



جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تحت عنوان:

تأثير جائحة كورونا covid19 على التحضير النفسي للأعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الأولى المحترفة اكابر-الجزائر-

تحت إشرافه الدكتور:

شتيوي عبد المالك

من إعداد الطلبة:

- زلوفه الهادي
- كابرين فادي عبد الحليم

السنة الدراسية 2020 - 2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

"اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق، اقرأ وربك

الأكرم الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم"

صدق الله العظيم

سورة العلق الآيات (1-5)

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

"اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد"

كلمة شكر

نتوجه بالشكر والتقدير والامتنان الى الاستاذ والدكتور الفاضل

هتيوي عبد المالك

لمجهوداته المبذولة معنا اثناء اجراء دراستنا وتوجيهنا

بنصائحه القيمة فكان بذلك نعم الاستاذ ونعم المشرف ونعم الأخ.

كما نتقدم بجزيل الشكر لمسيري الفرق على الاستضافة وعلى كل التسهيلات

المقدمة من اجل اجراء الدراسة الميدانية.

والشكر كذلك للزملاء وكل الذي ساعدنا حتى ولو بالدعاء فهي اثناء واكمال

دراستنا

الشكر الجزيل لجميع اسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	آيات قرآنية
	كلمة شكر
	فهرس المحتويات
1	مقدمة

الجانب التمهيدي

3	1- اشكالية الدراسة (التساؤل العام والتساؤل الخاص)
4	2- فرضيات الدراسة (الفرضية العامة والفرضيات الجزئية)
4	3- اهداف الدراسة
5	4- اسباب اختيار موضوع الدراسة
5	5- اهمية موضوع الدراسة
5	6- تحديد مصطلحات و مفاهيم الدراسة

الجانب النظري

الفصل الاول: الدراسات السابقة

8	تمهيد
8	1- الدراسات السابقة او المشابهة
8	2- الدراسة الاولى
9	3- الدراسة الثانية
10	4- الدراسة الثالثة
10	5- الدراسة الرابعة
11	6- الدراسة الخامسة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي

13	تمهيد
13	1- ماهية التدريب الرياضي
15	2- خصائص التدريب الرياضي
16	3- أهداف التدريب الرياضي
17	4- مبادئ التدريب الرياضي
18	5- إيجابيات التدريب الرياضي
19	6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
20	7- فترات التدريب الرياضي
20	6-1- فترة الأعداد (العام والخاص)
20	6-2- فترة المشاركة في المنافسات
21	6-3- الفترة الانتقالية (الراحة الإيجابية)
21	7- طرق التدريب الرياضي
21	7-1- مفهوم طرق التدريب الرياضي
21	7-2- أنواع طرق التدريب الرياضي
22	7-2-1 طريقة التدريب المستمر
23	7-2-2 طريقة التدريب التكراري
24	7-2-3 طريقة التدريب الفتري
24	8- مجالات التدريب الرياضي

الفصل الثالث: التحضير النفسي

25	تمهيد
25	1- مفهوم علم النفس الرياضي
26	1-2- دور علم النفس الرياضي
26	2- الأعداد النفسي
26	2-1- مفهوم الأعداد النفسي الرياضي
27	2-2- دور الأعداد النفسي الرياضي
27	2-3- أهداف الأعداد النفسي الرياضي

28	2-3-1-العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي الرياضيين
28	2-4- مبادئ الاعداد النفسي الرياضي
29	2-5- أساليب الاعداد النفسي الرياضي
29	2-5-1- الاعداد النفسي طويل المدى
29	2-5-2- الاعداد النفسي قصير المدى
30	2-6- اهم التقنيات المستعملة في الاعداد النفسي
30	3- المهارات النفسية في المجال الرياضي
30	3-1- تعريف المهارة النفسية
30	3-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
32	4- علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
33	5- الأخطاء النفسية والتحضير النفسي
34	6- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
36	7- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة
36	خلاصة

الفصل الرابع: فيروس كورونا المستجد COVID19

38	تمهيد
39	1- تعريف فيروس كورونا covid 19
40	1-2- اسم الفيروس
40	1-3- متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS و كوفيد 19
41	1-4- الوقاية من فيروس كوفيد 19
41	1-5- الفئة الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا كوفيد 19
42	2- عدوى فيروس كورونا المستجد
42	2-1- عدوى الفيروس التاجي الجديد
42	2-2- أسباب العدوى
43	2-3- تشخيص فيروس كورونا كوفيد 19
42	3- العبر الصحي
42	3-1- مدة العبر الصحي

42	3-2- الفرق بين العزل الذاتي، التباعد الجسدي والحجر الصحي
42	3-3- الحجر الصحي في الجزائر
44	3-4- التأثير السلبي للحجر الصحي على الحالة النفسية
45	3-5- الآثار المترتبة عن الحجر المنزلي وفيروس كورونا على الرياضي
46	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الاجراءات الميدانية للدراسة

46	تمهيد
46	1- الدراسة الاستطلاعية
47	1-1- المجال المكاني و الزماني
47	1-2- ضبط متغيرات الدراسة
47	1-3- مجتمع البحث
47	1-4- عينة البحث و كيفية اختيارها
48	1-5- ضبط المتغيرات لافراد العينة
48	1-6- المنهج المستخدم
48	2- ادوات الدراسة
49	2-2- الاساليب الاحصائية المستعملة

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

50	1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان
50	1- المحور الأول: أثر جائحة كورونا covid19 على الدافعية لدى لاعبي كرة القدم
55	2- تأثير انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم
59	3- المحور الثالث: تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على القلق عند الرياضي
64	4- المحور الرابع: تأثير الاعلام اثناء انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الجانب النفسي لدى الرياضيين

الفصل السابع : مناقشة النتائج المتحصل عليها من الإستبيان

70	1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى
70	2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

70	3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
71	4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
الفصل الثامن: استنتاجات واقتراحات	
72	1- صعوبات الدراسة
72	2- استنتاجات عامة
73	3- الاقتراحات والتوصيات
74	خاتمة
75	قائمة المراجع والمصادر
77	الملاحق
78	الاستبيان
80	قائمة الاساتذة المحكمين للاستبيان
81	ملخص الدراسة

• قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
50	الجدول 1: يبين نية الأندية في خفض رواتب اللاعبين بسبب انتشار جائحة كورونا
51	جدول 2: يبين ردة فعل اللاعبين لقرار إدارة الأندية بخفض الرواتب
52	جدول 3: يمثل مدى مواجهة الفرق لصعوبات في التكفل بتسديد رواتب اللاعبين بعد استئناف النشاط الرياضي
52	جدول 4: مثل رغبة اللاعبين في العودة للتدريبات بعد العودة لمزاولة النشاط الرياضي بعد الجائحة
53	جدول 5: يمثل أثر غياب الجماهير على لاعبي الرابطة المحترفة الأولى موبيليس
54	جدول 6: يمثل أثر نقص التواصل مع الآخرين على مستوى التنسيق بين أعضاء الفريق
55	جدول 7 يمثل تأثير فترة الحجر المنزلي الإجباري على مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين
56	جدول 8: يمثل مدى تأثير مستوى اللياقة البدنية على الثقة في النفس
57	جدول 9: يمثل نتائج الفرق بعد استئناف المنافسة بعد فترة تفشي الجائحة
57	جدول 10: يمثل تأثير نتائج البطولة على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
58	جدول 11 يمثل مدى ثقة اللاعب بزملائه في الالتزام بالتدابير الوقائية لضمان صحة الجميع
59	جدول 12: يمثل معرفة اللاعبين شخصيا لأشخاص أصابوا بفيروس كوفيد 19
60	جدول 13 يمثل مدى إصابة أحد اقرباء أو معارف اللاعبين بفيروس كورونا كوفيد 19
61	جدول 14: يمثل مدى تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على القلق لدى الرياضي
62	جدول رقم 15: يمثل مدى الشعور بالقلق من ان يتسبب الوباء بفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء للاعبين
62	جدول رقم 16 يمثل مدى قلق اللاعبين من الرعاية الطبية المتوفرة في حالة الإصابة بفيروس كورونا كوفيد 19
63	جدول 17: يمثل مدى متابعة اللاعبين لأخبار الاعلام انتشار جائحة كورونا كوفيد 19

64	جدول 18: يمثل نوع الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء الجائحة
65	جدول 19: يمثل مصادر الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء انتشار جائحة كورونا كوفيد 19
66	جدول 20 يمثل مدى تصديق اللاعبين للاخبار المتداولة في الاعلام حول الوضع الصحي فترة الحجر
67	الجدول 21: يمثل تأثير تضارب الاخبار في وسائل الاعلام حول الوباء على الجانب النفسي للرياضي
69	جدول 22: يمثل رأي اللاعب في دور الاعلام خلال فترة انتشار فيروس كورونا كوفيد 19

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
50	شكل 1 يمثل نسبة نية الأندية في خفض رواتب اللاعبين بسبب انتشار جائحة كورونا
51	شكل 2: يمثل نسبة قبول ورفض اللاعبين لفكرة تخفيض الرواتب
52	شكل 3: يمثل نسبة مواجهة لفرق لصعوبات في التكفل بتسديد رواتب اللاعبين بعد استئناف النشاط الرياضي
53	شكل 4: يمثل نسبة رغبة اللاعبين في العودة للتدريبات بعد العودة لمزاولة النشاط
53	شكل 5: يمثل نسبة أثر غياب الجماهير على لاعبي الرابطة المحترفة الأولى موبيليس
54	شكل 6 يمثل نسبة نقص التواصل مع الآخرين على مستوى التنسيق بين أعضاء الفريق
55	شكل 7: يمثل نسبة تأثير فترة الحجر المنزلي على مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين
56	شكل 8: يمثل نسبة تأثير مستوى اللياقة البدنية على الثقة في النفس
57	شكل 9: يمثل نسبة نتائج الفرق بعد استئناف المنافسة بعد فترة تفشي الجائحة
58	شكل 10: يمثل نسبة تأثير نتائج البطولة على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
59	شكل 11: مثل نسبة ثقة اللاعب بزملائه في الالتزام بالتدابير الوقائية لضمان صحة الجميع
60	شكل 12 يمثل نسبة معرفة اللاعبين شخصيا لأشخاص اصابوا بفيروس كوفيد 19
61	شكل 13: يمثل نسبة اصابة احد اقرباء او معارف اللاعبين بفيروس كورونا كوفيد 19

62	شكل 14: يمثل نسبة اثر العجز الصحي في زيادة القلق و التوتر لدى الرياضي
63	شكل رقم 15 يمثل نسبة الشعور بالقلق من ان يتسبب الوباء بفقدان أحد الأقران أو الأصدقاء للاعبين
64	شكل 16: يمثل نسبة قلق اللاعبين من الرعاية الطبية المتوفرة في حالة الإصابة بفيروس كورونا كوفيد 19
65	شكل 17 يمثل نسبة متابعة اللاعبين لاجبار الاعلام انتشار جائحة كورونا كوفيد 19
66	شكل 18: يمثل نسبة نوع الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء الجائحة
66	شكل 19: يمثل نسبة مصادر الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء انتشار جائحة كورونا المستجد
67	شكل 20: يمثل نسبة تصديق اللاعبين للاخبار المتداولة في الاعلام حول الوضع الصحي فترة العجز
68	شكل 21 يمثل نسبة تأثير تضارب الاخبار في وسائل الاعلام حول الوباء على الجانب النفسي للرياضي
69	شكل 22: يمثل نسبة رأي اللاعب في دور الاعلام خلال فترة انتشار فيروس كورونا كوفيد 19

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة فيما بينها من أجل الوصول للإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة ومراعاة الفئات العمرية لنجاح البرنامج التدريبي

يهتم التدريب الرياضي بإعداد اللاعب من كل الجوانب المحيطة به للمشاركة في المنافسات والاستحقاقات الرياضية من اهم هذه الجوانب الاعداد النفسي للرياضي ويمكن ايجاز مفهومه بأنه تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار: أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين **(حنفي محمود مختار، 1988 ص 66)**. ويضيف الدكتور ناهد رسن سكر أنه ايجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو ايجاد التدابير لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب **(ناهد رسن سكر 2000، ص 285)**

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون، فتستهيهم لتعدد مهاراتها وتنوعها، فتظهر متعتها في إتقان اللاعبين للأداء المهاري ومدى التعاون في استغلال هذه المهارات في خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف التي يترقبها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية باعتبارها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

شهدت سنة 2020 انتشار فيروس كورونا covid-19 الذي ظهر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية، وقد كانت الاشاعات تحوم حول سوق المأكولات البحرية للمدينة

كمصدر حيواني للفيروس، إن فيروسات كورونا هي زمرة واسعة من الفيروسات تشمل فيروسات يمكن أن تتسبب في مجموعة من الاعتلالات في البشر، تتراوح ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة. كما أن الفيروسات من هذه الزمرة تتسبب في عدد من الأمراض الحيوانية، ينتقل الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 بشكل رئيسي عن طريق القطيرات التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسعل أو يعطس أو يتنفس. ووزن هذه القطيرات أثقل من أن يسمح لها بالبقاء معلقة في الهواء، فهي سرعان ما تسقط على الأرض أو الأسطح.

بعد توسع رقعة انتشار فيروس الكورونا covid-19 في العالم عن طريق تنقل الأشخاص من الصين والبلدان المجاورة لها لبقية دول العالم بدأت الدول في فرض القيود من اغلاق الفضاءات العامة وتعليق كل الرحلات الجوية والبرية (اغلاق تام لكل دول العالم) ووقف كل الأنشطة ووضع بروتوكولات صحية من ارتداء للكمامة والتباعد الاجتماعي. الانتشار الهائل لجائحة covid-19 حول العالم اطل فترة الحجر الصحي أكثر مع الوقت وذلك ما ترتب عنه مشاكل وضغوطات نفسية لكل شرائح المجتمع، من ضمن هذه الشرائح نجد المجتمع الرياضي بكامل هيئاته ومؤسساته الذي اخذ نصيب الأسد من تأثير الحجر الصحي حيث ان كل الأنشطة الرياضية توقفت بشكل كلي مما رجع بالسلب على الناحية النفسية للرياضيين وفي ضوء هاته المعطيات أردنا الخوض في هاته الدراسة التي تهدف إلى معرف تأثير جائحة كورونا covid-19 على التحضير النفسي للاعب كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى الجزائر وارتأينا الى تقسيم الدراسة الى:

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

ثانياً: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث كان:

الفصل الأول التدريب الرياضي اما الفصل الثاني فقد تناول التحضير النفسي، والفصل الثالث تطرق الى فيروس كورونا covid-19

ثالثاً: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشمل هذا الجانب على **فصلين:**

الفصل الاول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

الفصل الثاني: تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات

الإشكالية

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في المجال الرياضي وذلك لما للجانب النفسي من أهمية في إعداد الرياضيين إعداداً جيداً، فالإعداد البسيكولوجي الكامل والجيد يجنب الرياضي التأثير بمختلف الانفعالات التي تطرأ على شخصية الرياضي كالتوتر والخوف والقلق

ينظر إلى التحضير النفسي كجانب وعامل هام في إعداد لاعبي كرة القدم، فله دور وأهمية في الحصول على النتائج الجيدة، وأكثر من ذلك فهو يخلق حالة اتزان وتوافق نفسي لدى اللاعب الرياضي في العملية التدريبية والتنافسية، كما يسمح من خلاله توفر إمكانيات نفسية للاعبين وقدرتهم على التغلب والتحكم في سلوكهم خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة في حياتهم الرياضية

تسبب تفشي فيروس كورونا (كوفيد 19) في تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد والرياضيين خاصة بعد إعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض، غير أن البقاء في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على الرياضيين والأفراد عموماً، بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق الغضب والإحباط

وتسببت هذه الجائحة، في تغيير العادات والروتين اليومي للناس. كما أن الكثيرين منهم غارقون في الأخبار والمعلومات حول الوباء، لاسيما عندما يتم نشر الإشاعات أو تداول أخباراً وهميةً وعلاجات مشكوك فيها، وذلك بسبب سرعة وسهولة الوصول إلى وسائل الإعلام الرقمي ومنصات التواصل الاجتماعي، كل هذه الظروف تؤدي بشكل مباشر إلى حدوث بعض الاضطرابات النفسية

نظراً للتأثير المباشر لتفشي فيروس كورونا كوفيد 19 على الحالة النفسية للرياضي في فترة الحجر الصحي وفرضه لظروف معيشية صعبة (تأثيره على الجانب الاقتصادي والاجتماعي) وعلى ضوء كل ما تقدم قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل لجائحة كورونا (covid-19) تأثيرات على الجانب النفسي للرياضي؟

التماؤلات الجزئية:

- كيف تأثر جائحة كورونا على الدافعية عند الرياضي؟
- هل اثرت جائحة كورونا على الثقة بالنفس عند الرياضي؟
- كيف تأثر جائحة كورونا على القلق عند الرياضي؟
- ما هو دور الاعلام (التلفزي- المكتوب - التواصل الاجتماعي) في التخفيف من اثار الحجر الصحي؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

لجائحة كورونا كوفيد 19 تأثيرات على الجانب النفسي لرياضيي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية

- أثرت جائحة كورونا كوفيد 19 في خفض دافعية الاداء لدى الرياضيين.
- أثرت جائحة كورونا كوفيد 19 بشكل سلبي في الثقة بالنفس لدى الرياضيين.
- تسببت جائحة كورونا كوفيد 19 في زيادة القلق عند رياضيي كرة القدم.
- للإعلام دور في زيادة التوتر لدى الرياضيين لتضارب الاخبار المتعلقة بالوباء.

أهداف الدراسة

- معرفة تأثير جائحة كوفيد 19 على الجانب النفسي للاعبين كرة القدم
- معرفة واقع التحضير النفسي في الرابطة الأولى المحترفة الجزائرية في ظل جائحة كورونا
- معرفة أثر الاعداد النفسي على المردود الذي يقدمه الرياضي.
- معرفة دور المدرب في ضبط الانفعالات النفسية للرياضيين .

