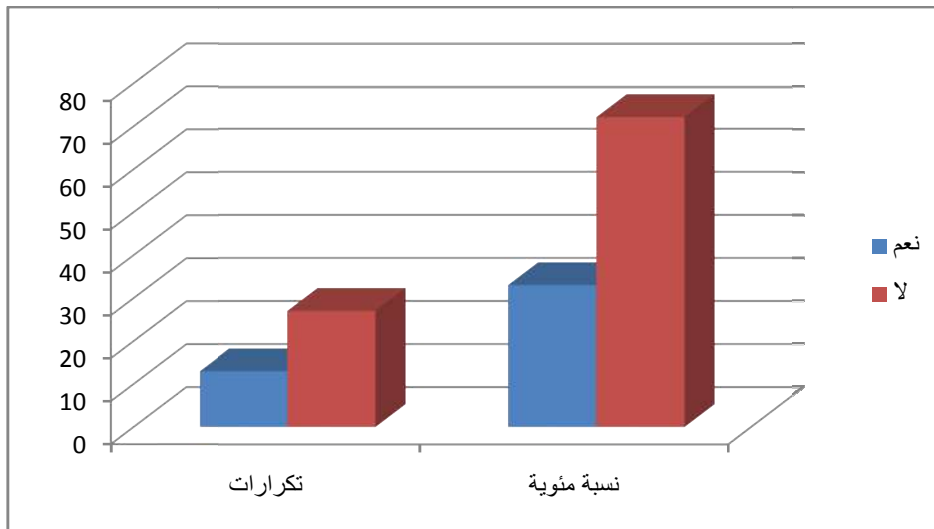
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 11 نستنتج أن المدربين لم يهتموا بالتحضير البدني للاعبين بنسبة 77%.

العبارة العاشرة: هل يقوم مدربك بتتبع ومراقبة مستواك البدني خلال فترة الحجر الصحي ؟  
الهدف منها: معرفة مدى مراقبة وتتبع المدربين للاعبين خلال تحضيراتهم البدنية المنزلية بسبب الحجر الصحي.

الجدول 12: يبين عرض نتائج العبارة العاشرة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	33
لا	27	67
المجموع	40	100



الشكل 10: التمثيل البياني لنتائج العبارة العاشرة.

#### • عرض وتحليل النتائج :

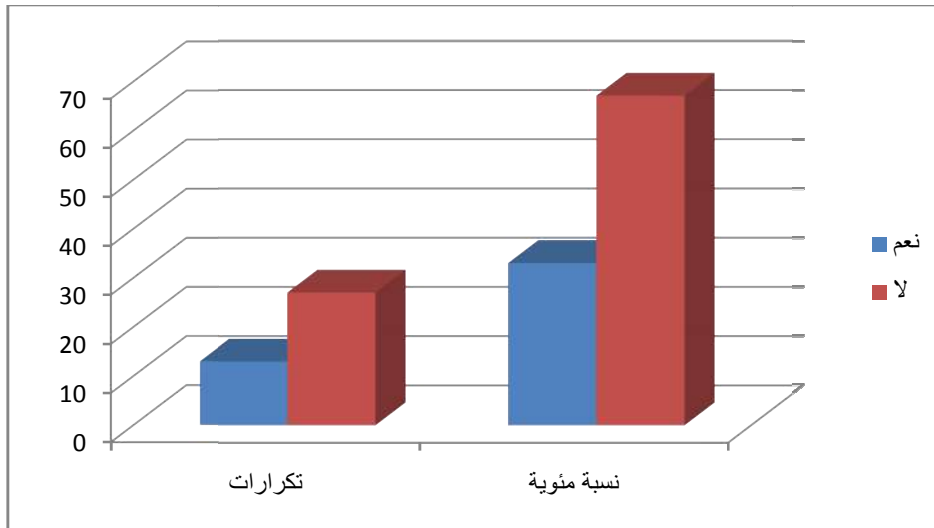
من خلال نتائج الجدول 12 نجد أن 67% من اللاعبين لم يرون أن مدربهم كان يهتم ويراقب مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 ، بينما 33% يرون أن المدرب كان يهتم ويراقب مستوياتهم البدنية.

#### ❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 12 نستنتج أن المدربين كانوا لا يتابعون ولا يراقبون المستويات البدنية للاعبين بنسبة 67%.

