

تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن

دكتور/ محمد عادل مقابلة

أستاذ مشارك - قسم التربية الرياضية - جامعة اليرموك

دكتور/ نهاد محمد مخادمة

أستاذ مشارك - قسم التربية الرياضية - جامعة اليرموك

دكتور/ خالد محمود الزيود

أستاذ - قسم التربية الرياضية - جامعة اليرموك

دكتور/ معاذ عادل مقابلة

معلم تربية رياضية - وزارة التربية والتعليم - الأردن

المقدمة:

تسبب تفشي جائحة كورونا في حدوث مشكلات صحية بين عامة الناس Bao, Sun, Meng, Shi, & (Lu, 2020)، فأعلنت منظمة الصحة العالمية حالة الوباء في ٣٠ يناير ٢٠٢٠م (WHO, 2020). وأصبح بالإضافة إلى الوفيات الجسدية والمرضية المنسوبة مباشرة إلى COVID-19، فإن له تأثير نفسي واسع (Wang, et, al, 2020; Wong, Leo, & Tan, 2020).

ويشير زهران (٢٠١٠) أن المستويات الرياضية العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احتراز افضل مستوى ممكن وتحقيق افضل النتائج من خلال افضل أداء.

وتعد رياضة كرة القدم من الألعاب التي تحظى باهتمام كبير على جميع المستويات الدولية والمحلية في معظم دول العالم لذلك ظهرت الحاجة للاهتمام بالجوانب البدنية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم من حيث إعدادهم وتدريبهم بدنيا وعقليا ونفسيا بحيث يكون حجر الأساس القوي والتمتين لهم مما يساعدهم في الارتقاء بمستواهم والوصول بهم إلى المراكز المتقدمة من اجل الوصول إلى الأداء الأفضل والأمثل خلال المباراة (مقابلة، ٢٠١٨).

إن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر من أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لان أي خطة مهما كانت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم يتم اخذ القرارات البدنية بعين الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة الية من غير امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي من شأنها أن تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية (أبو عبده، ٢٠٠١).

تعد الصحة البدنية هي السبب الرئيسي في الإصابات الرياضية، إلى جانب تأثير العوامل النفسية، مما يقود الاختصاصيين في التحضير البدني إلى الاطلاع على مختلف الاستجابات وردود الفعل بعد الإصابة، والاطلاع كذلك على الوسائل والطرق العلمية المفيدة لإسراع الاسترجاع النفسي والبدني بعد الإصابات المرضية (أمير، ١٩٩٩).

وإن لكرة القدم متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها، ولا شك أن توفير هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها (الحكيم، ٢٠٠٤). وتتميز كرة القدم بتنوع أدائها بتنوع مهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، (ياسين، ٢٠١٦).

ويرى أبو عبده (٢٠٠١) أنه من واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات النفسية، تكوين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية و الحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات، مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء لشخصية تتميز بالصعوبة والواقعية، تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب ، استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب ، القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

كما تشكل الحالة النفسية للاعب ولياقته النفسية أهمية كبيرة، حيث أن اشتراك اللاعب الغير مستعد نفسيا يساعد على احتمال إصابته في الملاعب، وللياقة النفسية العديد من الاختبارات والمعلومات التي يجب أن يملئ بها المختصون المرافقون للفرق الرياضية (عبد الفتاح، ٢٠٠٣). ويعتبر الإعداد النفسي مركب من جملة مكونات حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي (راتب، ٢٠٠٤).

وحسب عرب وكاظم (٢٠٠١) فإن الأعداد النفسية للاعبين يعتمد بشكل عام على الفريق ككل وبشكل خاص على شخصية اللاعب وما يمتلكه من مهارات نفسية وعقلية مثل: الدافعية والثقة بالنفس وضبط القلق والاستعداد والتصور والاسترخاء والانتباه والتركيز وغيرها، وإن الأعداد النفسية أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الأخرى.

ويرى الباحثون بأن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الخصائص النفسية، التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات أثناء التدريب أو المباراة، في حين أن التحليل العلمي للصفات المذكورة أثبت أن تنمية هذه الصفات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصائص النفسية؛ لذلك تزامن الإعداد النفسي مع الإعداد البدني وكذلك المهاري والخططي؛ حيث يُعدّ من الضروريات للاعب كرة القدم في عملية التدريب لجميع المراحل العمرية.