أسباب اختيار موضوع الدراسة

1- أسباب ذاتية

الميول والرغبة في دراسة الموضوع
التخصص في الجانب النفسي

2- أسباب موضوعية

- السعي لمعرفة الانفعالات النفسية الناتجة عن فترة الحجر المنزلي وكيفية الاستفادة من تلك الفترة لمعرفة طرق لضبط سلوك الرياضيين
- إهمال الجانب النفسي على مستوى فرق الرابطة المحترفة الأولى (عدم وجود مختص في علم النفس الرياضي في معظم النوادي حيث ان المدرب هو المسؤول عن الرفع من الحالة المعنوية للرياضيين)

أهمية موضوع الدراسة

تكمُن أهمية بحثنا الذي يدور موضوعه حول تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على التحضير النفسي للاعبين كرة القدم في:
- معرفة الانفعالات النفسية الناتجة من فترة الحجر المنزلي الاجباري التي فرضها انتشار وباء كورونا المستجد ومعرفة طرق لضبط هذه الانفعالات للرفع من مستوى الأداء الرياضي
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لان تأثير التحضير النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك التأثير الى النواحي الجسمية
- ان الجانب النفسي يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي له دور كبير في العمليات العقلية التي لها تأثير كبير على السلوك الحركي للاعب.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

1-جائحة كورونا covid-19

التعريف اللغوي:

جائحة: أي بمعنى الوباء أو الأفة المنتشرة بين البشر

كورونا: فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية)، هي عائلة فيروسات كبيرة تتسبب في أمراض للبشر والحيوانات على السواء

covid-19 : يشير مصطلح كوفيد-19 إلى المرض الذي يسببه الفيروس التاجي المستجد لعام 2019. وقد صيغ الاسم بالشكل التالي:

CO : كورونا ، **V** : فيروس ، **D** : **disease** بالإنجليزية بمعنى مرض معدي

التعريف الاصطلاحي

جائحة الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضا باسم COVID-2019، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وانسداد في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي) ، انتشار هذا الأخير تسبب في حجر صحي وحالة تذهب قصوى في معظم دول العالم

التعريف الاجرائي

جائحة كورونا هي فترة تفشي وباء الكورونا المستجد مما أدى الى حدوث كارثة صحية عالمية وإقرار المنظمة العالمية للصحة لحالة التأهب القصوى للتصدي للفيروس وقد فشلت حتى أكبر المنظومات الصحية وأكثرها تطورا في البداية لكن مع مرور الوقت استطاع العالم التعايش مع هذا الفيروس.

2-التحضير النفسي

التعريف اللغوي: التحضير بمعنى الاعداد والتهيئة، الجانب النفسي بمعنى مشاعر الفرد

التعريف الاصطلاحي:

هو تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه اثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداده من النواحي البدنية والتكتيكية والتقنيكية لكي نغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعده على ان يكون رياضيا جيدا ومواطنا صالحا (غازي صالح-احمد عريبي عوده..... ص 38)

التعريف الاجرائي:

هو ادخال اللاعب في أجواء المنافسة عن طريق ضبط الانفعالات النفسية للأفراد وتحفيزهم وشحن معنوياتهم

3- كرة القدم

التعريف اللغوي:

كرة القدم (football): هي كلمة لاتينية بمعنى ركل الكرة بالقدم

التعريف الاصطلاحي:

هي رياضة جماعية وتعد اللعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية للممارسين، رياضة كرة القدم من الألعاب القديمة جدا تاريخها طويل عرفت قديما في الصين منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد عرفها الاغريق ثم مارسها الرومان عبر الامبراطورية الشاسعة التي امتدت على جميع انحاء العالم المعروف آنذاك

التعريف الاجرائي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على (هدف) وللتفوق على المنافس يجب احراز اهداف أكثر منه، تمارس اللعبة بلمس الكرة بالقدمين فقط ويسمح للحارس لمس الكرة بالقدم، تمتد المباراة ل 90 دقيقة من الزمن مقسمة الى شوطين مع وجود راحة بينهما

الفصل الأول: الدراسات السابقة

العلم في جوهره مسألة تعاونية وتكاملية ويقصد بذلك أن كل باحث ينبغي ان يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الوقائع، لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقته حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، تحت ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن نخصص جزء للدراسات السابقة حول هذا الموضوع، من أجل اثراء الدراسة من جهة واستعماله في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات او النفي من جهة اخرى.

ومن البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل أو تشارك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه فكلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية

ومن بين الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد

الدراسة الأولى

- صاحب الدراسة: طوبال عنتر مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي تحت اشراف لورنيك يوسف جامعة محمد بوضياف المسيلة 2017/2016

- عنوان الدراسة: التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بالأداء الرياضي دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية سطيف
- الهدف من الدراسة:

- معرفة علاقة التحضير النفسي بمستوى الأداء للاعبين أثناء المنافسة
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي
- التعرف على مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي

عينة الدراسة: 12 مدرب لفرق الجهوي الأول وفرق الجهوي الثاني

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدام المنهج الوصفي متبعا للأسلوب التحليلي

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع بياناته

نتائج الدراسة: - للتحضير النفسي أهمية كبيرة للاعبين كرة السلة.

-تركيز المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية وذلك لدا لو من أهمية كبيرة في الرفع من مستوى اداء وقدرات اللاعبين.

-نقص الأهمية الدولات من طرف رؤساء ومسيري الأندية لعملية التحضير النفسي.

-معظم المدربين ينطلقون من مبدأ خبرتهم التدريبية والمعرفية هي وسيلتهم في الإعداد النفسي

الدراسة الثانية

صاحب الدراسة: زحاف رياض مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت اشراف أمان الله رشيد جامعة المسيلة 2015/2014

مخوان الدراسة: التحضير النفسي وعلاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر دراسة ميدانية لفريقيين من القسم الجهوي الأول لكرة القدم

المدوخ من الدراسة: - التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع اللاعب لممارسة رياضة كرة القدم

- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز اللاعب لممارسة كرة القدم

- الوصول الى مختلف قيم التحضير النفسي

عينة الدراسة: 36 لاعب من فريقيين مولودية بوسعادة ووفق السلامة عين الحجل (الجهوي الأول أ)

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدام المنهج الوصفي متبعا الأسلوب التحليلي

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع بياناته

نتائج الدراسة:

-للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم

- كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج أفضل في المنافسات بشكل أسهل

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية

الدراسة الثالثة

صاحب الدراسة: سهيلة حمزة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت اشراف ديلمى محمد جامعة محمد بوضياف المسيلة 2016/2015

مخوان الدراسة: محددات التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني لولاية برج بوعريريج صنف اكابر

المدونة من الدراسة: - اظهر الابعاد النفسية لرياضة كرة القدم

- إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم
- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على مردود الرياضي

عينة الدراسة: 25 لاعب من فريق اولمبي بلدية مجانة، 10 مدربين

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات

نتائج الدراسة:

- رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية التحضير النفسي لأن مقدرة المدرب في المجال النفسي لا تكفي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات، ولأن الأخصائي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين
- نقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقيهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي أثناء فترة تكوينهم
- العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة من لاعب لأخر في عملية الإرشاد النفسي
- السمات النفسية التي يتميز بها اللاعبون ذات نسبة مرتفعة مما يعكس إجابا على النتائج الرياضية

الدراسة الرابعة

صاحب الدراسة: بوصافر حمزة، غواث يحيى، مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة

الماجستير، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي 2014/2013

مخون الدراسة: مدى تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

أثناء المنافسة الرياضية "صنف أكابر" دراسة ميدانية لفرق قسم الهواة شرق

المدونة من الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية
- إبراز دور وأهمية الصفات الشخصية لدى لاعب كرة القدم
- يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة
- يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات

للأهمية البالغة للمحافظة على الجانب النفسي بالنسبة للرياضيين
مجلة الدراسة: 60 لاعب كرة القدم موزعون على أربعة أندية مولودية قسنطينية، جمعية
عين مليلة، اتحاد عين البيضاء، اتحاد بسكرة
المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته
أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات

نتائج الدراسة:

- القدرة على التصور لها تأثير على الأداء الرياضي للاعب وهذا ما ظهر على أغلبية اللاعبين
- هناك تأثير في القدرة على الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم، ويتبين ذلك من خلال معرفتهم وقدرتهم على الاسترخاء أثناء المباراة او قبلها خاصة في الأوقات الحساسة من المباراة
- هناك نسبة متوسطة من اللاعبين يشعرون باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها، وخشيتهم من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباريات، كما أن حالة القلق تزيد عند اشتراكهم في المنافسات
- الكثير من اللاعبين أفكارهم أثناء المنافسات تتضمن الثقة بالنفس، وعندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحهم يزداد ضعف ثقتهم في أنفسهم، كما أنهم لا يستطيعون الاحتفاظ بالثقة في النفس بدرجة عالية لأطول فترة ممكنة أثناء المنافسة

الدراسة الخامسة

صاحب الدراسة: جزار علي، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر،
تحت اشراف الدكتور عتاب إبراهيم، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة سنة
2015/2014

موضوع الدراسة: أثر التحضير النفسي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي
كرة القدم -صنف اشبال-

المدونة من الدراسة:

- ابراز أهمية ودور التحضير النفسي الرياضي
- تسليط الضوء على التحضير النفسي وواقعه في النوادي الرياضية
- مساعدة المدربين على اكتساب أنجع الطرق والأساليب في التحضير النفسي

مجلة الدراسة: 60 لاعبا موزعين على فرق جيل عين الدفلى -صفاء الخميس-شباب العطف

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الاستبيان لجمع المعلومات

نتائج الدراسة:

- إن التحضير النفسي مسؤولية مشتركة بين المدربين واللاعبين والأندية ككل.
- يمثل التحضير النفسي وحدة موحدة وكجوه لا يمكن الاستغناء عنه، وذلك لغرض تحقيق نتائج جيدة
- مراعاة توجهات المدربين المقدمة للاعبين التي هي بمثابة عامل محفز ولما لها من دور فعال على نتائج الفريق.
- كلما توفرت العوامل المساعدة للتحضير النفسي كاستعمال أفضل الطرق والتخطيط الجيد التحضير النفسي له علاقة بالجانب البدني الفيزيولوجي حيث كلما كان أفضل كان تنمية الجانب البدني أفضل
- إن كفاءة المدرب تؤدي لاستثارة أداء اللاعبين

الفصل الثاني: التدريب الرياضي

تمهيد

ان التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقات اي الصفات البدنية، والتدريب يتبع مبادئ واسس علمية محددة وتحتاج ايضا الى تفهم كامل من قبل المدرب.

لقد اهتمت الحضارات والشعوب القديمة باللياقة البدنية من منطلق ارتباطها بلياقتهم الحربية والقتالية ولقد تركوا من الاثار والنقوش ما يدل على هذا الاهتمام، وقد ازداد الاهتمام بها في الوقت الحاضر نتيجة التطور السريع والنهضة العلمية في كافة المجالات وخاصة فيما يخص العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وكذلك الحاجة الماسة للصفات البدنية القوية في ممارسة الرياضات مثل رياضة كرة القدم.

لقد تعددت التعريفات حول مفهوم التدريب الا انها متفقة على الركائز الاساسية لعملية التدريب، فقد عرف الهيئي التدريب على انه: جهود ادارية وتنظيمية مرتبطة بحالة الاستمرارية تستهدف اجراء تغيير مهاري ومعرفي وسلوكي وبدني في حالة الفرد الحالية او المستقبلية لكي يتمكن من الايفاء بمتطلبات عمله او يطور ادائه العملي والرياضي بشكل أفضل. (الدكتور بلال خلف السكارنه، 2011، ص 16)

1- ماهية التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثا والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ببعض العلوم الاخرى كعلم النفس والتربية والتشريح الفسيولوجي وغيرها من العلوم كما انه يعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع القواعد والنظريات والطرق التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي. (دكتورة اميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود، 2007 ص 17)

ويعتبر التدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يساعد الفرد على القيام بواجباته بكفاءة وينمي ويطور القدرات البدنية والوظيفية والنفسية، ويعرف العالم (هارا) التدريب الرياضي على انه: اعداد الرياضيين للوصول الى المستويات العالية فالأعلى، ويعرفه العالم (ماتيفيف) على انه:

اعداد اللاعب فسيولوجيا، **تكنيكيا، عقليا، خلقيا** عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب. (الاستاذ الدكتور احمد يوسف متعب الحساوي، 2014 ص 25)

لقد تعددت الاراء والمفاهيم في شرح معنى **التدريب الرياضي** فقد عرفه هولمان وهنتجر (hoolman & hittinger) في 1980 بانه عبارة عن عمليات لانقباضات عضلية متكررة تهدف الى وصول شدتها الى حد معين يختلف من فرد لآخر كما انها تؤدي الى تكيف وظيفي وعضوي والى بعض التغيرات في الاعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى البدني للاعب.

(دكتورة اميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود، 2007 ص 19)

كما عرفه فريديك (fredrek) في 2003 بانه التخطيط العلمي الدقيق المركب الذي يهدف الى تحقيق اعلى مستوى رياضي والاحتفاظ به لفترة او الهبوط به واحداث تغييرات وظيفية للتكيف مع الوضع الجديد (دكتورة اميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود، 2007 ص 25).

وعرفته المنظمة الكندية للتدريب ووضع البرامج (2001) بأنه العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن اعداد الفرد من خلال تقنين الاحمال التي تؤدي الى تكيف وظيفي وتكويني والى تغيرات ايجابية تؤدي الى ارتفاع مستوى الفرد، كما عرفه ابو العلا عبد الفتاح (1998) بأنه جزء من عملية أكثر اتساعا وشمولا وهو تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل:

* الاهداف * الواجبات * الوسائل * طرق التدريب

كما عرفه نيومان و سائلر (neman & sanuler) في 2003 بالتعاريف التالية:

- هو نتيجة تفاعل وتجنيب كل القدرات الشخصية للاعب مع الوضع في الاعتبار علاقته بالبيئة وظروف اجتماعية محيطة به في الحياة
- هو عملية تربوية طويلة المدى للارتقاء بمستوى الاداء الفردي لأعلى مستوى والتدريب الرياضي يعني التنظيم والعمل طوال العام والعمل الطويل المدى الذي يهدف الى تطوير العوامل المتداخلة التي تسهم في تطوير الاداء وكذا العوامل المساعدة المحددة للأداء.

- مما سبق يتضح لنا ان التدريب الرياضي لا يتم من فراغ ولكنه يأتي نتيجة دراسة شاملة لجميع الجوانب التي تهتم بمستوى أداء الفرد الرياضي وذلك للوصول بها الى اعلى المستويات الرياضية العالية وان التدريب الرياضي يتم بالعديد من خصائص الجوهرية المؤثرة في العملية التدريبية.

2- خصائص التدريب الرياضي

يتميز التدريب الرياضي بخصائص تجعله يختلف عن كثير من مجالات الممارسة الرياضية الأخرى كالرياضة الترويحية أو العلاجية أو حتى درس التربية الرياضية فأن لكل مجال خصائص تميزه عن الآخر وللتدريب الرياضي العديد من الخصائص الجوهرية المؤثرة التي تهدف بالوصول باللاعب الى الأداء الرياضي الجيد من خلال اعداده اعدادا متكاملما والتي يلزم على كل مربى الدراية بها ومن اهم هذه الخصائص ما يلي:

• يعتمد التدريب الرياضي على خاصية الاعتماد على البحث العلمي والنظريات والمعارف المستخلصة منه وفي كثير من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس والتربية والاجتماع وعلم الميكانيكا الحيوية والحركة وغيرها، فلم يعد الوصول لأعلى المستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة والموهبة فقط

• التدريب الرياضي يحتاج دائما الى عمليات التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والاسرة والمراكز الطبية ومراكز البحوث الرياضية وذلك لضمان التقييم الدقيق والمستمر والمراقبة الطبية والتربوية السليمة

• يؤثر التدريب الرياضي على اسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية (نوم - عمل - تدريب ...الخ) لتحقيق هدف التدريب والارتفاع بالمستوى الرياضي للاعب

• التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية: التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنتضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب

• يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب المؤهل والقيادي لعملية التدريب والاستفادة من خبرات المدربين العملية وعلى نتائج البحوث العلمية في حل مشاكل التدريب الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الاحمال التدريبية وأفضل وسائل التخلص من اثارها لاستعادة

الشفاء بسرعة لزيادة عدد مرات التدريب وحدوث التكيف مع متطلبات التدريب في المستويات العالية
(دكتورة اميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود، 2007 ص 27-29)

3- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:
من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي الى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضح حلول مناسبة باستخدام التمارين البدنية وطرائق التدريب المؤثرة والملائمة لأهداف التدريب في مراحل الاعداد والمنافسة وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي ان يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الاهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن ايجازها بما يأتي:

- ضمان تحسين الاعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة
- تحسين الاداء الخططي اللازم للمنافسة واتقانه
- الاتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة
- تنمية الصفات والقدرات النفسية وتطويرها لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة
- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي
- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية
- اعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي ومبادئه الفسيولوجية والنفسية واغنائها بالمعلومات الخاصة بالتغذية وظائف استعادة الشفاء وقوانين الالعاب وقواعدها وتاريخ تطورها والعلاقات الاجتماعية مع اعضاء الفريق وسبل ادارتها وتطويرها
(الاستاذ الدكتور احمد يوسف متعب الحسناوي، 2014 ص 27-28)

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (أمر الله البساطي 1998، ص 12)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي
(حماد مفتي إبراهيم، 1998 ص 21)

4- مبادئ التدريب الرياضي Principes de l'entraînement sportif

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى ومن هذه المبادئ نذكر:

• مبدأ الفروق الفردية des différences individuelles le principe

ان اي برنامج تدريبي صحيح يكون بسبب اختلاف الرياضيين واختلاف استجابة كل منهم للتدريب لذا يجب مراعاة الامور الاتية:

- ان شفاء العضلات الكبيرة يكون بطيئا مقارنة بالعضلات الاصغر
- الحركات السريعة او الانفجارية تتطلب زما من الاستشفاء أكبر من الحركات البطيئة
- الالياف العضلية السريعة الانقباض تستشفي أسرع من الالياف البطيئة الانقباض
- النساء عموما يتطلبن زما اطول من الرجال للاستشفاء
- الرياضيون الاكبر عمرا يحتاجون وقتا للاستشفاء اطول من الرياضيين الاكثر شبابا

• مبدأ زيادة الحمل (رفع الحمل)

ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقومات أو اعباء أكبر من القدر المعتاد و يعد ذلك من اهم متطلبات حدوث التكيفات في الجسم للتدريب الرياضي، فأجهزة الجسم و اعضاءه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد ان يتكيف الجسم فإنه يتطلب متغيرات تدريبية مختلفة للاستمرار في احداث تكيفات جديدة و بمستوى أعلى. ويجب التدريب باستخدام احمال أكبر لزيادة القوة العضلية ومنها عضلة القلب وتكون الزيادة في درجة الحمل بشكل تدريجي.

• مبدأ التعاقب (التناوب) les principes de progression

ان مبدأ التعاقب يؤكد ان هناك مستوى مثالي لزيادة الحمل التدريبي ينبغي ان ينجز في التدريب وان هناك إطار مثالي لأجراء او احداث زيادة في الحمل التدريبي. ويجب ان لا تكون الزيادة في الحمل بطيئة جدا بحيث ان التحسن لا يكون محتملا وفي الوقت نفسه ان الزيادة السريعة للأحمال التدريبية سوف تؤدي الى الاصابة.

وعلى سبيل المثال (رياضي نهاية الاسبوع) الذي يتدرب بشدة عالية فقط في نهاية الاسبوع والذي لا يتدرب بصورة كافية في المعتاد فهو يخالف مبدأ التعاقب (التناوب) ومبدأ التعاقب يفسر لنا الحاجة الى الراحة والاستشفاء الصحيح لأن الاستمرار في زيادة الحمل التدريبي سوف يؤدي الى الاعياء والاصابة.