المحور الثالث: واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي.  
 العبارة الحادي عشر: هل خطت لبرنامج تدريبي خاص بك خلال فترة الحجر الصحي ؟  
 الهدف منها: معرفة ما إذا قام اللاعبون بتخطيط برنامج تدريبي خلال فترة الحجر الصحي .  
 الجدول 13: يبين عرض نتائج العبارة العاشرة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	33
لا	27	67
المجموع	40	100



الشكل 11: التمثيل البياني لنتائج العبارة الحادية عشر

• عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول 13 نجد أن نسبة 67% من اللاعبين لم يقوموا بتخطيط برنامج تدريبي، خاص بهم بينما 33% منهم من قاموا على تخطيط برنامج تدريبي خاص بهم خلال فترة الحجر الصحي.

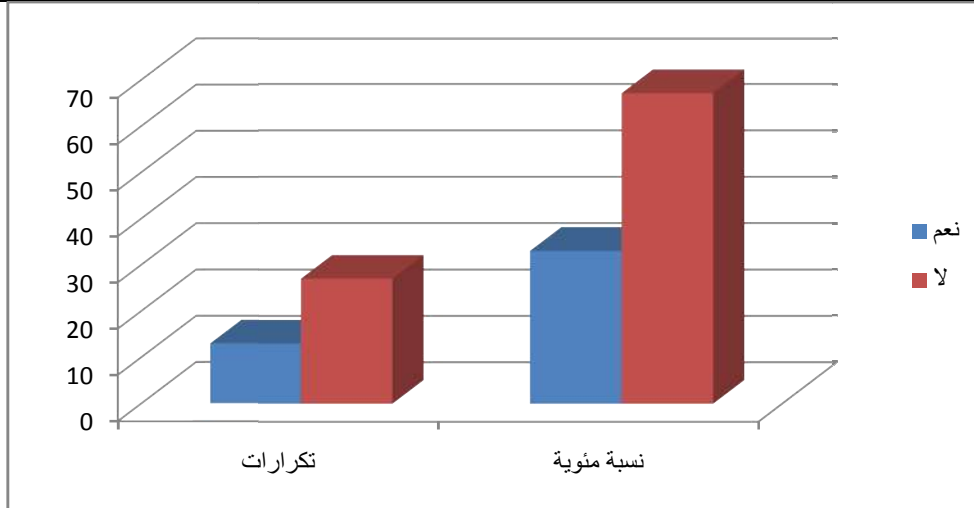
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 13 نستنتج أن اغلب اللاعبين لم يخططوا لبرنامج تدريبي خاص بهم بنسبة 67% خلال فترة الحجر الصحي.

العبارة الثانية عشر: إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني، هل استعنت بمدربك أثناء تخطيطك برنامج تحضيرك البدني؟  
الهدف منها: معرفة مدى اعتماد اللاعبين على مدربيهم في تخطيط برامج تحضيرهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

الجدول 14: يبين عرض نتائج العبارة الثانية عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	13	33
لا	27	67
المجموع	40	100



الشكل 12: التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية عشر

• عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه نتائج الجدول 14 نجد أن 67% من اللاعبين لم يعتمدوا على مدربيهم في تخطيطهم لبرامج تحضيراتهم البدنية، بينما 33% منهم من اعتمدوا على مدربيهم في تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية.

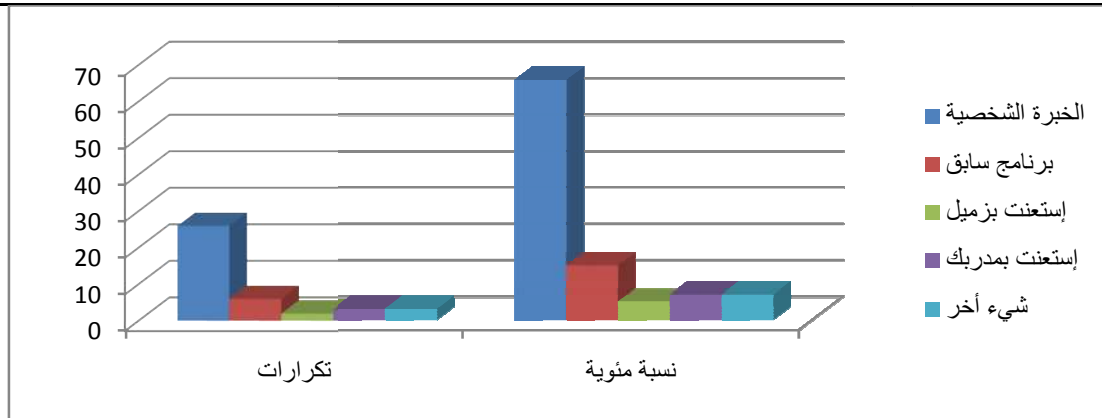
❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 14 نستنتج أن اغلب اللاعبين لم يعتمدوا على مدربيهم في إعداد برامج تحضيراتهم البدنية بنسبة 67% خلال فترة الحجر الصحي.