أهمية الدراسة:

تعد دراسة الجانب البدني والنفسي لدى اللاعبين من الدراسات الأكثر أهمية في مجال الطب الرياضي؛ لما لها تأثير على مستوى اللاعب في تحسين أدائه وإعادة تأهيله، ومساعدتهم في مواجهة مختلف المشكلات الصحية والصراعات النفسية للتوصل إلى أفضل حالة صحية ونفسية التي يطمح اللاعب للوصول إليه، فوجب أن تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص منها المرونة النفسية، التي تساعده على التكيف مع المنافسات والمباريات الرياضية ويكتسب هذا البحث أهميته من أهمية الموضوع الذي يجري البحث عنه وذلك لقلة الدراسات الحديثة حول فيروس كورونا "كوفيد-١٩"، وأثره بشكل عام على اللاعبين وبشكل خاص على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم، وتكمن أهمية هذه الدراسة في مساعدة مدربي كرة القدم في تنظيم وإعداد البرامج العلاجية بما يتلائم مع تأثيرات الجائحة الصحية والنفسية للارتقاء بمستوى إعادة تأهيل الرياضي نحو الأفضل، وتساعد المدربين في التعرف على مستوى قدرات اللاعبين والوقوف على الحالة الصحية والنفسية لهم، وتوجيه المدربين والمختصين للاهتمام بهذه التأثيرات للمساهمة الفعالة في تطوير مستوى لاعبي كرة القدم وإعادة تأهيلهم للمنافسات الرياضية.

مشكلة الدراسة:

سببت أزمة كورونا الكثير الانعكاسات الصحية الجسدية النفسية والاجتماعية والاقتصادية، يعيشها المجتمع بكافة أفراد، وأظهرت العديد من التهديدات لكافة فئات المجتمع في البلدان كافة، وشهدت الأزمة حشد الكثير من الجهود والطاقات، فبعض اللاعبين تعتبر إصابته بمثابة كارثة والبعض الآخر يجد في الإصابة سبباً مطلقاً في الابتعاد عن الملاعب، ولهذا فعلى الاختصاصيين في الرياضة والنشاط البدني أن يلاحظوا الطريقة التي سيؤثر بها المرض على اللاعب ولما يتوجب على الخدمات الصحية والنفسية للاعبين أن تتأقلم بسرعة للاستجابة للمشكلات النفسية والضغط التي نشأت بالإضافة إلى عدم وجود خبرات كافية للتعامل مع الجائحة، حيث فرضت ضرورة مواجهة العديد من المستجدات والتحديات والتكيف والاستجابة السريعة لهذه المشكلات الصحية والنفسية على اللاعبين في فترة زمنية قصيرة، مما جعل اللاعبين الرياضيين بحاجة ماسة

إلى قدر مناسب من الرعاية الصحية والنفسية من أجل التهيؤ التغلب على الإصابات والأعراض المترتبة عليها مما يضمن استمرار اللاعب الرياضي وتخفيف حدة تأثيره بالجائحة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- ١- مدى تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن.
- ٢- مدى الاختلاف في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعب).

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- ما مدى تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم في الأردن؟
- ٢- ما مدى تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن؟
- ٣- هل توجد فروق في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعب)؟

مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** تم تطبيق الدراسة على لاعبي أندية الدوري الأردني للمحترفين ولاعبات أندية الدوري الأردني النسوي للمحترفات في لعبة كرة القدم في الأردن.
- **المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية.
- **المجال الزمني:** تم تطبيق الدراسة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢.

تعريف المصطلحات:

- **جائحة كورونا:** هو مرض معدٍ يؤثر على الأفراد في نطاق جغرافي واسع يسببه فيروس كورونا المستجد والمسمية بكوفيد-١٩ (COVID-19)، وهذا الفيروس شديد العدوى ينتقل بشكل رئيسي عن طريق القطرات التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يتنفس أو يسعل (WHO, 2020).
- **الصحة النفسية:** هي مقدرة الأفراد والمجتمعات على التكيف مع التحديات اليومية بما في ذلك تحولات الحياة والإجهاد المتراكم والتي تسمح لهم بالازدهار والتطور على الرغم من هذه التحديات في ظل أوضاع حياتهم اليومية (Lera, & AbualKibash, 2015, 1).

- كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 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 للوصول الى نقطة الهدف وللتفوق على المنافسة في إحراز النقاط (السلمان، ١٩٩٨).

الدراسات السابقة:

قام الباحثون بمراجعة مصادر المعلومات وقواعد البيانات المتوفرة، وتم العثور على دراسات عربية وأجنبية وتم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث.

١- دراسة هشام (٢٠١٤) هدفت التعرف إلى التحضير النفسي ودوره في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة أوسط (١٧)، وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، أما بالنسبة للأدوات المستعملة في الدراسة فقد استخدم استمارة استبيانته درست كل ما يتعلق بعناصر الموضوع، وكذا اعتمد في تحليل النتائج على الطريقة الإحصائية المتمثلة في النسب المئوية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج ومن أهمها للتحضير النفسي دور فعال في الحد من التوتر للاعبين كرة القدم قبل المنافسة، انعدام الجو الملائم للمنافسة يزيد من توتر اللاعبين قبل المنافسة.

٢- دراسة سويدان (٢٠١٥) هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن (١٤) سنة في الضفة الغربية-فلسطين"، ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي اشتمل على المتغيرات البدنية الاتية (التحمل العام، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والرشاقة، والقوة الانفجارية) وتم تطبيقه لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث تكونت العينة من (٣٠) ناشئا، وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحث بتعميم البرنامج التدريبي على مدربي الناشئين في المنتخبات والأندية الفلسطينية لكرة القدم للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية وخصوصا في مرحلة الاعداد العام والخاص.

٣- دراسة من اعداد المجلس الاقتصادي والاجتماعي الأردني وهيئة الأمم المتحدة (٢٠٢٠) هدفت التعرف إلى اثر جائحة كورونا في مجالات الصحة والعنف الاسري والاقتصاد في الأردن بحسب النوع الاجتماعي، تبحث هذه الدراسة في تحليل اثار جائحة كورونا على الجوانب الصحية

والاجتماعية والاقتصادية في الأردن من منظور النوع الاجتماعي خلال الفترة من بدايات انتشار الوباء في المملكة في شهر اذار، وحتى أواسط ٢٠٢٠. وتهدف بالتالي الى الوقاية من اثار هذه الجائحة، وبخاصة في ظل توقع موجات لاحقة من انتشار الوباء. استندت هذه الدراسة التحليلية بشكل خاص الى دراسة مسحية على المستوى الوطني اجراها مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية بطلب من هيئة الأمم المتحدة للمرأة، والمجلس الاقتصادي والاجتماعي (أيار، ٢٠٢٠)، للتعرف على اثر جائحة كورونا على النوع الاجتماعي في ظل القيود المفروضة لمنع انتشار الوباء، ثم تبعها اجراء مسح وطني من خلال اتصالات هاتفية مطولة مع ١٣٠٠ مشارك ومشاركة. واعتمدت هذه الدراسة الأسس المتبعة في البحث العلمي لتكون العينة ممثلة لمختلف شرائح المجتمع الأردني في مختلف الأقاليم والمحافظات. واستخدمت الدراسة أيضا مسوحا أخرى اجراها عدد من مراكز البحث والدراسات، ومعطيات رقمية وفرتها جهات رسمية ومؤسسات مجتمع مدني.

