الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

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

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19

دراسة ميدانية على فريقي "فورفوس بئرالعاتر" و"الجيل الرياضي بئرمقدم" بولاية تبسة

إعـداد الطلبـــة:

عرعار علاء الدين

عبـاس هيثـــم

إشـــــــراف:

د. بوخالفة عبد القادر

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د. ناجم نبيل	أستاذ مساعد – ب–	رئيسا
د. بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر– ب–	مشرفا و مقررا
د. لعمارة سليم	أستاذ محاضر– ب–	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وعرفان

الحمد لله الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لانجاز هذا العمل المتواضع، لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل من أسهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وكل العاملين فيه

كما يسعدنا أن نتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ "بوخالفة عبد القادر" لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمه لنا من نصائح وتوجيهات وإرشادات، ندعو الله تعال أن يمتعه بالصحة والهناء لما قدمه.

إهداء

قال الله تعالى: « وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (105) » صدق الله العظيم
سورة التوبة

الحمد لله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعلّمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة، أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمره.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق الرعاية و كانت سندي في الشدائد، و كانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعتني خطوة في عملي إلى من ارتعت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أمي أعز ملاك على القلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين.

إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلبهما شيئا من السعادة.

إلى إخوتي وأختي الذين تقاسموا معي عبء الحياة و إلى كل أصدقائي وكل من ساعدني في هذا العمل المتواضع ، وأخصهم بالذكر "موسى" و"عمران" و"عوني" و"صلاح" و"صابر" و"عبد الرحمان" .....

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم بوخالفة عبد القادر وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة الذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم القيمة كما أتقدم بالشكر الجزيل إليهم .

كما أهدي عملي هذا إلى أستاذنا " عبيد علي " رحمه الله تعالى .

عمّار علاء الدين

إهداء

قال تعالى : « قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَاۖ إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (32)» صدق الله العظيم

سورة البقرة

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى أمي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي لطريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز.

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى إخوتي ،أخواتي

إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يداً بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا إلى أصدقائي وزملائي.

إلى من علموا حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عباراته في العلم إلى من صاغوا لنا علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام.

عباس هيثم

قائمة المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
إهداء	ب-ج
قائمة الجداول	ي
قائمة الأشكال	ك
مقدمة	01
الفصل الأول: الجانب التمهيدي	
1- الإشكالية	04
2- الفرضيات	06
3- أهداف البحث	06
4- أهمية البحث	06
5- المصطلحات الإجرائية للبحث	06
6- صعوبات البحث	08
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
الخلفية النظرية	
تمهيد	11
أولا: التحضير البدني في كرة القدم	
1- التحضير البدني	12
1-1- تعريف التحضير البدني	12
1-2- أقسام التحضير البدني	12
1-2-1- مرحلة التحضير البدني العام	12
1-2-2- مرحلة التحضير البدني الخاص	13
1-3- التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص	14
1-4- الصفات البدنية للاعبي كرة القدم	15
1-5- مكونات اللياقة البدنية	15
1-5-1- التحمل	15
1-5-2- القوة العضلية	16
1-5-4- السرعة	17

1-5-5- المرونة	18
1-5-5- الرشاقة	19
2- كرة القدم	20
2-1- تعريف كرة القدم	20
2-2- مبادئ كرة القدم	17
2-3- متطلبات لاعبي كرة القدم	20
ثانيا: جائحة كوفيد19	
تمهيد	22
1- تاريخ بعض الأوبئة والجوائح	22
2- تعريف جائحة (كوفيد19)	22
3- طرق انتشار فيروس كورونا (كوفيد19)	23
4- أعراض فيروس كورونا (كوفيد19)	24
5- إجراءات الوقاية من فيروس كورونا (كوفبيد19)	24
6- أهم الإجراءات الوقائية التي اتخذتها الدولة الجزائرية في موجهة جائحة كورونا (كوفيد19)	25
7- جائحة كورونا(كوفيد19) والرياضة	25
خلاصة	26
الدراسات السابقة والمشابهة	
1- الدراسات السابقة السابقة	28
2- التعليق على الدراسات السابقة	30

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	33
1- الدراسة الاستطلاعية	34
2- المنهج المستخدم	34
3- مجتمع وعينة البحث	35
3-1- مجتمع البحث	35
3-2- عينة البحث	35

3-3- طريقة اختيار عينة البحث	35
4- مجالات البحث	35
5- ضبط متغيرات البحث	36
6- أدوات البحث	36
7- الأسس العلمية لأدوات البحث	37
8- الوسائل الإحصائية المستعملة	38
خلاصة	39
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	
تمهيد	42
أولا: عرض و تحليل النتائج	43
ثانيا: مناقشة الفرضيات	59
الاستنتاج العام	60
اقتراحات	60
خلاصة	61
خاتمة	62
قائمة المصادر والمراجع	.
الملاحق	.
ملخص الدراسة	.

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح حساب معاملات الثبات لأبعاد الاستبيان الموجه للاعبين	37
	استمارة اللاعبين	
02	عرض المعلومات الشخصية المتعلقة باللاعبين	43
03	عرض نتائج العبارة الأولى	44
04	عرض نتائج العبارة الثانية	45
05	عرض نتائج العبارة الثالثة	46
06	عرض نتائج العبارة الرابعة	47
07	عرض نتائج العبارة الخامسة	48
08	عرض نتائج العبارة السادسة	49
09	عرض نتائج العبارة السابعة	50
10	عرض نتائج العبارة الثامنة	51
11	عرض نتائج العبارة التاسعة	52
12	عرض نتائج العبارة العاشرة	53
13	عرض نتائج العبارة الحادية عشر	54
14	عرض نتائج العبارة الثانية عشر	55
15	عرض نتائج العبارة الثالثة عشر	56
16	عرض نتائج العبارة الرابعة عشر	57
17	عرض نتائج العبارة الخامسة عشر	58

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى	44
02	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية	45
03	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة	46
04	التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة	47
05	التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامسة	48
06	التمثيل البياني لنتائج العبارة السادسة	49
07	التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة	50
08	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة	51
09	التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة	52
10	التمثيل البياني لنتائج العبارة العاشرة	53
11	التمثيل البياني لنتائج العبارة الحادية عشر	54
12	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية عشر	55
13	التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة عشر	56
14	التمثيل البياني لنتائج العبارة الرابعة عشر	57
15	التمثيل البياني لنتائج العبارة الخامة عشر	58

مقدمة:

يعد الإعداد البدني عامل أساسي في تطوير القدرات أو الصفات البدنية كاملة لدى اللاعبين، وهذه القدرات يمكن إدراجها تحت عبارة التحضير البدني (علاوي،1992، ص147)، ولكي يحقق لاعبوا كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في المباريات يجب أن يتم إعدادهم إعدادا متكاملا من كافة النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية والذهنية في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم.

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

إن جائحة كورونا قد غيرت حياة الناس اليومية، بما في ذلك الرزنامة الرياضية العالمية والوطنية فخلال فترة الحجر الصحي يتعذر على الرياضيين بما فيهم اللاعبين الوصول إلى مرافق التدريب بل في 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 كوفيد 19 إلى الحفاظ على لياقة لاعبيها عبر تدريبات منزلية خلال فترة الحجر الصحي حيث وضعت العديد من الفرق برامج تدريبية منزلية للاعبيها من اجل إعدادهم والمحافظة على لياقتهم البدنية. ويهدف البحث إلى الوقوف على واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ولاية تبسة بعد توقف اللاعبين عن التدريب والمنافسات بسبب انتشار جائحة كوفيد19.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

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

إلا أنه في شهر مارس من عام 2019 ظهرت جائحة كوفيد19 والتي انتشرت في جميع أنحاء العالم كافة والجزائر خاصة والتي تعيش كغيرها من الدول حالة من المرض والوباء نتيجة انتشار فيروس معدي سمي بفيروس كورونا (Covid-19) إذ يعتبر من الفيروسات شديدة العدوى التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية.(بومدين، زينب، 2020، ص66)

وهذا ما يجعله خطيرا على حياة الأفراد بسبب سرعة انتشاره مما استدعى الدولة الجزائرية اتخاذ إجراءات وقائية لكبح انتشار هذه الجائحة ومن بين هذه الإجراءات فرض حجر صحي وتوقيف جميع النشطات باختلاف أشكالها خاصة الرياضية وهذا ما أدى إلى توقف اللاعبين والفرق عن التدريب وخوض المنافسات والفعاليات الرياضية مما استدعى من المدربين والفرق إلى اتخاذ خطط بديلة كبرامج

تحضير بدني منزلي وغيرها، ومن ها تكمن مشكلة بحثا في معرفة واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد 19.وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: ما هو واقع التحضير البدنية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19؟

ومن المعطيات السابقة نخلص إلى طرح التساؤلات التالية:

- كيف هي علاقة تواصل اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي ؟
- كيف هي العلاقة التواصلية بين المدربين واللاعبين في فترة الحجر الصحي ؟
- كيف هو واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي ؟

2- الفرضيات:

- هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي.
- هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين في فترة الحجر الصحي.
- التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي جيد وايجابي.

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:

4-1- 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 اللاعبين

4-2- أهمية عملية:

تكمن الأهمية العملية في بحثنا بتسليط الضوء على الآثار العملية لجائحة كوفيد19 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:

5-1- 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 و الخططي المطلوب

منه وفقا لمتطلبات لعبة كرة القدم ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة و رشاقة.

5-2- كرة القدم:

- **اصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، يتألف كل فريق من 11 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، ص6)

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

5-3- 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 تجنبا لحدوث أية أعراض، ويعد العزل الصحي الأكثر نجاحا في منع تفشى الأمراض ، حيث يؤدى للكشف عن الحالات سريعا . ويمكن أن يؤدى الحجر الصحي في المنزل دورا مهما في منع انتشار الأمراض المعدية.(السيد، 2020، ص10)

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

5-4- جائحة كوفيد19:

- **اصطلاحا:** هي مرض معدي يسببه فيرس 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، ص4)

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

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 الرياضة التي تعتبر بعيدة عن مكان الإقامة.
- صعوبة التواصل مع الفرق واللاعبين بسبب إغلاق مقراتهم بسبب جائحة كوفيد19.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

الخلفية النظرية

تمهيد:

يعتبر التحضير البدني للاعب في 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 ومهاريا 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.

أولا: التحضير البدني في كرة القدم.