العبارة الثالثة عشر: إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني، على أي أساس اعتمدت في تخطيطه؟  
الهدف منها: معرفة الآليات التي اعتمد عليها اللاعبون في تخطيط برنامج تحضيراتهم البدنية.  
الجدول 15: يبين عرض نتائج العبارة الثالثة عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
الخبرة الشخصية	26	66
برنامج سابق	06	15
استعنت بزميل	02	05
استعنت بمدرّك	3	7
شيء آخر	03	07
المجموع	40	100



الشكل 13: التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة عشر

#### • عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول 15 نجد أن 66% من اللاعبين قد استعانوا بالخبرة الشخصية في تخطيط برامجهم البدنية، بينما 15% منهم استعانوا ببرامج سابقة، و 05% منهم استعانوا

بأصدقاء في تخطيط برامج تحضيرهم البدني، أما 07% منهم فقد استعانوا بمدرّكهم في عملية تخطيط برامج تحضيرهم البدنية، بينما 7% من اللاعبين اختاروا شيء آخر كاستعانة ببرامج تحضير بدني منزلي من شبكة الانترنت وتطبيقات على الهواتف الذكية في تحضيراتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

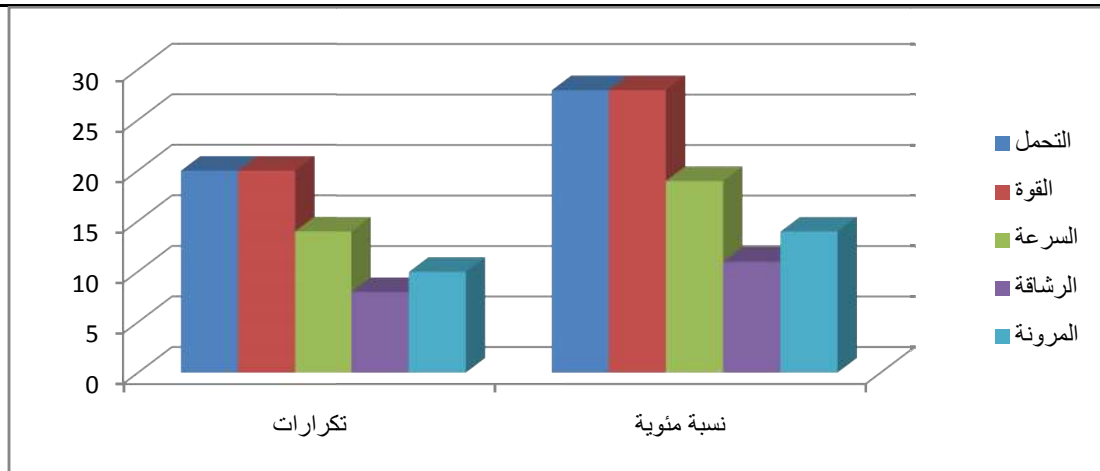
❖ الاستنتاج: من خلال نتائج الجدول 15 نستنتج أن اغلب اللاعبين استعانوا بخبراتهم

الشخصية في تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية بنسبة 66%.

العبارة الرابعة عشر: إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني على ماذا ركز برنامج تحضيرك البدني؟  
الهدف منها: معرفة الصفات البدنية التي ركز عليها اللاعبون خلال تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية .

الجدول 16: يبين عرض نتائج العبارة الرابعة عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
التحمل	20	28
القوة	20	28
السرعة	14	19
الرشاقة	08	11
المرونة	10	14
المجموع	40	100



الشكل 14: التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة عشر.