• مبدأ التكيف Principe d'adaptation

التكيف هو سبيل الجسم الذي بواسطته (يبرمج) العضلات للتذكر او استرجاع فعاليات معينة كان تكون حركات او مهارات بواسطة تكرار المهارة او الفعالية والجسم يتطبع ويتكيف للحمل التدريبي وتصبح المهارات أسهل في الاداء لذلك فالتكيف يفسر لنا لماذا يكون اداء التمارين مؤلما ومزعجا عند البدء في برنامج او نظام تدريبي جديد. ولكن بعد اداء التمارين نفسها لأسابيع او أشهر فان الرياضي سوف يؤدي التمارين بارتياح وبشعور اقل في الالم العضلي والانزعاج وهذا يفسر لنا ايضا الحاجة الى تنوع البرامج التدريبية او النظام التدريبي والاستمرار في تطبيق مبدأ زيادة الحمل التدريبي لغرض الاستمرار في تحسن مستوى الرياضي

(الاستاذ الدكتور احمد يوسف متعب الحساوي، 2014 ص 35-37)

5- واجبات التدريب الرياضي

أولاً: الواجبات التعليمية:

- اكساب المعارف والمعلومات.
- اتقان القدرات الخططية والتنافسية.
- التنمية الشاملة للصفات البدنية العامة.
- التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة.
- تعليم واتقان المهارات الحركية التخصصية.

ثانياً: واجبات تنموية:

- التخطيط لإنماء مستوى اللاعب.
- التخطيط لإنماء مستوى المدرب.
- استخدام أحدث الأساليب العلمية للتنمية.
- استخدام الأسس والمبادئ العلمية كأساس للتنمية والتطوير.
- تنفيذ عمليات تنمية وتطوير اللاعب.
- التقويم المستمر داخل العمليات.

ثالثاً: واجبات تربوية

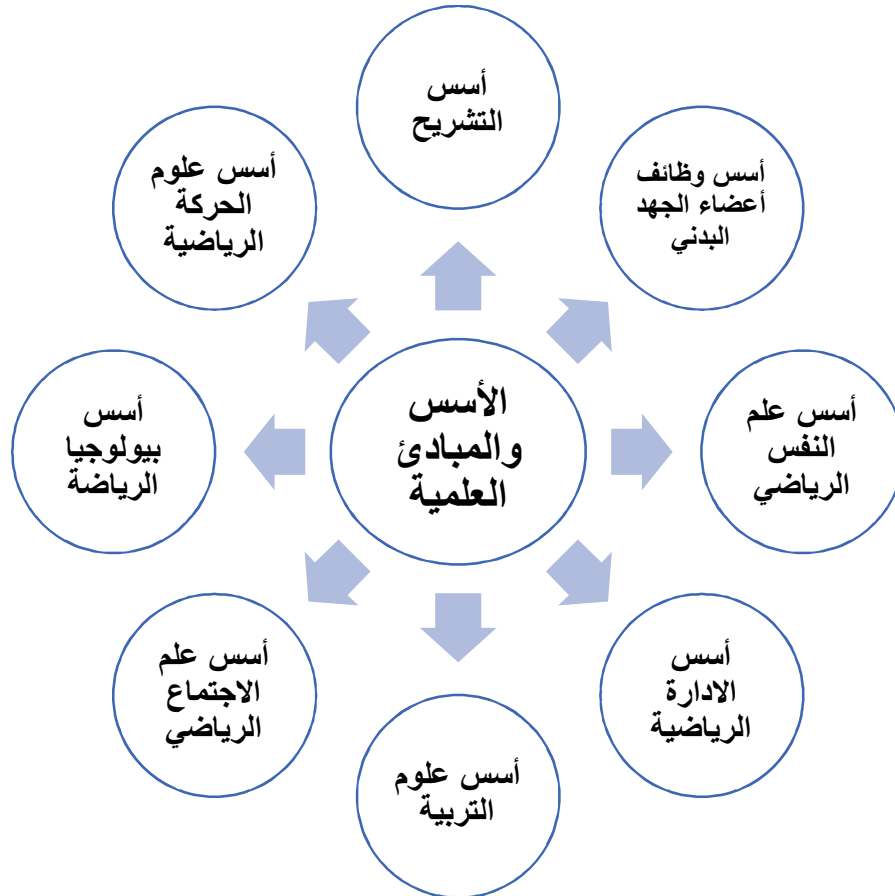
- تشكيل دوافع وميول اللاعب الناشئ.
- انماء الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الرياضة للناشئين.
- تنمية وتطوير السمات اللاإرادية للأفراد.
- التنشئة للأفراد على أن يكون المستوى العالي حاجة من حاجاتهم الأساسية.

(أ.د. صالح محمد صالح محمد، 2017، ص 21)

6- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا، لكن مع تطور علم التدريب الرياضي أصبحت الموهبة ليست كل شيء في الرياضية فعلية صقل الموهبة بالتدريب المستمر لها واقع أكثر نجاحا في رياضة معينة، فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: علم التشريح - وظائف أعضاء الجهد البدني بيولوجيا الرياضة - علوم الحركة الرياضية - علم النفس الرياضي - علوم التربية - علم الاجتماع الرياضي - الإدارة الرياضية.



الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي

7- فترة التدريب الرياضي

7-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

وتنقسم فترة الإعداد إلى: **فترة الإعداد البدني العام وفترة الإعداد الخاص**

● **الإعداد العام:** وهي العملية التي من خلالها يتم رفع مكونات وكفاءة عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومرتزة لدى الفرد الرياضي مع تنمية قدراته البدنية والحركية والإعداد البدني العام يعمل على تحسين كفاءة الرياضي وظيفياً وتأهيل أجهزة جسمه المختلفة على تحقيق متطلبات التدريب بأقل مجهود بدني مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء

وتعتبر التمرينات البدنية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام. ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً التأثير المحدد لرفع كفاءة امكانيات اعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي.

● **الإعداد الخاص:** تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد ، فالإعداد الخاص يعمل على تهيئة الفرد الرياضي لممارسة النشاط و تنمية و تطوير قدراته البدنية و الحركية و الفنية بدرجة اولى اللازمة لممارسه النشاط التخصصي و حتى تتحسن عنده النواحي الحركية و الخطئية المرتبطة بالنشاط ، وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية ، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، علي أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول إن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والارادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

(دكتورة اميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود، 2007 ص 155)

7-2- فترة المشاركة في المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد ، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، تعتبر

المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية ، ويشير "علي أليك (1989)" أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص.

3-7- الفترة الانتقالية (الراحة الايجابية):

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي. ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند التخطيط للفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق.

8- طرق التدريب الرياضي

1-8- مفهوم طرق التدريب: تعرف طرق التدريب على انها الوسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد كما تعرف طريقة التدريب بأنها:

"نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل الى الهدف "

وتعرف كذلك بأنها: المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب.

تعمل طرق التدريب على تنمية وتطوير لقدرة الرياضية للفرد الرياضي ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها اللاعب.

(الدكتور خالد تميم الحاج، 2017، ص193)

2-8- انواع طرق التدريب الرياضي

تمثل طرائق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الاعداد ولا سيما (الاعداد البدني) فهي تمثل الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق اهداف التدريب. وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق اهداف تدريبيه مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب واساليبه فإنها من وجهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب الهوائي او اللاهوائي وتمثل طرائق التدريب الرياضي الرئيسية بما يأتي:

اولا: طريقة التدريب المستمر Méthode Entraînement continue

تعرف انها أداء حمل تدريبي بشدة متوسطة ولفترة زمنية او مسافة طويلة نسبيا. وتتميز هذه الطريقة التدريبيه بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الاهداف التدريبيه المبتغاة وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية، (الاستاذ الدكتور احمد يوسف متعب الحسناوي، 2014 صفحة 83)

ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة القدم من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير الحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة). ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة القدم على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب. ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة بدون فواصل زمنية للراحة.

أساليب طريقة التدريب المستمر les style d'entraînement continue

1- التدريب المستمر منخفض الشدة

تحدد شدة الحمل التدريبي في هذا الاسلوب من (60-80%) من معدل ضربات القلب القصوى ويعد هذا الاسلوب مناسباً لبناء التكيفات الوظيفية الخاصة بالقدرات الهوائية في فترة الاعداد العام.

2- التدريب المستمر مرتفع الشدة

تحدد شدة الحمل التدريبي في هذا الاسلوب من (80-90%) من معدل ضربات القلب القصوى وهو مناسب للارتقاء بالقدرات اللاهوائية والتحمل الخاص وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسة

3- التدريب المستمر ثابت الشدة

يتم التدريب في الاسلوب بدرجة شدة ثابتة من خلال الحفاظ على معدل السرعة بالنسبة لمسافة التمرين وكذلك الثبات في شدة التمرين من خلال معدل النبض المحددة خلال الاداء

4- التدريب المستمر متغير الشدة

وفي هذا الاسلوب تقسم مسافة الركض في التمرين او زمن العب الى مسافات او فترات زمنية ترتفع فيها شدة الاداء وتنخفض بصورة متوالية

5- تدريب الفارتك (العب بسرعة)

تمت تسمية هذا التدريب وتطويره من قبل السويديين وهو تدريب متوسط بين التدريب الفترتي وتدريب ركض المسافات المنتظمة يتضمن ركض مسافة مع الاندفاع في الاداء الاصعب للركض في النقاط غير المنتظمة والاكثر صعوبة، يحسن هذا الاسلوب من سرعة الرياضي وقدرته الهوائية.

الاستاذ الدكتور احمد يوسف متعب الحساوي، 2014 ص 85

ثانيا: طريقة التدريب التكراري Méthode d'entraînement répétitif

تتشابه هذه الطريقة مع طريقة التدريب الفترتي في تبادل الاداء مع الراحة غيران هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فترة الاداء و مرات التكرار و فترات استعادة الشفاء بين التكرارات وهذه الطريقة قريبة من المنافسة من حيث المسافة و الشدة مع عدد قليل من التكرارات (3-4) و بما يتناسب مع شدة الاداء و فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات (3-4) دقائق الى 5 دقائق ، ان اهم ما يميز هذه الطريقة هو تأثيرها في جميع اجهزة و اعضاء الجسم و فترات الراحة المتخللة لهذه الطريقة تسمح برجوع اجهزة الجسم الفسيولوجية الى حالتها الطبيعية و في هذه الطريقة يصل معدل نبض القلب الى 100 نبضة / دقيقة كحد ادنى و الى 185 نبضة/دقيقة كحد اقصى .

(الدكتور مهند حسين البشتاوي، الأستاذ أحمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص 276)

الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري

يؤدي التدريب بهذه الطريقة الى اثاره الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة ما بين 95-100 % من قدرة اللاعب و هذا ما يتسبب عنه التعب المركزي و الدين الاكسوجيني الذي يجبر العضلات الى العمل اللاهوائي و بذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية و التي تسبب زيادة التعب المركزي ، ان التدريب بالحمل التكراري الاقصى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما و نوعا هذا بالإضافة الى المواد المعادلة كالأملح المعدنية و الفيتامينات و التي يجب ان تتوفر بكميات مناسبة في الغذاء حتى لا تحدث نتائج غير مرضية للرياضي تبعا لنقص هذه المواد الهامة و بذلك تتحسن مقاومة التعب

المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات و الاعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري و الاقصى فرصة اكبر لتنمية مل من عناصر السرعة و القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية و تحمل القوة القصوى و تحمل السرعة القصوى.

(دكتورة اميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود، الرياضي، 2007 صفحة 238-239)

ثالثاً: طريقة التدريب الفتري Méthode d'entraînement intervalle

يعد التدريب الفتري واحدا من طرائق التدريب الاساس التي تشكل فيها مكونات حمل التدريب بدقة وفقا لأهداف التدريب وللتدريب الفتري الفضل الكبير في تطور الانجاز الرياضي في اغلب الالعاب الرياضية وفعاليتها نتيجة للتأثير الكبير لهذه الطريقة في بناء التكيفات الوظيفية المناسبة في اجهزة الجسم الحيوية وبما يتفق مع تحسين الانجاز الرياضي. ينقسم هذا النوع من التدريب الى قسمين: - التدريب الفتري منخفض الشدة - التدريب الفتري مرتفع الشدة

9- مجالات التدريب الرياضي areas of sports training

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجال المستويات الرياضية العالية قطاع البطولة فقط، سواء مجال الناشئين أو المتقدمين، بل تتعدى تلك المجالات الى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع، هي في أشد الحاجة الى التدريب الرياضي، كونه عملية تربوية لأعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا الى المستوى العالي. فالأعلى.

وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.
- مجال الرياضة الجماهيرية.
- مجال الرياضة العلاجية.
- مجال الرياضة المعاقين.
- مجال رياضة المستويات العالية.

(أ.د. صالح محمد صالح محمد، 2017، ص 17)

الفصل الثالث: التحضير النفسي

تمهيد:

إن التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ونظرًا لما لها من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني إلا أن ما يقف حاليًا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي عمليًا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

(أسامة كامل راتب، 2000، ص 283)

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار " إن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

(حنفي محمود مختار 1998 ص 66)

ويضيف الدكتور ناهد رسن سكر " إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن التحضير النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب.

(ناهد رسن سكر 2002 ص 285)

وأصبح بذلك للإعداد النفسي أسس وركائز دقيقة وعوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابًا أو سلبًا، ولعل ما يعرقل المدربين بصفة عامة واللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الأداء الجيد والرفيع على أحسن وجه هو وجود إشكال كبير في التحكم بالمتغيرات المتعلقة بالتحضير النفسي

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم نفس الرياضة Sport Psychology بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة. والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها

على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية.
(د. أسامة كامل راتب، 2000، ص 17)

2-1- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية يهتم بالتمرين للوصول إلى نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة. نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي.

يعتمد التحليل السلوكي على العوامل النفسية الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي.

(محمد حسن علاوي، 1985، ص 28)

2- الإمداد النفسي:

2-1- مفهوم الإمداد النفسي الرياضي :

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة العلوم الرياضية كونه يهتم بدراسة وبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، وأيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة النشاط الرياضي في الصورة المختلفة، من تدريب ومنافسات ويحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بصورة جديّة تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي.

فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن التفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير والتمييز والأحاسيس.

(محمد حسن أبو عيبة علم النفس الرياضي، 1991، ص 15)

وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و"مصطفى باهي" على أنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني واستجابته لتنبهات معينة من خلال تفاعل بن الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها.

(محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي، 2001، ص 13)

2-2- دور الإعداد النفسي الرياضي:

يهدف التحضير النفسي إلى الوصول بالرياضي المنافس إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل لأن التحضير النفسي يساهم بقد كبير في تطوير وتنمية قدرات الرياضي حيث أن هناك نصيب كبير للتحضير النفسي لوصول الرياضي إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة فيه ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا الرياضي أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حال وبالتالي التغلب عليه وذلك عن طريق تطوير القدرات التالية:

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
 - الطموح للتحسن الذاتي للنشاط.
 - تعلم التحكم في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.
 - اكتساب إمكانيات الاسترجاع.
 - التركيز على النشاط.
- (ناهد رسن سكر ، 2002 ، ص 76)

2-3- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

- تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كالاتي :
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
 - بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
 - تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.
 - مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الإنجاز والأداء الرياضي.

- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية.
- تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للاعب ومدربي كرة القدم قبل المباراة.

2-3-1- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي للرياضيين

- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب
- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- العمر التدريبي للاعب.
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد الذهني.
- توحيد ظروف اجراء هذه التدريبات
- يفضل ان يكون المدرّب ممارسا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- اجراء التدريبات النفسية الهادفة (التحضير الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في مكان قليل الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة
- اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات

2-4- مبادئ التحضير النفسي الرياضي:

هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتحضير النفسي الرياضي ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

أ- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيم وأنماط سلوكية جديدة، ويغير من وجهة نظره لنفسه واتجاه زملائه واتجاه الفريق الذي ينتمي إليه، ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع.

ب- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها نتيجة نقص في مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب ما، وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استشارة الرياضيين وتحفيزهم للاستفادة من الخدمة التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- استخدام طريقة الدعوة.
- تنمية الرغبة في الحضور.
- تهيئة الجو المناسب.

ج- مبدأ التقبل:

المقصود بالتقبل هو التقبل المتبادل، أي تقبل الرياضي للمدرب، وكذلك تقبل المدرب للرياضي كما أن هناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ التقبل الموجه للرياضي، وخاصة عندما يكوف أساس مشكلته بعض أساليب السلوك التي تتنافى مع تقاليد المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإذا رفض المدرب تقبل مثل هذا النوع من الرياضيين فهذا يجعلهم ينفرون من التوجيه وهنا تكمن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب ألا يقف موقف المجادل أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهداً أن يهيب الموقف له حتى يشعر بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلة.

د- مبدأ استمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقتصرة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والاتجاه السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

لقد تطرق الدكتور "محمد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي وهي:

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب الرياضي للمشاكل الواردة الوصول إليه.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود.

(محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص110- 111)

2-5- أساليب الإعداد النفسي الرياضي:

يسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين القناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية المجيدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلهاحلاً سليماً، ويمكن أن تتبع الأساليب التالية:

2-5-1- الإعداد النفسي الطويل المدى:

هو وضع المهام الفردية لكل رياضي وتنص كل مهمة على ضرورة تحقيق نتيجة معينة في كل مسابقة.

(مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا 2005 ص238- 239)

ويسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين القناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخاقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة للفرد الرياضي، بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي ساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما.

(محمد حسن علاوي 1992 ، ص 139).

2-5-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

أشار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبل إشراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا، يهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين إن بعض الباحثين الآخرين يرون إن الإعداد النفسي قصير المدى للرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي أن يتضمن أيضا فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية القريبة التالية.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 97-98).

2-6- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي:

هناك عدة آليات يستخدمها المدرب لتحضير اللاعب نفسيا ومن أهمها ما يلي:

أ- التنفس العميق:

والذي يلعب دورا كبيرا في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

ب- التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.
- الرياضي الذي يتمتع بالقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارة التصور الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.
- يهدف إلى تطوير درجة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

ج- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع تفكير الرياضي في مقدار ثقته بنفسه، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يؤثر على الثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة.

د- الحوار الداخلي:

هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته. هذه الجمل مثل: " سوف أسجل هدفاً، سنفوز... الخ.

(فؤاد يوسف، 1996، ص 9-10)

3- المماراة النفسية في المجال الرياضي :

3-1- تعريف المهارة النفسية: عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 19)

3-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي:

3-2-1- التركيز

يعرفه البعض أنه " تضيق الانتباه، وتشبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: " المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه."

3-2-2- الانتباه

يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى

يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني.

(يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف، والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتشبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملاً تكون استجابته أفضل.

3-2-3- التصور العقلي

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة

العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، وتركيبات من هذه الحواس.

3-2-4- الثقة بالنفس الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

(أسامة كامل راتب، 2000، ص 117، 288، 299)

3-2-5- الاسترخاء هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق منع حدوث التوتر.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 206-207)

4- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية، الفنية والخطية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية. إذ أن اللاعب متى أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية مما قد يشعره بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتهج خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن.

بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حامياً للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخص في العناصر الأربعة التالية:

- الناحية البدنية.
- الناحية المهارية.
- الناحية الخطية.
- الناحية النفسية.

(رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص 25)

5- الأخصائي النفسي والتحصير النفسي:

1-5 - المسؤول عن تدريب المهارات النفسية:

برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفساني رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:

تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي... الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء - التركيز - الانتباه - التصور العقلي).

(محمد حسن علاوي، 2002، ص206-207)

الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي:

تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل، كما يجب أن يكون لديهم خبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

يتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ)

الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) ومواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

2-5- دور الأخصائي النفسي:

يهدف الأخصائي النفسي إلى تحضير وتدعيم الرياضي نفسياً من أجل الوصول إلى أقصى قدراته للحصول على أحسن النتائج، ولذلك يعمل على إتباع بعض النقاط الأساسية والتي أمكننا حصرها فيما يلي:

- شرح الأهداف الأساسية وعلى المدى الطويل

- تطور روح وتقاليد الفريق
- إقناع الرياضي بأن له قدرات الوصول إلى تحقيق النتائج.
- تحضير المخططات والأهداف لتحقيق النتائج الجيدة.
- تطوير صفة حب النفس لدى الرياضي بصفة إيجابية.
- معرفة استخدام التشجيعات والعقوبات.
- خلق روابط جيدة بين أعضاء الفريق والمسؤولين.

(caellecolombe.2006)

6- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

1-6- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه. وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص 281)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 277)

1-1- أبعاد القلق:

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

القلق البدني: مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق... الخ.

القلق المعرفي: التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس.
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

• عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

(أحمد أمين فوزي، 2003، ص 247)

القلق الانفعالي: سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب.

(محمد حسن علاوي، 2002، ص 311)

6-1-2- أسباب القلق:

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية، ومالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه، كما أن بعض الأمراض الحادة والمزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة.

- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه.

(فكري الدباغ، 1983، ص 97)

6-2- التوتر:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال عن الممارسة.

6-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الإدراك، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة..... الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر. ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا

الجمهور الوفير، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي.

(أسامة كامل راتب، 1997، ص 272)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك، ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك.

(أسامة كامل راتب، 2000، ص 196)

3-6- الضغط النفسي:

عرف " ماك جران " Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه: " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

(أسامة كامل راتب، 2000، ص 272)

4-6- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها. ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف، وتجارب عالم النفس " واسطن " خير مثال على ذلك. ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي... الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.

7- محاصر الصفاء النفسية قبل المنافسة:

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي اللامبالاة: يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك.

الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.

(أسامة كامل راتب، 1997، ص 415-416)

عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط، فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

العدوان الرياضي: الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين، إنه يفقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

-**الارتعاش (الارتجاف):** يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

-**التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد):** اعتقاد الرياضي بعدم الأداء الجيد كما هو متوقع منه.

- **الافتقار إلى الثقة:** يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

عدم الشعور الجيد: يشعر الرياضي بالمرض أو بالمرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض.

(أسامة كامل راتب، 1997، ص 415-416)

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية، وأصدروا على تعليمها وتعريفها للرياضي، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية.

خلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما أشرنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج

الفصل الرابع: فيروس كورونا المستجد (COVID19)

تمهيد

لقد أصيب العالم فجأة بانتشار مرض كوفيد19 ، 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 اعراضه؟ كيف ينتقل من انسان الى اخر؟ وهل له دواء؟

لقد ترك تفشي فيروس كورونا، آثارة 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 الاجباري 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 النفسيين بأن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز التأثيرات النفسية التي تنتشر في مثل هذه الحالات و إن الذين هم في وضعية نفسية هشّة معرضون أكثر من غيرهم للإصابة هذه المشاكل النفسية .

(كريم مأمون ، 2019، ص 3).

ويؤكد مركز الدراسات البريطاني معهد Kings College في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو للمي"، 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 . وأُبلغ عن معدلات عالية نسبيا من أعراض القلق (6 - 51٪) والاكتئاب (15 - 48 ٪) والاضطرابات التالية للصدمة (7 - 54 ٪) والضيق النفسي غير المحدد (34 - 38٪).

في صفوف عامة السكان في الصين والدانمرك وجمهورية إيران الإسلامية وإيطاليا ونيبال وأسبانيا وتركيا 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 أصلاً 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 وآثاره المدمرة، التي مست جوانب متعددة من حياتنا، ومن ناحية أخرى التجارب الشخصية لكل عائلة، إضافة للقلق بشأن ما يخبئه لنا المستقبل.

(غدير سالم ، 2019 ، ص 12)

1- فيروس كورونا

1-1- التعريف بفيروس كورونا

ينتمي فيروس كورونا إلى فيروسات الكورناويات المستقيمة ضمن فصيلة الفيروسات الناجية وضمن رتبة الفيروسات العضية ، يشتق اسم " coronavirus" من اللاتينية corona وتعني التاج أو الهالة ، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس مما يظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية ، ويعتقد أن انتقال فيروسات كورونا من إنسان إلى آخر يحدث أساساً بين الأشخاص المقربين أثناء الاتصال المباشر عبر الرذاذ التقيمي الناتج عن العطس و السعال.

(ظاهر صالح ، 2019 ، ص 5).

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تتسبب في طائفة من الأمراض تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). و حسب وثيقة منظمة الصحة العالمية الموثقة بتاريخ 21 ماي 2020 ، فإن الفيروس المسبب لمرض MERS أو ما يسمى متلازمة الشرق الأوسط التنفسية هو الفيروس (MERS-CoV) و الذي ينتمي لعائلة فيروسات كورونا .

في الأصل هي فيروسات شائعة يصاب بها معظم الأشخاص خلال حياتهم ، و تسبب هذه الفيروسات عادة أمراض الجهاز التنفسي العلوي تصل شدتها من معتدل إلى متوسط. لكن يختلف فيروس MERS-CoV هذا عن أي فيروس كورونا آخر تم اكتشافه في وقت سابق بين البشر ، كما أنه يتشابه مع المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس).

2-1- اسم الفيروس:

الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 يسمى SARS-COV2 ينتمي هذا الفيروس لعائلة فيروسات كورونا coronavirus. و معنى التسمية كالاتي:

SARS: SevereAcuteRespiratorySyndrome

COV: CoronaVirus

2: type2

فبداية ظهر فيروس سارس SARS-COV في الصين . بعدها، ظهر فيروس جديد في عائلة الفيروسات التاجية(كورونا) الذي تفشى في منطقة الشرق الأوسط، و سبب ما يعرف بمتلازمة ضيق التنفس الشرق الأوسطية MERS ، ثم استحدثت تسمية فيروس كورونا المستجد SARS-COV2 ، للفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 ، لأنه يشبه فيروس السارس الأول لكنه متطور عليه من حيث البنية الجينية و الخصائص .

تم اختيار هذا الاسم لارتباط الفيروس جينيا بفيروس كورونا (SARS-CoV) الذي سبب فاشية متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) في عام 2003 ، غير أن الفيروسين مختلفان رغم ارتباطهما الجيني.
(منظمة الصحة العالمية)

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

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية مرض تنفسي فيروسي يتسبب فيه فيروس كورونا مستجد (فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية) ، اكتشف لأول مرة في المملكة العربية السعودية في عام 2012.
مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا SARS-COV2 و معنى تسمية المرض كالاتي:

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، وقد تحول كوفيد - 19 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 كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فاستخدم مطهراً لليدين يحتوي على الكحول بتركيز % 60 على الأقل.

بالإضافة إلى غسل يديك كثيراً، 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 الى 2 متر بين الأشخاص.
- تعقيم الأماكن العمومية.
- تعقيم الأشياء الشخصية عند دخول المنزل.
- وضع أرضيات و مساحات 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، و يؤثر 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 الى الوفاة

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 ، و ابتداء 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 احصائيات دولة الصين ، فان نسبة الوفاة في الصين في منتصف فبراير /شباط للرجال وصلت إلى % 2.8 و للنساء إلى %1.7

و توزيع مشابه سبق و أن حصل في 2003 عند تفشي فيروس سارس في هونغ كونغ . وحتى الزكام العادي تكون له تبعات أكثر قسوة عند الرجال منها لدى النساء. للمقارنة يكون نظام المناعة النسوي أقوى من مثيله عند الرجال، ويعود ذلك بالأساس لهرمون أوستروجين النسوي الذي يحفز نظام المناعة، ويكافح بشكل أسرع وأقوى ضد الجراثيم . كما توجد " أسباب جينية"، كما يقول الاختصاصي في الفيروسات " توماس بيتشمان" لـ DW فالنساء لهن مؤهلات جينية أكبر تحمي نظام المناعة ، إضافة إلى أن النساء يتمتعن بأسلوب حياة أكثر صحية من أسلوب حياة الرجال ، فغالبا الرجل يتجه نحو التدخين و الإدمان و العمل المتواصل و السهر وعدم ممارسة الرياضة ، ما يضعف المناعة أو يسبب مشاكل في الرئة و التنفس.

(موقع DW.COM الانجليزي)

2- مدى فيروس كورونا المستجد :

1-2- مدى الفيروس التاجي الجديد:

الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضًا باسم COVID - 2019، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضًا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). هناك العديد 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 للرم 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 مؤخرا إلى منطقة تفشى الفيروس التاجي الجديد.
- توفر الرعاية أو تعيش مع شخص مصاب بالفيروس التاجي الجديد بدون أخذ الإحتياطات الطبية لمنع العدوى

2-3- تشخيص المرض :

يمكن تشخيص المرض بناءً على :

• العلامات والأعراض، خاصة إذا كان الشخص :

- يعيش في منطقة تفشي الفيروس التاجي الجديد.
- سافر مؤخرًا 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- العبر الصحي:

3-1- العبر ومدته :

العبر الصحي هو فصل أو عزل الأشخاص المشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا عن بقية الأفراد و تقييد حركتهم و بقاءهم 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 والعبر 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 تعرّضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19.

3-3- العجز 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 أساسى وإلزامى 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 برفوق، كمال بورزق، 2020، ص218).

وقد اتخذ إجراء الحجر كفعل وقائي لضمان أمن و استقرار المجتمع ، و بدأت الجزائر بتطبيق هذا الإجراء يوم 12 مارس 2020 .

3-4- التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي :

3-4-1- قصر المدى:

الخوف والقلق من الموت (الوضع ، العدوى)، مخاوف صحية ، الشعور بالعجز، تركيز ضعيف ، التفرغ للتفكير في المواقف الحياتية و صعوبة 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 العجز 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 للكهمائل 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 أنه 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 و دون 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 مصابين 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 الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

بعد دراسة الجانب النظري الذي يتضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيها مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني) ، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي المنهجية العلمية حقها، وكذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، والتي وجهت إلى لاعبي كرة القدم الرابطة الأولى المحترفة موبيليس

1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الركن الأساسي في الجانب الميداني فهي مرحلة مهمة في مشروع البحث، نظرا لارتباطها بميدان الدراسة. فحسب عبد الرحمان عيساوي: إن الدراسة الاستطلاعية، دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات حول موضوع، بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة
(عبد الرحمن عيساوي, 2006, ص25)

قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان أردنا أن نتصل ببعض أندية كرة القدم الرابطة الأولى المحترفة موبيليس بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى أنديةهم ومعرفة الأمور التي تساعد الأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذه الظروف الصحية في ظل انتشار فيروس كوفيد 19 المستجد هذا قمنا بإنشاء استبيان إلكتروني خاص بلاعبي كرة القدم للحفاظ على صحة افراد العينة المختارة وكذلك الحد من انتشار فيروس كورونا، يهدف هذا الاستبيان الى الكشف والوقوف على دور وأهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم. وبعد صياغتنا أسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه قمنا بعرضه على الأساتذة المحكمين، حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها، وبالتالي يكون مفهوم لكل افراد عينة البحث، كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية وتم ارسال استمارة الاستبيان في شكل Google Forms عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

1-1- المجال الزمني

كانت بداية بحثي منذ 22-01-2021 حيث أجرينا عدة جلسات مع الأستاذ المشرف حيث تم ضبط الجانب التمهيدي والنظري وقد تزامن ذلك مع تاريخ 28-03-2021 بعدها مباشرة قمنا بضبط الاستبيان والشروع في ضبط الجانب التطبيقي للدراسة، تم نشر الاستبيان على أفراد العينة ابتداء من 06-05-2021

1-2- المجال المكاني

كان جمع المعلومات الخاصة بالدراسة النظرية باعتمادنا على مكتبة المعهد بصورة كبيرة للحصول على المراجع سواء كتب أو مذكرات تخرج بالإضافة الى الانترنت لعدم توفر أي مرجع في المكتبة يتناول موضوع فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 اما فيما يخص الدراسة الاستطلاعية فقد قمنا بالتنقل الى ملعب 18 فيفري العالية بسكرة الخاص بفريق اتحاد بسكرة لتوزيع الاستمارات الالكترونية عبر Gmail اما باقي الفرق فقد تم التواصل معهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي لملئ الاستبيان.

2- ضبط متغيرات الدراسة

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو **جائحة كورونا كوفيد 19**

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو **التحضير النفسي للاعبين كرة القدم**

3- المنهج المتبع في الدراسة

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها للوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الثقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي من الباحث استخدام المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب التحليلي باعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رشوان , 2003 , ص 6)

المنهج الوصفي

يعرف أنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو الاجتماعية الأخرى. ويعرف أيضاً على أنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل إلى نتائج يقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة (علي عبد الواحد وافي، 1992، ص 558)

4- مجتمع البحث

من الناحية الاصطلاحية هو: تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى.

اجريت الدراسة على لاعبي الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى موبيليس

4-1- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة مجتمع البحث شملت دراستنا 40 لاعب من الرابطة المحترفة الأولى الجزائرية موبيليس (مجتمع البحث) موزعة بالشكل التالي:

عدد اللاعبين	اسم الفريق
15	اتحاد بسكرة
15	نجم شباب مقرة
10	جمعية عين مليلة

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات

الاستبيان

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث السلوكية، ويعرف الاستبيان أيضا بالاستمارة والاستقصاء وحتى الاستفتاء، وأمّا بعض الباحثين يفضلون استعمال استمارة، لكن عادة ما تقصد الاستمارة (Formulaire) معلومات ثابتة أو رسمية كاستمارة مصالح الضرائب أو استمارة التسجيل في الضمان الاجتماعي، لكن الاستبيان يشمل على أسئلة تهدف إلى دراسة موضوع معين في إطار انجاز بحث معين

ويفضل استعمال الاستبيان على الخصوص لسهولة تطبيقه وقلة تكاليفه ولا ربما أيضا لان الباحث يجد نفسه مطمئنا لوجود أداة ملموسة بحوزته، يستطيع أن يتأكد من خصائصها السيكو مترية، والاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المكتوبة تشمل موضوعا معيناً ويعبر المجيب على الأجوبة كتابيا ومن أهدافه الحصول على بيانات حول معلومات شخصية أو بيولوجرافية مثل السن والجنس والأقدمية في العمل، كما يرمي أيضا للحصول على ما يدور في ذهن الفرد من قيم ومعتقدات واتجاهات، ويقاس أيضا المعلومات المعرفية التي تعرف عادة بمقاييس التحصيل

(مزيان محمد، 2006 ، ص122، 123)

يشمل الاستبيان مجموعة من الأسئلة ذو طبيعة مختلفة تتمثل في:

- الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان، تكمن خاصتها في تحديد مسبق للأجوبة وتحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض الباحث والنتائج المتوفات منه، ويتضمن أجوبة محددة وعلى المجيب اختيار واحدة منها فقط

- الأسئلة المفتوحة

في هذه الاسئلة تعطى الحرية الكاملة للمستجيبين في إبداء آرائه للتعبير عن المشكلة المطروحة، ومن فوائدها أنها لا المبحوث في حصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث، وكذلك لها الفائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا تفيد في المجتمع

- الأسئلة النصف مفتوحة

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزئين، الأول يكون مغلقا، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص، يتكون الاستبيان الخاص بدراستنا من 5 محاور

المحور الأول:

يضم هذا المحور أسئلة من 1 الى 5 وتتمحور حول معرفة أثر جائحة كورونا على الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

المحور الثاني:

يضم أسئلة من 6 الى 10 تتمحور أسئلة هذا المحور لمعرفة تأثير انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

المحور الثالث:

يضم أسئلة من 11 الى 17 تهدف أسئلة هذا المحور لمعرفة تأثير انتشار فيروس كورونا كوفيد 19 على القلق عند الرياضي

المحور الرابع:

يضم هذا المحور الأسئلة من 24 الى 30 تهدف أسئلة هذا المحور لمعرفة أثر الاعلام اثناء فترة انتشار فيروس الكورونا والحجر المنزلي المفروض على الجانب النفسي للاعبي كرة القدم

6- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

ان الأساليب الاحصائية كثيرة ومتنوعة، وقد جرت العادة بأن الباحث هو الذي يختار الأسلوب الذي يريد أن يعالج به بيانات دراسته وهذا خطأ، ذلك الأسلوب الاحصائي يتحدد حسب طبيعة كل متغير من متغيرات الدراسة والطريقة التي صيغتها بها الفرضيات، ونوع المنهج والدراسة، لذا في دراستنا هاته فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وهذا ما تم الاشارة اليه سابقا مما يلزم الباحث اتباع لأساليب محددة كالآتي:

6-1- المعادلة الإحصائية لتحويل التكرارات لنسب مئوية

س ← 100%

ع ← x بحيث ان:

x: النسبة المئوية / ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات) / س: عدد افراد العينة لدينا:

$$\frac{ع \times 100}{س} = x$$

الفصل السادس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير ان العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على ان تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على ان تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة و الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها.