1- التحضير البدني:

1-1-تعريف التحضير البدني:

- ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات 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 وفقا 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". وطبقا لهذا المفهوم تم تقسيم عملية التحضير البدني إلى ما يلي:(علاوي، 1990،ص79)

1-2- 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 تمرينات عامة وخاصة.(الهيتي، 2011، ص150)

- تهدف مرحلة التحضير البدني العام إلى: (الهيتي، 2011، ص151-152)

- ✓ بناء الفورمة الرياضية.
- ✓ رفح مستوى الإعداد العام.
- ✓ تطوير قدرة الأجهزة الوظيفية لغرض تحقيق أعلى مستوى.
- ✓ معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.
- ✓ التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة.

1-2-2- خصائص التحضير البدني العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- إن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- إن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجيا.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر.(حماد، 2001، ص145)

1-2-3- 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 تمرينات عامة وخاصة.
(الهيتي، 2011، ص150)

1-3- 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، ص6)
وتهدف مرحلة التحضير البدني الخاص إلى: (الهيتي، 2011، ص154)

- ✓ 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، ص146)

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة 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 التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري.

1-3-2- 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 تمرينات الإعداد الخاص، فالتدريب يتضمن الصفات البدنية الخاصة إلى جانب تطوير الأداء المهاري.(الهيتي، 2011، ص153)

1-4- 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 برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام آملين 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، ص146-147)

1-5- الصفات البدنية للاعبي 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، ص143)

- كما يعرفها مفتي إبراهيم على أنها: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفيزيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية ورياضية.(ابراهيم، 2004، ص28)

1-6- مكونات اللياقة البدنية:

1-6-1- التحمل:

- تعريف التحمل:

- ويقصد به قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية. كما يعرفه البعض الأخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب.(علاوي، 1990، ص172)

1-6-1-2- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

- **التحمل العام:**

- يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية.(حماد، 2001، ص148) أو هو "قدرة 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.(الهيتي، 2011، ص189)

- **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:

يعتر 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، ص190)

1-6-2- القوة العضلية:

- تعريف القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها: " قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو موجهتها ". أو هي: "قدرة 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، ص169)

- أنواع القوة:

- القوى القصوى (العظمى):

ويمكن تعريفها بأنها: أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي.(حماد، 2001، ص169)

- القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة.(حماد، 2001، ص169)

ويمكن تعريفها بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.(علاوي، 1990، ص98)

- 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، ص100)

- أهمية القوة العضلية:

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

- تعتر محددا مهما جدا في تحقيق التفوق في معظم أنواع الرياضات.(حماد، 2010، ص190)
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.(الفاتح، السيد، 2002، ص104)

1-6-4- السرعة:

- تعريف السرعة:

ويمكن تعريفها على أنها:"تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في اقل زمن".(الهيتي، 2011، ص181)

كما يعرفها بيوكر بأنها:"قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة".(علاوي، 1990، ص153)

- أنواع السرعة:

- السرعة الانتقالية:

وهي الانتقال من مكان إلى مكان أخر بأقصى سرعة وبأقل وقت ممكن.(الهيتي، 2011، ص183)

كما يقصد بها "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن.(علاوي، 1990، ص153)

- السرعة الحركية: (سرعة الأداء)

ويقصد بالسرعة الحركية (أو سرعة الأداء)، سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة.(علاوي، 1990، ص153)

أو هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في اقل زمن ممكن كسرعة ركل الكرة في كرة القدم وسرعة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب.(عبدة، 2008، ص171)

- سرعة رد الفعل(سرعة الاستجابة):

تعرف بأنها "القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن.(الهيتي، 2011، ص184)

- أهمية السرعة:

يشير بارو Barrow إلى أن عنصر السرعة يعد مكون هام في العديد من الأنشطة الحركية وهو أحد عوامل الأداء الناجح واعترها "لارسوف ويوكم وبوتشر" وآخرون ضمن مكونات اللياقة البدنية وهي بهذا المعنى:

- مكون هام للعديد من جوان الأداء البدل في الرياضات المختلفة.

- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.(أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، 2008، ص193)

1-6-5- المرونة:

- تعريف 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.(الهيتي، 2011، ص194)

- أنواع المرونة:

- 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".

- 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:

- 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.

- 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، ص190-191)

- 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، ص37)

1-6-5- الرشاقة:

- تعريف الرشاقة:

وتعرف على أنها:"القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح".(حماد، 2001، ص199)

ويرى البعض الأخر 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، ص201)

- أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة:

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم".(حماد، 2001، ص200)

- الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. ".(حماد، 2001، ص200)

وتعرف أيضا على أنها: "مقدرة اللعب على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة. (الهيتي، 2011، ص199)

- 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 بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات. (حماد، 2010، ص204)

2- كرة القدم:

2-1- تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلا تنظيميا دقيقا، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بين فريقين، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكر عدد من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من 11لاعبا 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 و هي مخالفات يعاقب عليها القانون.

ب- السلامة: و هي تعتبر روحا للعبة و بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك مجال واسع لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية

ت- 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.

2-4- متطلبات لاعبي كرة القدم :

- متطلبات اللاعب الدفاعي :

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

- **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.

- **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، وبناءا 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 لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة وبدء الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديف والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول(الدفاع المتقدم).

- **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.

ثانيا: جائحة كوفيد19.

في عام 2019 ظهرت جائحة عرفت باسم جائحة كورونا (كوفيد19) وقد عرفت أول مرة في مدينة ووهان الصينية لتنتشر في كل دول العالم ومنها الجزائر لهذا سنسلط الضوء على جائحة كوفيد19 وأثرهاعلى الرياضة وكذا طرق الوقاية منها وأهم الإجراءات التي اتخذتها الدولة الجزائرية لمنع انتشار هذا الوباء.....الخ.

1- تاريخ بعض الأوبئة والجوائح:

إن ظاهرة انتشار مرض ما بشكل واسع في منطقة معينة ضمن نطاق زمني محدد يطلق عليها لفظ الوباء وفي حال انتشار المرض في مساحة واسعة -كانتشاره عبر العالم- يسمى الجائحة. وقد أودت الأوبئة والأمراض المزمنة على مر العصور، بحياة عدد كبير من الأشخاص وتسببت في أزمات كبيرة استغرقت وقتا طويلا لتجاوزها.نذكر أهمها في تسلسل تاريخي.(بوعموشة، 2020، ص115)

- **جائحة الطاعون(الموت الأسود):** انتشر في أوروبا بين (1347-1351م) وحصد أرواح 200مليون شخص أصيب بالمرض.
- **جائحة الجدري:** وانتشر عام1520م من أوروبا إلى العالم وأدى إلى وفاة 55مليون شخص.
- **جائحة الكوليرا:** انتشرت بين عام (1817-1923م) وأدت إلى وفاة مليون شخص.
- **الافليونزا الاسبانية:** بدأت في الخنازير وانتقلت إلى الإنسان، أودت بحياة حوالي 55مليون شخص.
- **وباء المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة(سارس):** ظهر في الصين سنة2003، بدأ في الخفافيش وانتقل إلى الإنسان وأدى إلى وفاة 774 شخص.
- **وباء إنفلونزا الطيور:** ظهر سنة (2009-2010) انتشر في الولايات المتحدة الأمريكية وأدى إلى وفاة 200الف شخص.
- **جائحة كوفيد19:** ظهر في سنة (2019-لغاية اليوم) بمدينة ووهان الصينية وانتشر إلى بقية دول العام.(نشرية الألسكو العلمية، 2020، ص13-14)

أصابت حتى 2021/05/19 أكثر من 164مليون إصابة ووفاة أكثر من 03ملايين شخص.

(منظمة الصحة العالمية) http/www.who.int/

2- تعريف جائحة كوفيد19:

أطلقت منظمة الصحة العالمية WHO اسم (SARS-Cov)على فيروس كرونا واسم (COVID-19) على المرض الذي يسببه هذا الفيروس، حرفي "كو/CO" اختصارا لكلمة كورونا، وحرفي "في/VI"

اختصار لكلمة فيروس، وحرف "د/D" اختصار 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، ص02)

مرض كوفيد19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. 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)

3- طرق انتشار فيروس كورونا(كوفيد19):

غالبا تنتشر الأمراض المعدية بطريقين هما:

- **الطريقة المباشرة:** وهي تنتقل من شخص إلى آخر مباشرة بوساطة أحد الأمور التالية

- الملامسة الشخصية للمريض وأكثر الأمراض انتقالا الأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب والقمل والفطريات.
- الرذاذ الصادر من المصاب بواسطة السعال أو العطس أو البصق مثل الأنفلونزا والسل.
- بواسطة نقل الدم تنتقل عندما يكون الدم مصابا بمرض مثل الايدز.

- **الطريقة غير المباشرة** :والذي يحتاج إلى وسيط آخر لنقل المرض من شخص إلى آخر مثل:

- الوسائط الحية أي الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة مثل القوارض والحشرات والحيوانات الأخرى وخير مثال عليه مرض الطاعون وإنفلونزا الطيور.
- الوسائط غير الحية الموجودة في الطبيعة مثل الماء والتربة والهواء والحليب والأغذية مثل التسمم الغذائي والإسهامات والجفاف والتهابات الأمعاء.