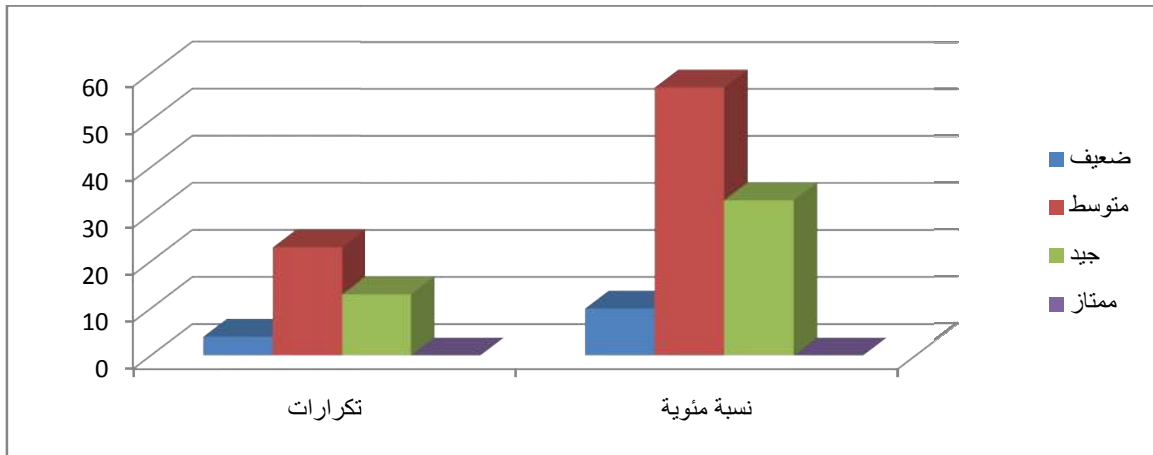
• عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول 16 نجد أن اللاعبين قد ركزوا على صفتي التحمل والقوة %  
بنسبة 28  
بينما كان تركيزهم على السرعة بنسبة 19 % والرشاقة ب 11 % والمرونة ب 14 % بما يتناسب مع  
التدريبات المنزلية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا.

❖ الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول 16 نستنتج أن اللاعبين ركزوا على جميع عناصر اللياقة  
البدنية في برامج تدريباتهم بنسب مختلفة بما يتماشى مع إجراءات الحجر الصحي بسبب  
جائحة كوفيد 19.

العبارة الخامسة عشر: كيف سيكون المستوى البدني للاعبين بعد استئناف الدوري ؟  
الهدف منها: معرفة المستوى البدني للاعبين في حال استئناف الدوري .  
الجدول 17: يبين عرض نتائج العبارة الخامسة عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	04	10
متوسط	23	57
جيد	13	33
ممتاز	00	00
المجموع	40	100



الشكل 15: التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة عشر.

● عرض وتحليل النتائج :

كما توضحه الإجابات في الجدول 17 فان نسبة 10 % من اللاعبين يرون أن المستوى البدني للاعبين سيكون ضعيفا في حال استئناف الدوري، بينما 57 % منهم يرون أن المستوى البدني للاعبين سيكون متوسطا، بينما 33 % منهم يرون أن المستوى التدريبي للاعبين سيكون جيدا في حال استئناف الدوري.

❖ الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول 17 نستنتج أن المستوى البدني للاعبين سيكون متوسطا بنسبة 57% في حال السماح باستئناف الدوريات والمنافسات.

### ثانياً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

الفرضية الأولى: هناك نقص في التواصل بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي. من خلال كل ما سبق والنتائج المتحصل عليها من الاستبيان ا والمتعلقة بالفرضية الأولى التي نصت على انه لا توجد علاقة تواصل بين اللاعبين وناديهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى انه نادراً ما تكون هناك علاقة تواصل بين اللاعبين وناديهم وهو ما يتوافق مع الدراسة المشابهة ل "سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون" والتي تناولت موضوع المستوى البدني للحكام الجهويين في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا حيث جاءت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد علاقة تواصل كاملة بين الحكام والرابطة خلال فترة الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا، عكس ما كانت عليه في الحالة الطبيعية وعليه فإن هذه العلاقة في هذه الفترة تعتبر مهمة للاعبين من خلال متابعتهم ومتابعة أوضاعهم الصحية ومستوياتهم وتحضيراتهم البدنية.