عرض وتفسير النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

1- المحور الأول: أثر جائحة كورونا covid19 على الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل قام النادي بخفض رواتب اللاعبين بسبب جائحة كورونا كوفيد 19؟
الغرض منه: معرفة تأثير انتشار جائحة كورونا على الوضع الاقتصادي لأندية الرابطة المحترفة الأولى موبيليس

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	25	62.5 %
لا	15	37.5 %

الجدول 1 يبين خفض الأندية لرواتب اللاعبين بسبب انتشار جائحة كورونا

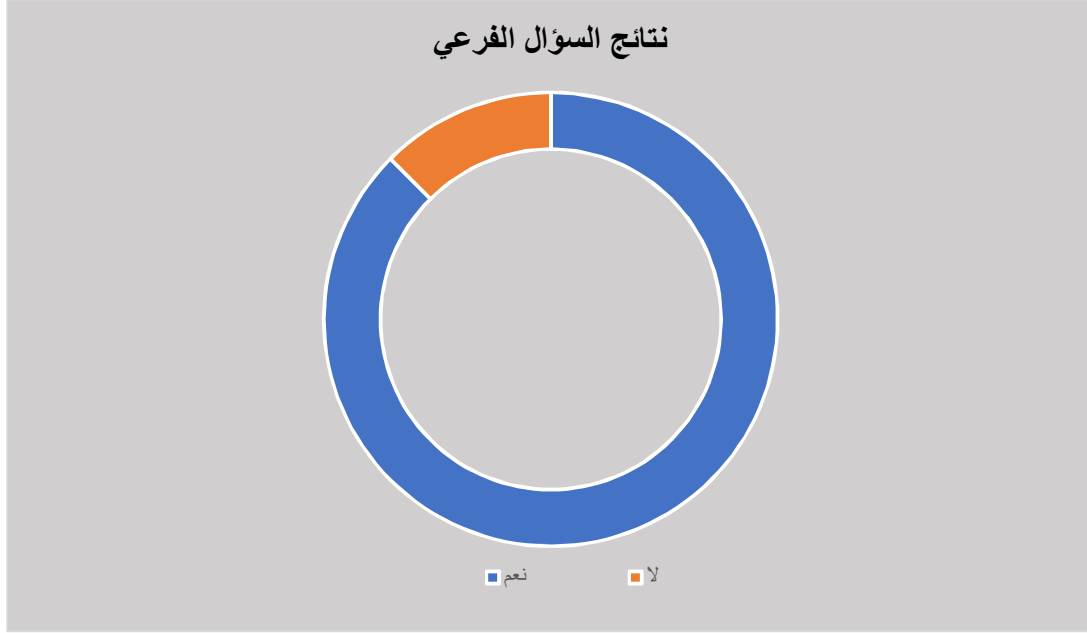


شكل 1: يمثل خفض الأندية لرواتب اللاعبين بسبب انتشار جائحة كورونا

-سؤال فرعي تابع للسؤال الأول: إذا كانت الإجابة بنعم هل نقصت دافعتك للاداء الرياضي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	35	%87.5
لا	5	%12.5

جدول 2 يبين اثر خفض الرواتب على دافعية الاداء لدى الرياضيين



شكل 2: يمثل نسبة اثر خفض الرواتب على دافعية الاداء لدى الرياضيين

- من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ ان نسبة نية النوادي في خفض الرواتب للاعبين هي 62.5% أي ان النوادي الثلاث التي أجريت على لاعبيها الدراسة قد تأثرت عائداتها المالية بسبب توقف النشاط الرياضي نظرا لانتشار فيروس كورونا كوفيد 19

- من خلال الجدول رقم (2) نرى ان نسبة رفض فكرة تخفيض الرواتب من طرف اللاعبين أكثر بنسبة 45% وقد يرجع ذلك للأوضاع المعيشية الصعبة التي فرضها انتشار فيروس كورونا كوفيد 19 وكذلك يرجع ذلك لكون الجانب من أكبر الحوافز المؤثرة في اللاعب

السؤال الثاني:

بعد استئناف النشاط الرياضي واجهت الفرق صعوبات في التكفل بتسديد رواتب اللاعبين، هل واجهت إدارة فريقك هذا العائق؟

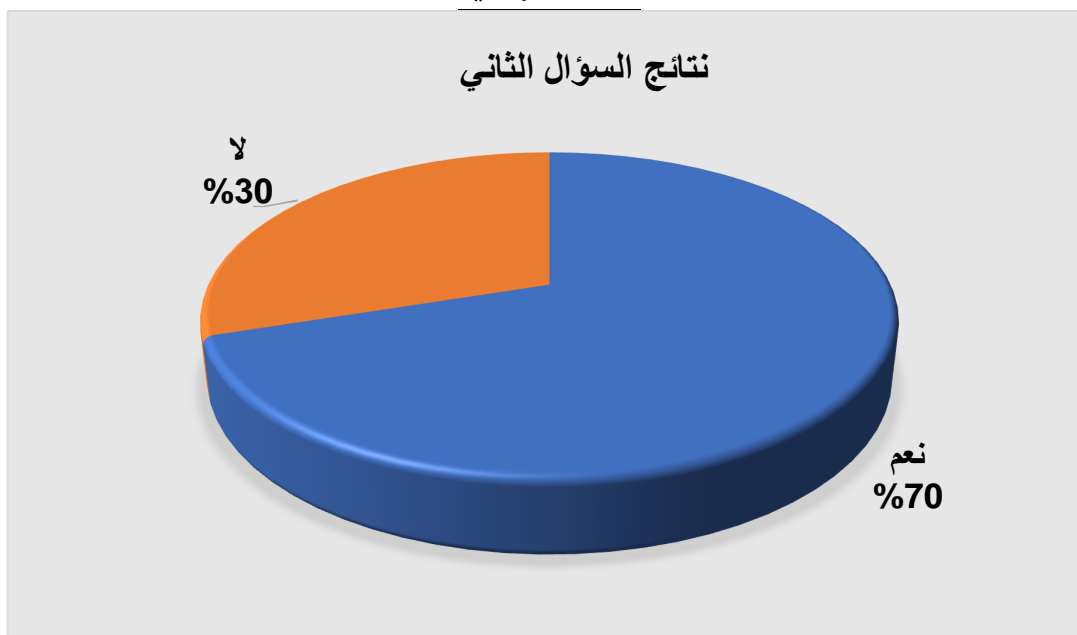
الغرض منه:

معرفة تأثير انتشار فيروس كورونا بعد العودة الى مزاوله النشاط الرياضي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	نعم
30%	12	لا

جدول 3: يمثل مدى مواجهة الفرق لصعوبات في التكفل بتسديد رواتب اللاعبين بعد استئناف

النشاط الرياضي



شكل 3: يمثل نسبة مواجهة الفرق لصعوبات في التكفل بتسديد رواتب اللاعبين بعد استئناف

النشاط الرياضي

- من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ ان نسبة الفرق التي واجهت صعوبة في التكفل بتسديد رواتب اللاعبين بعد استئناف النشاط الرياضي هي 70% وهذا ما تأكدنا منه في نتائج السؤال السابق الذي يشير الى ان عائدات الفرق تأثرت بشكل كبير بسبب انتشار فيروس كورونا كوفيد 19

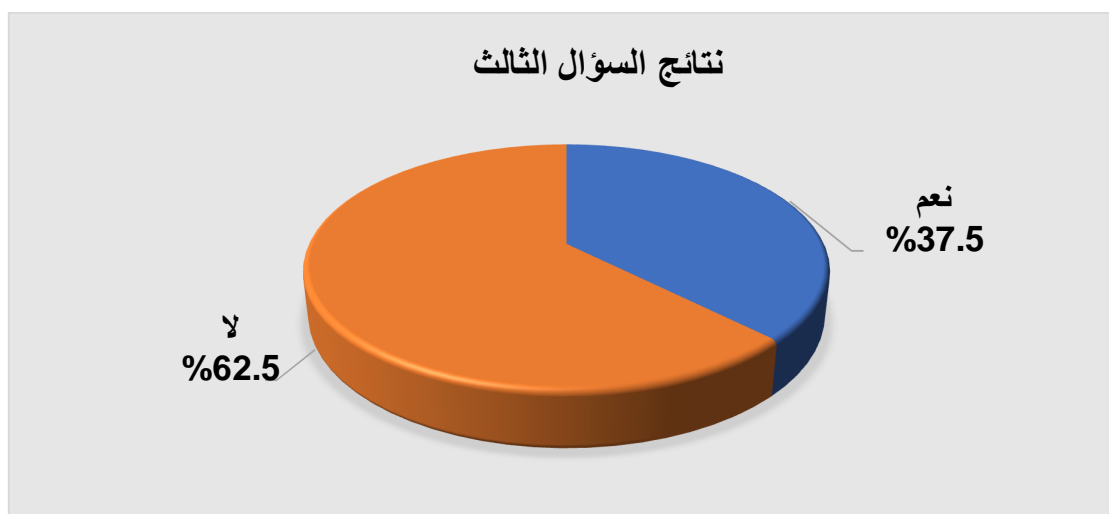
السؤال الثالث:

ألا تشعر بنقص في الرغبة للتدريبات مقارنة بفترة ما قبل الجائحة؟
الغرض منه: معرفة تأثير تفشي فيروس كورونا على رغبة اللاعب في مواصلة التدريبات

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
37.5%	15	نعم
62.5%	25	لا

جدول 4: يمثل رغبة اللاعبين في العودة للتدريبات بعد العودة لمزاولة النشاط الرياضي بعد

الجائحة



شكل 4: يمثل نسبة رغبة اللاعبين في العودة للتدريبات بعد العودة لمزاولة النشاط

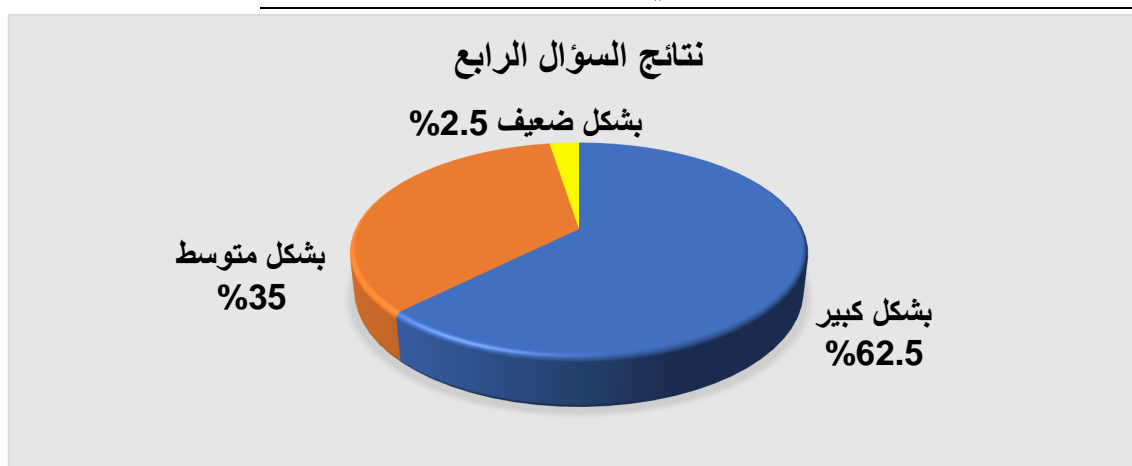
الرياضي بعد الجائحة

- من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ ان نسبة نقص الرغبة لمزاولة التدريبات بعد تقشي جائحة كورونا منخفضة حيث ان الإجابة ب لا كانت بنسبة 62.5 % أي ان الانقطاع عن ممارسة التدريبات كانت عبارة عن دافع إضافي ودفعة معنوية ساهمت في الرغبة للعودة الى التدريبات

السؤال الرابع كيف أثر غياب الجماهير بسبب الجائحة على دافعية الأداء لديكم؟
الغرض منه: معرفة تأثير غياب الجمهور على دافعية اللاعبين اثناء المباريات

الاجابة	التكرار	النسبة مئوية
بشكل كبير	25	62.5%
بشكل متوسط	14	35%
بشكل ضعيف	1	2.5%

جدول 5: يمثل أثر غياب الجماهير على لاعبي الرابطة المحترفة الأولى موبيليس



شكل 5: يمثل نسبة أثر غياب الجماهير على لاعبي الرابطة المحترفة الأولى موبيليس

-نلاحظ من الجدول رقم 5 ان نسبة تأثير الجمهور على الدافعية لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة المحترفة الأولى موبيليس حيث ان نسبة إجابة بشكل كبير كانت 62.5 % أكبر من نسب الاجابتين (بشكل متوسط وبشكل ضعيف) وهذا ما هو معروف في الوسط الرياضي حيث ان الجمهور يعد اللاعب الثاني عشر

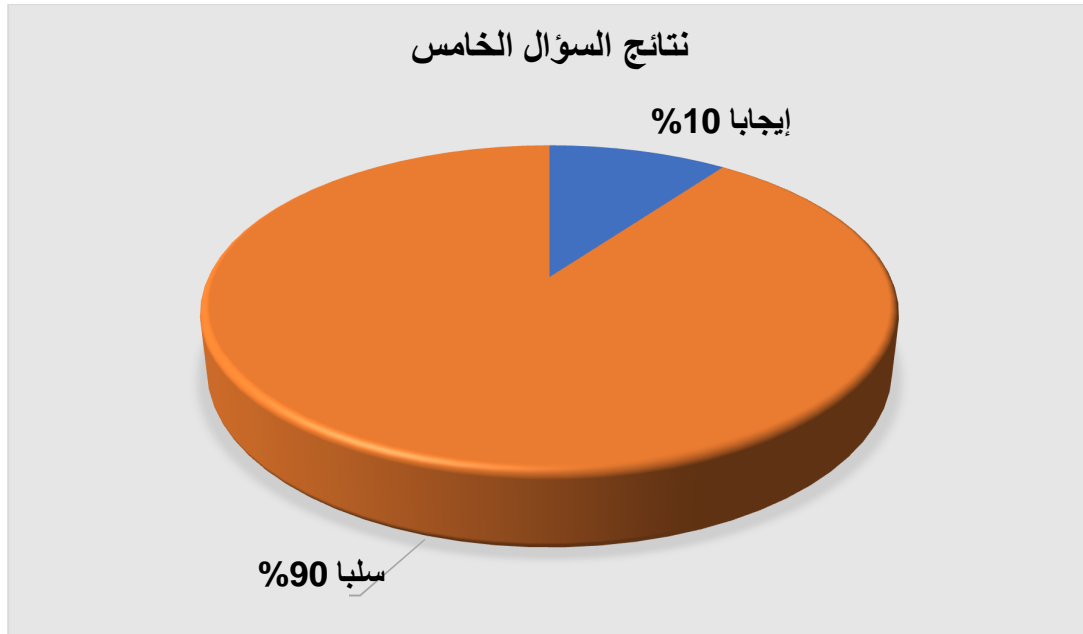
السؤال الخامس

كيف أثر نقص التواصل مع الاخرين على مستوى التنسيق بين أعضاء الفريق؟
الغرض منه:

معرفة مدى تأثير نقص التواصل بين أعضاء الفريق على التنسيق بين أعضاء الفريق

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
10%	4	إيجابا
90%	36	سلبا

جدول 6: يمثل أثر نقص التواصل مع الآخرين على مستوى التنسيق بين أعضاء الفريق



شكل 6 يمثل نسبة نقص التواصل مع الآخرين على مستوى التنسيق بين أعضاء الفريق

-من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ ان نقص التواصل بين أعضاء الفريق قد أثر سلبا على التنسيق بين أعضاء الفريق سواء بين اللاعبين او بين الفريق الفني واللاعبين حيث نلاحظ ان نسبة التأثير السلبي كانت 90 %مقارنة بالتأثير الإيجابي التي جاءت نسبته 10 %فقط وهذا ما يبين الأهمية البالغة التي يلعبها التواصل في الحفاظ على التنسيق بين أعضاء الفرق والمحافظة على الصحة النفسية للاعبين.

2- تأثير انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

السؤال الأول

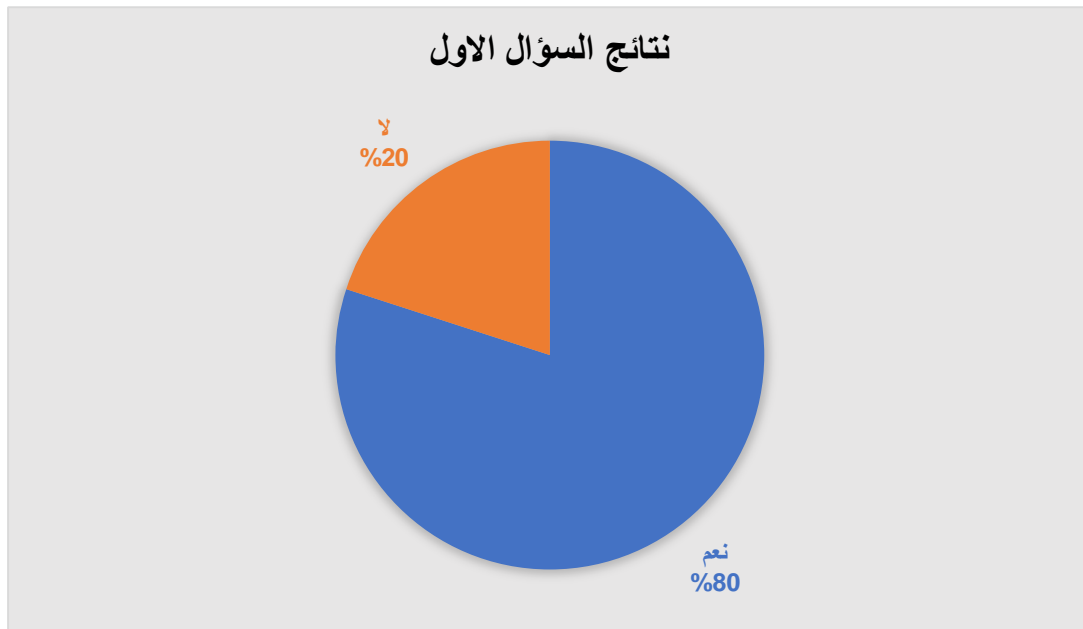
هل اثرت فترة الحجر المنزلي الاجباري على مستوى اللياقة البدنية لديك؟

الغرض منه:

معرفة تأثير الانقطاع عن ممارسة النشاط الرياضي بسبب انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الحالة البدنية للاعب ومستوى اللياقة البدنية لديه

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	32	80%
لا	8	20%

جدول 7: يمثل تأثير فترة الحجر المنزلي الاجباري على مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين



شكل 7: يمثل نسبة تأثير فترة الحجر المنزلي الاجباري على مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين

-نلاحظ من الجدول رقم 7 ان فترة الحجر المنزلي اثرت بصفة كبيرة على مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين حيث نلاحظ ان نسبة الإجابة بنعم بلغت 80% وقد يرجع ذلك الى عدم ممارسة أي تمارين رياضية اثناء فترة الحجر المنزلي نظرا للظروف والأجواء التي فرضها هذا الوباء من هلع وحالة ترقب مستمرة للأخبار.