وبما أن فيروس كورونا (كوفيد19) من بين الأمراض المعدية فإن طريقة انتقاله أيضا تتم بطريقين مباشرة وغير مباشرة. وقد أثبتت أغلب الدراسات والأبحاث حول طريقة انتشار فيروس كورونا أن "طريقة الانتقال الرئيسية هي من إنسان إلى إنسان عن طريق المفرزات التنفسية المزفورة (مثل السعال أو العطاس). لهذا يجب أن تكون المسافة بين الأشخاص 1,5 متر على الأقل حتى لا تنتقل العدوى إذا عطس شخص مصاب (الازدحام خطير). تبقى القطرات الناقلة لفيروس كورونا معلقة في الهواء لفترة قصيرة، وقد تترسب على منضدة مثلا أو أي شيء من هذا القبيل، فيصبح ناقلا للعدوى عندما يلمسه شخص ما ولا يغسل يديه جيدا بالماء والصابون. وينصح بغسل اليدين كل حين وآخر حيث قد تنتقل العدوى من مسك أكرة باب ملوث. من اليدين تتم بعد ذلك الإصابة بالعدوى عندما يلمس الشخص فمه أو

أنفه أو عينه فيجد الفيروس طريقه إلى الجهاز التنفس ي للشخص. ويفترض أنه شبيه ببقية فيروسات الكورونا، التي قد تبقى حية ومعدية على السطوح المعدنية، أو الزجاجية، أو البلاستيكية، لفترة تصل إلى تسعة أيام في درجة حرارة الغرفة.(بوعموشة، 2020، ص126-127)

4- أعراض فيروس كورونا (كوفيد19):

- يؤكد العلماء أن فيروس كورونا يحتاج إلى خمسة أيام في المتوسط لتظهر أعراضه التي تبدأ بحمى، متبوعة بسعال جاف، وبعد نحو أسبوع، يشعر المصاب بضيق في التنفس، ما يستدعي العلاج في المستشفى. ونادرا ما تأتي الأعراض في صورة عطس أو سيلان مخاط من الأنف. كما أن ظهور هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بالمرض، لأنها تشبه أعراض أنواع أخرى من الفيروسات مثل نزلات البرد والإنفلونزا. ويمكن أن يسبب فيروس كورونا، في حالات الإصابة الشديدة، الالتهاب الرئوي، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد، وقصور وظائف عدد من أعضاء الجسم وحتى الوفاة. ويعد كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الربو والسكري وأمراض القلب، هم الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس.(بوعموشة، 2020، ص127)

5- إجراءات الوقاية من فيروس كورونا (كوفيد19):

أوصت منظمة الصحة العالمية بإتباع الإجراءات التالية للوقاية من جائحة كورونا:

- غسل اليدين جيدا وبانتظام وتطهيرها بالمطهرات الكحولية.
- ارتداء الأقنعة الواقية بشكل دائم عند التواجد في الأماكن العامة أو أماكن العمل
- ترك مسافة 1.5م بعيدا عن كل شخص لتجنب الرذاذ المتطاير منه في حالة السعال أو العطاس.
- تجنب لمس العين والفم والأنف لمنع انتقال العدوى
- تجنب لمس الأسطح وتنظيفها وتطهيرها بشكل متكرر خاصة في الأماكن العامة وأماكن العمل.
- ضرورة البقاء في المنزل وتجنب الخروج إلا عند الحاجة مع مراعاة ارتداء القناع الواقي والالتزام بالابتعاد عن الأشخاص بمسافة آمنة.
- إذا كنت مصابا أو ظهرت عليك أعراض الإصابة اعزل نفسك وأبقى بعيدا عن الأشخاص الآخرين مع الاتصال بالمصالح المختصة وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة.

(بوعموشة، 2020، ص128)

6- أهم الإجراءات الوقائية التي اتخذتها الدولة الجزائرية في موجهة جائحة كورونا (كوفيد19):

في 2020/02/25 أكدت الدولة الجزائرية أول إصابة بفيروس كورونا لتعمد إلى اتخاذ جملة من الإجراءات سنستعرض أهمها في ما يلي:

- إغلاق كلي للحدود البحرية والبرية والجوية.
- فرض حجر صحي كلي وجزئي على كامل الولايات الجزائرية.
- توقيف مختلف الأنشطة الاجتماعية والرياضية.
- إلغاء جميع الفعاليات الرياضية.
- إجبارية ارتداء الكمامة والالتزام بالإجراءات الوقائية لكبح ومنع انتشار فيروس كورونا.
- فتح العديد من المخابر لإجراء الفحوصات اللازمة الكشف عن الإصابة بفيروس كورونا.
- تنصيب لجنة لمتابعة فيروس كورونا ووضع رقم خاص لفائدة المواطنين.

(جائحة فيروس كورونا في الجزائر،2020) (https://ar.wikipedia.org/wiki)

7- جائحة كورونا(كوفيد19) والرياضة:

لقد تسببت جائحة فيروس كورنا في اكبر اضطراب في التقويم الرياضي العالمي في جميع إنحاء العالم حيث تم إلغاء وتأجيل الأحداث الرياضية حيث تم إلغاء الألعاب الشتوية لعام 2020 بينما تم تأجيل الألعاب الاولمبية الصيفية التي كانت مقررة في طوكيو اليابان إلى سنة 2021 كما تم إلغاء العديد من سباقات الماراتون و ألعاب القوى وإغلاق مراكز التكوين في مختلف الرياضات....الخ.

(وكال، 2020، ص76)

أما بالنسبة لكرة القدم فقد تم تأجيل التصفيات المؤهلة إلى كاس العالم و بطولة اليوروا لعام 2020.

أما في الجزائر فقد قررت وزارة الشباب والرياضة تعليق جميع الأنشطة الرياضية وإلغاء الموسم الكروي المحلي وإغلاق جميع المراكز الرياضية العمومية والخاصة.

(https://ar.wikipedia.org/wiki)

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن فيروس كورونا (كوفيد19) حسب المنظمة العالمية للصحة هو مرض معدي ظهر في مدينة ووهان الصينية شهر ديسمبر 2019لينتشر فيما بعد لباقي دول العالم ومنها الجزائر وللوقاية منها وجب إتباع الإجراءات الوقائية لتجنب الإصابة ومنع انتشاره.

الدراسات السابقة

1- الدراسات السابقة:

- **الدراسة الأولى:**

قام الطالب بلة المسعود وآخرون سنة 2016/2015 بدراسة لنيل شهادة الماستر بجامعة محمد بوضياف المسيلة تحت عنوان: فعالية التحضير البدني اثناء المنافسة على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول:

- معرفة مدى فعالية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الاداء لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه واستعمل استمارة استبيان كاداة لجمع البيانات شملت عينة شملت 09 مدربين لاندية الجهوي الأول لولاية المسيلة.

وقد أسفرت الدراسة على نتائج أهمها:

التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة التحضير البدني مع التحكم في الحمولة والشدة.

- **الدراسة الثانية:**

قام سماتي رفيق وآخرون سنة 2013/2012 بدراسة لنيل شهادة الماستر بجامعة جيجل تحت عنوان "فاعلية التحضير البدني في رفع مستوى الأداء للاعبي كرة القدم" صنف أكابر بولاية جيجل.

وقد أسفرت الدراسة على نتائج أهمها:

- التحضير البدني الجيد عامل حاسم لإنجاح الموسم الرياضي بكفاءة عالية.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت الأداة متمثلة في: استبيان موجهه للاعبين، أما العينة البحث 35 لاعب كرة قدم من صنف الأكابر ينشطون على مستوى أندية الرابطة الولائية لولاية جيجل.

وكانت أهم الاستنتاجات ما يلي:

- أن التحضير البدني ركيزة أساسية في الموسم التدريبي فهو يعمل على الرفع من الكفاءة البدنية للاعبين.

- **الدراسة الثالثة:**

قام عباسي صدام وآخرون سنة 2017/2016 بدراسة لنيل شهادة الماستر بجامعة محمد بوضياف المسيلة تحت عنوان: "دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

وقد أسفرت الدراسة على نتائج أهمها:

- التعرف على العلاقة الموجودة بين دور التحضير البدني على لأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم.
- سعت الدراسة أيضا إلى لفت انتباه المدربين و المسرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية و المحافظة علي الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي وكانت الأداة تتمثل في استبيان موجهة للاعبين صنف الأواسط، أما عينة البحث كانت مكونة من16 لاعبا من الفئات الوسطى لبعض فرق ولاية بسكرة.

وكانت أهم الاستنتاجات ما يلي:

- أن للتحضير البدني أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم.
- التحضير البدني يساعد اللاعبين للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفردي والجماعي

- **الدراسة الرابعة:**

قام سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون سنة 2020/2019 بدراسة بجامعة وهران تحت عنوان: "واقع المستوى البدني للحكام الجهويين لكرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا" وقد أجريت الدراسة على الحكام التابعين للرابطة الجهوية لوهران.

وقد أسفرت الدراسة على نتائج أهمها:

- التعرف على واقع المستوى البدني للحكام الجهويين التابعين للرابطة الجهوية لوهران في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي وكانت الأداة تتمثل في استبيان موجهة للحكام، أما عينة البحث كانت مكونة من 39حكما ينشطون في الرابطة الجهوية لوهران.

وكانت أهم الاستنتاجات ما يلي:

- إن اغلب المدربين تحصلوا على برامج تدريبية منزلية من طرف الرابطة.
- وجود تواصل نسبي قائم على استخدام الهاتف النقال.

2- التعليق على الدراسات السابقة :

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب و بذلك تتشكل هذه الدراسات، ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوعنا "واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19"

اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي وتمثلت ادوات جمع البيانات في الاستبيان، وتبيان النتائج المتوصل إليها إلى مناقشة الدراسات المشابهة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة وتحليل ما تناولته المواضيع البحثية المطلع 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 جدا 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 التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات

الميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة والذي تم من خلاله التطرق إلى التحضير البدني في كرة القدم وجائحة كوفيد19.

سنحاول التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية للدراسة قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها، فطبيعة مشكلة البحث تفرض على الباحث إتباع أساليب ومنهجية علمية تساعده في معالجة مشكلة بحثه.

ومن هنا سنحاول التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث ومجتمع وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والوسائل الإحصائية المستعملة لتفريغ البيانات قصد تحليلها ومناقشتها.

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 فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. وهذا النوع من البحوث هو أكثرها مشقة بالنسبة للباحث لما يتطلبه من قدرات عقلية و مهارات 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 يتتبع ناديك حالتك الصحية بخصوص جائحة كوفيد 19 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 التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19".

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي.

و المنهج الوصفي هو: "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".(عبد المؤمن، 2008، ص287)

كما يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من اجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره.(عليان، غنيم، 2000، ص43)

3- مجتمع وعينة البحث:

3-1- 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، ص184)

- وفي بحثنا يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم على مستوى فريقي بلدية بئرالعاتر وبلدية بئرمقدم بولاية تبسة.

3-2- عينة البحث:

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

- وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، وقد بلغ عدد أفرادها 40 لاعبا من فئة الأكابر ينشطون في فريقي "النجم الرياضي فورفوس بئرالعاتر والجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم" بولاية تبسة

3-3- طريقة اختيار عينة البحث

4- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** تم إجراء الدراسة على لاعبي كرة القدم لفريقي النجم الرياضي فورفوس لبدية بئرالعاتر والجيل الرياضي لبلدية بئرمقدم بولاية تبسة.

- **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة الميدانية على فريقي فورفوس ببلدية بئرالعاتر والجيل الرياضي ببلدية بئرمقدم بولاية تبسة.