٤- دراسة (Islam, Kundu, Alam, Hossan Kamal, Hassan, 2021) هدفت التعرف إلى

ان مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (COVID-19)، هو مرض وبائي ناجم عن متلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة. نهدف إلى إجراء مراجعة منهجية وتحليل تلوي لتقدير الانتشار الإجمالي المجمع للحمى والقشعريرة بالإضافة إلى خصائص الحمى (درجات الحرارة المنخفضة والمتوسطة والعالية) في كل من مرضى COVID-19 البالغين والأطفال. تم تسجيل بروتوكول هذه المراجعة المنهجية والتحليل التلوي مع (PROSPERO (CRD42020176327. تم البحث في قواعد بيانات PubMed و Scopus و ScienceDirect و Google Scholar بين ١ ديسمبر ٢٠١٩ و ٣ أبريل ٢٠٢٠ دون قيود اللغة. استخدمنا نموذج الآثار العشوائية للتحليل التلوي للحصول على الانتشار المجمع ونسبة الاختطار (RR) بفواصل ثقة ٩٥% (CIs). تم إجراء تقييم جودة الدراسات المشمولة باستخدام أدوات التقييم النقدي لمعهد جونا بريجز.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج المسحي الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (٢١٦) لاعب من لاعبي أندية الدوري الأردني للمحترفين، ومن (٩٠) لاعبة من لاعبات أندية الدوري الأردني النسوي للمحترفات، وذلك بعد الرجوع إلى سجلات قيد اللاعبين في الإتحاد الأردني لكرة القدم.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وتكونت من (١١٠) لاعبة ولاعبة، حيث تم اختيار (٧١) لاعب من لاعبي أندية الدوري الأردني للمحترفين، و(٣٩) لاعبة من لاعبات أندية الدوري الأردني النسوي للمحترفات في لعبة كرة القدم، والجدول (١) يبين توزيع أفراد العينة على المتغيرات المدروسة.

جدول (١)

توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٧١	63.6
	أنثى	٣٩	36.4
	المجموع	١١٠	100.0
المؤهل العلمي	دبلوم	٣٥	31.8
	بكالوريوس	٤٠	36.4
	ماجستير فأعلى	٣٥	٣١.٨
	المجموع	١١٠	100.0
عدد سنوات اللعب	أقل من ٥ سنوات	١٥	13.6
	من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	٦٠	54.5
	أكثر من ١٠ سنوات	٣٥	31.8
	المجموع	١١٠	100.0

يظهر من الجدول رقم (١) ما يلي:

- بالنسبة لمتغير الجنس، نلاحظ أن (ذكر) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (٧١) بنسبة مئوية (٦٣.٦%)، بينما (أنثى) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٣٩) بنسبة مئوية (٣٦.٤%).

- بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي، نلاحظ أن (بكالوريوس) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (٤٠) بنسبة مئوية (٣٦.٤%)، بينما (الدبلوم والماجستير فأعلى) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٣٥) لكل منهما بنسبة مئوية (٣١.٨%).

- بالنسبة لمتغير عدد سنوات اللعب، نلاحظ أن (من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (٦٠) بنسبة مئوية (٥٤.٥%)، بينما (أقل من ٥ سنوات) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (١٥) بنسبة مئوية (١٣.٦%).

أداة الدراسة (الاستبيان):

تكون الاستبانة من (٢٠) فقرة موزعة على مجالين الجانب البدني وتضمن (١٠) فقرات، والجانب النفسي وتضمن (١٠) فقرات، وتم تنظيمها الكتروني وتوزيعها بواسطة رابط على أفراد عينة الدراسة، والملحق رقم (١) يوضح ذلك.

صدق الأداة:

لغرض التأكد من صدق أداة الدراسة استخدم الباحثون صدق المحكمين حيث قام بتوزيع الاختبارات على محكمين في الجامعات الأردنية والخبراء (٦)، وطلب منهم إعطاء آراءهم ومقترحاتهم حول الأداة، والملحق رقم (٢) يوضح ذلك.

ثبات أداة الدراسة:

بهدف استخراج ثبات أداة الدراسة تم تطبيق معادلة ثبات الأداة (كرونباخ ألفا) على جميع مجالات الدراسة والأداة ككل، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمجالي الدراسة والأداة ككل

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	تأثير كورونا على الجانب البدني	10	0.71
٢	تأثير كورونا على الجانب النفسي	10	0.83
	جميع فقرات الاستبانة	20	0.86

يظهر من الجدول (٢) أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس تراوحت بين (٠.٧١-٠.٨٣) كان أعلاها لمجال تأثير كورونا على الجانب النفسي"، وأدناها لمجال "تأثير كورونا على الجانب البدني"، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (٠.٨٦).

التدرج المستخدم في فقرات الاستبانة:

تم استخدام مقياس ليكرت للتدرج الخماسي بهدف قياس آراء أفراد عينة الدراسة، وتم إعطاء موافق بشدة (٥)، موافق (٤)، محايد (٣)، غير موافق (٢)، غير موافق بشدة (١)، وذلك بوضع إشارة (٧) أمام الإجابة التي تعكس درجة موافقتهم، كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية كالتالي:

أقل من ٢.٣٣ منخفضة.

من ٢.٣٤-٣.٦٦ متوسطة.