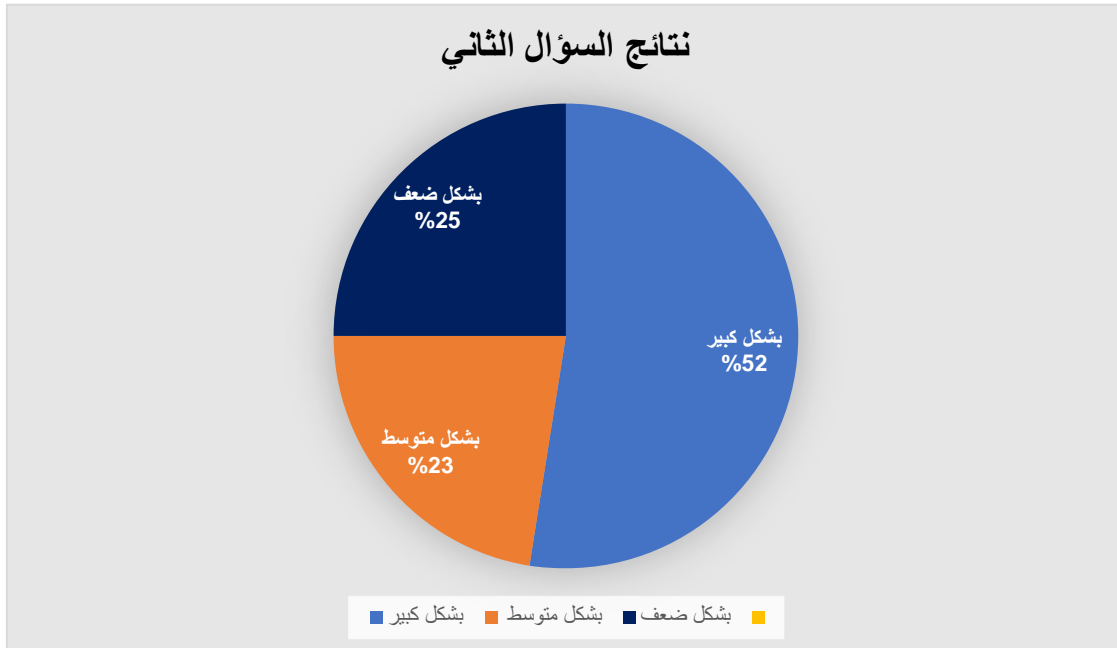
السؤال الثاني:

إذا انخفض مستوى اللياقة البدنية لديك في فترة الحجر المنزلي هل أثر ذلك على ثقتك بنفسك؟

الغرض منه: معرفة تأثير مستوى اللياقة البدنية على الثقة في النفس

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
بشكل كبير	21	%52.5
بشكل متوسط	9	%22.5
بشكل ضعيف	10	%25

جدول 8: يمثل مدى تأثير مستوى اللياقة البدنية على الثقة في النفس



شكل 8: يمثل نسبة تأثير مستوى اللياقة البدنية على الثقة في النفس

- نلاحظ من الجدول رقم 8 ان نسبة تأثر الثقة بالنفس لدى اللاعبين كانت بشكل كبير عند نزول مستوى اللياقة البدنية لديهم حيث نرى ان النسبة الأكبر من الإجابات كانت بشكل كبير بنسبة مئوية بلغت %52 أي ان فيروس كورونا أثر ولكن بشكل غير مباشر في مستوى الثقة لدى اللاعبين

السؤال الثالث:

كيف كانت نتائج فريقك بعد استئناف المنافسة بعد فترة تفشي الجائحة؟
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للاعبين بعد العودة الى المنافسة لارتباط الحالة النفسية بالنتائج بشكل وثيق

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
جيدة	5	%12.5
متوسطة	28	%70
ضعيفة	7	%17.5

جدول 9: يمثل نتائج الفرق بعد استئناف المنافسة بعد فترة تفشي الجائحة



شكل 9: يمثل نسبة نتائج الفرق بعد استئناف المنافسة بعد فترة تفشي الجائحة

-نلاحظ من الجدول رقم 9 ان نتائج الفرق الثلاث كانت متوسطة بعد استئناف البطولة حيث بلغت نسبة إجابة (متوسطة) %70 وقد يرجع هذا الى عدة أسباب من ضمنها انخفاض مستوى اللياقة البدنية او التخوف من الوباء او تراجع مستوى الثقة بالنفس كما لاحظنا في نتائج السؤال السابق.

السؤال الرابع

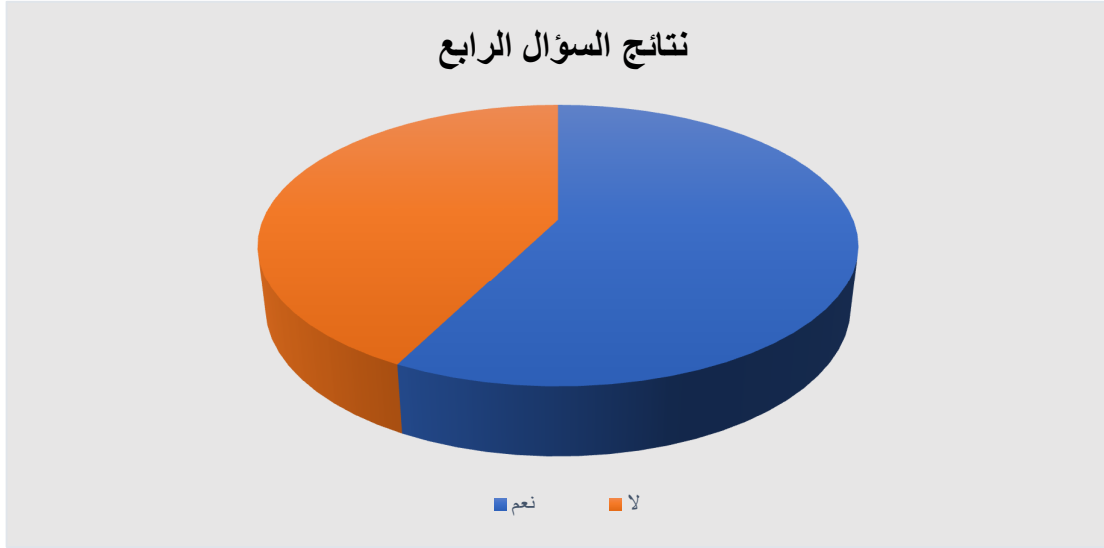
هل اثرت هذه النتائج في ثقتك بنفسك؟

الغرض منه:

معرفة تأثير نتائج البطولة على الثقة بالنفس لدى الرياضي

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	23	%57.5
لا	17	%42.5

جدول 10: يمثل تأثير نتائج البطولة على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم



شكل 10: يمثل نسبة تأثير نتائج البطولة على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

-من خلال الجدول رقم 10 نرى ان هناك تفاوت في نسبة تأثير نتائج البطولة على الثقة بالنفس لدى الرياضي حيث نلاحظ ان نسبة الإجابة نعم بلغت 57.5% بينما كانت نسبة الإجابة ب لا بنسبة 42.5% ويرجع هذا الى أثر الفوز او الخسارة على الجانب النفسي حيث ان الفوز من بين المحفزات الكبيرة للاعب للاستمرار في العمل والتقدم

السؤال الخامس

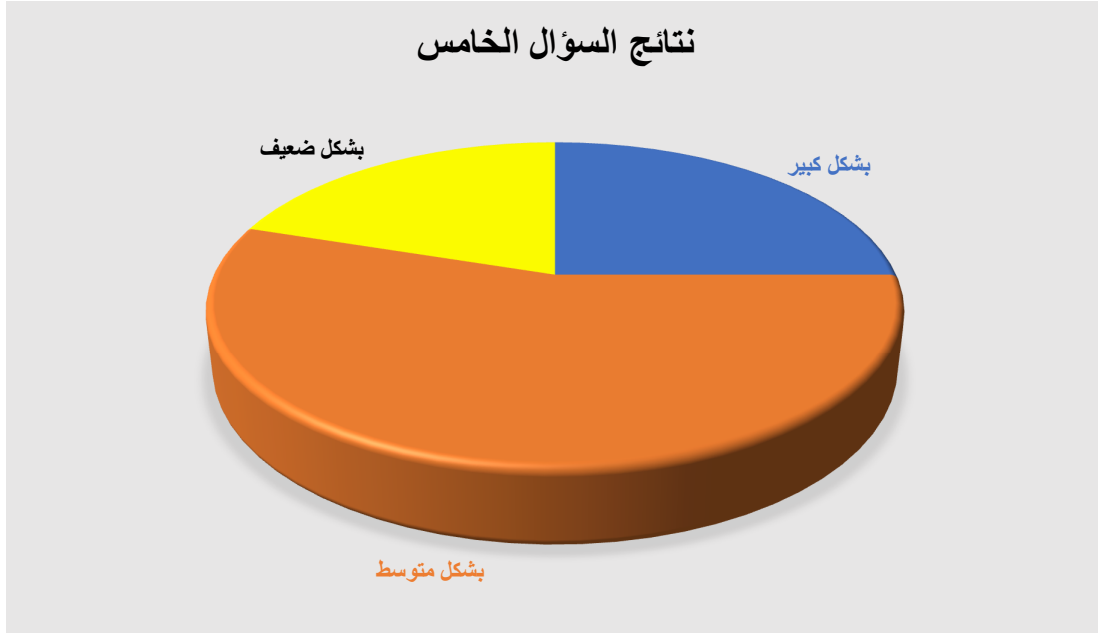
ما مدى ثقتك في زملائك في الالتزام بعوامل الوقاية (التدابير الوقائية) من فيروس كورونا المستجد لضمان عدم اصابتك؟

الغرض منه:

معرفة مدى ثقة اللاعب بزملائه في الالتزام بالتدابير الوقائية لضمان صحة الجميع

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	10	بشكل كبير
55%	22	بشكل متوسط
20%	8	بشكل ضعيف

جدول 11: يمثل مدى ثقة اللاعب بزملائه في الالتزام بالتدابير الوقائية لضمان صحة الجميع



شكل 11: يمثل نسبة ثقة اللاعب بزملائه في الالتزام بالتدابير الوقائية لضمان صحة الجميع

-من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ ان نسبة اللاعبين بزملائهم في الالتزام بالتدابير الوقائية من فيروس كورونا كوفيد 19 كانت بشكل متوسط حيث بلغت نسبة الإجابة بشكل متوسط 55% وهذا قد يرجع الى عدة أسباب منها ما هو ذاتي يخص الرياضي في حد ذاته ومنه ما هو حسب الظروف المحيطة بالفريق فمثلا رفع الحجر الصحي عن بعض الولايات قد يؤدي الى عدم التزام بعض اللاعبين بالتدابير الوقائية ضد فيروس كورونا المستجد

المحور الثالث: تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على التعلق عند الرياضي

السؤال الأول:

هل تعرف شخصا احدا اصيب بفيروس كوفيد 19؟

الغرض منه:

معرفة الأجواء الصحية التي مرت على اللاعب خلال فترة الحجر الصحي

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
77.5%	31	نعم
22.5%	9	لا

جدول 12: يمثل معرفة اللاعبين شخصا لأشخاص اصابوا بفيروس كوفيد 19



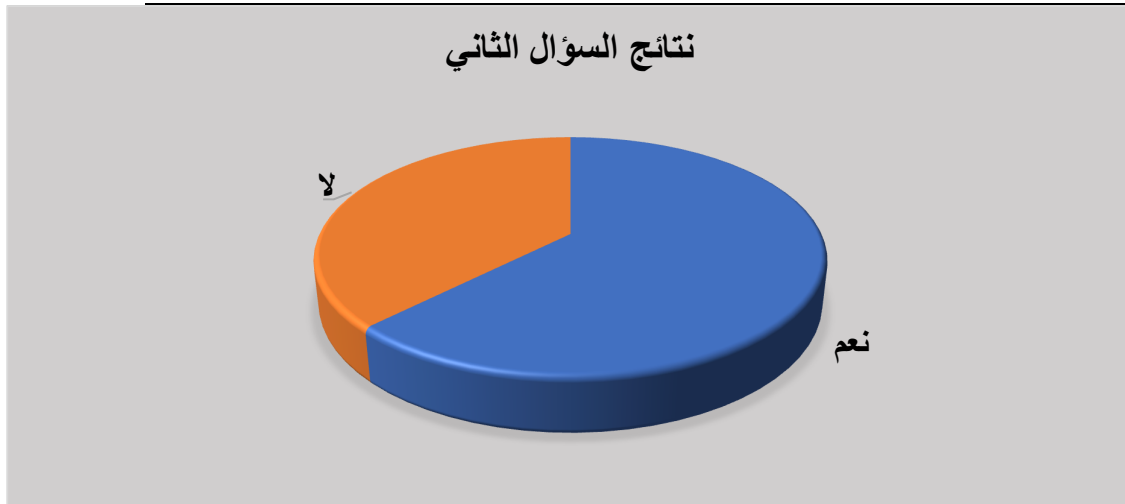
شكل 12 يمثل نسبة معرفة اللاعبين شخصيا لأشخاص أصابوا بفيروس كوفيد 19 - من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ ان نسبة معرفة اللاعبين شخصيا لأشخاص أصابوا بفيروس كوفيد 19 كانت كبيرة بحيث ان النسبة المئوية للإجابة نعم بلغت 77.5% ويرجع هذا الى الانتشار الواسع لفيروس كورونا في الجزائر

السؤال الثاني

هل اصيب أحد اقاربك او معارفك بفيروس كوفيد 19؟
الغرض منه: معرفة الأجواء الصحية التي مرت على اللاعب خلال فترة الحجر الصحي

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	25	62.5%
لا	15	37.5%

جدول 13: يمثل مدى اصابة احد اقرباء او معارف اللاعبين بفيروس كورونا كوفيد 19



شكل 13: يمثل نسبة اصابة احد اقرباء او معارف اللاعبين بفيروس كورونا كوفيد 19

-نلاحظ من الجدول رقم 13 ان نسبة اصابة معارف او اقارب اللاعبين بلغت 62.5% و هذا ما يؤكد تفسير السؤال السابق حيث ان نسبة انتشار فيروس كورونا في الجزائر كانت كبيرة مما ادى الى الحجر المنزلي الاجباري.

السؤال الثالث

ما مدى قلقك من التعرض للإصابة بفيروس كوفيد 19؟
الغرض منه

معرفة مدى تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على القلق لدى الرياضي

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
50%	20	قلق شديد
30%	12	قلق متوسط
20%	8	قلق ضعيف

جدول 14: يمثل مدى تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على القلق لدى الرياضي



شكل 14: يمثل نسبة مدى تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على القلق لدى الرياضي

-نلاحظ من الجدول رقم 14 ان انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 اثر بشكل كبير على القلق عند الرياضي حيث بلغت نسبة اجابة القلق الشديد 50% و نسبة اجابة قلق متوسط بلغت 30% اي ان الوباء اثر بشكل مباشر و نشر القلق عند الرياضيين.

السؤال الرابع

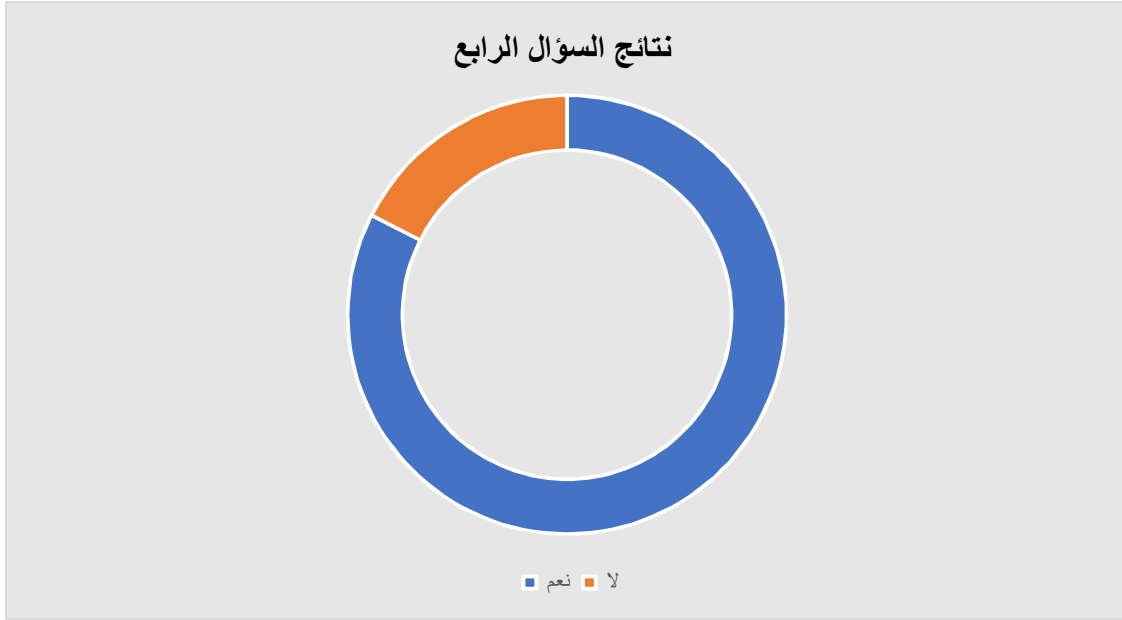
هل كان للحجر الصحي الاجباري اثر في زيادة القلق والتوتر لديك؟

الغرض منه:

معرفة اذا كان للحجر الصحي اثر في زيادة القلق و التوتر لدى الرياضي

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	%82.5
لا	7	%17.5

جدول 14: يمثل مدى اثر الحجر الصحي في زيادة القلق و التوتر لدى الرياضي



شكل 14: يمثل نسبة اثر الحجر الصحي في زيادة القلق و التوتر لدى الرياضي

-نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 ان الحجر الصحي الاجباري اثر على الجانب النفسي للرياضيين حيث نلاحظ من المعطيات السؤال الرابع ان نسبة 82.5% من اللاعبين زاد لديهم مستوى القلق اثناء فترة الحجر المنزلي الاجباري

السؤال الخامس

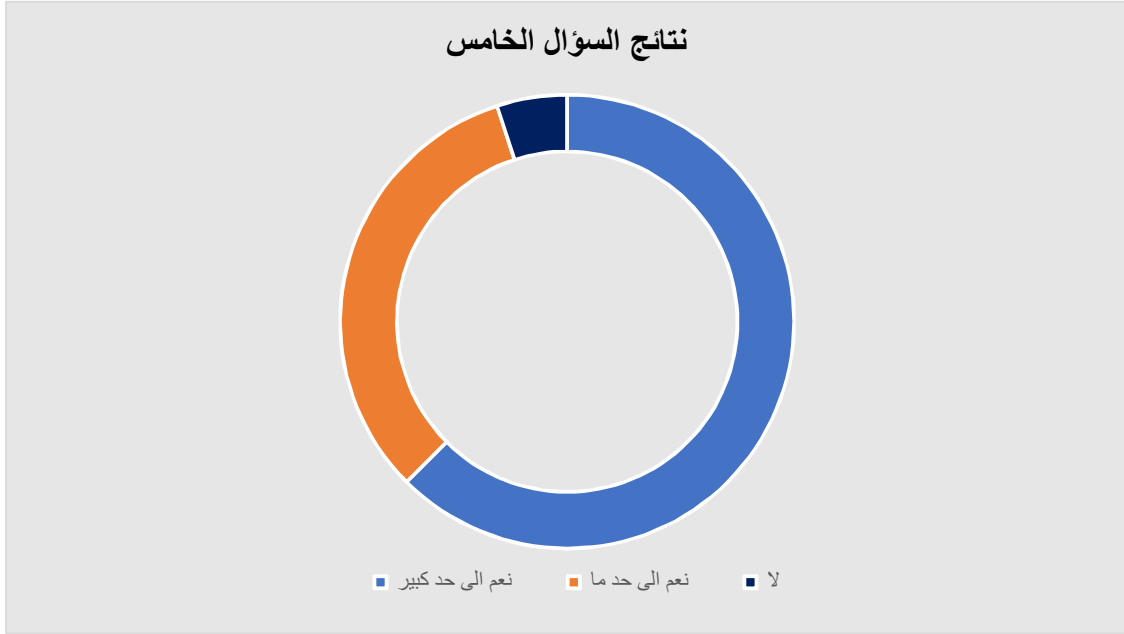
هل تشعر بالقلق من ان يتسبب الوباء بفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء؟
الغرض منه :