- **المجال الزماني:** انطلقت الدراسة الميدانية في بداية شهر ماي2021 إلى غاية أواخر شهر ماي2021.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل:

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

(عبد المؤمن، 2008، ص171)

والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو: جائحة كوفيد19.

- المتغير التابع:

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

والمتغير التابع في هذه الدراسة هو: واقع 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، ص206)

ويمكن تصنيف أسئلة الاستبيان إلى:

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

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

- **الأسئلة المفتوحة:** وفي هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح 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.ص91 .(عليان، غنيم، 2000، ص91)

7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

- صدق الاستمارة:

- ويقصد بصدق الاستمارة مدى صلاحيتها لقياس نفس السلوك أو الاتجاه الذي صممت لأجله، أي أن الاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس ما وضع الاختبار من اجله.(عيشور وآخرون، 2017، ص261)

- ومن اجل اختبار صدق استمارة الاستبيان استخدمنا صدق المحكمين وقمنا بعرضها على مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة لإبداء رأيهم حول الأسئلة المدرجة في الاستبيان ومدى ملائمتها لموضوع البحث، وبعد هذه الخطوة قمنا بحذف بعض الأسئلة وتغيير صياغة البعض الآخر.

- ثبات الاستمارة:

- يقصد بثبات المقياس"دقته واتساقه فيما يقيسه من معلومات عن سلوك واتجاهات المستقصي.

(عيشور وآخرون، 2017، ص263)

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

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 يدعوا إلى الثقة في اتساق الاستجابات داخل كل بعد من أبعاد الاستبيان

و بالتالي للمقياس درجة ثبات عالية. وقد تبين بأن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول تسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

- موضوعية الاستمارة:

- تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك 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،ص156)

8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

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

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

- طريقة حسابها النسب المئوية تساوي :

عدد التكرارات x 100 / العينة

ع ⟵ 100%

ت ⟵ س

س= ت x100/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 المعطًيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة، و يمكن 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 فٌه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها المتغيرات البحثية والمنهج المتبع وأدوات جمع المعلومات و البيانات وكذا مجتمع البحث وغيرها، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

البحث

تمهيد :

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينهما وبين الإطار النظري.

و انطلاقا من هذه الاعتبارات المنهجية سنعرض في هذا الفصل تفسير و تحليل 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 بيانيا، و مناقشة جميع الفرضيات الجزئية.

و في الأخير نختم الفصل باستنتاج عام لما توصلنا إليه من مناقشة الفرضيات.

أولا: 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.

الأسئلة	الإجابات (بالنسبة المئوية%)			
ماهو مستواك الدراسي ؟	متوسط	ثانوي		جامعي
	12	35		53
كم عدد سنوات خبرتك كلاعب كرة قدم ؟	أقل من 05 سنوات	من05 إلى 10سنة	من10 الى15	أكثر من 15سنة
	32	42	13	13
هل أنت ملتزم بالحجر الصحي المفروض ؟	نعم		لا	
	87		13	

- **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، و 53% منهم لديهم مستوى تعليم جامعي.

كما نلاحظ أن 32% من أفراد العينة لديهم اقل من 05 سنوات خبرة، بينما 42% منهم لديهم خبرة بين05 و10 سنوات كلاعب كرة قدم، بينما 13% منهم يمتلكون خبرة أكثر من 10سنوات و13% منهم لديهم أكثر من15 سنة خبرة كلاعب كرة قدم.

كما نلاحظ أيضا من خلال نتائج الجدول ان87% 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.

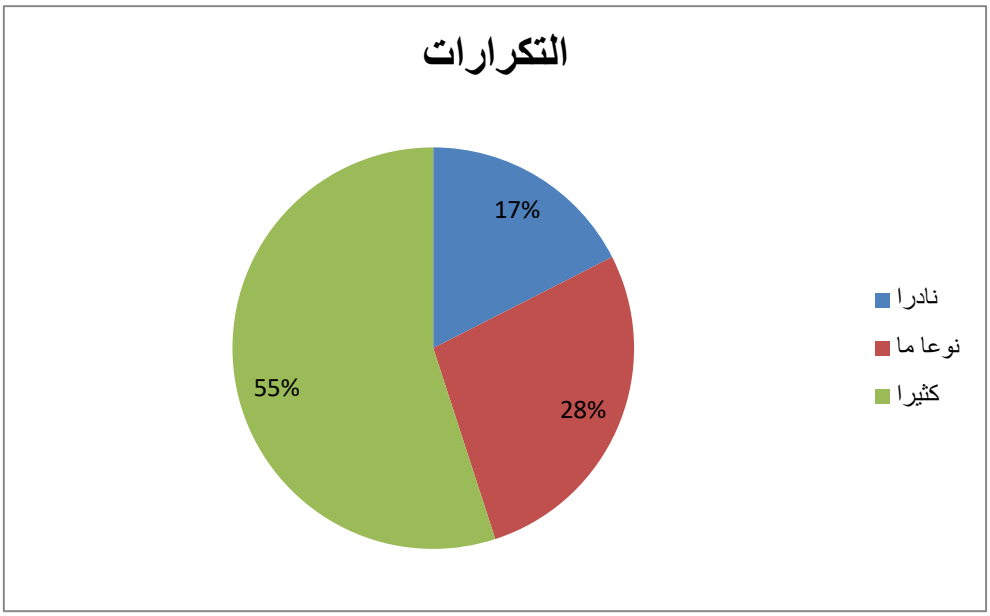
1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان.

المحور الأول: علاقة اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي.

العبارة الأولى: هل لديك تواصل مع ناديك خلال فترة الحجر الصحي ؟

- **الهدف منها:** معرفة العلاقة الاتصالية بين النادي واللاعبين.
- **الجدول (03):** يبين عرض نتائج العبارة الأولى.

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



الشكل (01): التمثيل البياني لنتائج العبارة الأولى.

- **عرض وتحليل النتائج:**

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

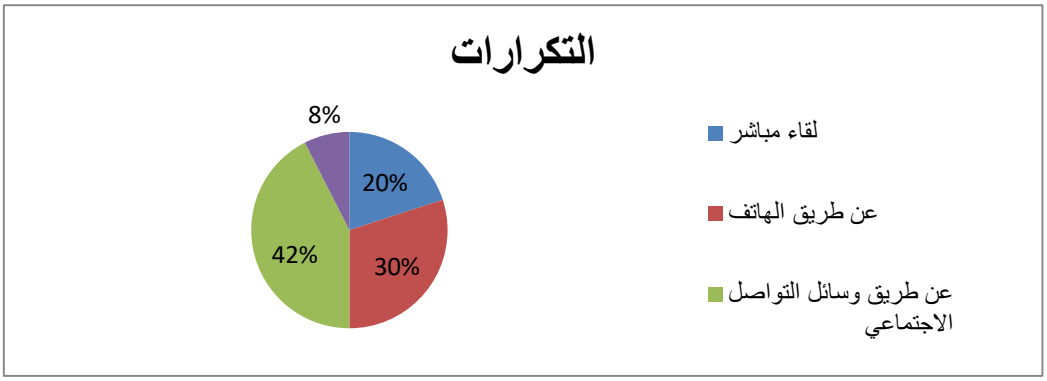
- **الاستنتاج:**

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (03) نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين كانوا على تواصل مع ناديهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب أزمة كوفيد19.

العبارة الثانية: كيف يتم هذا التواصل ؟

- **الهدف منها:** معرفة الوسائل التي يتم عن طريقها تواصل اللاعبين بناديهم 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 ناديهم، بينما30% منهم يتواصلون مع ناديهم عن طريق الهاتف، بينما 42% منهم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع ناديهم، أما 08% منهم فليس لهم أي اتصال بناديهم خلال فترة الحجر الصحي.

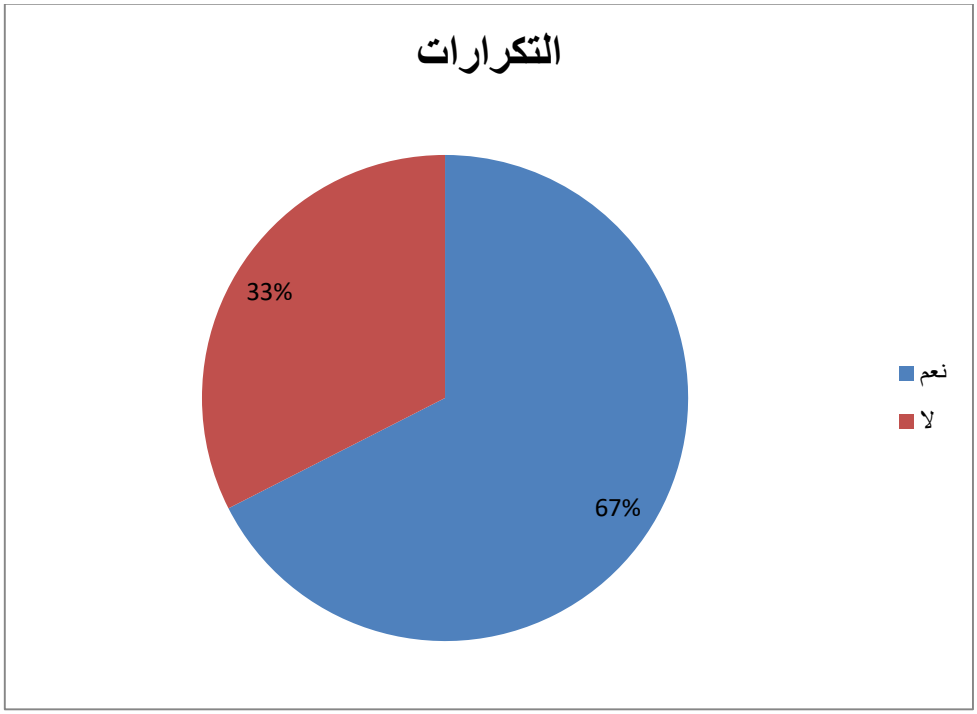
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول (04) نستنتج أن اغلب اللاعبين كانوا يتواصلون مع ناديهم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

العبارة الثالثة: هل يتتبع ناديك حالتك الصحية بخصوص جائحة كوفيد19 خلال فترة الحجر الصحي؟

- **الهدف منها:** معرفة المستوى البدني للاعبين في حال استئناف الدوري.
- **الجدول (05):** يبين عرض نتائج العبارة الثالثة

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



الشكل (03): التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة.