من ٣.٦٧ إلى ٥.٠٠ مرتفعة.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات مجالات أداة الدراسة.
- تحليل التباين ((ANOVA)) للكشف عن الفروق تبعاً لمتغيرات الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

- عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول: ما مدى تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم في الأردن؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لتأثير جائحة كورونا على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال " تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني " والكلبي (ن=٢٢)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	تقبل إصابة اللاعب وتأثيرها على مستقبله الرياضي.	4.55	0.74	2	مرتفعة
٢	سببت كورونا أمراض صدرية للاعبين المصابين	4.55	0.60	2	مرتفعة
٣	سببت كورونا أوجاع في المفاصل والعظام للاعبين المصابين	4.59	0.50	1	مرتفعة
٤	سببت كورونا ألم في أجزاء جسم اللاعبين المصابين	4.41	0.59	5	مرتفعة
٥	سببت كورونا ألم في الجهاز التنفسي للاعبين المصابين.	4.50	0.51	4	مرتفعة
٦	يبدل اللاعبين جهد إضافي للحفاظ على لياقتهم البدنية	4.09	0.87	9	مرتفعة
٧	يعاني اللاعبون من الصداع والتوتر العضلي بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية (التلفزيون، الكمبيوتر، الجهاز اللوحي اللوحي، ...).	4.36	0.90	6	مرتفعة
٨	يركز اللاعبون على ممارسة التدريبات الفردية عن بعد	4.00	0.82	10	مرتفعة
٩	تتسبب إصابة اللاعبين بفيروس كورونا إلى فقدان مستواهم وتراجعهم نتيجة لآثار الصحية للفيروس على الرئتين والمناعة	4.18	0.73	8	مرتفعة
١٠	أدى تعليق المباريات وإلغاء التدريبات لفترات طويلة إلى انخفاض اللياقة البدنية لدى اللاعبين	4.27	0.63	7	مرتفعة
	المجال " تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني " ككل	4.35	0.37	-	مرتفعة

يظهر من الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (٤.٠٠-٤.٥٩)، حيث جاءت الفقرة رقم (٣) والتي تنص على " سببت كورونا أوجاع في المفاصل والعظام للاعبين المصابين " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٥٩) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٨) والتي تنص على " يركز اللاعبون على ممارسة التدريبات الفردية عن بعد " بمتوسط حسابي (٤.٠٠) وبدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال " تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني " ككل (٤.٣٥) وبدرجة مرتفعة.

ويعزى الباحثون السبب في ذلك إلى أن كورونا سببت أوجاع في المفاصل والعظام للاعبين المصابين والتي تؤثر بشكل كبير على اللياقة لدى اللاعبين ومنعت ممارسة الرياضات التي تحتوي على حركات تسبب إجهادا للمفاصل، والحاجة إلى التدريب على الأجهزة في صالة اللياقة البدنية، وتحت إشراف مدرب أو اختصاصي علاج طبيعي، إضافة إلى عنصر المفاجأة بتطبيق قانون الدفاع بتوقيف صالات اللياقة البدنية

والنوادي مما تعذر على اللاعبين المصابين من استخدام استراتيجيات مرنة لإعادة اللياقة ووجدوا أنفسهم أمام طرق لم يعتادوا عليها مسبقاً.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة المجلس الاقتصادي والاجتماعي الأردني وهيئة الأمم المتحدة (٢٠٢٠) ودراسة (Islam, Kundu, Alam, Hossan Kamal, Hassan, 2021).

- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مدى تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لتأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم، والجدول (٤) يبين ذلك