معرفة مدى قلق اللاعبين من فقدان احد الاهل والاقارب بسبب فيروس كورونا كوفيد19

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم الى حد كبير	25	%62.5
نعم الى حد ما	13	%32.5
لا	2	%5

جدول رقم 15: يمثل مدى الشعور بالقلق من ان يتسبب الوباء بفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء

اللاعبين



شكل رقم 15 يمثل نسبة الشعور بالقلق من ان يتسبب الوباء بفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء

الأميين

-نلاحظ من الجدول رقم 15 انه لمعظم اللاعبين قلق و تخوف كبير من فقدان احد الاقرباء او الاصدقاء بسبب فيروس كورونا كوفيد 19 حيث نلاحظ ان نسبة اجابة (نعم الى حد كبير) كانت اجابة ل 25 لاعب بنسبة بلغت 62.5%

السؤال السادس

هل لديك قلق من أنك لن تتمكن من الحصول على الرعاية الطبية المناسبة إذا أصبت بفيروس كورونا؟
الغرض منه :

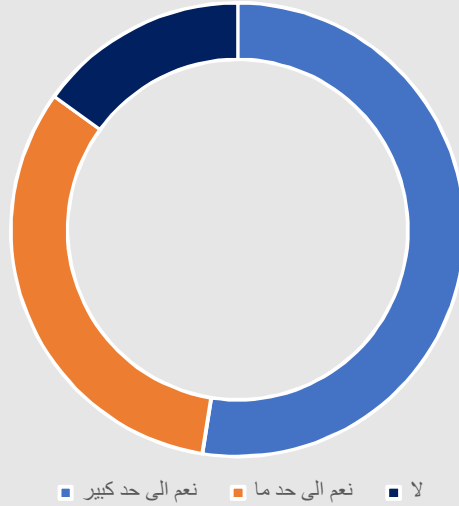
معرفة مدى قلق اللاعبين من الرعاية الطبية المتوفرة في حالة الإصابة بفيروس كورونا كوفيد19

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
52.5%	21	نعم الى حد كبير
32.5%	13	نعم الى حد ما
15%	6	لا

جدول رقم 16 يمثل مدى قلق الأميين من الرعاية الطبية المتوفرة في حالة الإصابة بفيروس

كورونا كوفيد19

نتائج السؤال السادس



شكل 16: يمثل نسبة قلق اللاعبين من الرعاية الطبية المتوفرة في حالة الإصابة بفيروس كورونا

كوفيد 19

-نلاحظ من الجدول رقم 16 ان هناك نسبة قلق كبيرة من عدم تلقي الرعاية الطبية المناسبة و الكافية في حالة الإصابة بفيروس كورونا حيث بلغت نسبة اجابة نعم الى حد كبير 52.5% بتكرار 21 من افراد العينة و قد نفسر هذا بمستوى القطاع الصحي المتدني في البلاد حيث شهدت البلاد نسبة وفيات كبيرة فترة الانتشار الواسع للفيروس.

المحور الرابع

تأثير الاعلام اثناء انتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الجانب النفسي لدى الرياضيين

السؤال الاول

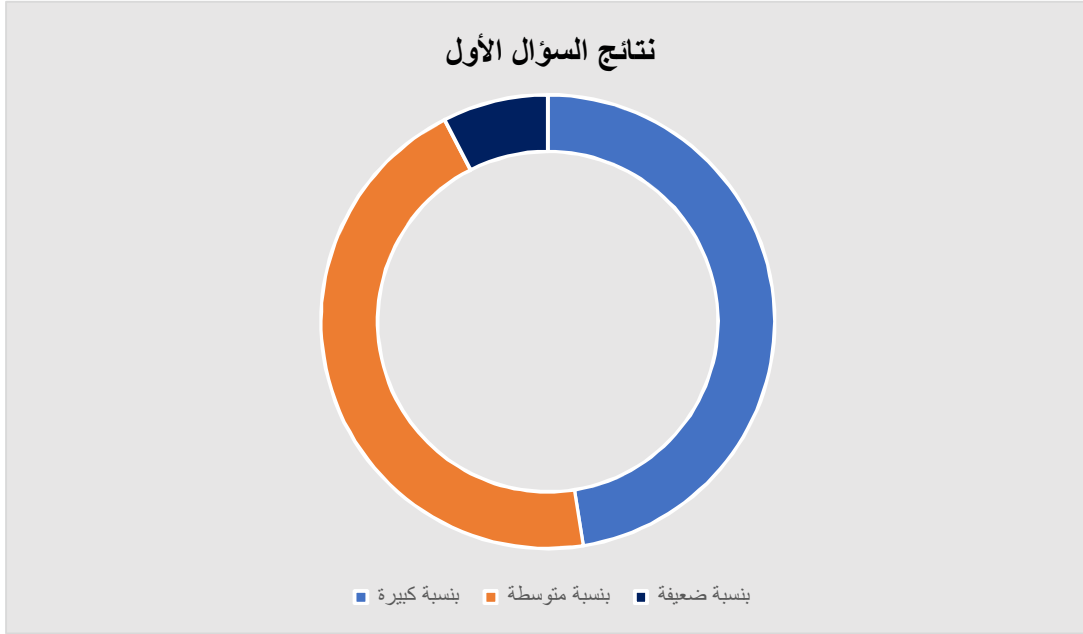
كيف كانت نسبة متابعتك لأخبار الوباء اثناء فترة الحجر المنزلي؟

الغرض منه:

معرفة مدى متابعة اللاعبين لآخبار انتشار جائحة كورونا كوفيد 19

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
47.5%	19	بنسبة كبيرة
45%	18	بنسبة متوسطة
7.5%	3	بنسبة ضعيفة

جدول 17: يمثل مدى متابعة اللاعبين لآخبار الاعلام اثناء انتشار جائحة كورونا كوفيد 19



شكل 18: يمثل نسبة متابعة اللاعبين لآخبار الإعلام المنتشرة جائحة كورونا كوفيد 19

-من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ ان 19 فردا من العينة قد اجاب بمتابعته لآخبار الوباء بنسبة كبيرة حيث بلغت نسبة الاجابة 47.5% و هذا يعود الى حال كل المجتمع و ليس فقط الوسط الرياضي حيث ان كل البشرية كانت في حالة ترقب و مراقبة لآخبار الوباء الذي يهدد حياة الشعوب

السؤال الثاني :

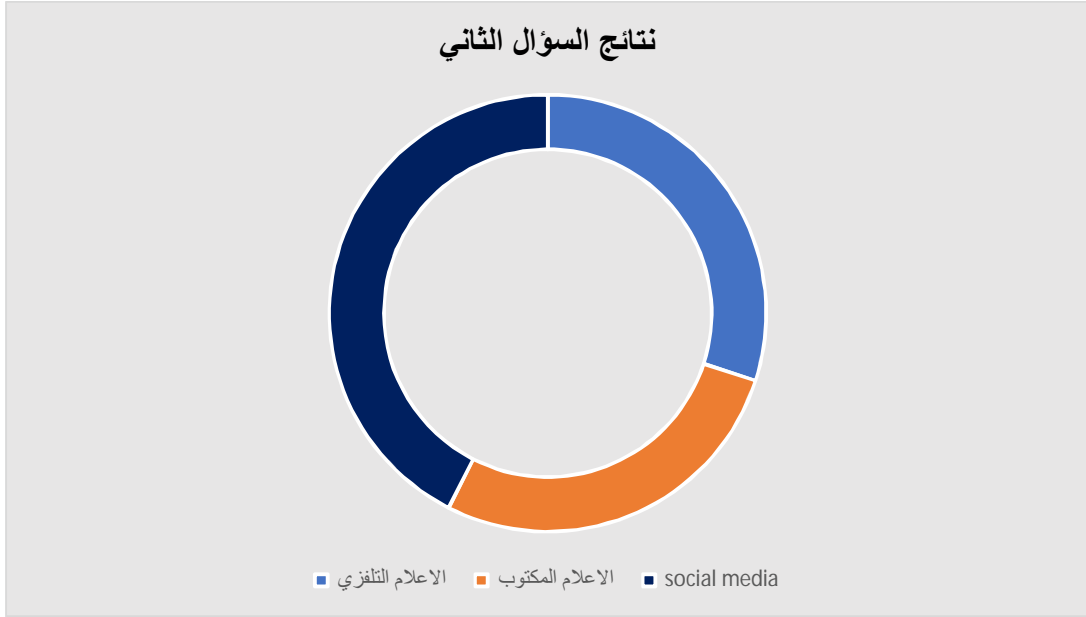
من اين تحصل على المعلومات المتعلقة بوباء فيروس كورونا المستجد؟
الغرض منه:

معرفة نوع الآخبار التي قام الرياضي بمتابعتها اثناء الجائحة

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
30%	12	الاعلام التلفزي
27.5%	11	الاعلام المكتوب
42.5%	17	وسائل التواصل الاجتماعي

جدول 18: يمثل نوع الآخبار التي قام الرياضي بمتابعتها اثناء الجائحة

-من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ ان هناك تباين في مصادر الآخبار المتبعة من طرف اللاعبين حيث تباينت النسب حيث بلغت نسبة اجابة وسائل التواصل الاجتماعي 42.5% اما الاعلام التلفزي فقد بلغت 30% و الاعلام المكتوب حصل على 27.5%. وقد يرجع هذا الى الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة بين شباب اليوم.



شكل 18: يمثل نسبة نوع الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء الجائحة

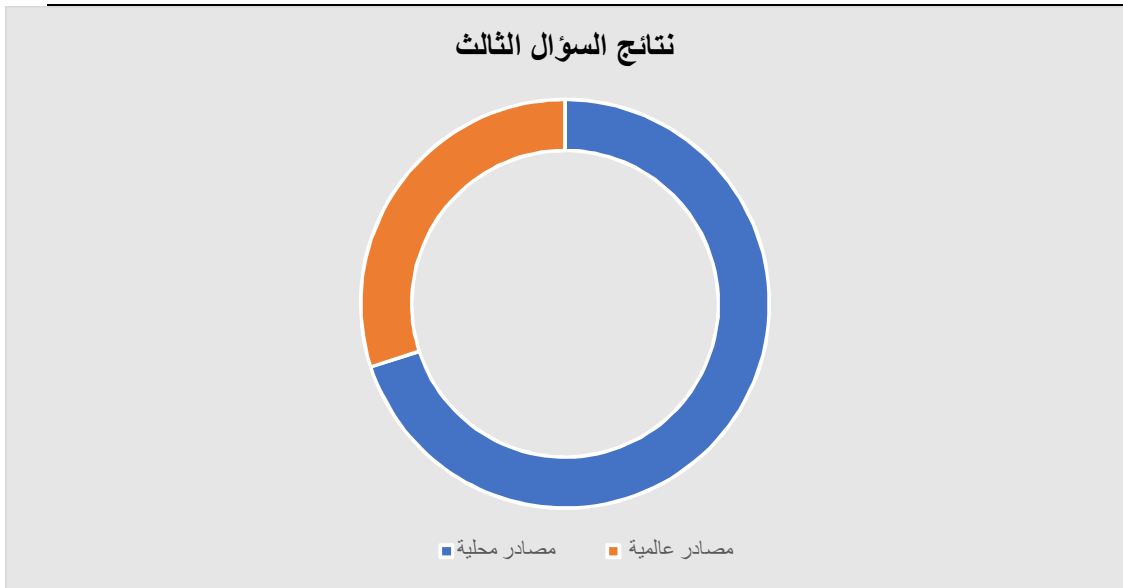
السؤال الثالث:

من أي مصدر تابعت الاخبار الخاصة بالوباء اثناء فترة الحجر المنزلي الاجباري؟
الغرض منه

معرفة مصادر الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء انتشار جائحة كورونا كوفيد 19

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
مصادر محلية	28	70%
مصادر عالمية خارجية	12	30%

جدول 19: يمثل مصادر الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء انتشار جائحة كورونا كوفيد 19



شكل 19: يمثل نسبة مصادر الاخبار التي قام الرياضي بتتبعها اثناء انتشار جائحة كورونا المستجد

-من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ ان هناك متابعة بكثرت لمصادر الاعلام المحلية فيما يتعلق بأخبار الوباء حيث بلغت نسبة اجابة (مصادر محلية) 70% اما المصادر العالمية الخارجية وصلت نسبة متابعتها من طرف اللاعبين 30% و قد يرجع هذا الى رغبة اللاعبين في معرفة الوضع الصحي على المستوى المحلي اكثر من الوضع حول العالم.

السؤال الرابع:

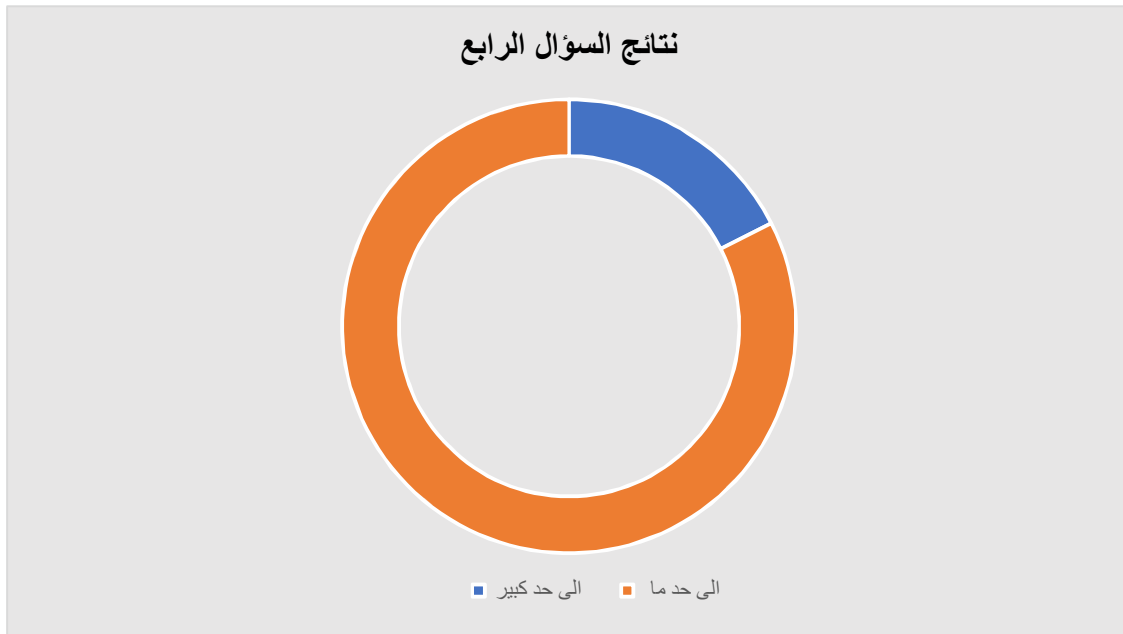
ما مدى تصديقك للأخبار المذاعة في الاعلام حول فيروس كورونا كوفيد 19؟

الغرض منه:

معرفة مدى تصديق اللاعبين للاخبار المتداولة في الاعلام حول الوضع الصحي فترة انتشار الوباء

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
الى حد كبير	7	17.5%
الى حد ما	33	82.5%

جدول 20 يمثل مدى تصديق اللاعبين للاخبار المتداولة في الاعلام حول الوضع الصحي فترة العجز



شكل 20 يمثل نسبة تصديق اللاعبين للاخبار المتداولة في الاعلام حول الوضع الصحي فترة العجز

-من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ ان هناك تصديق لحد معين للاخبار المتداولة في الاعلام حول فيروس كورونا كوفيد 19 و قد يرجع ذلك لتضارب الاخبار في الاعلام و ذلك ما قد يؤثر سلبا على الجانب النفسي للرياضي.

السؤال الخامس

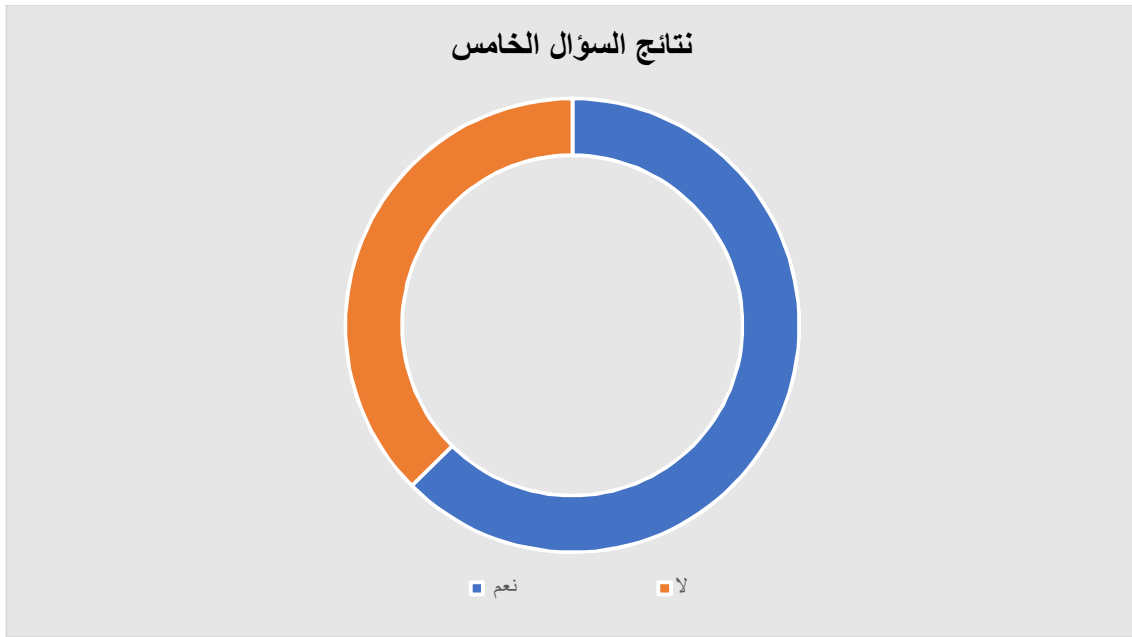
هل تزيد الاخبار المتضاربة المنقولة من طرف الاعلام من نسبة التوتر لديك؟

الغرض منه:

معرفة تأثير تضارب الاخبار في وسائل الاعلام حول الوباء على الجانب النفسي للرياضي

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	26	62.5%
لا	14	37.5%

الجدول 21: يمثل تأثير تضارب الاخبار في وسائل الاعلام حول الوباء على الجانب النفسي للرياضي



شكل 21: يمثل نسبة تأثير تضارب الاخبار في وسائل الاعلام حول الوباء على الجانب النفسي للرياضي

-من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ ان نسبة الاجابة نعم التي تدل على زيادة التوتر بسبب تضارب الاخبار حول الوباء في وسائل الاعلام حيث بلغت نسبة 62.5% بينما كانت نسبة الاجابة لا 37.5% و قد نفسر ذلك لحيرة الفرد لعدم تفريقه بين الاخبار الصحيحة او الخاطئة مما يولد لديه حالة من القلق و التوتر.