### الفرضية الثانية: هناك نقص في التواصل بين اللاعبين والمدربين.

من خلال كل ما سبق والنتائج المتحصل عليها من الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصت على أن هناك نقص في التواصل بين اللاعبين والمدربين خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى أن هناك نقص في التواصل بين اللاعبين والمدربين خلال فترة الحجر الصحي، وهو ما يتوافق مع دراسة "سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون" والتي تناولت موضوع المستوى البدني للحكام الجهويين في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا حيث جاءت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد علاقة تواصل كاملة بين الحكام ومحضريهم البدنيين عكس ما كانت عليه في الحياة الطبيعية ، وتعتبر هذه العلاقة الاتصالية بين اللاعبين والمدربين مهمة من خلال متابعتهم ومتابعة مستوياتهم وتحضيراتهم البدنية ودعمهم وتحفيزهم وتخطيط برامج تدريباتهم المنزلية.

### الفرضية الثالثة: التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي يؤثر سلباً في تدهور الحالة البدنية.

من خلال نتائج الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصت على أن التحضير البدني سلباً خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى أن اللاعبين انقطعوا عن تحضيراتهم وتدريباتهم البدنية ولم يخططوا ببرامج تحضيرية بدنية ولم يستمروا في عملية التحضير البدني للحفاظ على لياقتهم البدنية عكس الحياة الطبيعية ، وإن استخدام برنامج تدريب منزلي تم تخطيطه بمساعدة مدربيهم وأنديتهم قد يساعدهم في استرجاع لياقتهم البدنية والمحافظة على مستواهم.

## ❖ الاستنتاج العام :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان على اللاعبين وعرضها وتحليلها توصلنا إلى النتائج التالية :

✓ أدت جائحة فيروس كورونا إلى إلغاء وتوقيف جميع الأنشطة والدوريات الرياضية والتدريبات والتحضيرات في جميع الرياضات بما فيها كرة القدم، وهذا ما دعا المدربين والقائمين على فرق كرة القدم إلى تغيير خططهم وطرق تسييرهم، إضافة إلى ذلك فقد قام اللاعبون نوعاً ما بتغيير طرق إعدادهم وتدريباتهم وتحضيراتهم البدنية بما يتماشى مع الظروف الصحية الاستثنائية التي سببتها جائحة كورونا إضافة إلى ذلك فقد لجأ اللاعبون إلى التحضير البدني في منازلهم بواسطة برامج تحضيرية قاموا بتخطيطها خلال فترة الحجر الصحي حتى وإن تدهورت العلاقة التواصلية بين اللاعبين وأنديةهم أو مدربيهم فقد استعانوا بوسائل التواصل الاجتماعي من أجل التواصل فيما بينهم.

✓ يعتبر التحضير البدني ركيزة أساسية في بناء اللياقة البدنية وهو عملية مستمرة فحتى خلال جائحة كورونا استمرت عملية التحضير البدني بطرق مقننة ومختلفة باعتبار الظروف الصحية الاستثنائية.

✓ يعتبر التحضير البدني مهماً في عملية بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وحتى في الحفاظ عليها.

اقتراحات :

بعد تمكننا من إنجاز هذه الدراسة وعلى ضوء النتائج المستخلصة من الاستبيان الموجه للاعبين والتي بينت واقع البرامج في التحضير البدني للاعبين خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 . لذا سوف نقدم بعض الاقتراحات :

- الاهتمام بالتحضير البدني للاعبين من أجل الحفاظ على لياقتهم وتطويرها.
- اعتماد التحضيرات البدنية المنزلية وإدماجها ضمن خطط الإعداد البدني في البرنامج السنوي .
- تعزيز التواصل بين أعضاء الفريق.
- وضع خطط تدريبية بما يتماشى والظروف الصحية الاستثنائية.
- دعم الفرق بالوسائل والإمكانات اللازمة لاستمرارها في ظل استمرار الجائحة.