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال " تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي " والكلية (ن=٢٢)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	سببت كورونا للاعبين القلق من عودة إلى المنافسة.	4.09	0.68	4	مرتفعة
٢	سببت كورونا للاعبين خوف من تراجع مستواهم الرياضي.	3.91	0.68	7	مرتفعة
٣	سببت كورونا للاعبين الخوف من فقدان مكانته ضمن تشكيلة الفريق.	4.09	0.75	4	مرتفعة
٤	الخوف من عدم العودة إلى التدريبات.	4.00	0.62	6	مرتفعة
٥	الخوف عدم ممارسة كرة القدم نهائياً	4.23	0.75	1	مرتفعة
٦	سببت جائحة كورونا الشعور بالحزن والأرق لدى اللاعبين	4.18	0.50	3	مرتفعة
٧	أدى تأجيل المنافسات وإلغاء التدريب اليومي إلى القلق والاكنتاب لدى اللاعبين	3.73	0.94	10	مرتفعة
٨	أدت قلة التدريبات إلى عدم مقدرة اللاعبين على تخلص أجسامهم من التوتر	3.86	0.56	9	مرتفعة
٩	أدى احتمال فقدان العمل وعدم اليقين الوظيفي بسبب جائحة كورونا إلى القلق لدى اللاعبين	4.23	0.61	1	مرتفعة
١٠	أثر غياب الجماهير عن حضور مباريات كرة القدم سلبياً على الحالة النفسية للاعبين.	3.91	0.75	7	مرتفعة
	المجال " تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي " ككل	4.02	0.44	-	مرتفعة

يظهر من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (٣.٧٣-٤.٢٣)، حيث جاءت الفقرة رقم (٥) والتي تنص على "الخوف عدم ممارسة كرة القدم نهائياً" والفقرة رقم (٩) والتي تنص على "أدى احتمال فقدان العمل وعدم اليقين الوظيفي بسبب جائحة كورونا إلى القلق لدى اللاعبين" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٢٣) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٧) والتي تنص على "أدى تأجيل المنافسات وإلغاء التدريب اليومي إلى القلق والاكئاب لدى اللاعبين" بمتوسط حسابي (٣.٧٣) وبدرجة مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال "تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي" ككل (٤.٠٢) وبدرجة مرتفعة.

ويعزى الباحثون السبب في ذلك إلى أن لاعبي كرة القدم مروا في تلك الفترة بوضع غير مسبوق نتيجة توقف المنافسات الذي فرضه فيروس كورونا، مما تسبب في شعورهم بالضياع والقلق والخوف من عدم القدرة على ممارسة كرة القدم نهائياً، كما تسبب فيروس كورونا بالغموض فيما في مصير اللاعبين فيما يتعلق بفقدان العمل وعدم اليقين الوظيفي بسبب حالة عدم اليقين وغياب الرؤية الواضحة بشأن ما ستؤول إليه الأمور لأشخاص اعتادوا على أن يكونوا في خضم عطائهم الرياضي.

وانفقت هذه النتيجة مع دراسة (هشام، ٢٠١٤) والتي توصلت إلى أن للتحضير النفسي دور فعال في الحد من التوتر للاعب لكرة القدم قبل المنافسة، انعدام الجو الملائم للمنافسة يزيد من توتر اللاعبين قبل المنافسة.

- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني

والنفسى لدى لاعبي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات

اللعبة)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعبة)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسى لدى لاعبي كرة القدم تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعبة)

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	دلالة "F" الإحصائية
الجنس	0.031	1	0.031	0.245	0.628
المؤهل العلمي	0.645	3	0.215	1.672	0.216
عدد سنوات اللعبة	0.123	2	0.061	0.478	0.629
الخطأ	1.928	15	0.129		
المجموع المصحح	2.811	21			

يظهر من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعب)، حيث لم تصل قيمة "f" لمستوى الدلالة الإحصائية.

ويعزو الباحثون السبب في ذلك إلى أن الجنس والمؤهل العلمي وعدد سنوات اللعب لم يكن له أثر على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء جائحة كورونا لأن الدور الأكبر لتأثير جائحة كورونا من وجهة نظر الباحثون كانت لأعراض مرض فيروس وكورونا والقرارات التي ارتبطت به التي شملت جميع اللاعبين على حد سواء بغض النظر عن جنسهم، والمؤهل العلمي لديهم وعدد سنوات لعبهم، حيث أثرت الجائحة على جميع اللاعبين بغض النظر عن متغيراتهم الشخصية والتدريبية، وأنه لم ترد دراسات سابقة مشابهة ناقشت الفروق حسب هذه المتغيرات.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- ١- إن جائحة كورونا أثرت بشكل كبير على اللياقة البدنية لدى اللاعبين واللاعبات.
- ٢- إن جائحة كورونا نتج عنها شعور اللاعبين واللاعبات والقلق والخوف من عدم القدرة على ممارسة كرة القدم نهائياً.
- ٣- جائحة كورونا تأثرها كان على جميع اللاعبين بغض النظر عن المتغيرات الشخصية والتدريبية.