- **عرض وتحليل النتائج:**

كما توضحه نتائج الجدول(05) نجد أن 67% من اللاعبين أجابوا بأن النادي كان يتتبع حالتهم الصحية خلال فترة الحجر الصحي، بينما33%منهم أجابوا بأن ناديهم لم يتتبع حالتهم الصحية.

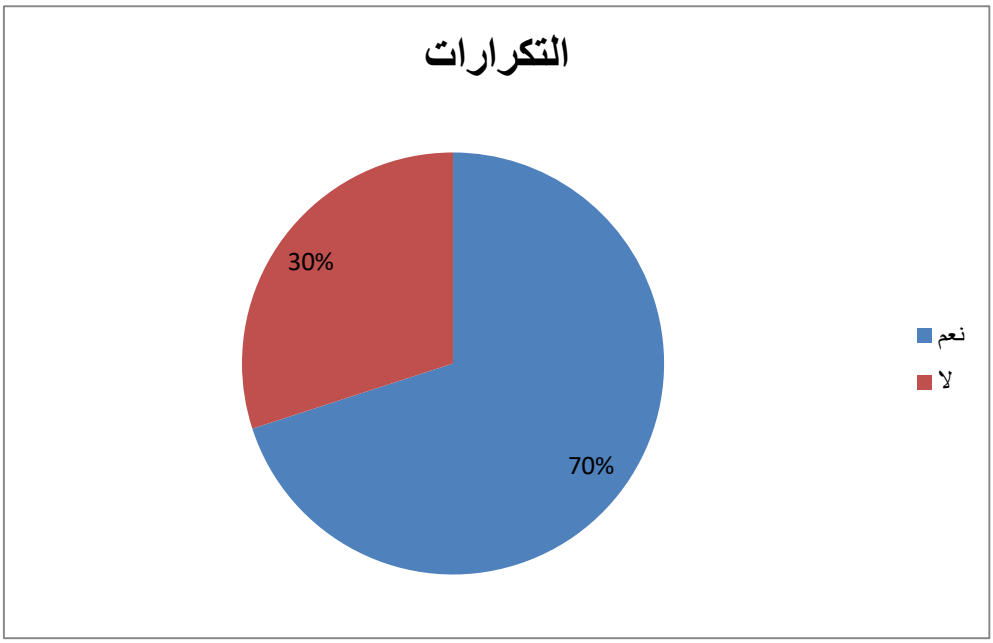
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن اغلب اللاعبين كان النادي يهتم بحالتهم الصحية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19

العبارة الرابعة: هل يقوم ناديك بتتبع 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	28	70
لا	12	30
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 يتتبع مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي، بينما 30% منهم أجابوا بعدم تتبع ناديهم لمستوياتهم البدنية في فترة الحجر الصحي.

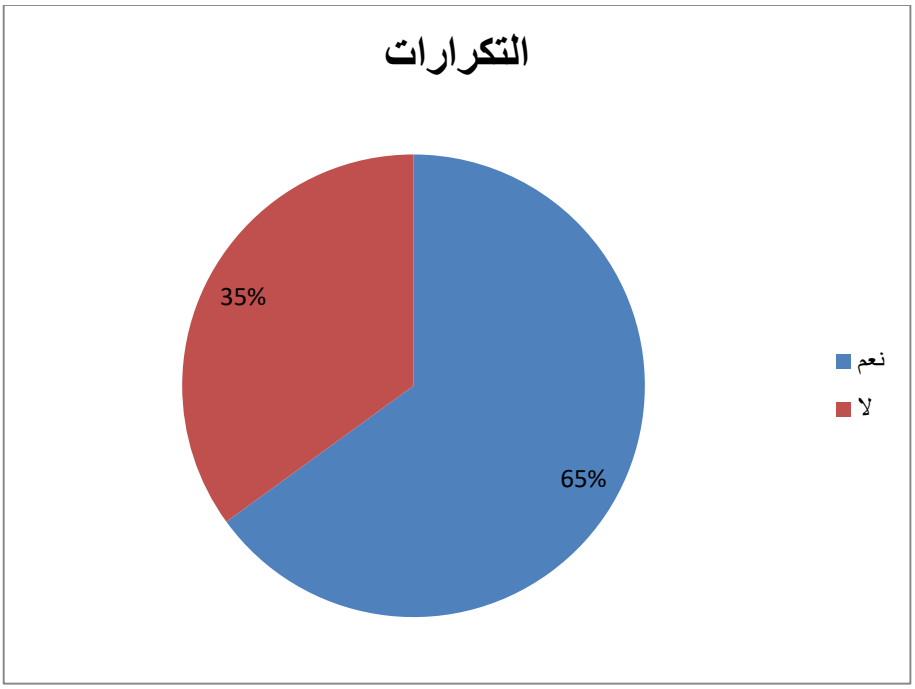
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن النادي كان يتتبع المستويات البدنية 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	26	65
لا	14	36
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 ناديهم كان يتتبع ويراقب تحضيراتهم البدنية، بينما 35% منهم لم يقم النادي بتتبع ومراقبة مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن النادي كان يتتبع التحضيرات البدنية للاعبين ويراقبها خلال فترة الحجر الصحي.

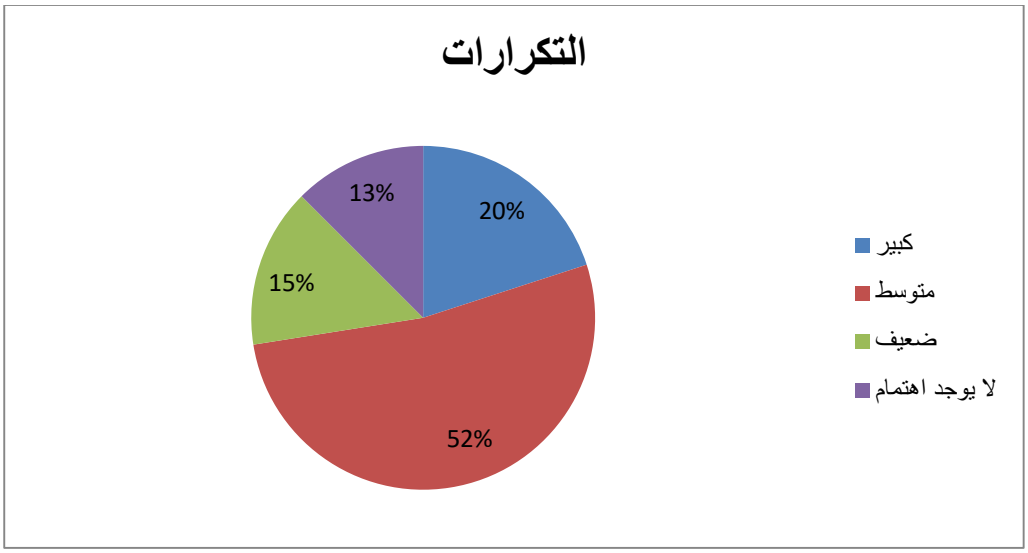
المحور الثاني: علاقة المدربين باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي.

العبارة السادسة : كيف كان اهتمام مدربك 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 نسبة20**%** يرون أن اهتمام المدرب بهم كبير، بينما52% يرون أن اهتمام المدرب بهم كان متوسطا، أما 15% يرون أن اهتمام المدرب بهم كان ضعيفا، وما نسبته 13 %يرون انه لايوجد اهتمام بهم من طرف المدرب خلال فترة الحجر الصحي.

- **الاستنتاج:**

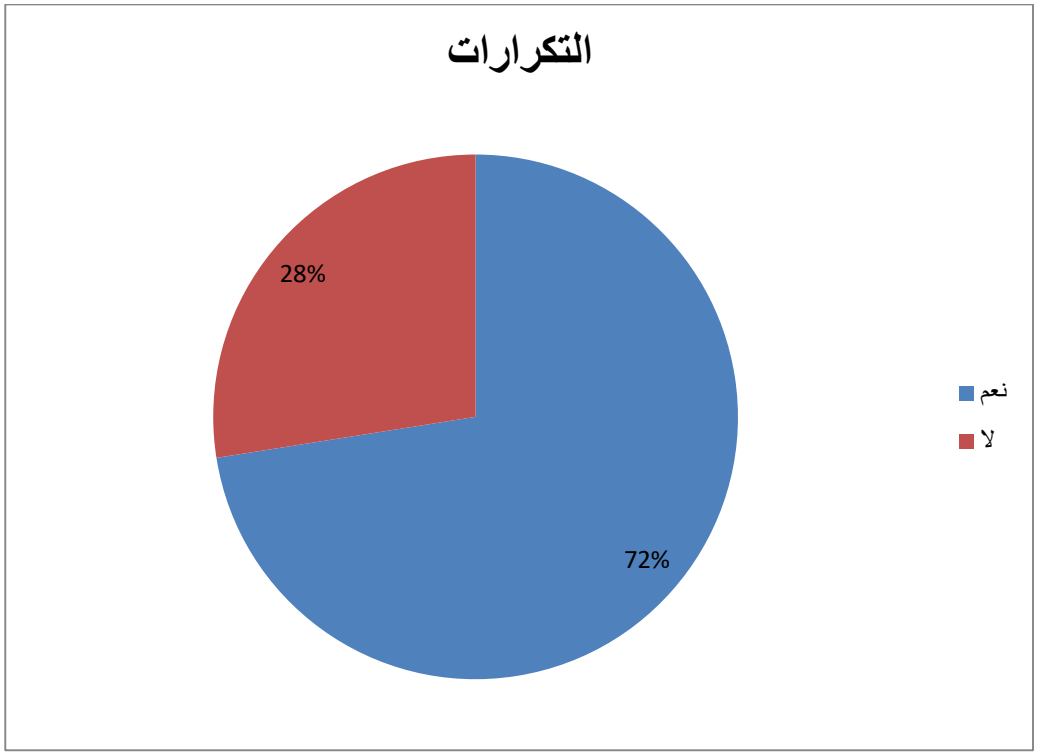
من خلال نتائج الجدول(08) نستنتج أن اهتمام المدربين باللاعبين كان اهتماما مقبولا خلال فترة الحجر المنزلي بسبب جائحة كوفيد19.

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	29	72
لا	11	28
المجموع	40	100

- **الشكل (07):** التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة.



الشكل (07): التمثيل البياني لنتائج العبارة السابعة.

- **عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول(09) نجد أن 72% من اللاعبين يرون أن مدربهم كان يحفزهم ويدعمهم خلال فترة الحجر الصحي، بينما28% منهم يعتبرون أن المدرب لم يحفزهم ولم يدعمهم.