**خلاصة :**

تمكنا من خلال هذا الفصل من تسليط الضوء على الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تعتبر طريقا للوصول إلى نتائج يمكن الأخذ بها، اعتمادا على النتائج المستخلصة من الاستبيان الخاص الموجه للاعبين إلى تسليط الضوء على واقع البرامج التدريبية في التحضير البدني للاعبين لكرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19 ، لذا نوصي الفرق واللاعبين بالاستمرار في التحضير البدني بالبرامج التدريبية المنزلية واعتمادها كطريقة جديدة للمحافظة على اللياقة البدنية وتطويرها باعتبار أن التحضير البدني عملية مستمرة ومتواصلة، كما نوصي بتعزيز التواصل بين الفرق والمدربين واللاعبين بتعزيز التواصل فيما بينهم وتطوير طرق تواصلهم واستخدام التكنولوجيات والإمكانيات اللازمة ماديا ومعنويا.

الخاتمة

**الخاتمة :**

لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مقصود فقد بدأنا عملنا بجمع المعلومات عن موضوع بحثنا وكان هدفنا كشف الحقائق عن موضوع دراستنا، حيث أن كرة القدم الحديثة تعرف تطورا مستمرا راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير اللاعب والمدرب حيث يلعب هذا الأخير دورا أساسيا في نجاح العملية التدريبية، وعليه يجب أن يساير ويتماشى مع التطور المستمر والتقدم العلمي الذي وصلت إليه اللعبة من خلال طرق التدريب المتنوعة وإعداد اللاعبين والذي يركز على الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم بهدف خوض المنافسات وتحقيق أفضل النتائج. إن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بعناصر التفوق الرياضي حيث أثبتنا من خلال دراستنا أن التوقف عن التدريب له علاقة طردية بالجانب البدني والجانب التقني لدى لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير يمكننا القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته والاعتماد على أسس علمية في إعداد البرامج التدريبية يؤدي حتما للتطور في كافة الجوانب، كما أن النتائج المتوصل إليها نأمل أن تكون مقدمة لدراسات مستقبلية أخرى.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

الكتب :

- 1- عمران روزغازي، التدريب الرياضي بين النظري والتطبيقي، ط 1، دار أمجد، عمان ن-الأردن، 2015. ص 101
- 2- كمال درويش، محمد صبحي حسنين، (1984)، التدريب الدائري، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر. ص 10.
- 3- أمر الله أحمد البساطي، (1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دط، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر. ص 81
- 4- ابو حلوة محمد إبراهيم، (2016)، التخطيط في التدريب الرياضي، ط 1، دار أمجد للنشر والتوزيع، ط 1، عمان الأردن -
- 5- صحنفي محمد مختار، أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دارزه ارن، القاهرة، 1988، ص 283.
- 6- الخشاب زهير قاسم و اخرون، كرة القدم، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ط 1، الع ا رق، 1988، ص 201
- 7- علي البيك فهمي، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 50
- 8- أبو زيد عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية-مصر، 2005، ص 101
- 9- عبد الرحمن ا زهر. فسيولوجيا الرياضة. مركز الكتاب للنشر. ط 1. 2011. القاهرة-مصر. ص 68
- 10- الرياضي كمال جميل، (2004)، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط 2، دار وائل، الأردن.ص
- 11- كريم مأمون، 2019، ص 3.
- 12- شمعان بن عبد الله المناعي، 2019، ص 7
- 13- غدير سالم، 2019، ص 12
- 14- ظاهر صالح، 2019، ص 5
- 15- علاوي، 1990، ص 79
- 16- زهارن السيد، المهارة الفنية في كرة القدم، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الأردن
- 17-20- زيدان و آخرون :الإبعاد التربوية الرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995 ص 46.
- 18- عبد الرحمان عيسوي "سيكولوجية النمو"، ط 1، دار النهضة العربية، بيروت 2011، ص 71