ثانياً: التوصيات:

بالاعتماد على النتائج التي تم التوصل إليها وضع التوصيات التالية:

- ١- مراعاة لاعبي كرة القدم من قبل المدربين بسبب التأثيرات التي حدثت عليهم من خلال جائحة كورونا، عن طريق الاتصال بهم وتعزيز الجوانب النفسية لديهم.
- ٢- توصية اللاعبين للحفاظ على لياقتهم البدنية واستمرارية التدريب البدني (الجري) - التمرينات الهوائية الثابتة) في محيط منازلهم وحدائقهم الخاصة لكي لا يتأثروا كثيراً بالابتعاد عن اللعبة وتنخفض مستوى لياقتهم البدنية.
- ٣- تعويض فترات الابتعاد عن أماكن اللعب والتدريب الخاصة أثناء الجائحة عند العودة إلى اللعب بعد انتهاء الجائحة، مع الأخذ بعين الاعتبار مدة وطول فترة الابتعاد.

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابوعبده، حسن السيد. (٢٠٠١). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية، مصر.
٢. ابوعبده، حسن السيد. (٢٠٠٨). "الأعداد البدني للاعبين لكرة القدم"، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
٣. الأطرش، محمود. (٢٠٠٨). "تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم". مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مج(٢٢)، ع(٥)، ص ص (١٦٢٥-١٦٥٢). جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
٤. أمير، كاظم جابر. (١٩٩٩). اللياقة البدنية والصحة. منشورات جامعة الكويت، الكويت.
٥. الحكيم، علي. (٢٠٠٤). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
٦. راتب، أسامة كامل. (٢٠٠٤). "تدريب المهارات العقلية في المجال الرياضي" دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، مصر.
٧. زهران، عبدالله. (٢٠١٠). "افضل خطة لعب في عالم كرة القدم". ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
٨. سالم، مختار. (١٩٨٦). كرة القدم، دار النور للنشر، بيروت، لبنان.
٩. سويدان، خالد. (٢٠١٥). "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن ١٤ سنة في الضفة الغربية- فلسطين". (رسالة ماجستير). جامعة النجاح الوطنية. نابلس، فلسطين.
١٠. الصفار، سامي. (٢٠٠٠). "لكرة القدم كتاب منهجي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١١. عبد الفتاح، أبو العلاء وشعلان، إبراهيم. (١٩٩٤). "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر.
١٢. عبد الفتاح، أبو العلاء. (٢٠٠٣). فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

١٣. عرب، محمد جسام وموسى، جواد كاظم. (٢٠٠١). مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الأول، مطبعة ديالى، العراق.
١٤. علاوي، محمد حسن. (١٩٩٢). سيكولوجية التدريب والمنافسات. درا المعارف، القاهرة، مصر.
١٥. المجلس الاقتصادي والاجتماعي الأردني وهيئة الأمم المتحدة (٢٠٢٠) "اثر جائحة كورونا في مجالات الصحة والعنف الاسري والاقتصاد في الأردن بحسب النوع الاجتماعي"، عمان ، الأردن.
١٦. مقابلة، محمد عادل. (٢٠١٨). تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في جامعة اليرموك، مجلة دراسات: سلسلة العلوم التربوية، المجلد ٤٥، العدد ٤ ملحق ٥، ص ٥٠٨-٥١٩.
١٧. النمري، مشعل عدي. (٢٠١٣). "مهارات كرة القدم وقوانينها"، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٨. هشام، لعور. (٢٠١٤). "التحضير النفسي ودوره في التقليل من التوتر لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة أواسط (١٧)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، الجزائر.
١٩. الوقاد، محمد. (٢٠٠٣). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة.
٢٠. ياسين، مناني. (٢٠١٦). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

21. Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
22. BBC Sport (2020). "Covid 19virus: How the virus has impacted sporting events around the world". BBC Sport (2020).
23. CDC.(2020) "Covid 19virus Disease 2019 (COVID-19) Symptoms". Center for Disease Control and Prevention, 21 Mar 2020.
24. CDC2.(2020)."Interim Clinical Guidance for Management of Patients with Confirmed Covid 19virus Disease (COVID-19)". Center for Disease Control and Prevention, May 15, 2020.