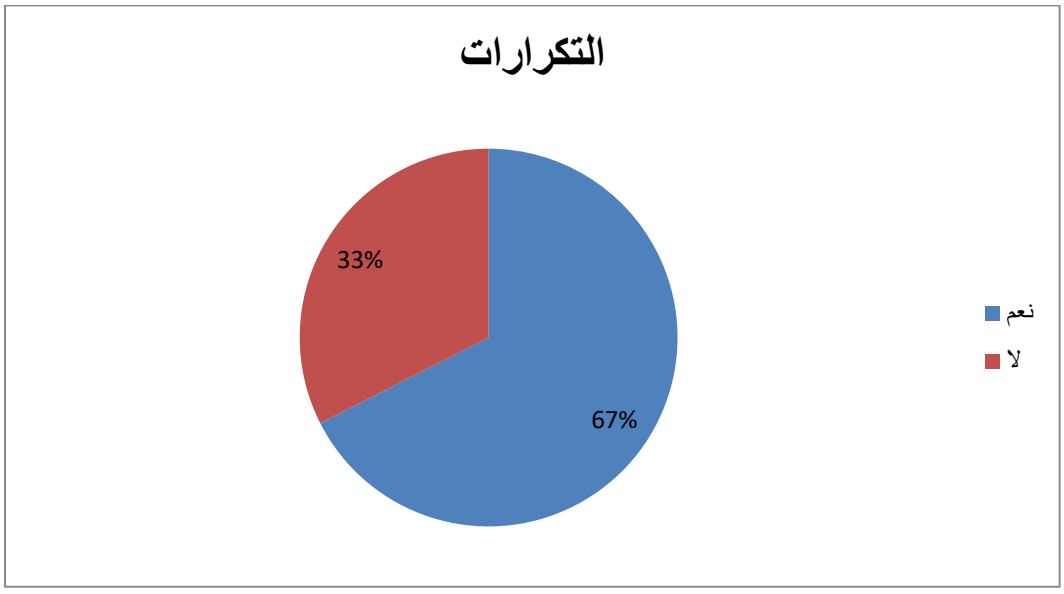
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول(09) نستنتج أن المدرب كان يحفز اللاعبين ويدعمهم 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	27	67
لا	13	33
المجموع	40	100



الشكل (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة الثامنة.

- **عرض وتحليل النتائج:**

كما يوضحه الجدول(10) نجد أن 67% من اللاعبين قد قام مدربهم بتصميم برنامج تحضير بدني منزلي خلال فترة الحجر الصحي لهم، بينما 33% منهم لم يقم الدرب بتصميم برنامج تحضير بدني أو لم يتحصلوا على برنامج تحضير بدني منزلي من طرف مدربهم.

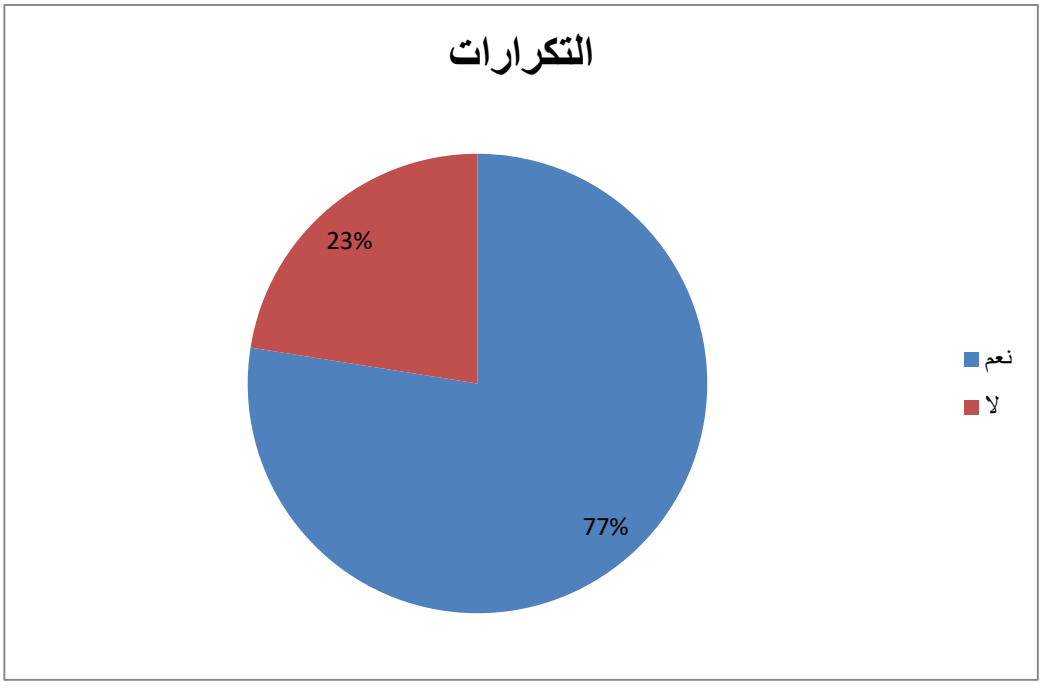
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول(10) نستنتج أن اغلب اللاعبين قد تحصلوا على برنامج تضير بدني منزلي من طرف مدربهم خلال فترة الحجر المنزلي.

العبارة التاسعة: هل يقوم مدربك بتتبع 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	31	77
لا	09	23
المجموع	40	100



الشكل (09): التمثيل البياني لنتائج العبارة التاسعة.

- **عرض وتحليل النتائج:**

كما يوضحه الجدول(11) نجد أن 67% من اللاعبين يرون أن المدرب كان مهتما بالتحضير البدني المنزلي خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19، بينما 33% يرون أن المدرب لم يهتم بتحضيراتهم البدنية.

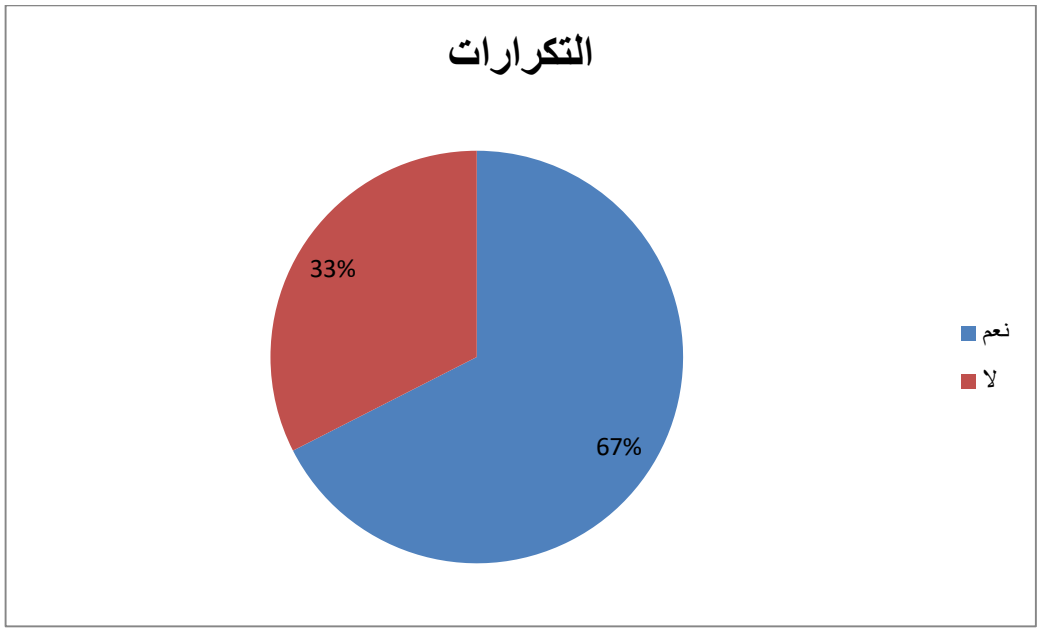
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول(11) نستنتج أن المدربين كانوا مهتمين بالتحضير البدني للاعبيهم.

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

- **الهدف منها:** معرفة مدى مراقبة وتتبع المدربين للاعبيهم خلال تحضيراتهم البدنية المنزلية بسبب الحجر الصحي.
- **الجدول (12):** يبين عرض نتائج العبارة العاشرة

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



الشكل (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة العاشرة.

- **عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول(12) نجد أن67% من اللاعبين يرون أن مدربهم كان يهتم ويراقب مستوياتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19، بينما 33% يرون أن المدرب لا يهتم ولا يراقب مستوياتهم البدنية.

- **الاستنتاج:**

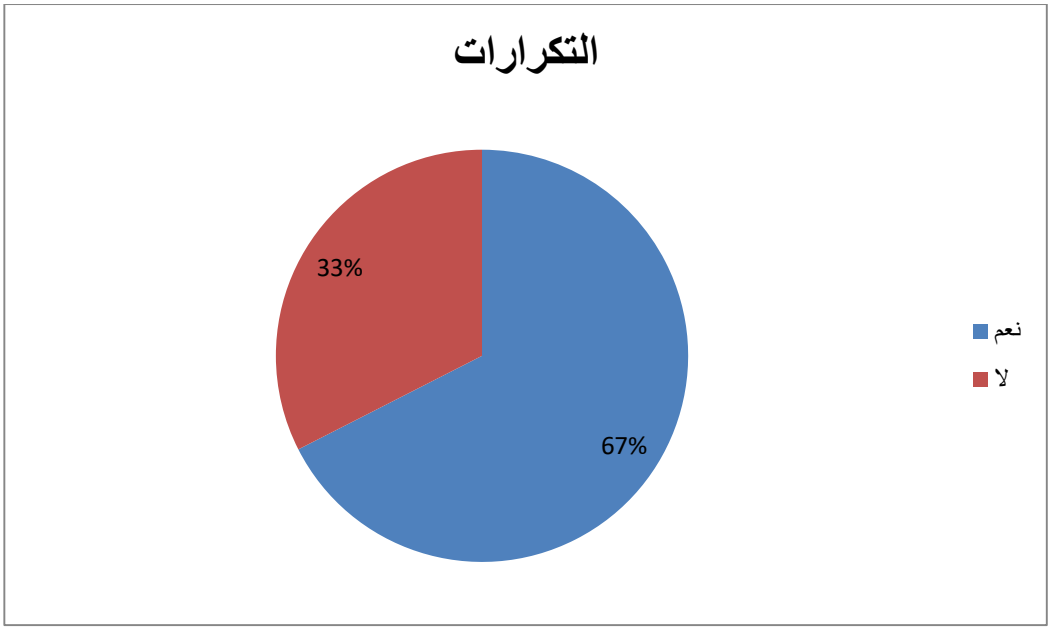
من خلال نتائج الجدول(12) نستنتج أن المدربين كانوا يتابعون ويراقبون المستويات البدنية للاعبيهم.