السؤال السادس

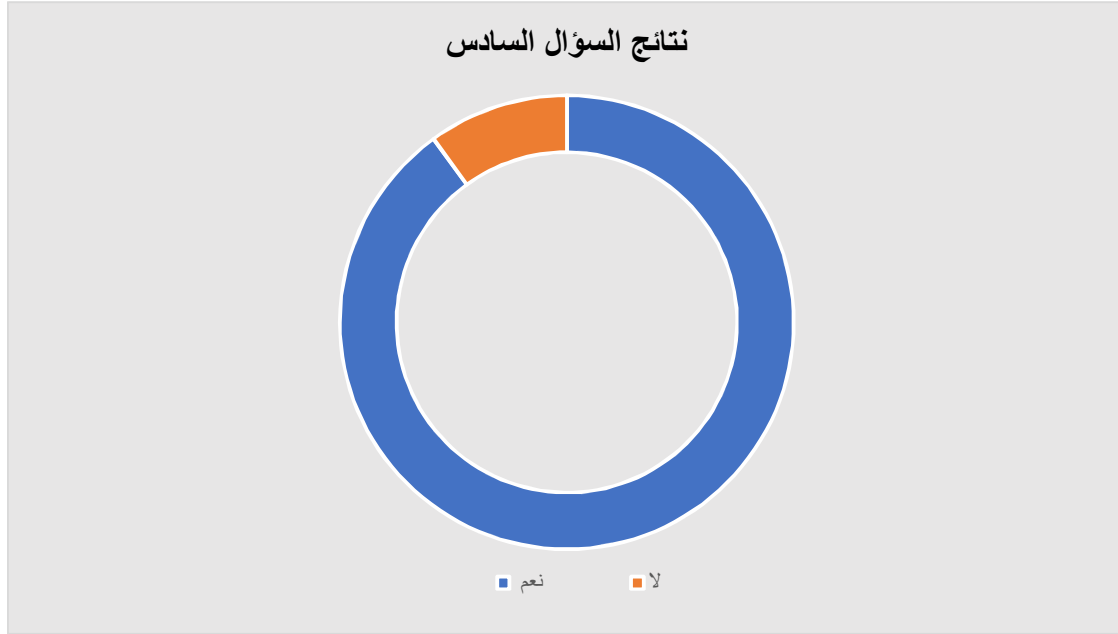
هل تظن ان الاعلام أدى الى انتشار الذعر والقلق في الوسط الرياضي؟

الغرض منه

معرفة رأي اللاعب في دور الاعلام خلال فترة انتشار فيروس كورونا كوفيد19

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
%90	36	نعم
%10	4	لا

جدول 22: يمثل رأي الالعب في دور الاعلام خلال فترة انتشار فيروس كورونا خوفيد 19



شكل 22: يمثل نسبة رأي الالعب في دور الاعلام خلال فترة انتشار فيروس كورونا خوفيد 19

-من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ ان اغلبية افراد العينة بنسبة %90 اتفقوا على ان الاعلام زاد من حالة الذعر والقلق في الوسط الرياضي من خلال تضارب للاخبار و حملات التوعية المستمرة خلال فترة انتشار الوباء.

الفصل السابع: مناقشة النتائج المتحصل عليها من الاستبيان

1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

تنطلق هذه الفرضية الجزئية في محورها الأول في الاستبيان على اعتقاد مفاده أن لجائحة كورونا كوفيد 19 تأثير على دافعية اللاعب في مزاوله النشاط الرياضي بعد توقفه اثر انتشار الوباء في الجزائر بحيث أن الوضع الإقتصادي للاندية تأثر نتيجة توقف النشاط الرياضي مما ادى الى خفض رواتب اللاعبين كما هو موضح في الجدول رقم 1 و مما انقص دافعية الاداء عند الرياضي كما هو موضح في الجدول رقم 2 من جهة اخرى تفشي الوباء ادى الى غياب الجماهير التي اثرت كذلك على دافعية الاداء عند الرياضي كما هو موضح في الجدول رقم 4، مما سبق و من تحليل النتائج المتحصل عليها نستطيع تبني صحة الفرض الذي ينص على تأثيرجائحة كورونا كوفيد 19 في خفض دافعية الاداء لدى الرياضيين

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تقر هذه الفرضية في محورها الثاني من الاستبيان بوجود تأثير سلبي لانتشار جائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس لدى لاعب كرة القدم، حيث أن الحجر المنزلي الإجباري الذي فرضته السلطات أثر على مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين، وهذا ما يبينه الجدول رقم 7 وقد يرجع ذلك الى عدم ممارسة أي تمارين رياضية اثناء فترة الحجر المنزلي نظرا للظروف والأجواء التي فرضها هذا الوباء، وهذا الإنخفاض في مستوى اللياقة البدنية أثر كذلك بشكل مباشر على الثقة بالنفس لدى الرياضي وهذا ما يبينه الجدول رقم 8 ، ومما لاشك فيه أن نتائج الفريق تتأثر بالحالة البدنية للاعبين كما تأثر بشكل مباشر على ثقة اللاعب بنفسه (النتائج) وهذا ما يبينه الجدول رقم 10، مما سبق و من تحليل النتائج المتحصل عليها نستطيع تبني صحة الفرض الذي ينص على التأثير السلبي لجائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنطلق هذه الفرضية الجزئية في محورها الثالث في الاستبيان على اعتقاد مفاده أن جائحة كورونا كوفيد 19 تسببت في زيادة القلق عند رياضيي كرة القدم حيث أن معظم أقارب ومعارف اللاعبين تعرضوا للعدوى بفيروس كورونا كوفيد 19 استنادًا على نتائج الجدول رقم 13، مما أدى إلى انتشار حالة من القلق لم تقتصر فقط على اللاعبين بل بين مختلف شرائح المجتمع، كما زاد الحجر الصحي الإجباري من حالة القلق والتوتر لدى اللاعبين وهذا ما يبينه الجدول رقم 14. عايشنا خلال فترة الحجر الصحي فشلا في توفير الرعاية الطبية المناسبة لكل المصابين نتيجة للانتشار الواسع للفيروس وتزايد عدد الاصابات بشكل يومي مما خلق حالة قلق وخوف إلى حد كبير عند الرياضي من عدم تلقي الرعاية الطبية المناسبة في حال اصابته وهذا ما يبينه الجدول رقم 16، مما سبق و من تحليل النتائج المتحصل عليها نستطيع تبني صحة الفرض الذي ينص على التأثير السلبي لجائحة كورونا كوفيد 19 على القلق لدى الرياضي.

4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تقر هذه الفرضية في محورها الرابع من الاستبيان بدور الإعلام في زيادة التوتر لدى الرياضيين لتضارب الاخبار المتعلقة بالوباء، شهدت البشرية حالة ترقب ومتابعة لأخبار إنتشار فيروس كورونا كوفيد 19 كما هو الحال بالنسبة للوسط الرياضي وهذا ما يبينه الجدول رقم 17، حيث أن هناك تباين في مصادر الأخبار المتعلقة بالوباء التي تابعها اللاعبون وهذا ما يبينه الجدول رقم 19، وهذا التباين أدى إلى حالة عدم تصديق للأخبار من طرف الرياضي، هذا التضارب في الأخبار المنقولة سبب حالة من التوتر والذعر والقلق لدى اللاعبين استناداً على نتائج الجدولين رقم 21 و 22، مما سبق و من تحليل النتائج المتحصل عليها نستطيع تبني صحة الفرض الذي ينص على التأثير السلبي للإعلام على الحالة النفسية للاعب.

الفصل الثامن : استنتاجات واقتراحات

1- صعوبات الدراسة:

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في :

- صعوبات في التواصل مع مسؤولي الأندية بسبب الاجراءات المفروضة في ظل جائحة كورونا covid19 وهذا خلق بعض التأخر في إجراء البحث.
- صعوبات في توزيع الاستثمارات في بعض الفرق والأندية من بعض مسؤوليها.
- ضيق الوقت حيث حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها والقيام بالترقب الميداني.

2- استنتاجات عامة:

إن الهدف الرئيسي من كل جهد فكري أو علمي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات و التوصيات و الاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم و اثرها بحوثهم بمعلومات والاستفادة منها ولو بقدر قليل.

ومن خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا عرض و تحليل النتائج توصلنا الى النتائج التالية:

- المحور الأول : أثر جائحة كورونا كوفيد 19 في زيادة الدافعية لدى الرياضيين.
- المحور الثاني : أثر جائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس لدى الرياضي.
- المحور الثالث : تسببت جائحة كورونا كوفيد 19 في زيادة القلق عند رياضي كرة القدم.
- المحور الرابع : دور الإعلام في زيادة التوتر لدى الرياضيين.

وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

- أثرت جائحة كوفيد 19 سلبيًا على الجانب النفسي للاعبين كرة القدم.
- للاعداد النفسي دور هام في رفع المردود الذي يقدمه الرياضي.
- أثرت جائحة كوفيد 19 في زيادة القلق عند رياضي كرة القدم.
- للمدرب دور كبير في ضبط الانفعالات النفسية للرياضيين.

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الاستبيانات الخاصة باللاعبين و المدربين والتي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية ، نستنتج بأن لجائحة كورونا كوفيد 19 تأثيرات على الجانب النفسي لرياضي كرة القدم.

و منه تحقق الفرضية العامة لدراستنا .
ومن جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف الايجابيات والسلبيات.

3- الاقتراحات والتوصيات:

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، خصوصا أن موضوع الدراسة حديث ويفتقر إلى الدراسات السابقة خاصة باللغة العربية.
- وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كان والمدربين أو مسؤولين ، والتي نأمل أن تسهل عليهم عملهم وتجنبهم العديد من المشاكل.
- ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
 - ضرورة إعادة رسكلة المدربين من الناحية السيكلوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.
 - عقد مؤتمرات وملتقيات وطنية ودولية للتحسيس بأهمية التحضير النفسي بنسبة للاعبين كرة القدم خاصة في ظل جائحة كورونا كوفيد 19.
 - ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباريات .
 - الحرص على توفير أخصائي نفسي داخل الفرق والأندية ذوي مستويات وكفاءات عالية.
 - اقامة دورات تكوينية وتحسيسية للمدربين واللاعبين حول تأثيرات جائحة كورونا كوفيد 19 على الجانب النفسي للرياضي.
 - حث الرابطات والفدراليات على الإهتمام أكثر بتكوين مدربين خاصة في المجال النفسي دون إهمال.
 - ضرورة استخدام طرق علمية في عملية التحضير النفسي الخاصة بالأكابر التي تعتبر القاعدة الأساسية في النوادي الرياضية.
 - وضع أخصائي نفسي كطبيب للفريق.
 - يتوجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين ، ولا بد من ادراج الاعداد النفسي في البرامج التدريبية نضراً دوره وأهميته.
 - على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية

خاتمة

لقد توصلنا من خلال بحثنا هذا ان للجانب النفسي للاعبين دور مهم في تحقيق الاهداف المرجوة من عملية التدريب، حيث ان التحضير النفسي له تأثير ايجابي و فعال على اداء اللاعبين و من خلال دراستنا التي اختصت في دراسة الجانب النفسي للاعب في ظل انتشار وباء كورونا كوفيد 19 توصلنا الى معرفة التأثير السلبي للجائحة و الحجر الصحي الاجباري على كل من الدافعية ، الثقة بالنفس ، القلق والانفعالات و تأثير مختلف وسائل الاعلام المكتوب و السمعي البصري و وسائل التواصل الاجتماعي في رفع حالة الترقب و التوتر لدى الرياضي ، و عليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية والغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع، وهذا من أجل العمل على الاهتمام بالجانب النفسي و الرفع من مستوى الرياضة في بلدنا بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة.

قائمة المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية

الرقم	المصدر
01	كتاب الله وسنة رسوله
02	حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن، 1988
03	ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2002
04	بلال خلف السكارنه : الإبداع الإداري، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، 2011
05	اميرة حسن محمود: عميد ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، مصر، 2008
06	احمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار صفاء للنشر، عمان ، الأردن، 2014
07	أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، 1998
08	حماد مفتي إبراهيم، تطبيقات الإدارة الرياضية، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 1998
09	مهند حسين البشتاوي، الأستاذ أحمد ابراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005
10	أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي- القاهرة -مصر -ط1 2000
11	حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1998
12	محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضية، دار المعارف ، ط 4 ،مصر، 1985
13	محمد حسن أبو عيبة: علم النفس الرياضي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1991
14	محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ط7 ، القاهرة، مصر ، 1992،
15	محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية -دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
16	فؤاد يوسف، التحضير النفسي الرياضي، 1996
17	محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، ط1، مصر، 1994
18	أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003
19	فكري الدباغ، أصول الطب النفساني، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983
20	أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، الدفاهيم التطبيقية، طبعة12، 1997

21	عبد الرحمن عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980
22	حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003
23	محمد حسن علاوي، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1998

المواقع الإلكترونية

- موقع الصحة العالمية
- googleform.com
- موقع ويكيبيديا

الملاحق

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التحريج الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين في إطار انجاز بحثنا العلمي بعنوان:

تأثير جائحة كورونا COVID-19 على التحضير النفسي للاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة المحترفة الاولى الجزائرية

المعزائي الاعبين نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على كل الأسئلة
ونعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات
التي تقدمونها ستحظى بكامل العناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية
ولكم منا جزيل الشكر واسمى عبارات الامتنان.

ملاحظة يرجى وضع علامة X في الخانة المناسبة للجواب الأمثل في نظركم

تحية اشرافه الدكتور:

- شنيوي عبد المالك

من اعداد الطلبة:

- زلوفه الباي

- كابرين فادي عبد الحليم

المحور الأول: أثر جائحة كورونا كوفيد 19 على الدافعية لدى الرياضيين

- 1- هل قام النادي بخفض رواتب اللاعبين بسبب جائحة كورونا كوفيد 19؟
 نعم لا
- إذا كانت الإجابة بنعم هل نقصت دافعتك للاداء الرياضي؟
 نعم لا
- 2- بعد استئناف النشاط الرياضي واجهت الفرق صعوبات في التكفل بتسييد رواتب اللاعبين، هل واجهت إدارة فريقك هذا العائق؟
 نعم لا
- إذا كانت الإجابة بنعم كيف أثر ذلك على رغبتك في مزاولة النشاط الرياضي؟
- 3- ألا تشعر بنقص في الرغبة في التدريبات مقارنة بفترة ما قبل الجائحة؟
 نعم لا
- 4- كيف أثر غياب الجماهير بسبب الجائحة على دافعية الأداء لديكم؟
 بشكل كبير بشكل متوسط بشكل ضعيف
- 5- كيف أثر نقص التواصل مع الاخرين على مستوى التنسيق بين أعضاء الفريق؟
 إيجابا سلبا
- إذا كانت الإجابة بإيجابا فكيف ذلك؟

المحور الثاني: تأثير جائحة كورونا covid19 على الثقة في النفس

- 1- هل اثرت فترة الحجر المنزلي الاجباري على مستوى اللياقة البدنية لديك؟
 نعم لا
- 2- إذا كان الجواب نعم فكيف أثر ذلك على ثقتك بنفسك؟
 بشكل كبير بشكل متوسط بشكل ضعيف
- 3- كيف كانت نتائج فريقك بعد استئناف المنافسة بعد فترة تفشي الجائحة؟
 جيدة متوسطة ضعيفة
- 4- هل اثرت هذه النتائج في ثقتك بنفسك؟
 نعم لا
- 5- ما مدى ثقتك في زملائك في الالتزام بعوامل الوقاية (التدابير الوقائية) من فيروس كورونا المستجد لضمان عدم اصابتك؟

بشكل كبير بشكل متوسط بشكل ضعيف

المحور الثالث: تأثير جائحة كورونا كوفيد 19 على القلق لدى الرياضي

- 1- هل تعرف شخصيا احدا اصيب بفيروس كوفيد 19؟
 نعم لا
- 2- هل اصيب أحد اقاربك او معارفك بفيروس كوفيد 19؟
 نعم لا
- 3- ما مدى قلقك من التعرض للإصابة بفيروس كوفيد 19؟
 قلق شديد قلق متوسط قلق ضعيف
- 4- هل كان للحجر الصحي الاجباري أثر في زيادة القلق والتوتر لديك؟
 نعم لا
- 5- هل تشعر بالقلق من ان يتسبب الوباء بفقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء؟
 نعم الى حد كبير نعم الى حد ما لا
- 6- هل لديك قلق من أنك لن تتمكن من الحصول على الرعاية الطبية المناسبة إذا اصبت بفيروس كورونا؟
 نعم الى حد كبير نعم الى حد ما لا

المحور الرابع: أثر الاعلام اثناء فترة الجائحة على الجانب النفسي للاعبين

- 1- كيف كانت نسبة متابعتك لأخبار الوباء اثناء فترة الحجر المنزلي؟
 بشكل كبير بشكل متوسط بشكل ضعيف
- 2- من اين تحصل على المعلومات المتعلقة بوباء فيروس كورونا المستجد؟
 الاعلام التلفزيوني الاعلام المكتوب وسائل التواصل الاجتماعي
- 3- من أي مصدر تابعت اخبار الوباء اثناء فترة الحجر المنزلي الاجباري؟
 مصادر محلية مصادر خارجية عالمية
- 4- ما مدى تصديقك للأخبار المذاعة في الاعلام حول فيروس كورونا كوفيد 19؟
 الى حد كبير الى حد ما
- 5- هل تزيد الاخبار المتضاربة المنقولة من طرف الاعلام من نسبة التوتر لديك؟
 نعم لا
- 6- هل تظن ان الاعلام أدى الى انتشار الذعر والقلق في الوسط الرياضي؟
 نعم لا

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

- تأثير جائحة كورونا COVID-19 على التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة المحترفة الاولى الجزائرية

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير جائحة كوفيد 19 على الجانب النفسي للاعبين كرة القدم

- معرفة واقع التحضير النفسي في الرابطة الأولى المحترفة الجزائرية في ظل جائحة كورونا

- معرفة أثر الاعداد النفسي على المردود الذي يقدمه الرياضي

- معرفة دور المدرب في ضبط الانفعالات النفسية للرياضيين

- الغرض من هذا العمل هو تعميم الفائدة والبحث العلمي.

إشكالية الدراسة:

هل لجائحة كورونا (COVID-19) تأثيرات على الجانب النفسي للرياضي؟

الفرضيات العامة:

لجائحة كورونا كوفيد 19 تأثيرات على الجانب النفسي لرياضيين كرة القدم.

المنهج المتبع:

- المنهج الوصفي التحليلي

ادوات الدراسة :

- الاستبيان.

الوسائل الإحصائية المستعملة:

- النسبة المئوية.

عينة الدراسة:

- 15 لاعب من فريق اتحاد بسكرة

- 15 لاعب من فريق نجم شباب مقرة

- 10 لاعبين من فريق جمعية عين مليلة

النتائج المتوصل إليها هي:

- التأثير السلبي لجائحة كورونا كوفيد 19 على دافعية الاداء لدى لاعبي كرة القدم.

- التأثير السلبي لجائحة كورونا كوفيد 19 على الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

- تسبب جائحة كورونا كوفيد 19 في زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم

- التأثير السلبي للإعلام على الحالة النفسية للاعبين كرة القدم.