- 19- عادل خير الله ، الرياضة خطوة خطوة ، ط 1 ، دار المؤلف للنشر والطباعة و التوزيع ، القاهرة 2006 ص 26
- 20- السديري، 2009، ص 6
- 21- علي خليفة الهنشري و اخرون :كرة القدم ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 2
- 22- حماد، 2001، ص-146 145
- 23- إبراهيم مرزوق .الموسوعة الرياضية مرجع سابق ص 44 ، 45.
- 24- إبراهيم، 2004، ص 28
- 25- الهيتي، 2011، ص 151-152
- 26- عبد المؤمن، 1002 ، ص 121
- 27- عليان، غنيم، 1000 ، ص 43
- 28- قنديلجي، 2999 ، ص 231
- 29- عيشور وآخرون، 1021 ، ص 163
- 30- بن قناب، 1006 ، ص 206
- 31- يمين برقوق، كمال بورزق، 2020 ، ص 218.
- 32- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2008،
- 33- محمد فتحي الكرداني: المدرب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية، ط 2001
- 34- الباسطي، د سنة، ص 226
- 35- جاموس، 2011 ، ص 6
- 36- السيد، 1010 ، ص 20
- 37- منظمة الصحة العالمية، 2021
- 38- امر الله أحسن البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي ، ط 1، مساء المعارف، الإسكندرية مصر، 1997 ، ص 75 \_ 76.
- 392- محميدات رشيد لوكية يوسف إسلام ،اللياقة البدنية أهميتها\_ خصائصها\_، ط 1، دار الأيام للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2016 ، ص 75
- 40- علاوي، 1990، ص/190/191/172
- 41- الفاتح، السيد، 2002 ، ص 104
- 42- عبدة، 2008، ص 171
- 43- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص 193
- 44- السقاف، 2013، ص 118

45- عمار، كمال، خالد، 2019، ص 37

46- المراجع باللغة الأجنبية :

Oxford ، 1980.

Longman ، 1995

موقع DW.COM الانجليزي

الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

استمارة بحث موجهة للاعبين

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية بعنوان "واقع التحضير البدني لاسترجاع اللياقة البدنية  
للاعبي كرة القدم في ظل جائحة كورونا"

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم، وذلك بملئها بإجابات  
واضحة ومدققة حول الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها ونشكركم على  
المساعدة..

ملاحظة:

ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم

إعداد: إشراف الأستاذ:

أ.كوتشوك سيدي محمد

- بوشباط عبد الحليم

- بن عزوز يوسف

2022/2021

## -استمارة استبيان موجهة للاعبين-

واقع البرامج التدريبية والتحضير البدني للاعبين كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا  
معلومات شخصية خاصة باللاعبين ومدى التزامهم بالحجر الصحي  
ما هو مستواك الدراسي؟

متوسط  ثانوي  جامعي

كم عدد سنوات خبرتك كلاعب كرة قدم؟

أقل من 05 سنوات  من 05 إلى 10  من 10 إلى 15  أكثر من 15 سنة

هل أنت ملتزم بالحجر الصحي المفروض؟

نعم  لا

المحور الأول: علاقة اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي.

هل تواصلت مع ناديك خلال فترة الحجر الصحي؟

نادرا  نوعا ما  كثيرا

ما وسيلة التواصل؟

لقاء مباشر  عن طريق الهاتف  عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي

ليس لدي أي تواصل بالنادي

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

نعم  لا

هل يتتبع ناديك مستواك البدني في فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

هل يقوم ناديك بتتبع ومراقبة تحضيراتك البدنية في فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

المحور الثاني: علاقة المدربين باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي.

ما مدى اهتمام مدربك بك خلال فترة الحجر الصحي؟

كبير  متوسط  ضعيف  لا يوجد اهتمام

هل يتتبع مدربك تحضيراتك البدنية خلال فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

هل قام مدربك بإعداد وتصميم برنامج تحضير بدني خاص بك خلال فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

هل يتتبع مدربك تحضيراتك البدنية خلال فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

هل يقوم مدربك بتتبع ومراقبة مستواك البدني خلال فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

المحور الثالث: واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي.

: هل خططت لبرنامج تدريبي خاص بك خلال فترة الحجر الصحي؟

نعم  لا

إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني، هل استعنت بمدربك أثناء تخطيطك برنامج تحضيرك البدني؟

نعم  لا

إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني، على أي أساس اعتمدت في عملية تخطيطك لبرنامج تحضيرك البدني؟

الخبرة الشخصية  برنامج سابقا  استعنت بزميل  استعنت بمدربك

شيء آخر



إذا كانت إجابتك شيء آخر. أذكره:

إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني ،على ماذا ركز برنامج تحضيرك البدني؟

التحمل  القوة  السرعة  الرشاقة  المرونة

كيف سيكون المستوى البدني للاعبين بعد استئناف الدوري؟

ضعيف  متوسط  جيد  ممتاز