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

العبارة الحادي عشر: هل قمت بتخطيط برنامج 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	27	67
لا	13	33
المجموع	40	100



الشكل (11): التمثيل البياني لنتائج الحادية عشر.

- **عرض وتحليل النتائج:**

كما توضحه الإجابات في الجدول(13) نجد أن نسبة 67% من اللاعبين قد قاموا بتخطيط برنامج تدريبي، خاص بهم بينما33% منهم لم يعملوا على تخطيط برنامج تدريبي خاص بهم خلال فترة الحجر الصحي.

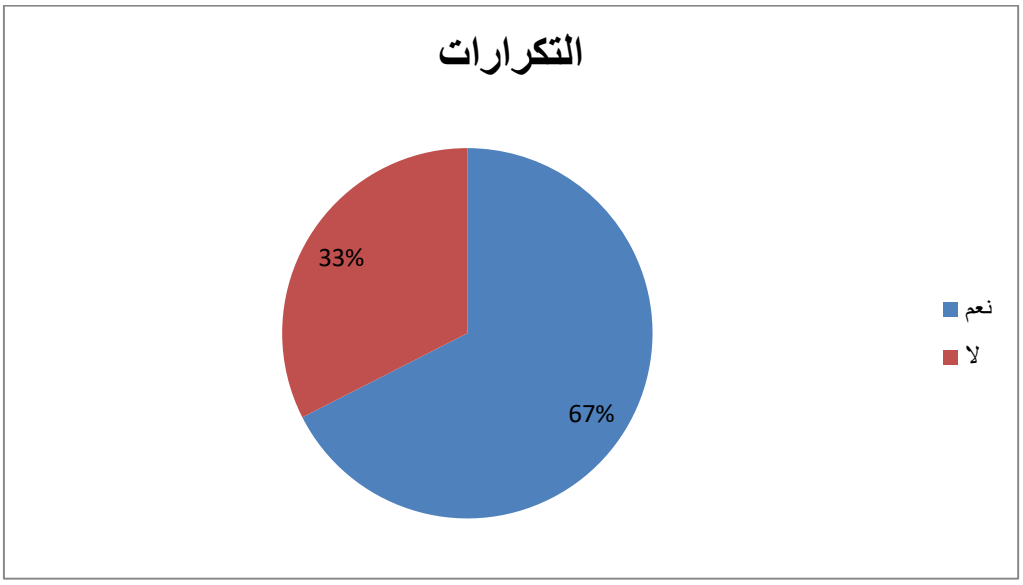
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول(13) نستنتج أن اغلب اللاعبين قد خططوا برنامج تدريبي خاص بهم 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 مدربهم في تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.
- **الجدول (14):** يبين عرض نتائج العبارة الثانية عشر.

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



الشكل(12): التمثيل البياني لنتائج العبارة الثانية عشر.

- **عرض وتحليل النتائج:**

كما توضحه نتائج الجدول(14) نجد أن 67% من اللاعبين اعتمدوا على مدربيهم في تخطيطهم لبرامج تحضيراتهم البدنية، بينما33%منهم لم يعتمدوا على مدربهم في تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية.

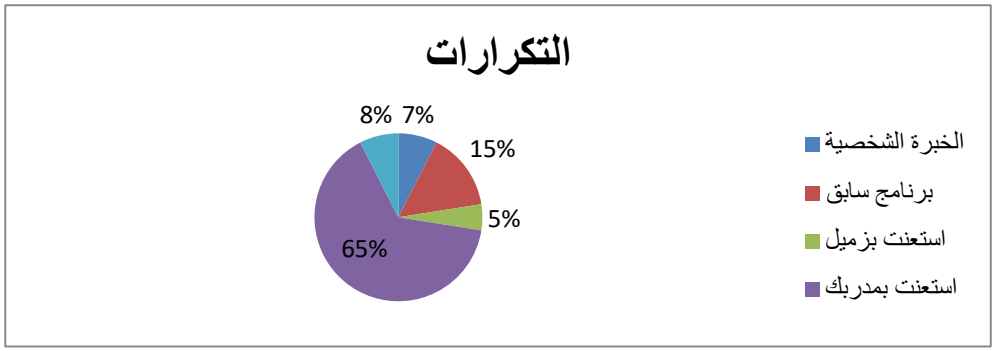
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول (14) نستنتج أن اغلب اللاعبين قد اعتمدوا على مدربهم في إعداد برامج تحضيراتهم البدنية خلال فترة الحجر الصحي.

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

- **الهدف منها**: معرفة الآليات التي اعتمد عليها اللاعبون في تخطيك برامج تحضيراتهم البدنية.
- **الجدول (15)**: يبين عرض نتائج العبارة الثالثة عشر.

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



الشكل (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة الثالثة عشر.

- **عرض وتحليل النتائج:**

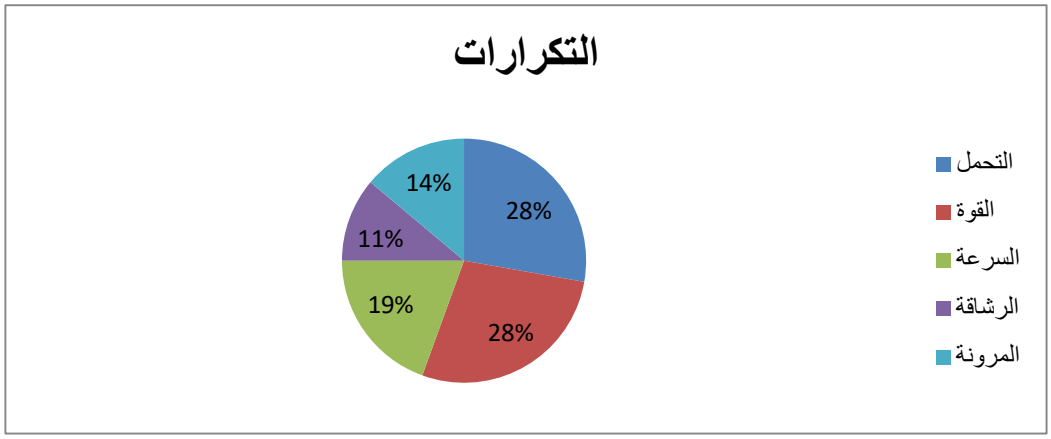
كما توضحه الإجابات في الجدول(15) نجد ان07%من اللاعبين قد استعانوا بالخبرة الشخصية في تخطيط في تخطيط برامجهم البدنية، بينما 15%منهم استعانوا ببرامج سابقة، و05%منهم استعانوا بأصدقاء في تخطيط برامج تحضيرهم البدني، اما66%منهم فقد استعانوا بمدربهم في عملية تخطيط برامج تحضيرهم البدنية، بينما08%من اللاعبين اختاروا شيء أخر كالاستعانة 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 بمدربهم في تخطيط برامج تحضيراتهم البدنية.

العبارة الرابعة عشر: إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني ، ما هي الصفات البدنية التي يكز عليها 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	72	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 بنسبة28% بينما كان تركيزهم على السرعة بنسبة 11% والرشاقةب11% والمرونة ب14% بما يتناسب مع التدريبات المنزلية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا.

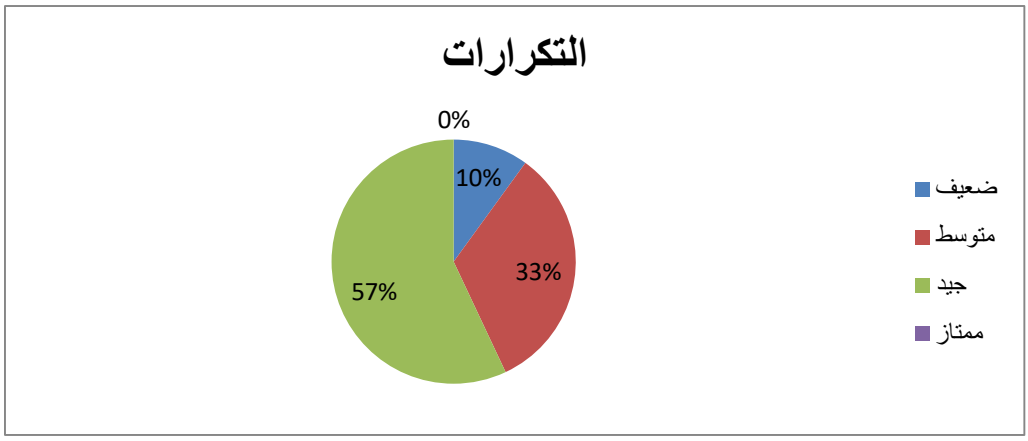
- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول(16)نستنتج أن اللاعبين قد ركزوا على جميع عناصر اللياقة البدنية في برامج تدريباتهم بنسب مختلفة بما يتماشى مع إجراءات الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19.

العبارة الخامسة عشر: كيف تتوقع أن يكون 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	33
جيد	13	57
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، بينما33 % منهم يرون أن المستوى البدني للاعبين سيكون متوسطا، بينما57 % منهم يرون أن المستوى التدريبي للاعبين سيكون جيدا في حال استئناف الدوري.

- **الاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول(16)نستنتج أن المستوى البدني للاعبين سيكون جيدا في حال السماح باستئناف الدوريات والمنافسات.

ثانيا: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى: هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي.

من خلال كل ما سبق والنتائج المتحصل عليها من الاستبيان والمتعلقة بالفرضية الأولى التي نصت على انه توجد علاقة تواصل بين اللاعبين وناديهم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى انه هناك علاقة تواصل بين اللاعبين وناديهم وهو ما يتوافق مع الدراسة المشابهة لـ "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 كانت هناك علاقة تواصل بين الحكام والرابطة خلال فترة الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا.وعليه فإن هذه العلاقة التواصلية في هذه الفترة تعتبر مهمة للاعبين من خلال متابعتهم ومتابعة أوضاعهم الصحية ومستوياتهم وتحضيراتهم البدنية.

- **الفرضية الثانية:** هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين.