25. **Chaolin Huang, et, al. (2020)**. "Clinical features of patients infected with 2019 novel Covid 19virus in Wuhan, China". Lancet. 2020 15-21 February; 395(10223): 497-506.
26. **ECDPC. (2020)**. " Q & A on COVID-19 " European Centre for Disease Prevention an Control (2020).
27. **Fitzsimmons, Caitlin (2020)**. "Craig Foster rallying sport to 'play for lives' in volunteer response". The Sydney Morning Herald.
28. **Islam MA , Kundu S , Alam SS, Hossan T, Kamal MA, Hassan R. (2021)**. "Prevalence and characteristics of fever in adult and paediatric patients with Covid 19virus disease 2019 (COVID-19): A systematic review and meta-analysis of 17515 patients". Europe PMC, Plos one, 06 Apr 2021, 16(4):e0249788.
29. **Lera, M., & AbualKibash, S. (2015)**. Psychological Resilience among Palestinian School Students: An Exploratory Study in the West Bank, International Humanities Studies, 2 (3) 1-20.
30. **Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020)**. Social media and emergency preparedness in response to novel Covid 19virus. Jama.1564-1612,(16)334
31. **Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020)**. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Covid 19virus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. International journal of environmental research and public health, 17(5), 1729.
32. **WHO. (2020)**. Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel Covid 19virus (2019-nCoV).

-
- 33. Wong, S. W. X., Tan, Y. K., Chia, P. Y., Lee, T. H., Ng, O. T., Wong, M. S. Y., & Marimuthu, K. (2020).** Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by severe acute respiratory syndrome Covid 19virus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient. *Jama*, 323(16), 1610-1612.

الملخص**تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن**

دكتور/ محمد عادل مقابلة

دكتور/ نهاد محمد مخادمة

دكتور/ خالد محمود الزيود

دكتور/ معاذ عادل مقابلة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى التعرف على مدى تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومدى الاختلاف في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعب)، وتم استخدام المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (١١٠) لاعب ولاعبة تم اختيارهم عشوائياً من لاعبي كرة القدم في الأردن، وتم استخدام استبانة مكونة من (٢٠) فقرة موزعة على مجالين الجانب البدني تضمن (١٠) فقرات والجانب النفسي تضمن (١٠) فقرات، وأظهرت نتائج الدراسة أن تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم جاء بدرجة مرتفعة، وتأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم جاء بدرجة مرتفعة أيضاً، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في تأثير جائحة كورونا على الجانب البدني والنفسي لدى لاعبي كرة القدم تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، عدد سنوات اللعب). ويوصي الباحثون بضرورة مراعاة لاعبي كرة القدم من قبل المدربين بسبب التأثيرات التي حدثت عليهم من خلال جائحة كورونا والعمل على تحسين الجانب البدني وتعزيز الجانب النفسي لديهم.

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا، الجانب البدني، الجانب النفسي، لاعبين، كرة القدم

Abstract**The Effect of The Covid 19 on The Physical and Psychological Side of Soccer Players in Jordan**

Dr. Mohamed Adel Muqabla
Dr. Nihad Mohamed Makhadmeh
Dr. Khaled Mahmoud Al-Zyoud
DR/Mouaz Adel Muqabla

This study aimed to identify the extent of the Effect of the Covid 19 on the physical and psychological aspect of soccer players, and the extent of the difference in the impact of the Covid 19 pandemic on the physical and psychological aspect of soccer players in Jordan according to the variables (gender, educational qualification, number of years of playing), and the use of the descriptive approach, The study sample consisted of (110) players who were randomly selected from soccer players in Jordan, where the study sample consisted of (110) male and female soccer players in Jordan, and a questionnaire consisting of (20) items was used distributed over two domains: the physical aspect, which included (10) items, and the psychological aspect, which included (10) items, and the results of the study showed that the impact of a pandemic Covid 19 on the physical side of soccer players came to a high degree, and the impact of the Covid 19 pandemic on the psychological side of soccer players was also high, and the results indicated that there were no statistically significant differences in the impact of the Covid 19 pandemic on the physical and psychological side of soccer players according to the variables (gender, educational qualification, number of years playing). The researchers recommend that coaches should take into account soccer players due to the effects that occurred on them during the Covid 19 pandemic, and work to improve the physical aspect and enhance the psychological aspect of them.

Keywords: Covid 19, physical, psychological, players, Soccer.