من خلال كل ما سبق والنتائج المتحصل عليها من الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصت على انه توجد علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 حيث توصلنا في هذه الدراسة إلى انه توجد هناك علاقة تواصل بين اللاعبين والمدربين خلال فترة الحجر الصحي، وهو ما يتوافق مع دراسة "سعدي محمد عبد الجليل وآخرون" والتي تناولت موضوع المستوى البدني للحكام الجهويين في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا حيث جاءت نتائج الدراسة إلى انه كانت هناك علاقة تواصل بين الحكام ومحضريهم البدنيين، وتعتبر هذه العلاقة الاتصالية بين اللاعبين والمدربين مهمة من خلال متابعتهم ومتابعة مستوياتهم وتحضيراتهم البدنية ودعمهم وتحفيزهم وتخطيط برامج تدريباتهم المنزلية.

- **الفرضية الثالثة:** التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي جيد وايجابي.

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

- 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 بيمها فيها كرة القدم، وهذا ما دعي المدربين والقائمين على فرق كرة القدم إلى تغيير خططهم وطرق تسييرهم.

إضافة إلى ذلك فقد قام اللاعبون بتغيير طرق أعداهم 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.

لم تتوقف العلاقة التواصلية بين اللاعبين وأنديتهم أو مدربيهم فقد استعانوا بوسائل التواصل الاجتماعي من اجل 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 مهما في عملية بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وحتى في الحفاظ عليها.

- اقتراحات:

بعد تمكننا من انجاز هذه الدراسة وعلى ضوء النتائج المستخلصة من الاستبيان الموجه للاعبين والتي بينت واقع التحضير البدني للاعبين خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19. لذا سوف نقدم بعض الاقتراحات:

- ✓ الاهتمام بالتحضير البدني للاعبين من اجل 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 والإمكانيات 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 التحضير البدني للاعبي كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19. لذا نوصي الفرق واللاعبين بالاستمرار في التحضير البدني بالبرامج التدريبية المنزلية واعتمادها كطريقة جديدة للمحافظة على اللياقة البدنية وتطويرها باعتبار أن التحضير البدني عملية مستمرة ومتواصلة. كما نوصي بتعزيز التواصل بين الفرق والمدربين واللاعبين بتعزيز التواصل فيما بينهم وتطوير طرق تواصلهم واستخدام التكنولوجيات والإمكانيات اللازمة ماديا ومعنويا.

خاتمة:

تطرقنا في دراستنا إلى محور مهم في كرة القدم وهو واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي المفروض بسبب جائحة كوفيد19، وحسب الدراسات السابقة فإن التحضير البدني يعد ركيزة أساسية في بناء اللياقة البدنية للاعب وتطويره والارتقاء به إلى أعلى المستويات من اجل أن يكون قادرا على خوض المنافسات وتحقيق نتائج جيدة، ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن الفرق المحلية بولاية تبسة قامت بتسطير برامج تحضير بدني للاعبيها خلال فترة الحجر الصحي بهدف الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبيها ويعد هذا ايجابيا من حيث الناحية البدنية خاصة في ظل استمرار الحجر الصحي وإلغاء المنافسات والتدريبات في المراكز التكوينية للفرق المحلية.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1- القران الكريم.

- سورة البقرة، الآية (32).

- سورة التوبة، الآية (105).

2- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر، 2008.

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

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

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

6- لمجد محمد السديري، علم التدريب الرياضي، دون ط، المملكة العربية السعودية، 2009.

7- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط11، دار المعارف، مصر، 1990.

8- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي، ط،1، القاهرة مصر، 2003.

9- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.

10- مفتي ابراهيم حماد، المرجع الشامل في التدريب الرياضي "التطبيقات العلمية" ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010.

11- مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2004.

12- موفق اسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ،العراق، 2011.

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

14- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002.

- **المجلات العلمية:**

15- حنان سعيد السيد، 2020، الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة أعراض الوهن النفسي الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كوفيد19 كورونا، مجلة بحوث كلية الآداب، ص01-23)

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

17- سنوسي بومدين، جلولي زينب، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد- 19والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، مجلة التمكين الاجتماعي ،2019، المجلد02، العدد02، جوان 2020، ص65-80

18- نشرية الالسكو العلمية، جائحة كورونا وتداعياتها على أهداف التنمية المستدامة2030، العدد02، 2020.

19- نعيم بوعموشة، فيروس كورونا (كوفيد19) في الجزائر دراسة تحليلية، مجلة التمكن الاجتماعي، مجلد02، (العدد02)،ص113-151.

20- نويوة عمار، حزحازي كمال، بعوش خالد، 2019، المرونة وتمارين التمديد في كرة القدم، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد02، (العدد02)، ISSN2676-1890، 36-42.

- **المواقع الالكترونية**

https://www.aps.dz/ar/sport/

https://ar.wikipedia.org/wiki

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic Of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

إستمارة بحث موجهة للاعبين

– في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان "واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19 ". 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 (×)في الخانة التي توافق رأيكم.

إعـــــــــداد :

– عرعار علاء الدين

– عباس هيثم

إشراف الأستاذ:

د. بوخالفة عبد القادر





2021/2020

– إستمارة استبيان موجهة للاعبين–

– واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد19–

– معلومات شخصية خاصة باللاعبين ومدى التزامهم بالحجر الصحي

01– ماهو مستواك الدراسي ؟

متوسط ☐ **ثانوي** ☐ **جامعي** ☐

02– كم عدد سنوات خبرتك كلاعب كرة قدم ؟

أقل من 05 سنوات ☐ **من05 الى10** ☐ **من10 الى15** ☐ **من 15سنة** ☐

03– هل أنت ملتزم بالحجر الصحي المفروض ؟

نعم ☐ **لا** ☐

المحور الأول: علاقة اللاعبين بالنادي في فترة الحجر الصحي.

01– هل لديك تواصل مع ناديك خلال فترة الحجر الصحي ؟

نادرا ☐ **نوعا ما** ☐ **كثيرا** ☐

02–كيف يتم هذا التواصل ؟

لقاء مباشر ☐ **عن طريق الهاتف** ☐ **عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي** ☐

ليس لدي أي تواصل بالنادي ☐

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

نعم ☐ **لا** ☐

04– هل يقوم ناديك بتتبع مستواك البدني في فترة الحجر الصحي ؟

نعم ☐ **لا** ☐

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

نعم ☐ **لا** ☐

المحور الثاني: علاقة المدربين باللاعبين خلال فترة الحجر الصحي.

01– كيف كان اهتمام مدربك بك خلال فترة الحجر الصحي ؟

كبير ☐ **متوسط** ☐ **ضعيف** ☐ **لا يوجد اهتمام** ☐

02– هل كان مدربك يحفزك ويدعمك خلال فترة الحجر الصحي ؟

نعم ☐ **لا** ☐

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

نعم ☐ **لا** ☐

04- **هل يقوم مدربك بتتبع تحضيراتك البدنية خلال فترة الحجر الصحي ؟**

نعم ☐ **لا** ☐

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

نعم ☐ **لا** ☐

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

01- هل قمت بتخطيط برنامج تدريبي خاص بك خلال فترة الحجر الصحي ؟

نعم ☐ **لا** ☐

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

نعم ☐ **لا** ☐

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

الخبرة الشخصية ☐ **برنامج سابق** ☐ **استعنت بزميل** ☐ **استعنت بمدربك** ☐

شيء آخر ☐

إذا كانت إجابتك شيء آخر. أذكره:

.....

.....

04- إذا قمت بتخطيط برنامج تحضير بدني ، ما هي الصفات البدنية التي يكز عليها برنامج تحضيرك البدني ؟

التحمل ☐ **القوة** ☐ **السرعة** ☐ **الرشاقة** ☐ **المرونة** ☐

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

ضعيف ☐ **متوسط** ☐ **جيد** ☐ **ممتاز** ☐

قائمة الأساتذة المحكمين

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة
قاسمي فيصل	أستاذ تعليم عالي	جامعة تبسة
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر – ب–	جامعة تبسة
بـــوتة محمـد	أستاذ محاضر – ب	جامعة تبسة
لعمـــارة سليـم	أستاذ محاضر – ب	جامعة تبسة
قـــراد عبـد المـــالـك	أستاذ مساعد – أ–	جامعة تبسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): عـــو عـــاو عـــلاء الـــديـــن ..... الصفـــة: طالـــب جامـــعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 105402896 والصادرة بتاريخ: 2020/01/16

المسجل بمعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ..... القسم: التربية الرياضية .....

فرع: التربية الرياضية التخيرية ..... تخصص: التربية الرياضية التخيرية .....

والمسجل تحت رقم التسجيل: 340241159 ..... سنة البكالوريا: 2016 .....

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب .....

جائحة كورونا "19" - دراسة ميدانية على فريقي فورتوسن ثوالعانور .....

والجيل الرياضي بلدية تبسة .....

أصرح بشرفي أني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه. وفي حالة عدم الاحترام للقواعد المشار اليها في القرار رقم:1082 المؤرخ في :27ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 2021/06/06

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic Of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): عبد من صيتي ..... الصفة: طالب جامعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 111117004 والصادرة بتاريخ 2019/11/17 بـ الجزائر

المسجل بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية قسم: التدريب الرياضي

فرع: التدريب الرياضي المحترف تخصص: التدريب الرياضي المحترف

والمسجل تحت رقم التسجيل: 340326774 سنة البكالوريا: 2016

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم في فصل الشتاء بسبب جائحة كورونا 19 دراسة ميدانية على فريق اتحاد بئر العاتر والجيد الرياضي لمقاطعة بولاية تبسة

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه. وفي حالة عدم الاحترام للقواعد المشار اليها في القرار رقم:1082 المؤرخ في :27ديسمبر 2020 فإني أتحمل مسؤولياتي والتبعات القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 2021/06/06

إمضاء المعني

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التحضير البدني للاعبي كرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19، وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الموضوع، وكأداة للبحث تم استخدام استمارة الاستبيان والتي تضمنت 15 سؤالا موزعة على ثلاث محاور، طبقت الأداة على عينة قوامها 40 لاعبا ينشطون على مستوى ولاية تبسة 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: التحضير البدني، الحجر الصحي، جائحة كوفيد19.

Study summary:

The study aimed to identify the reality of the physical preparation of football players in light of the quarantine due to the Covid 19 pandemic, and the descriptive approach was used to suit the nature of the topic. They are active at the level of the state of Tebessa, they were chosen in an intentional way. The percentage and frequencies 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 various legalized and different ways, given the exceptional health conditions.

- Relying on individual home exercises by the players to maintain and develop their physical fitness.

- The keenness of clubs and coaches to follow up on the health and physical condition of players during the Corona pandemic.

Keywords: physical preparation, quarantine, COVID-19 pandemic.